

Trastorno de Ansiedad Social



Estrategias para Mejorar su Salud Social

Anemia

Foto de Yan Krukauc <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-manos-mujer-deprimido-7640730/>

TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL

02

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR
SU SALUD SOCIAL

07

ANEMIA

13

INFOGRAFÍA

18

TIPS DE SALUD

19

EFEMÉRIDES Y CITA CÉLEBRE

20

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD

21

CONTENIDO

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 Córdova 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.

Trastorno de Ansiedad Social



Foto de Yan Krukau: <https://www.pexels.com/es-es/foto/gente-oficina-jeffe-papel-7640786/>

El trastorno de ansiedad social es un tipo frecuente de trastorno de ansiedad. Una persona con trastorno de ansiedad social siente síntomas de ansiedad o temor en situaciones en las que otros pueden estar analizándolos, evaluándolos o juzgándolos, como al hablar en público, conocer gente nueva, salir con alguien en una cita, asistir a una entrevista de trabajo, responder una pregunta en clase, o tener que hablar con un cajero en una tienda. Hacer cosas rutinarias, como comer o beber frente a otras personas o usar un baño público, también le puede causar ansiedad o temor debido a la preocupación de ser humillado, juzgado o rechazado.

El temor que tienen las personas con este trastorno en situaciones sociales es tan intenso que sienten que está fuera de su control. Para algunas personas, esta angustia puede ser un obstáculo para ir al trabajo, asistir a la escuela o hacer otras cosas rutinarias. Otras personas tal vez sean capaces de realizar estas actividades, pero sienten mucho temor o ansiedad cuando las hacen. Las personas con trastorno de ansiedad social pueden preocuparse por tener que participar en alguna situación social por semanas antes de que se lleve a cabo. A veces, terminan por evitar ir a lugares o eventos que les causan angustia o les generan sentimientos de vergüenza.

Algunas personas con este trastorno no tienen ansiedad relacionada con las interacciones sociales, sino que la tienen cuando deben realizar algo delante de otros. Sienten síntomas de ansiedad en situaciones como cuando deben dar un discurso, competir en un juego deportivo o tocar un instrumento musical en el escenario.

Por lo general, el trastorno de ansiedad social comienza durante la infancia tardía y puede parecer que la persona tiene una timidez extrema o que evita situaciones o interacciones sociales. El trastorno es más frecuente en mujeres que en hombres y esta diferencia de género es más pronunciada en adolescentes y adultos jóvenes. Sin tratamiento, el trastorno de ansiedad social puede durar muchos años o incluso toda la vida.



Foto de Mikhail Nilov. <https://www.pexels.com/es-es/foto/colegio-ninos-estudiantes-libro-7929442/>

Signos y síntomas

Cuando están rodeadas de otras personas o cuando tienen que actuar frente a alguien, las personas con ansiedad social pueden:

- enrojecerse, sudar o temblar;
- tener latidos rápidos del corazón;
- sentir que su “mente se pone en blanco” o tener malestar estomacal;
- mostrar una postura corporal rígida o hablar con una voz sumamente baja;
- tener dificultad para hacer contacto visual, estar o hablar con personas que no conocen en situaciones sociales por más que quisieran hacerlo;
- sentirse inseguras frente a otras personas o temor de que se les juzgue negativamente;
- Evitar los lugares donde hay otras personas.

Causas

El riesgo del trastorno de ansiedad social podría ser hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunos miembros de la familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que varias partes del cerebro desempeñan un papel en el temor y la ansiedad, y que la genética influye en la forma en que funcionan estas áreas. Al aprender más sobre cómo interactúan el cerebro y el cuerpo en las personas con trastorno de ansiedad social, es posible que los científicos puedan desarrollar tratamientos más focalizados. Los investigadores también están explo-

rando si el estrés y los factores ambientales pueden desempeñar un papel.

Tratamiento

El primer paso para un tratamiento eficaz es obtener un diagnóstico, generalmente dado por un profesional de la salud mental. Después de conversar sobre su historial clínico, es posible que le hagan un examen físico para asegurarse de que no tenga algún otro problema físico no relacionado que le esté causando sus síntomas. El proveedor de atención médica quizás lo refiera a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social clínico. Por lo general, el trastorno de ansiedad social se trata con psicoterapia (a veces llamada “terapia de diálogo”), medicamentos o una combinación de ambos.



Foto de Karolina Grabowska: <https://www.pexels.com/es-es/foto/chaqueta-en-pie-decepcion-estudiante-6256069/>

Psicoterapia

Con frecuencia, se utiliza la terapia cognitivo-conductual. Esta terapia le enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante diversas situaciones para ayudarlo a sentirse menos ansioso o preocupado. También puede ayudar a aprender y practicar habilidades sociales, lo cual es muy importante para tratar el trastorno de ansiedad social.

La terapia de exposición es un método de la terapia cognitivo-conductual que se centra en confrontar progresivamente los temores subyacentes en un trastorno de ansiedad para ayudar a participar en actividades que ha estado evitando. A veces, la terapia de exposición se usa junto con ejercicios de relajación. Cuando se realiza en forma de

terapia de grupo, la terapia cognitivo-conductual también puede ofrecer beneficios especiales para el trastorno de ansiedad social.

La terapia de aceptación y compromiso. Esta terapia adopta un enfoque diferente al de la terapia cognitivo-conductual para los pensamientos negativos y utiliza estrategias como la atención plena y el establecimiento de metas para reducir su incomodidad y ansiedad.

Medicamentos

Hay diferentes tipos de medicamentos que pueden ser eficaces para tratar este trastorno, entre ellos:

- antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN);
- betabloqueadores (también conocidos como betabloqueantes);
- ansiolíticos o medicamentos contra la ansiedad, como las benzodiazepinas.

Tanto la psicoterapia como los medicamentos pueden tardar algún tiempo para hacer efecto. Con frecuencia, las personas con trastorno de ansiedad social obtienen los mejores resultados con una combinación de medicamentos y terapia cognitivo-conductual u otras psicoterapias.



Foto de Polina Zimmerman: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-adolescente-problema-sofa-3958460/>

Grupos de apoyo

A algunas personas con ansiedad social les benefician participar en grupos de apoyo. En un grupo de personas en que todas tienen el trastorno de ansiedad social, usted puede escuchar comentarios imparciales y honestos sobre cómo lo ven los demás del grupo. De esta manera, puedes descubrir que sus pensamientos de que otros lo juzgan o le rechazan no son ciertos o están distorsionados. Los grupos de apoyo están disponibles tanto en persona como en línea.

Practicar un estilo de vida saludable

Asegúrese de dormir lo suficiente y de hacer ejercicio, coma una dieta saludable y recurra a familiares y amigos en quienes confíe para recibir su apoyo.

¿Cómo puedo apoyarme a mí mismo y a otras personas que tienen el trastorno de ansiedad social?

Edúquese

Investigue cuáles son las señales de advertencia, aprenda sobre las opciones de tratamiento y manténgase actualizado con las investigaciones en marcha.

Hable con honestidad

Si tiene síntomas del trastorno de ansiedad social, hable honestamente sobre cómo se siente con alguien en quien confía. Si cree que un amigo o familiar puede estar luchando contra el trastorno de ansiedad social, dedique tiempo para hablar con ellos, expresarles su preocupación y hacerles saber que tienen su apoyo.

Si su ansiedad o la de un ser querido comienza a causar problemas en su vida cotidiana, como en la escuela, en el trabajo o con sus amigos y familiares, es hora de buscar ayuda profesional. Hable con un proveedor de atención médica sobre su salud mental.

Referencia:

Instituto Nacional de la Salud Mental. "Trastorno de ansiedad social: Más allá de la simple timidez".

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez>



Foto de Antoni Shleraba: <https://www.pexels.com/es-es/foto-grupo-amigos-sentado-habitacion-7579306/>

Estrategias para Mejorar su Salud Social



Foto de Kindel Media de Pexels: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mar-puesta-de-sol-playa-gente-7148443/>

Desde el momento en que nace, sus relaciones lo ayudan a aprender a navegar por el mundo. Aprende cómo interactuar con los demás, expresarse, llevar a cabo hábitos de salud cotidianos y ser parte de comunidades diferentes a las que lo rodean. Los hábitos sociales positivos pueden ayudarlo a construir sistemas de apoyo y mantenerse más saludable mental y físicamente.

Hacer conexiones

Las conexiones sociales pueden ayudar a proteger la salud y alargar la vida. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con

los demás pueden tener efectos poderosos en nuestra salud. Ya sea con familiares, amigos, vecinos, parejas románticas u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y bienestar. Busque formas de involucrarse con los demás.

Para encontrar nuevas conexiones sociales:

- Únase a un grupo enfocado en su pasatiempo favorito, como leer, caminar, pintar o tallar en madera.
- Aprenda algo nuevo. Tome una clase de cocina, escritura, arte o música.
- Tome una clase de yoga, tai chi u otra actividad física nueva.
- Únase a un grupo coral, compañía teatral, banda u orquesta.
- Ayude con la jardinería en un jardín o parque comunitario.
- Sea voluntario en una escuela, una biblioteca, un hospital o una institución religiosa.
- Participe en eventos del vecindario, como la limpieza de un parque.
- Manténgase activo en su comunidad. Ayudar a los demás puede reducir los sentimientos de soledad.
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva.



Foto de Anna Shvets: <https://www.pexels.com/es-es/foto/en-pie-diversidad-basura-campo-verde-3029859/>

Cuidarse mientras cuida a los demás

La mayoría de nosotros se volverá un cuidador en algún momento de su vida. El estrés y la tensión del cuidado pueden afectar su salud. Es importante encontrar formas de cuidar su salud mientras cuida a los demás. Según sus circunstancias, algunas estrategias de autocuidado pueden ser más difíciles de llevar a cabo que otras.

Para cuidarse mientras cuida a los demás:

- Organizarse. Haga listas de tareas pendientes y establezca una rutina diaria.
- Pida ayuda. Haga una lista de maneras en que otros pueden ayudar. Por ejemplo, alguien podría sentarse con la persona mientras hace los quehaceres.
- Intente tomar descansos todos los días. Encontrar cuidado de relevo puede ayudarlo a crear tiempo para usted.
- Manténgase al día con sus aficiones e intereses cuando pueda.
- Únase al grupo de apoyo de un cuidador. Conocer a otros cuidadores puede darle la oportunidad de intercambiar historias e ideas.
- Coma alimentos saludables y haga ejercicio tan a menudo como pueda.

Ponerse en movimiento con otros

Dónde vive, trabaja o va a la escuela puede tener un gran impacto sobre cuánto se mueve e incluso cuánto pesa. Ponerse en movimiento con otras personas en su comunidad puede tener un efecto positivo en sus hábitos de salud y crear oportunidades para conectarse. Puede ayudar a su comunidad a crear formas de alentar más actividad física.

Para ayudar a tener una comunidad activa:

- Comience un grupo de caminatas con amigos, vecinos o compañeros de trabajo.
- Haga que las calles sean más seguras para caminar al respetar el límite de velocidad y



Foto de Anete Lusina: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-de-cultivo-escribiendo-en-calendario-3239916/>

ceder el paso a los peatones.

- Considere unirse a un grupo de ejercicios de bajo o ningún costo o un equipo deportivo de la oficina e inscriba a los niños en equipos deportivos comunitarios.
- Participe en los esfuerzos de planificación local para desarrollar senderos, aceras y senderos para bicicletas.
- Trabaje con los padres y las escuelas para alentar a los niños a caminar o andar en bicicleta de forma segura a la escuela.
- Únase a otros padres para pedir más actividad física en la escuela.
- Pruebe diferentes actividades para encontrar las que realmente disfruta y diviértase mientras está activo.



Foto de PNW Production: <https://www.pexels.com/es-es/foto/naturaleza-gente-caminando-amigos-7625161/>

Dar forma a los hábitos de salud de su familia

Muchas cosas pueden influir en un niño, incluidos los amigos, los maestros y las cosas que ven cuando se sientan frente al televisor o la computadora. Si es padre, sepa que su comportamiento diario también juega un papel importante en la formación del comportamiento de su hijo. Con su ayuda, los niños pueden aprender a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física que perduren a lo largo de sus vidas.

Para ayudar a los niños a formar hábitos saludables:

- Sea un ejemplo a seguir. Coma comidas saludables en familia. Camine o ande en bicicleta en vez de mirar televisión o navegar en la Web.
- Facilite la toma de decisiones saludables. Ponga comida nutritiva donde sea fácil de ver. Mantenga las pelotas y otros equipos deportivos a mano.
- Concéntrese en la diversión. Juegue en el parque, o camine por el zoológico o en un sendero natural. Cocinen comida saludable juntos.
- Limite el tiempo de pantalla. No coloque un televisor en la habitación de su hijo. Evite bocadillos y comidas frente al televisor.

- Verifique con los cuidadores o las escuelas. Asegúrese de que ofrezcan alimentos saludables, tiempo de juego activo y TV o videojuegos limitados.
- Haga cambios poco a poco. Si toma leche entera, cambie a leche al 2% por un tiempo, luego pruebe incluso leche con menos grasa. Si maneja a todos lados, intente caminar hasta la casa de un amigo cercano y luego intente caminar un poco más.

Crear vínculos con sus hijos

Criar niños es gratificante y desafiante. Ser sensible, receptivo, constante y disponible para sus hijos puede ayudarlo a construir relaciones positivas y saludables con ellos. Los

vínculos emocionales fuertes que resultan ayudan a los niños a aprender a cómo manejar sus propios sentimientos y comportamientos y desarrollar la confianza en sí mismos. Los niños con fuertes conexiones con sus cuidadores tienen más probabilidades de enfrentar los desafíos de la vida.

Para construir relaciones sólidas con sus hijos:

- Observe cuando los niños muestren buen comportamiento y hágales elogios de manera específica.
- Ofrezca a los niños trabajos significativos en el hogar y un reconocimiento positivo después. Ayúdelos a mejorar sus habilidades paso a paso.
- Use palabras, tonos y gestos amables al dar instrucciones o hacer solicitudes.
- Pase tiempo todos los días en una interacción cálida, positiva y amorosa con sus hijos. Busque oportunidades para pasar el tiempo en familia, como tomar caminatas después de cenar o leer libros juntos.
- Haga una lluvia de ideas compartida sobre soluciones a problemas en el hogar o la escuela. Esté disponible para recibir consejos y apoyo, sobre todo para los adolescentes.
- Establezca límites para usted mismo



Foto de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/gente-mujer-feliz-ninos-6667307/>

para el uso de dispositivos móviles y otras distracciones.

- Pregunte sobre las preocupaciones, inquietudes, metas e ideas de su hijo.
- Participe en las actividades que le gustan a su hijo. Ayude y asista a sus eventos, juegos, actividades y actuaciones.

Construir relaciones saludables

Las relaciones fuertes y saludables son importantes a lo largo de su vida. Pueden afectar su bienestar mental y físico. De niño, se aprenden las habilidades sociales necesarias para formar y mantener relaciones con los demás. Pero a cualquier edad puede aprender formas de mejorar sus relaciones. Es importante saber cómo es una relación saludable y cómo

mantener sus conexiones de apoyo.

Para construir relaciones saludables:

- Reconozca cómo influyen sobre usted otras personas.
- Comparta sus sentimientos honestamente.
- Pida aquello que necesita de los demás. o Escuche a los demás sin juicio o culpa. Sea cuidadoso y empático.
- Sea respetuoso cuando esté en desacuerdo con otros. Los conflictos no deben convertirse en ataques personales.
- Evite ser excesivamente crítico, arrebatos de ira y comportamiento violento.
- Espere que los demás lo traten con respeto y honestidad a cambio.
- Comprométase. Intente llegar a acuerdos que funcionen para todos.
- Protéjase de las personas violentas y abusivas. Establezca límites con otros. Decida lo que esté y no esté dispuesto a hacer. Está bien decir que no.
- Conozca las diferencias entre las formas saludables, no saludables y abusivas de relacionarse con los demás.

Referencia:

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). "6 estrategias para mejorar su salud social".
<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-relaciones>



Foto de fauxels: <https://www.pexels.com/es-es/foto/foto-de-personas-que-se-toman-de-la-mano-3184433/>

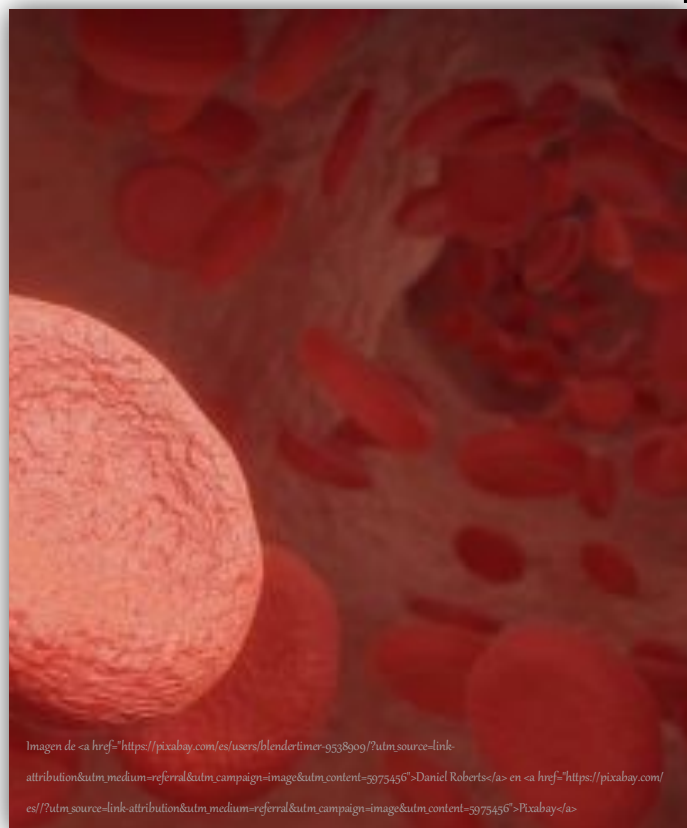
Anemia



Imagen de Freepik

La anemia es una enfermedad en la que el número de glóbulos rojos, o la concentración de hemoglobina en los glóbulos rojos, es inferior a lo normal. La anemia se produce cuando no hay suficiente hemoglobina en el cuerpo para transportar oxígeno a los órganos y tejidos. En casos graves, la anemia puede causar deficiencias en el desarrollo cognitivo y motor de los niños y las niñas. También puede causar problemas a las mujeres embarazadas y a sus bebés.

En muchos entornos de ingresos bajos y medianos bajos, las causas más comúnmente reconocidas de anemia son la carencia de hierro y el paludismo.



Magnitud del problema

Los grupos de población más vulnerables a la anemia son los menores de 5 años, en particular los lactantes y los menores de 2 años, las adolescentes y las mujeres que menstrúan, y las mujeres embarazadas y en fase puerperal.

Se calcula que la anemia afecta a 500 millones de mujeres de 15 a 49 años y a 269 millones de niños y niñas de 6 a 59 meses en todo el mundo. En 2019, padecían anemia el 30% (539 millones) de las mujeres no embarazadas y el 37% (32 millones) de las mujeres embarazadas de 15 a 49 años.

Las regiones de la OMS de África y Asia Sudoriental son las más afectadas por la anemia, con cerca de 106 millones de mujeres y 103 millones de niños y niñas afectados en el caso de África, y 244 millones de mujeres y 83 millones de niños y niñas en el de Asia Sudoriental.

Signos y síntomas

La anemia provoca síntomas como fatiga, reducción de la capacidad para realizar trabajo físico y dificultad para respirar. La anemia es un indicador de mala nutrición y otros problemas de salud.

Algunos síntomas comunes e inespecíficos de la anemia son:

- Cansancio;

- mareos o sensación de aturdimiento;
- frío en manos y pies;
- cefalea y disnea, especialmente al realizar esfuerzos.

La anemia grave puede causar síntomas más importantes, como por ejemplo:

- palidez de las mucosas (boca, nariz, etc.);
- palidez de la piel y debajo de las uñas;
- respiración y ritmo cardíaco acelerados;
- mareos al ponerse de pie;
- aparición de hematomas con más facilidad.

Causas

La anemia se diagnostica cuando la concentración de hemoglobina en sangre es inferior a los umbrales establecidos en función de la edad, el sexo y el estado fisiológico. Se considera un síntoma de enfermedades subyacentes.

La anemia puede deberse a varios factores:

- carencias nutricionales;
- dieta inadecuada (o absorción inadecuada de nutrientes);
- Infecciones;
- Inflamaciones;
- enfermedades crónicas;
- afecciones ginecológicas y obstétricas;
- trastornos hereditarios de los glóbulos rojos.

La carencia de hierro, debida principalmente a una ingesta inadecuada de hierro en la dieta, se considera la carencia nutricional más común causante de anemia. Las carencias de vitamina A, folato, vitamina B12 y riboflavina también pueden provocar anemia debido a sus funciones específicas en la síntesis de hemoglobina y/o la producción de eritrocitos.

Otros mecanismos son la pérdida de nutrientes (por ejemplo, pérdida de sangre por infecciones parasitarias, hemorragias asociadas al parto o pérdidas menstruales), absorción deficiente, reservas reducidas de hierro al nacer e interacciones entre nutrientes que afectan a la biodisponibilidad del hierro.

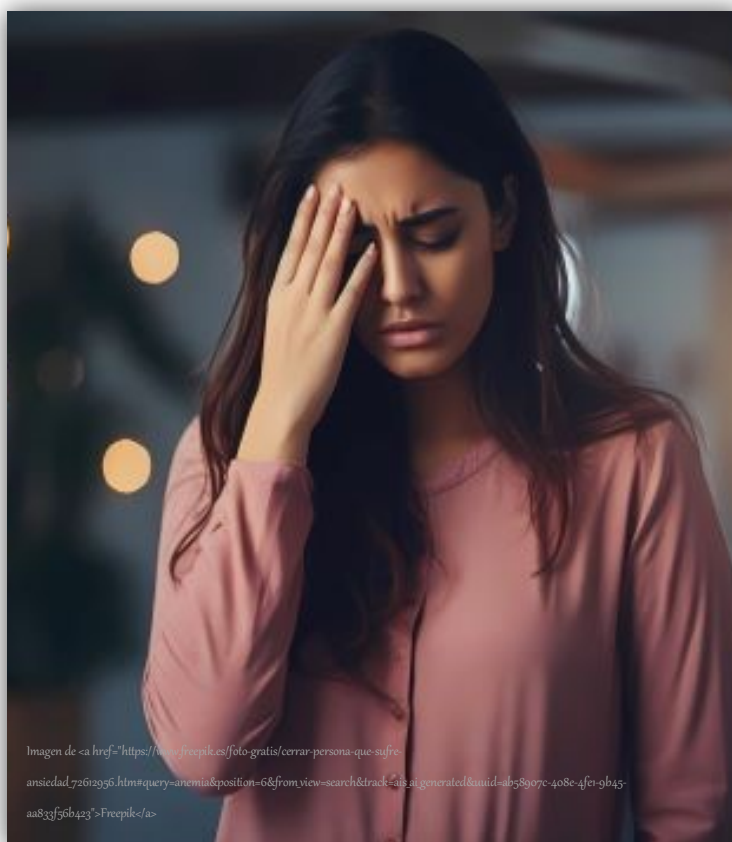
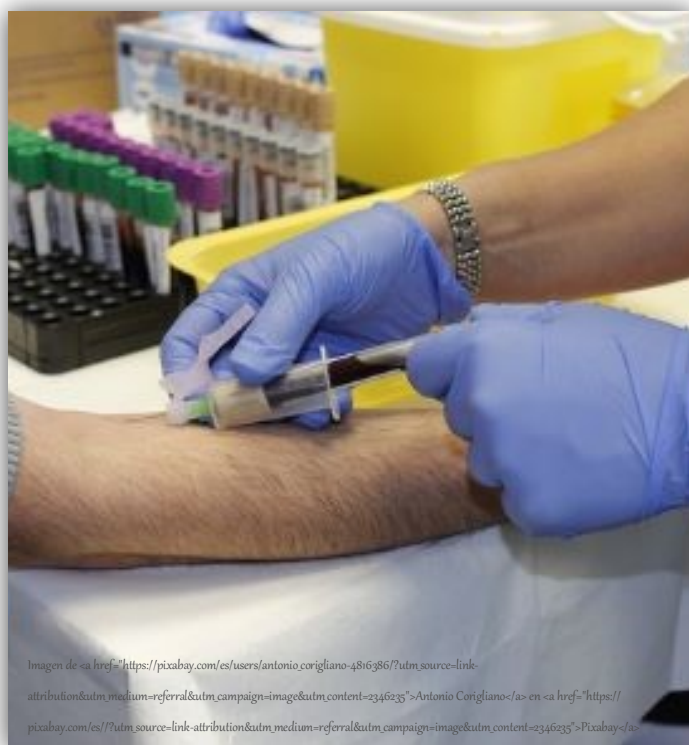


Imagen de «a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/errar-persona-que-sufre-ansiedad_72612956.htm#query=anemia&position=6&from_view=search&track=ais&generated=ab58107c-408e-4fe1-9b45-a2833f56b423">Freepik/a>

Las infecciones pueden ser otra causa importante de anemia, dependiendo de la carga local de enfermedades infecciosas, como el paludismo, la tuberculosis, el VIH y las infecciones parasitarias. Las infecciones pueden alterar la absorción y la metabolización de los nutrientes (por ejemplo, el paludismo o la ascariasis) o provocar la pérdida de nutrientes (por ejemplo, la esquistosomiasis o la anquilostomiasis).

Muchas enfermedades crónicas diferentes pueden causar inflamación y provocar anemia por inflamación o por enfermedad crónica. La infección por VIH causa anemia a través de una amplia gama de mecanismos que incluyen la producción ineficaz o la destrucción excesiva de glóbulos rojos, la pérdida de sangre y los efectos secundarios del tratamiento farmacológico.



Las pérdidas menstruales abundantes y constantes, el aumento del volumen sanguíneo materno durante el embarazo y la pérdida de sangre durante y después del parto, sobre todo en casos de hemorragia puerperal, suelen provocar anemia.

Además, en algunas regiones, los trastornos hereditarios de los glóbulos rojos son una causa común de anemia. Se trata de enfermedades como la α - y β -talasemia, debidas a anomalías en la síntesis de la hemoglobina, los trastornos de células falciformes debidos a cambios en la estructura de la hemoglobina, otras hemoglobinopatías debidas a variantes genéticas de la hemoglobina, anomalías de las enzimas de los glóbulos rojos o anomalías de la membrana de los glóbulos rojos.

Tratamiento y prevención

El tratamiento y la prevención de la anemia dependen de la causa subyacente de la enfermedad. Hay muchas formas eficaces de tratar y prevenir la anemia.

- Introducir cambios en la dieta puede ayudar a reducir la anemia en algunos casos, como por ejemplo: consumir alimentos ricos en hierro, folato, vitamina B12, vitamina A y otros nutrientes;
- seguir una dieta sana y variada;
- tomar suplementos si así lo recomienda un profesional cualificado de la salud.

La anemia puede estar causada por otras afecciones de salud. A este respecto, cabe adoptar las siguientes medidas:

- prevenir y tratar el paludismo;
- prevenir y tratar la esquistosomiasis y otras infecciones causadas por geohelminthos (gusanos parásitos);
- vacunarse y practicar una buena higiene para prevenir infecciones;
- controlar enfermedades crónicas como la obesidad y los problemas digestivos;
- esperar al menos 24 meses entre embarazos y usar anticonceptivos para prevenir embarazos no deseados;
- prevenir y tratar el sangrado menstrual abundante y las hemorragias antes o después del parto;

- retrasar el pinzamiento del cordón umbilical después del parto (no antes de un minuto);
- Tratar los trastornos hereditarios de los glóbulos rojos, como la enfermedad de células falciformes y la talasemia.

Repercusión mundial

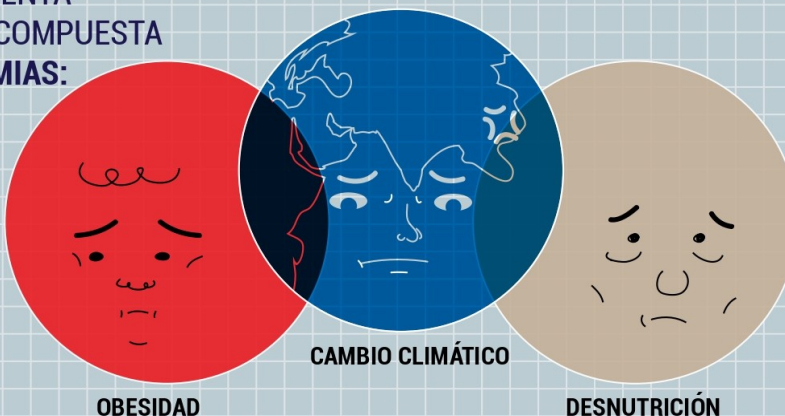
Las consecuencias de la anemia son variables. Puede afectar al rendimiento escolar (a través de retrasos en el desarrollo y alteraciones del comportamiento como la disminución de la actividad motora, la interacción social y la atención a las tareas), así como a la productividad en la vida adulta y a la calidad de vida en general. Durante el embarazo, la anemia se ha asociado a malos resultados maternos y en el parto, como parto prematuro, insuficiencia ponderal al nacer y mortalidad materna.

Además de las consecuencias para la salud, la anemia puede tener importantes repercusiones económicas para las personas, las familias, las comunidades y los países. Se calcula que por cada dólar invertido en reducir la anemia en las mujeres se podrían obtener US\$ 12 de beneficios económicos.



Referencias
Organización Mundial de la Salud (OMS). "Anemia".
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

INFOGRAFÍA

INSP
CINySSINDEMIA GLOBAL DE OBESIDAD, DESNUTRICIÓN
Y CAMBIO CLIMÁTICOEL MUNDO ENFRENTA
UNA SINDEMIA, COMPUESTA
DE TRES PANDEMIAS:ÉSTAS
PANDEMIAS
COMPARTEN
DETERMINANTES
Y SOLUCIONESEL MUNDO HA EXPERIMENTADO CAMBIOS
EN LOS SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN,
TRANSPORTE, DISEÑO URBANO
Y USO DEL SUELOMODIFICANDO EL ESTILO DE VIDA
DE MUCHOS SERES HUMANOS,
A UN ELEVADO PRECIO
PARA EL MEDIO AMBIENTE

¿QUÉ ACCIONES PUEDES TOMAR TÚ PARA COMBATIR ESTA SINDEMIA?

EVITA LOS PRODUCTOS
ULTRAPROCESADOSEVITA DESPERDIJAR
COMIDACONSUME
NATURAL Y LOCALUTILIZA MENOS EL
AUTOMÓVILES MOMENTO DE ACTUAR POR LA SALUD HUMANA Y AMBIENTAL.
¡CUÉNTANOS COMO CONTRIBUYES!Fuente: Swinburn et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report.
Lancet. 2019 Feb 23;393(10173):791-846.SALUD
SECRETARÍA DE SALUD<https://www.insp.mx/nutricion-y-salud/sindemia-global-de-obesidad-desnutricion-y-cambio-climatico>Instituto Nacional
de Salud Pública

TIPS DE SALUD

CÓMO SALIR DE UNA DEPRESIÓN: 21 CONSEJOS PARA RECUPERAR TU BIENESTAR

1. Aceptar y enfrentar la depresión. Reconoce tus emociones y sentimientos sin juzgarte.

2. Buscar apoyo terapéutico. Acudir a un psicólogo especializado en depresión puede ser clave en tu proceso de recuperación.

3. Comunicarte con amigos y familiares. Hablar con personas de confianza acerca de tus emociones y pensamientos puede aliviar la carga emocional y brindarte apoyo emocional.

4. Autocuidado como prioridad. Esto incluye, cuidar tu higiene personal, dormir lo suficiente, llevar una alimentación saludable y hacer ejercicio regularmente.

5. Evitar el aislamiento social. A pesar de la tentación de aislarte, es importante mantener relaciones sociales y participar en actividades que te conecten con los demás.

6. Practicar la atención plena. La meditación y la atención plena pueden ayudarte a combatir pensamientos depresivos y a concentrarte en el presente.

7. Escribir un diario para procesar emociones. Esta práctica podría ayudarte a organizar tus pensamientos y comprender mejor cómo vencer la depresión.

8. Establecer una rutina diaria. Esto te proporcionará una sensación de control y estructura en tu vida, lo que te ayudará a encontrar estabilidad en momentos de incertidumbre y a combatir la depresión.

9. Incluir actividades placenteras en tu vida. Esto es fundamental para conectar con emociones agradables y ayudarte a salir de la depresión y la ansiedad.

10. Aprende a identificar tus pensamientos. Reconoce los pensamientos que pueden estar alimentando tu depresión. Aprende a reemplazarlos por pensamientos más positivos.

11. Practica la gratitud. Lleva un registro diario de las cosas por las que estás agradecido y reflexiona sobre ellas.

12. Desarrolla habilidades de resiliencia. Aprende a enfrentar y adaptarte a situaciones difíciles para salir fortalecido de ellas.

13. Establece límites saludables. Aprende a decir "no" cuando sientes que es necesario y a poner límites en tus relaciones personales y laborales.

14. Fomenta la conexión emocional. Comparte tus sentimientos con las personas cercanas y fomenta la empatía y el apoyo mutuo.

15. Aprende a perdonarte. La autocompasión es esencial para la recuperación y te permitirá avanzar con una actitud más positiva.

16. Establece objetivos realistas. Divide tus metas en pequeños pasos alcanzables y celebra cada logro, por pequeño que sea.

17. Aprende técnicas de relajación. Estas herramientas te ayudarán a sentirte más tranquilo y en control.

18. Busca ayuda en grupos de apoyo. Participar en grupos de apoyo puede proporcionarte comprensión, amistad y consejos de personas que han experimentado situaciones similares.

19. Considera la terapia farmacológica. Para salir de una depresión severa, en ocasiones es necesario recurrir a los psicofármacos.

20. Establece un contacto con tus valores. Define qué valores son los que te motivan y dan un sentido de propósito a tu vida.

21. Mantén el enfoque en el progreso, no en la perfección. Reconoce que la recuperación de la depresión es un proceso y que es posible que experimentes altibajos. Enfócate en el progreso en lugar de buscar la perfección.

Referencia:

Buen coco. "Cómo salir de una depresión: 21 consejos para recuperar tu bienestar"
<https://www.buencoco.es/blog/como-salir-de-una-depresion>

04	Día Mundial del Braille
05	Día de la Industria Farmacéutica
13	Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión
27	Día Mundial del Sacaleche
28	Día Mundial de la Lepra (último domingo del mes)
https://yiminshum.com/fechas-medicina-salud-sanitaria-2023/	

Efemérides
enero 2024

CITA CÉLEBRE

“La salud y alegría se engendran
mutua y naturalmente”
Joseph Addison



https://es.wikipedia.org/wiki/Joseph_Addison#/media/Archivo:Joseph_Addison_by_Sir_Godfrey_Kneller,_Bk.jpg

<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. Tuxtpec 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 - Pto Madero Km 10.5 s/n, Sta Teresa, 30807. Tapachula, Chis.	962 810 6080
Hospital Regional de Alta Especialidad "Ciudad Salud" Ctra. Tapachula Pto 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, Chis. 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. Fracc. 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