



Visión general de la infección por el VIH

Lista de ayudas técnicas
prioritarias

Salud mental de los adultos mayores

Imagen de Franckinjapan en Pixabay

VISIÓN GENERAL DE LA INFECCIÓN POR EL VIH **02**

LISTA DE AYUDAS TÉCNICAS PRIORITARIAS **08**

SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES **13**

INFOGRAFÍA **18**

TIPS DE SALUD **19**

EFEMÉRIDES Y CITA CÉLEBRE **20**

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD **21**

C
O
N
T
E
N
I
D
O

Salud Universitaria es un boletín de publicación mensual de la Coordinación de Extensión Secretaría de Identidad y Responsabilidad Social Universitaria Istmo-Costa y Soconusco, Campus IV. UNACH. Boulevard Dr. Manuel Velasco Suárez esquina Príncipe Akishino. Solidaridad 2000. Tapachula de Córdoba y Ordóñez CP 30798. Tel. (962) 62 8-44-72 ext. 106. Esteban Sánchez Martínez, responsable del área de Salud Universitaria. Campus IV. UNACH. Email: esteban.sanchez@unach.mx

Este documento tiene carácter meramente informativo.



Visión general de la infección por el VIH

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), la fase más avanzada de esa infección.

El VIH ataca y destruye las células CD4 (linfocitos CD4) del sistema inmunitario que combaten las infecciones. La pérdida de linfocitos CD4 dificulta la lucha del cuerpo contra las infecciones y ciertas clases de cáncer. Sin tratamiento, el VIH puede gradualmente destruir el sistema inmunitario, lo que causa deterioro de la salud y la aparición del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Con tratamiento, el sistema inmunitario se puede recuperar.

Transmisión del VIH

El VIH puede transmitirse de una persona a otra cuando se comparten ciertos líquidos corporales. Los líquidos corporales que pueden transmitir el VIH incluyen sangre, semen, líquido preseminal ("pre-semen"), flujos vaginales, flujos rectales y leche materna.

El VIH se puede transmitir durante las relaciones sexuales vaginales o anales, al compartir agujas para inyectarse drogas o tatuarse, al pincharse con una aguja que tiene la sangre de alguien con el VIH, durante el embarazo y durante la lactancia. La transmisión del VIH de una persona con el VIH durante el embarazo, el parto o la lactancia se denomina transmisión perinatal del VIH.

No se puede contraer el VIH por medio de un apretón de mano o abrazando a una persona que tiene el VIH. Tampoco se puede contraer el VIH a través del contacto con objetos, como platos, asientos de inodoro o picaportes, usados por una persona con el VIH. El VIH no se transmite por el aire o el agua ni por mosquitos, garrapatas u otros insectos.



Foto de Mikhail Nilov: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-parceja-mujer-taza-6063092/>

Ciclo de vida del VIH

Las siete etapas del ciclo de vida del VIH son:

1º. Enlace (Fijación): Cuando este virus ataca a un linfocito CD4, el virus se fija a las moléculas en la superficie del linfocito CD4: primero a un receptor del CD4 y luego a un correceptor CCR5 o CXCR4.

2º. Fusión: Después de que el virus se une a un linfocito (una célula) CD4 huésped, la envoltura del virus se fusiona con la membrana del linfocito CD4. Esta fusión permite que el VIH entre al linfocito CD4. Una vez adentro, el virus libera su ARN y sus enzimas, tales como la transcriptasa inversa y la integrasa.

3º. Transcripción inversa: Una vez que se encuentra dentro de un linfocito (una célula) CD4, el VIH libera y emplea la transcriptasa inversa (una enzima del VIH) para convertir su ARN del VIH—material genético—en ADN del VIH. La conversión de ARN del VIH a ADN del VIH le permite al VIH entrar al núcleo del linfocito CD4 y unirse con el ADN—material genético—de la célula.

4º. Integración: Una vez que se en-

cuentra dentro del núcleo del linfocito (de la célula) CD4 huésped, el VIH libera la integrasa, una enzima del VIH. El VIH emplea la integrasa para insertar (integrar) su ADN vírico en el ADN de la célula huésped.

5º. Multiplificación: Una vez que el VIH se integra dentro del ADN del linfocito (de la célula) CD4 huésped, comienza a emplear el mecanismo de ese linfocito para crear cadenas largas de proteínas. Esas cadenas de proteínas son elementos constitutivos para producir más copias del virus.



6°. Ensamblaje: Durante el ensamblaje, el nuevo ARN del VIH y las proteínas víricas producidas por el linfocito (la célula) CD4 huésped salen a la superficie de la célula y se ensamblan dentro de un VIH inmaduro (no infeccioso).

7°. Gemación: Durante la gemación, el VIH inmaduro (no infeccioso) brota del linfocito (célula) CD4 huésped. (El VIH no infeccioso no puede infectar otro linfocito CD4). Una vez brota del linfocito CD4, el nuevo VIH libera proteasa, una enzima del VIH. La proteasa descompone las largas cadenas de proteínas en el virus inmaduro, creando el virus maduro (infeccioso).

Fases de infección por el VIH

Hay tres fases de infección por el VIH:

1. Infección aguda por el VIH: Es la etapa más temprana de infección por ese virus y, por lo general, se manifiesta en un lapso de 2 a 4 semanas de adquirirla. Durante esta fase, algunas personas tienen síntomas similares a los de la influenza (gripe), como fiebre, dolor de cabeza y erupción cutánea. En esta fase, el VIH se reproduce rápidamente y se propaga por todo el cuerpo. El virus ataca y destruye una clase de glóbulos blancos células CD4 (llamados linfocitos CD4) del sistema inmunitario que luchan contra la infección. Durante la fase de infección aguda por el VIH, la concentración de ese virus

en la sangre es muy alta, lo cual aumenta considerablemente su riesgo de transmisión. Una persona puede experimentar beneficios para la salud importantes si empieza el tratamiento antirretroviral durante esta fase.

2. Infección crónica por el VIH: Conocida también como infección asintomática por el VIH o latencia clínica. Durante esta etapa, el VIH continúa multiplicándose en el organismo, pero en concentraciones muy bajas. Las personas con infección crónica por el



Foto de Andrea Piacquadio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-joven-en-ropa-de-dormir-que-sufre-de-dolor-de-cabeza-en-la-manana-377115/>

VIH pueden no tener síntoma alguno relacionado con el VIH. Sin el tratamiento antirretroviral (TAR) la infección crónica por el VIH generalmente se convierte en SIDA en el transcurso de 10 o más años, aunque en algunas personas puede avanzar más rápido. Las personas que reciben TAR pueden estar en esta etapa durante varias décadas. Si bien todavía es posible transmitir el VIH a otras personas durante esta etapa, las personas que reciben TAR exactamente como se lo prescribieron y mantienen una carga viral indetectable no tienen riesgo alguno eficaz de transmitir el VIH a su pareja VIH negativa a través del sexo.



Foto de Tima Miroshnichenko: <https://www.pexels.com/es-es/foto/blanco-y-negro-mujer-hospital-depresion-601600/>

3. SIDA: Es la fase final y más grave de la infección por el VIH. Puesto que el virus ha destruido el sistema inmunitario, el cuerpo no puede luchar contra las infecciones oportunistas y el cáncer. (Las infecciones oportunistas son infecciones y tipos de cáncer relacionados con infecciones que se presentan con más frecuencia o son más graves en las personas con inmunodeficiencia que en las personas con un sistema inmunitario sano). A las personas con el VIH se les diagnostica SIDA si tienen un recuento de células CD4 de menos de 200/mm³, o si presentan ciertas infecciones oportunistas. Una vez que la persona recibe un diagnóstico de SIDA, puede tener una carga viral muy alta y transmitir el VIH a otros muy fácilmente. Sin tratamiento, por lo general, las personas con SIDA sobreviven unos 3 años.

Medidas de protección para reducir el riesgo de contraer la infección por el VIH

Cualquier persona puede contraer la infección por el VIH; sin embargo, usted puede tomar las siguientes medidas de protección:

- Hágase la prueba del VIH. Hable con su pareja sobre la prueba del VIH y hacerse la prueba antes de tener relaciones sexuales.

- Escoja patrones de comportamiento sexual menos arriesgados. El VIH se propaga principalmente por tener sexo anal o vaginal sin condón o sin tomar los medicamentos para prevenir o tratar dicha infección.
- Use condones. Use un condón correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Limite el número de parejas sexuales que tenga. Cuantas más parejas tenga, mayores

serán sus probabilidades de tener una pareja con un caso mal controlado de infección por el VIH o con una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Ambos factores pueden incrementar el riesgo de transmisión del VIH.

- Hágase las pruebas y los tratamientos para las enfermedades de transmisión sexual. Insista para que sus parejas se hagan las pruebas y reciban tratamiento también.



Foto de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-mano-joven-adolescente-6473106/>

- Hable con su proveedor de atención de salud sobre la profilaxis preexposición (PrEP). La Prep es una opción para prevenir el VIH para las personas que no tienen el virus pero que corren un alto riesgo de contraerlo.
- No se inyecte drogas, pero si lo hace, utilice solamente equipo de inyección y agujas esterilizados y nunca comparta su equipo con otras personas.

Referencia:

Oficina de Investigación del SIDA de los Institutos Nacionales de Salud. "Visión general de la infección por el VIH"

<https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/vih-y-el-sida-conceptos-basicos>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que más de mil millones de personas en el mundo, la mayor parte de ellas ancianos y personas con discapacidad, necesitan uno o más ayudas técnicas.

A medida que envejecemos, también en el caso de las personas con discapacidad, vamos perdiendo autonomía en varias áreas vitales y aumenta proporcionalmente nuestra necesidad de utilizar estas ayudas. Como consecuencia del envejecimiento progresivo de la población mundial y del aumento de la prevalencia de las enfermedades no transmisibles se prevé que, en 2050, más de dos mil millones de personas necesitarán ayudas técnicas.

DEFINICIONES

Tecnologías de apoyo:

Aplicación de los conocimientos y las aptitudes organizadas en relación con las ayudas técnicas, incluidos los sistemas y servicios.

Ayudas técnicas:

Cualquier ayuda externa (dispositivos, equipos, instrumentos o programas informáticos) fabricada especialmente o ampliamente disponible, cuya principal finalidad es mantener o mejorar la autonomía y el funcionamiento de las personas y, por tanto, promover su bienestar. Las ayudas se emplean también para prevenir déficits en el fun-

cionamiento y afecciones secundarias.

Ayudas técnicas prioritarias:

Ayudas absolutamente esenciales e imprescindibles para mantener o mejorar el funcionamiento de las personas, que se deben ofrecer a precios asequibles para los servicios públicos o los ciudadanos.

Estas ayudas permiten a las personas llevar una vida digna, sana, productiva y autónoma, así como estudiar, trabajar y participar en la vida social. Además, reducen la necesidad de asistencia sanitaria, servicios de apoyo y tratamientos de largo plazo, así como la carga de los cuidadores.



Foto de Marcus Aurelius: <https://www.gettyimages.com/es-es/foto/mujer-ordenador-portatil-oficina-telear-4064497>

Las personas que necesitan alguna de estas ayudas, cuando no dispone de ellas, pueden verse marginadas y condenadas al aislamiento y la pobreza, y resultar también una carga para sus familiares y para la sociedad en general.

Las tecnologías de apoyo mejoran la salud y el bienestar de sus usuarios y de los familiares de estos, pero sus ventajas van más allá. Sus efectos positivos son también socioeconómicos, puesto que reducen el gasto de los servicios sanitarios y sociales (por ejemplo, los costos de las sucesivas hospitalizaciones y los subsidios y prestaciones sociales) y mejoran la productividad de los trabajadores, lo cual, indirectamente, estimula el crecimiento económico.

Sin embargo hoy en día, incluso antes de que, como se vaticina, se produzca un fuerte aumento de la demanda de productos de apoyo, solo el 10% de las personas que los necesitan disponen de ellos. Las causas de esta deficiencia son los costos elevados y la escasa disponibilidad de estas ayudas, la financiación insuficiente en muchos lugares y la falta generalizada de conocimiento sobre la gravedad del problema y de personal debidamente formado.

Con el fin de mejorar el acceso a ayudas técnicas de calidad y a un precio asequible en todos los

países, la OMS ha publicado una lista modelo de ayudas técnicas prioritarias. Esta lista es el primer paso que se da para satisfacer el compromiso mundial de mejorar el acceso a las ayudas técnicas a través de la Cooperación Mundial sobre Tecnologías de Apoyo (Global Cooperation on Assistive Technology, GATE).

PERSONAS QUE MÁS NECESITAN TECNOLOGÍAS DE APOYO

- las personas mayores
- las personas que tienen una discapacidad
- las personas que padecen enfermedades no transmisibles
- las personas que tienen trastornos mentales (por ejemplo, demencia y autismo)
- las personas que tienen una pérdida progresiva de la autonomía



LISTA DE AYUDAS TÉCNICAS PRIORITARIAS				
Pastilleros	Muletas axilares/de codo	Lupas electrónicas portátiles	Prótesis de miembro inferior	Ayudas portátiles para viaje
Férulas para pies equinovaros	Comunicadores para sordociegos	Lupas ópticas	Rampas portátiles	Triciclos
Líneas Braille (dispositivos para tomar notas)	Detectores de caída	Ortesis de miembro inferior	Grabadores	Dispositivos de comunicación por vídeo
Equipos de escritura en Braille	Tecnologías de traducción de lengua de señas a voz	Ortesis de columna vertebral	Andadores de cuatro ruedas (rollator)	Andadores
Bastones	Localizadores GPS	Ortesis de miembro superior	Lectores de pantalla	Relojes parlantes/ táctiles
Sillas de ducha/ baño/aseo	Pasamanos/barras de apoyo	Asistente personal digital (PDA)	Teléfonos móviles simplificados	Sillas de ruedas manuales para usuarios activos
Pantallas con opción de subtítulos para personas con deficiencia auditiva (closed captions)	Ayudas (electrónicas) para audición (audífonos) y pilas adecuadas	Sistemas personales de alarma en caso de emergencia	Lentes para baja visión, para corta distancia, para larga distancia, filtros y protección	Sillas de ruedas controladas por asistente
Reproductores de sonido que reproduzcan el formato DAISY (Sistema de Información Digital Accesible)	Bucles magnéticos de audiofrecuencia para personas que utilizan audífonos	Dispositivos de alarma mediante señales luminosas o acústicas, o mediante vibraciones	Tabla/mesa de bipedestación ajustable	Sillas de ruedas manuales con control postural
Tableros/libros/tarjetas de comunicación	Productos absorbentes para la incontinencia	Cojines antiescaras	Calzado terapéutico, para pie diabético, para pie neuropático, ortopédico	Sillas de ruedas eléctricas
Software de comunicación	Software emulador de teclado y ratón	Colchones antiescaras	Productos para el manejo del tiempo	Bastones blancos

En la Lista figuran 50 ayudas técnicas prioritarias, cuya selección se ha basado en el grado en que se necesitan y en los beneficios que reportan a sus usuarios (OMS).

Las ayudas técnicas son fundamentales para:

- compensar una deficiencia o una discapacidad
- reducir las consecuencias del deterioro funcional progresivo
- limitar la necesidad de cuidadores
- evitar la aparición de enfermedades y de afecciones secundarias
- reducir el gasto sociosanitario

La disponibilidad de las ayudas técnicas es, con frecuencia, un primer paso que permite a las personas:

- levantarse de la cama y salir de casa
- tener acceso a la educación y el empleo
- salir de la pobreza y el hambre
- tener más movilidad, libertad y autonomía
- integrarse y participar en la sociedad
- vivir dignamente

MEJORA DEL ACCESO A LAS TECNOLOGÍAS DE APOYO PARA TODOS, EN CUALQUIER LUGAR

Para garantizar un acceso adecuado a servicios asequibles, los gobiernos deben ofrecer una financiación suficiente y sostenible, que incluya la adquisición eficiente de ayudas técnicas adecuadas y la prestación de servicios.

El sector fabricante de ayudas técnicas es limitado y está muy especializado: satisface, principalmente, la demanda de los países y regiones de ingresos altos.

Hay carencias generalizadas por lo que respecta a la financiación pública, los sistemas nacionales de

prestación de servicios, la investigación y el desarrollo en que se tiene en cuenta a los usuarios, los sistemas públicos de adquisición de ayudas, las normas de calidad y seguridad y el diseño de ayudas adaptadas a contextos específicos.

También es muy importante formar a profesionales para prescribir ayudas técnicas, ajustarlas a su usuario, dar a este las debidas instrucciones y hacer un seguimiento y un mantenimiento adecuados.

Si no se siguen estas etapas básicas, es probable que las ayudas se dejen de lado y sean de escasa utilidad o, incluso, perjudiciales. Todo ello aumenta los costos para el sistema sanitario y de protección social.

La Lista de ayudas técnicas prioritarias es una referencia para la elaboración de políticas y programas nacionales coherentes sobre tecnologías de apoyo prioritarias que podría ayudar a cambiar esta situación y facilitar el acceso a las ayudas técnicas en todo el mundo.

Referencia:

Organización Mundial de la Salud (OMS). "Lista de ayudas técnicas prioritarias"

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/207697/WHO_EMP.PHI.2016.01.spa.pdf?sequence=1



Foto de ThisIsEngineering: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-persona-preparacion-adentro-3913010/>



Salud mental de los adultos mayores

Imagen de Moondance en Pixabay

Este documento tiene carácter meramente informativo

La población mundial envejece rápidamente. En 2020, había en el mundo 1000 millones de personas con 60 años o más. Esa cifra aumentará a 1400 millones en 2030, lo que representa una de cada seis personas en todo el mundo. Para 2050, el número de personas de 60 años o más se habrá duplicado hasta alcanzar los 2100 millones. Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta situarse en los 426 millones.

Los adultos mayores contribuyen a la sociedad como miembros de la familia y la comunidad, y muchos son voluntarios y trabajadores. Aunque la

mayoría goza de buena salud, muchos corren el riesgo de presentar afecciones de salud mental como depresión y ansiedad. Muchos también pueden experimentar movilidad reducida, dolor crónico, fragilidad, demencia u otros problemas de salud, para los que necesitan algún tipo de cuidados a largo plazo. Es más, a medida que se envejece aumenta la probabilidad de padecer varias afecciones al mismo tiempo.

Prevalencia

Aproximadamente el 14% de los adultos de 60 años o más viven con un trastorno mental. Las afecciones de salud mental más frecuentes en los adultos mayores son la depresión y la ansiedad.

Las estimaciones mundiales de salud (GHE) 2019 citan que, a nivel mundial, alrededor de una cuarta parte de las muertes por suicidio (27,2%) se producen en personas de 60 años o más.

Factores de riesgo

A edades más avanzadas, la salud mental viene determinada no solo por el entorno físico y social, sino también por los efectos acumulativos de las experiencias de vida anteriores y los factores estresantes específicos relacionados con el envejecimiento. La exposición a la adversidad, la pérdida significativa de la capacidad intrínseca y una disminución de la funcionalidad pueden provocar angustia psicológica.



Foto de Teona Swift: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-ventana-sueter-solitario-6874398/>

Los adultos mayores tienen más probabilidades de experimentar eventos adversos como el duelo, una reducción de los ingresos o un menor sentido de propósito con la jubilación. A pesar de sus muchas contribuciones a la sociedad, muchos adultos mayores son objeto de discriminación por motivos de edad (o edadismo), lo que puede afectar gravemente a su salud mental.

El aislamiento social y la soledad, que aquejan a cerca de una cuarta parte de las personas mayores, son factores de riesgo clave para padecer afecciones de salud mental en etapas posteriores de la vida. También lo es el maltrato a las personas de edad, que incluye cualquier tipo de abuso físico, verbal, psicológico, sexual o económico, así como el abandono. Uno de cada seis adultos mayores sufre malos tratos, a menudo por sus propios cuidadores. El maltrato de los adultos mayores tiene graves consecuencias y puede conducir a la depresión y la ansiedad.

Muchas personas mayores son cuidadoras de cónyuges con afecciones crónicas, como la demencia. Las responsabilidades de estos cuidados pueden ser abrumadoras y afectar a la salud mental del cuidador. Algunos adultos mayores corren un mayor riesgo de sufrir depresión y ansiedad,

debido a las pésimas condiciones de vida, la mala salud física o la falta de acceso a apoyo y servicios de calidad. Esto incluye a los adultos mayores que viven en entornos humanitarios y a los que padecen enfermedades crónicas (como cardiopatías, cáncer o ictus), afecciones neurológicas (como demencia) o abuso de sustancias.

Promoción y prevención

Las estrategias de prevención y de promoción de la salud mental de los adultos mayores se centran en favorecer un envejecimiento saludable, lo que implica crear entornos físicos y sociales que faciliten el bienestar y permitan a las personas llevar a cabo las actividades que son importantes para ellas, a pesar de la pérdida de facultades.



Foto de Kampus Production: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-mujer-memoria-sujetando-887515/>

Entre las estrategias clave de prevención y de promoción de la salud mental para un envejecimiento saludable figuran:

- medidas para reducir la inseguridad financiera y la desigualdad de ingresos;
- programas para garantizar viviendas, edificios públicos y transportes seguros y accesibles;
- apoyo social a los adultos mayores y a sus cuidadores;
- apoyo a los comportamientos saludables, especialmente a seguir un régimen alimentario equilibrado, mantenerse físicamente activo, no fumar tabaco y reducir el consumo de alcohol; y

- programas de salud y sociales dirigidos a grupos vulnerables, como los que viven solos o en zonas remotas y los que padecen una afección crónica.

Para los adultos mayores, la conexión social es particularmente importante para atenuar los factores de riesgo como el aislamiento social y la soledad. En esta etapa de la vida, las actividades sociales fructíferas pueden mejorar considerablemente la salud mental positiva, la satisfacción con la vida y la calidad de vida; también pueden reducir los síntomas depresivos. Algunos ejemplos de

intervenciones son las iniciativas de amistad, los grupos comunitarios y de apoyo, la formación en habilidades sociales, los grupos de artes creativas, los servicios de ocio y educación y los programas de voluntariado.

La protección contra el edadismo y el maltrato también es fundamental. Las intervenciones esenciales incluyen políticas y leyes contra la discriminación, intervenciones educativas y actividades intergeneracionales. Existen diversas intervenciones dirigidas a los cuidadores –entre ellas, servicios de relevo, asesoramiento, educación, ayuda económica, psicoterapia– que pueden ayudarles a mantener una relación de cuidado



Foto de Vlada Karpovich: <https://www.pexels.com/es-es/foto/gente-amigos-mujer-sentado-756122/>

buena y saludable que evite el maltrato de las personas mayores.

Tratamiento y atención

- Es esencial reconocer y tratar con prontitud las afecciones de salud mental (y las consiguientes afecciones neurológicas y por abuso de sustancias) en los adultos mayores.
- Suele recomendarse una combinación de intervenciones de salud mental, junto con otros apoyos, a fin de abordar las necesidades de salud, cuidados personales y necesidades sociales de las personas.

- La demencia es a menudo una preocupación importante. Afecta a la salud mental de las personas (por ejemplo, desencadenando síntomas de psicosis y depresión) y requiere acceso a una atención de salud mental de calidad.
- También es fundamental responder al maltrato de los adultos mayores. Entre las intervenciones prometedoras figuran la notificación obligatoria de los malos tratos, los grupos de apoyo, los teléfonos de asistencia y los alojamientos de emergencia, los programas psicológicos para maltratadores, la formación de proveedores de atención de salud y otras intervenciones de apoyo a los cuidadores.



Las afecciones de salud mental en las personas mayores suelen estar infravaloradas e infratratadas, y la estigmatización que rodea a dichas afecciones puede hacer que las personas sean reacias a buscar ayuda.

Referencia:
Organización Mundial de la Salud (OMS). "Salud mental de los adultos mayores"
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

INFOGRAFÍA



10 BENEFICIOS DE UNIVERSALIZAR LA SALUD



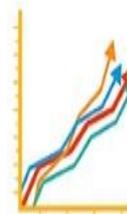
Protege a todas las personas



Promueve la salud y el bienestar



Reduce la pobreza



Favorece el desarrollo



Promueve el empleo



Asegura protección financiera



Previene y controla enfermedades



Favorece sociedades incluyentes



Promueve entornos saludables



Salva vidas



OPS



https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&layout=detail&Itemid=270&lang=es

TIPS DE SALUD

EMOCIONES DE FIN DE AÑO: TIPS PARA EL CUIDADO DE TU SALUD MENTAL

- **#1. Acércate a las personas que te suman y aléjate de las que restan.** Si bien navidad es una época para compartir en familia, muchas veces son ellos los que terminan hiriéndonos y reviviendo traumas que ya habíamos sanado. Por esta razón, si sientes que alguien específico de tu familia no te aporta nada, lo mejor es alejarte de ella.
- **#2. No cargues con expectativas.** La desilusión y la decepción llega cuando descubrimos que las personas que queremos, no actúan o piensan como deseamos, por lo que tendemos a cargarnos con los pensamientos negativos de aquellas expectativas no satisfechas y no disfrutamos de la compañía. Por esta razón, es importante entender algo: no puedes cambiar a los demás y, al igual que el resto, las personas también ponen expectativas en ti que no puedes cumplir. Por esta razón, es importante aceptar a la otra persona con sus defectos y disfrutar de lo primordial, ¡que las diferencias no te amarguen las festividades!
- **#3. Presupuesta tus gastos, no te excedas.** Uno de los grandes remordimientos llega en enero, cuando revisamos lo que gastamos y nos damos cuenta de las compras emocionales que hicimos con dinero que no podíamos gastar. Por ello, te recomendamos que hagas un presupuesto navideño, donde tengas definido cuánto realmente te puedes gastar, para así evitar aquellas situaciones estresantes y preocupantes por la falta de dinero después de diciembre.
- **#4. Busca momentos de calma y silencio.** Diciembre es una época en la que el ruido y la celebración están presentes en casi todos los días y tantos estímulos pueden llegar a afectar nuestra salud mental. Por esta razón, es importante buscar momentos de tranquilidad donde puedas recargar energía, reflexionar, estar en calma y silencio, para que así, no te sientas abrumada o estresada por tanto ruido. Busca momentos para ti.

- **#5. Reflexiona sin culparte.** Tal vez sea por el positivismo excesivo o las historias de otros contando lo que han logrado en la vida, pero el fin de año puede ser una época de remordimiento

para algunos, dado que nos dejamos abor-
dar por sentimientos de culpa al no haber
logrado cumplir aquellas metas o proyectos
que nos propusimos a comenzar el año. Sin
embargo, el fin de año no es una época pa-
ra culparnos. Lo mejor que puedes hacer es
resaltar y reflexionar aquello que lograste, lo
que debes mejorar y lo que quedará para el
próximo año.

- **#6. No caigas en excesos.** Diciembre es una época donde encuentras comida y licor por todas partes, sin embargo, es importante no caer en excesos de los que luego te puedas arrepentir. No tienes que asistir a todas las fiestas que te inviten y no es necesario comer y beber hasta el cansancio. Recuerda que todo está conectado, por lo que si queremos una buena salud mental, también debemos tener una buena salud física.
- **#7. Bonus Track: no dejes de lado tus citas psicológicas o considera ir a terapia.** En estas épocas tendemos a desprendernos de los procesos psicológicos en los que trabajamos todo el año o bien, pensamos que es muy tarde para ir a terapia y lo posponemos para el año siguiente. Sin embargo, esta época de sensibilidad y vulnerabilidad es importante tratarla con especialistas que te ayudarán a mantener tu salud mental. No lo pospongas o lo dejes de lado.

Nuestra salud mental es importante todas las épocas del año, por lo que cuidar de esta en diciembre es especialmente importante, dado que, como te contamos, es una época de especial vulnerabilidad y reflexión donde podemos tomar decisiones difíciles con las cuales necesitamos ayuda. No estás solo.

Referencia:

Mind salud-mental. "Emociones de fin de año: tips para el cuidado de tu Salud Mental".

<https://mindsaludmental.com/emociones-de-fin-de-ano-tips-para-el-cuidado-de-tu-salud-mental/>

01	Día Mundial de la Lucha Contra el VIH/SIDA
03	Día Internacional de las Personas con Discapacidad
05	Día Internacional del Voluntariado
12	Día de la Cobertura Universal de Salud
14	Día Internacional de las Personas Mayores o Adulto Mayor
20	Día Internacional de la Solidaridad Humana

<https://yiminshum.com/fechas-medicina-salud-sanitaria-2023/>

Efemérides
diciembre
2023

CITA CÉLEBRE

“La curación viene de tomar responsabilidad: de darse cuenta que eres tú quien crea tus pensamientos, sentimientos y acciones”

Anónimo

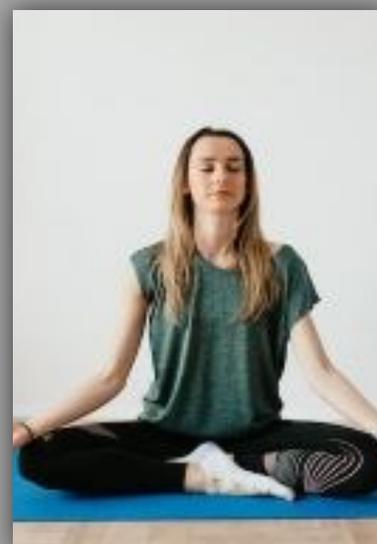


Foto de Karolina Grabowska: <https://www.pexels.com/es-es/foto/sano-mujer-reloj-de-pulsera-casa-4498220/>

<https://www.bupasalud.com.mx/salud/frases-de-salud-y-bienestar>

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD

Jurisdicción Sanitaria VII Carretera Antiguo Aeropuerto S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30790	962 628 6886
ISSSTE, Clínica Hospital "Dr. Roberto Nettel Flores" Av. Tuxtpepec y Oaxaca s/n. Fracc. Francisco Villa. Tapachula, Chiapas, C.P. 30740	962 626 1927
IMSS Hospital General en Tapachula Anillo Periférico, Esq. Carretera Costera. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 626 1915
ISSTECH Clínica Hospital Tapachula 5ta Ave. Sur y 20 Calle Oriente S/N. Tapachula, Chiapas.	962-625-3063
Cruz Roja Delegación Tapachula 9A Norte N/A. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 626 7644
Hospital General Tapachula Finca, Carretera Federal Tapachula - Puerto Madero Km 10.5 s/n, Sta Teresa, 30807. Tapachula.	962 810 6080
Hospital Regional de Alta Especialidad "Ciudad Salud" Ctra. Tapachula Puerto Madero S/N km. 15 + 200, Carretera Federal 225, Col. Los Toros, 30830	962 620 1100
Centro de Integración Juvenil 9a. Av. Norte No. 166. Col. Fracc. Jardines del Tacaná. Tapachula, Chiapas. C.P. 30720	962 626 1653
Unidades de Especialidades Médicas, Centro de Atención Primaria a las Adicciones (UNEME CAPA I) Calle Vicente Guerrero, sin número. Colonia la antorcha. Tapachula, Chiapas. CP 30798. Casi esquina con Boulevard Akishino	9626284075
Unidades de Especialidades Médicas, Centro de Atención Primaria a las Adicciones (UNEME CAPA II) Carretera antiguo aeropuerto, explanada del Hospital General, sin número. Tapachula, Chiapas. CP 30790	9626284029
Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS) Calle Vicente Guerrero Lote 1 esq. con Boulevard Akishino. Fraccionamiento la Antorcha Tapachula Chiapas. CP 30798	962 628 4076
Protección Civil Municipal Carretera Puerto-Chiapas Km 6.3, Ejido Llano de la Lima. Tapachula, Chiapas, C.P. 30798	962 626 1085
Bomberos Tapachula 8a Avenida Sur S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 625 2065
EMERGENCIAS	911