



Salud Universitaria

VOLUMEN 4

JULIO 2024

NÚMERO 11

Factores que influyen
en la aparición de zoonosis

Autocuidado

Síndrome del X frágil

Imagen de freepik

FACTORES QUE INFLUYEN
EN LA APARICIÓN DE ZOONOSIS

02

AUTOCUIDADO

07

SÍNDROME DEL X FRÁGIL

12

INFOGRAFÍA

16

TIPS DE SALUD

17

EFEMÉRIDES Y CITA CELEBRE

18

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD

19

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 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.

Factores que influyen en la aparición de zoonosis



<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-alto-angulo-acostado-cama-gatos-33792996.htm" sImagen de freepik

El termino zoonosis se refiere a las enfermedades que pueden propagarse entre animales y personas, saltando de animales domésticos y silvestres a humanos, y de humanos a animales. Se calcula que en torno a un 60% de las infecciones humanas son de origen animal, y alrededor de un 75% de todas las enfermedades infecciosas humanas nuevas y emergentes “saltan entre especies”, de los animales (no humanos) a las personas. Existen diferentes factores que influyen en la aparición de las enfermedades zoonóticas. Estos factores desencadenantes están destruyendo los hábitats naturales y haciendo que la humanidad explote más especies, lo que causa un contacto más cercano de las personas con los vectores de enfermedades.

FACTORES DESENCADENANTES

A). Factores antropogénicos

Los siete principales factores antropogénicos desencadenantes de la aparición de zoonosis son:

1.- La creciente demanda de proteína animal

El incremento per cápita del consumo de proteína animal en muchos países de ingresos bajos y medianos ha ido acompañado de importantes crecimientos de la población. Se prevé que esta tendencia continúe en los próximos decenios y que la mayor parte del crecimiento del consumo de alimentos de origen animal se produzca en los países de ingresos bajos y medianos.

2.- Una intensificación agrícola insostenible

La intensificación de la agricultura y, en particular, de la ganadería doméstica, provoca que haya un gran número de animales genéticamente similares. Esas poblaciones de huéspedes genéticamente homogéneas son más vulnerables a las infecciones que las genéticamente diversas. En los países más pobres existen factores de riesgo adicionales, ya que la producción pecuaria suele llevarse a cabo cerca de las ciudades, mientras que la bioseguridad y las prácticas zootécnicas básicas suelen ser inadecuadas, los desechos animales a menudo se gestionan mal y se utilizan medicamentos antimicrobianos para enmascarar condiciones o prácticas deficientes. Además, alrededor de un tercio de las tierras agrícolas se utilizan para producir pienso. En algunos países, esto está impulsando la deforestación.



3.- El aumento del uso y la explotación de las especies silvestres

En general, el aumento del uso y la explotación de las especies silvestres pueden dar lugar a un mayor contacto estrecho entre los animales y los humanos en toda la cadena de suministro, lo que aumenta el riesgo de aparición de zoonosis. En algunas regiones, conforme han aumentado la población y la riqueza humanas, también se ha ido incrementando la demanda de animales silvestres y sus productos.

4.- La utilización insostenible de los recursos naturales acelerada por la urbanización, el cambio de uso del suelo y las industrias extractivas

Una urbanización rápida, sobre todo cuando no está planificada y las infraestructuras son deficientes, crea contactos novedosos y diversos entre las especies silvestres, el ganado y las personas. La mayor circulación de personas, animales, alimentos y comercio que se asocia con la urbanización acelerada suele ser caldo de cultivo para la aparición de enfermedades infecciosas, como las zoonosis.

El desarrollo de las infraestructuras, como las nuevas carreteras y nuevos ferrocarriles, la transformación de zonas naturales para su uso comercial y minorista, y otros factores que provocan el cambio de uso del suelo también pueden contribuir a la destrucción y fragmentación de los

hábitats de las especies silvestres y aumentar el contacto y los conflictos entre los humanos y estas.

La intrusión en los hábitats de las especies silvestres que se alteran con el fin de extraer sus recursos naturales —por ejemplo, la minería, la extracción de petróleo y gas, la tala de árboles, y también la recogida de guano de murciélago— fomenta, asimismo, nuevas o mayores interacciones entre las personas y las especies silvestres.

Estas actividades suelen ir acompañadas de otros cambios, como nuevos asentamientos humanos, construcción de carreteras y desplazamientos de gente y productos, que aumentan aún más el acceso humano a los espacios naturales y, a menudo, provocan cambios en la forma en que las comunidades locales adquieren y almacenan sus alimentos.



5.- Los desplazamientos y el transporte

Ahora las enfermedades pueden desplazarse por el mundo en períodos inferiores a los de incubación (el tiempo que pasa entre la exposición a un patógeno y el primer síntoma de la enfermedad).

El aumento de los viajes de los seres humanos y el comercio, incluido el aumento de la manipulación, el transporte y el comercio (legal e ilegal) de animales y productos de origen animal, incrementa el riesgo de que surjan y se propaguen zoonosis.

6.- Los cambios en las cadenas de suministro de alimentos

Las cadenas de suministro de alimentos se están extendiendo y diversificando, especialmente en los países de ingresos bajos y medianos, creando nuevas oportunidades para la transmisión de enfermedades.

Por lo que hay mayores oportunidades de que se produzca una contaminación cruzada; puede ser más difícil identificar de dónde proviene un alimento determinado y pueden fomentar la proliferación de zoonosis.

Los mercados informales de productos procedentes de especies silvestres y frescos, en plena expansión y mal gestionados, llevan los productos a través de cadenas de suministro mal reguladas para abastecer a las ciudades que experimentan un crecimiento acelerado. Las plantas industriales de procesamiento de carne también pueden ser lugares de transmisión de enfermedades. Los alimentos de los establecimientos minoristas modernos no siempre son más seguros que los de los mercados informales. Por lo tanto, no siempre se puede dar por supuesto que la modernización

de las cadenas de valor alimentarias reducirá el riesgo.

7.- El cambio climático

Muchas zoonosis son sensibles al clima y varias prosperarán en un mundo más cálido, más húmedo y más propenso a los desastres que prevén los escenarios futuros. Algunos patógenos, vectores y animales huéspedes probablemente se comporten de manera más deficiente en condiciones ambientales cambiantes, por lo que desaparecerán



en algunos lugares y darán lugar a la pérdida de los efectos moderadores de las poblaciones, o al establecimiento de otras especies en los nuevos nichos ecológicos que surjan a raíz de su ausencia.

B). Otros factores que influyen en la aparición de zoonosis

a. Tipo de agente. Se considera que los patógenos que tienen una gran difusión, mutan rápidamente y son multihuésped son los que tienen más probabilidades de saltar entre especies.

b. Virulencia. La mayoría de los virus con ARN carecen de los mecanismos de "corrección" de los virus ADN y, por lo tanto, desarrollan muchas más mutaciones conforme evolucionan, algunas de las cuales pueden hacer que sean más capaces de infectar a un nuevo huésped.

c. Modos de transmisión del patógeno. Los patógenos que se propagan por medio de las funciones respiratorias del huésped tienen menos barreras para desplazarse de un huésped a otro que los que se propagan por otras vías.

d. Susceptibilidad del huésped del patógeno. La edad, la salud, el sexo, la fisiología, el estado nutricional, el historial de exposición, la infección simultánea con más de un patógeno, la inmunocompetencia, la genética y las enfermedades subyacentes influyen en la susceptibilidad de un individuo a contraer la infección.

e. Longevidad y alcance del reservorio animal del patógeno. Algunos animales, a su vez, tienen más probabilidades de albergar patógenos zoonóticos o potencialmente zoonóticos en función de sus características fisiológicas, el nicho que ocupen en el ecosistema, su comportamiento social y su relación con los seres humanos.

Comprender estos factores desencadenantes es esencial para fundamentar estrategias y respuestas políticas eficaces para prevenir futuros brotes.



Foto de Rick Ortegón Escobar. <https://www.pexels.com/es-es/foto/isla-de-los-micos-amazonas-13796498/>

Referencia:

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente y el Instituto Internacional de Investigación en Ganadería (2020). Prevenir próximas pandemias. Zoonosis: cómo romper la cadena de transmisión. Nairobi, Kenya.
<https://www.unep.org/es/resources/report/preventing-future-zoonotic-disease-outbreaks-protecting-environment-animals-and>



Autocuidado

Imagen de cookie studio en Freepik

El autocuidado se trata de una aproximación a la salud, en la cual la persona es responsable de llevar a cabo acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o reestablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades. En este sentido, el autocuidado requiere el desarrollo de prácticas que, según los intereses y destrezas aprendidas, así como las costumbres habituales de la cultura, fomentan la supervivencia y favorecen la toma de responsabilidad en la solución de aquello que afecta su salud.

Tipos de autocuidado

Existen diferentes formas de catalogar las conductas de autocuidado, el esfuerzo puede ser individual o colectivo:



Autocuidado individual.

Suele ser la forma más comprendida y difundida de autocuidado y está conformada por todas aquellas medidas adoptadas por la persona, como gestor/a de su salud. Es decir, las conductas que realiza por sí misma al ser consciente de sus necesidades y la importancia de velar por dedicar el tiempo para llevarlas a cabo.

Autocuidado colectivo.

Puede considerarse como la extensión del autocuidado individual hacia otros, pues hace referencia a acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes construyen un espacio físico y social, afectivo y solidario.

Categorización de los cuidados según las diversas dimensiones y necesidades del ser humano:

Autocuidado físico.

Una de las formas más evidentes de cuidarse a sí mismos es a través de las atenciones al cuerpo, dedicar los esfuerzos suficientes por satisfacer las necesidades biológicas más básicas, desarrollar capacidades y prevenir malestares o complicaciones. Existen muchas actividades que promueven el cuidado del cuerpo, entre ellas:

- Tener una dieta saludable
- Realizar suficiente actividad física
- Cuidado de la higiene
- Dormir y descansar lo suficiente

Autocuidado emocional.

Consiste en conectar con las propias emociones y con las de otros, aceptar que son parte de la vida y que estas nos definen. Es aprender que no se es culpable por las propias emociones, pero sí se es responsable de las acciones que surgen a partir de éstas. A continuación se enlistan los pasos para expresar la emoción de manera sana:

- Identificar la emoción y la sensación
- Aprender a reconocer las emociones
- Prestar atención a la reacción del cuerpo
- Prestar más atención a la respuesta que a la situación
- Expresar las emociones adecuada y proporcionalmente
- Realizar una vivencia experiencial con el cuerpo
- Intentar ser honesto con lo que se siente y se hace
- Elegir la mejor situación para expresarse.



Foto de Roshan Dhimal: <https://www.pexels.com/es-es/foto/sano-naturaleza-cielo-hombre-4434863/>

Autocuidado cognitivo.

Es fundamental ejercer nuestras facultades intelectuales, poder estimular el pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias propias. Aprender y desarrollar competencias que sean de interés para la persona. El autocuidado cognitivo hace referencia a todas aquellas actividades, acciones y decisiones voluntarias que tienen como objetivo mejorar el bienestar de las funciones mentales y pensamientos, tales como:

- Experimentar diferentes sensaciones (visuales, auditivas y táctiles)
- Leer
- Aprender un nuevo idioma
- Realizar ejercicios de estimulación cognitiva
- Practicar meditación
- Disfrutar de momentos de silencio

Todas las personas se encuentran expuestas a información que reciben de diferentes medios como amigos, familiares, el ambiente y redes sociales. Pero cuando está información es excesiva, la salud mental se ve afectada, generando estrés, ansiedad y cambios en nuestro estado ánimo como miedo e ira a causa de escenarios que podemos crear por la información que recibimos. Es importante discriminar la información que se recibe de una forma saludable. Algunas formas para hacerlo son:

Verificar si la información que recibe viene de una fuente confiable: una institución o un

experto en el tema. Esto evitará que rumores afecten la realidad de la situación.

Dedicar un espacio del día, libre de personas, materiales o herramientas que puedan sobrecargar de información: una computadora, un celular, redes sociales, noticieros, televisión, entre otros.

Expresar de forma asertiva que está el deseo de cambiar de tema o que no desea recibir información cuando se sienta saturado. Se puede establecer un tema nuevo para conversar con el que se sienta cómodo o cómoda.

Realizar actividades de ocio que permitan enfocar la atención en experiencias agradables. Para finalizar, no toda la información que recibe del medio es útil y hay que cuidar la salud mental seleccionando los mensajes que serán leídos.

Autocuidado social.

Se deben construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo que permita a la persona permanecer saludable. Cuidar las relaciones, así como tomar consciencia sobre el impacto que puedan tener ciertas relaciones o influencias de la sociedad sobre sí mismo. El conocer que aspectos caracterizan las relaciones saludables ayuda a seleccionar aquellas que resultan de provecho para la vida. Algunos indicadores de una relación saludable son:

- Respeto mutuo
- Confianza
- Honestidad
- Compromiso
- Individualidad
- Buena comunicación
- Resolución de problemas
- Evitar insultos

Las formas de practicar el autocuidado social son:

- Mantener el contacto con personas valiosas
- Asistir/planear actividades de convivencia con otros
- Dejarse escuchar
- Escuchar
- Gestionar las redes sociales de forma saludable

Autocuidado espiritual.

Es el cultivo de la experiencia de vida y la búsqueda por conectar con lo divino, la comunidad, la vida/naturaleza y consigo mismo.



Foto de Matheus Bertelli: <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-picnic-bebidas-amigos-1749549/>

Hay actividades que trascienden y pueden ser realizadas por cualquier persona para permitirle conectar mejor con sus valores y con quién es en su interior, por ejemplo:

- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tú propósito.
- Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.



Foto de MART PRODUCTION: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-religion-cristianismo-hembra-7218342/>

Importancia y beneficios del autocuidado

La incorporación de rutinas de autocuidado es clave para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, tanto físicas como mentales (ansiedad, depresión, entre otros) así como para recuperarse en el caso de estarlas padeciendo.

Aprender a cuidarse es una forma de mejorar la relación con uno mismo, implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses abonan a la propia salud. Mejora la autoestima.

Tener una mayor conciencia de sí mismo y la valoración de las propias necesidades promueve la toma de decisiones y el establecimiento de límites tanto de la persona como de los otros y hacia los otros. Una evidencia es el establecimiento de límites que separen la vida laboral de lo personal.

La incorporación de conductas de autocuidado favorece la productividad: si hay una revisión de necesidades y un consecuente establecimiento de límites se priorizan las más importantes. La persona aprende a decir no a los asuntos menos importantes y se enfoca en las metas que le hacen crecer, manteniendo un estado saludable que le permita rendir óptimamente.

Referencia:

Fundación Silencio (FUNDASIL). "Manual de Autocuidado".

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Síndrome del X frágil

By Peter Saxon - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3725015>

El síndrome del X frágil es un trastorno genético que afecta el desarrollo de una persona, especialmente su comportamiento y su capacidad de aprendizaje.

Causa

El X frágil es consecuencia de un cambio o una permutación en el gen 1 de retraso mental del cromosoma X frágil (FMR1 por sus siglas en inglés), que se encuentra en el cromosoma X. Cuando funciona con normalidad, el gen produce una proteína llamada proteína del retraso mental del cromosoma X frágil (FMRP por sus siglas en inglés). Esta proteína es importante para crear y mantener las conexiones entre las células del cerebro y del sistema nervioso. La mutación hace que el cuerpo produzca demasiado poca o nada de esta proteína, lo que con frecuencia causa los síntomas del X frágil.



Peter Saxon, CC BY-SA 4.0 - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, via Wikimedia Commons

El síndrome del X frágil es hereditario. Cualquiera que tenga una mutación en el gen FMR1 puede transmitírsela a sus hijos. Sin embargo, una persona que hereda la mutación genética podría no desarrollar el síndrome del X frágil. Los hombres se lo transmiten a todas sus hijas mujeres pero no a sus hijos varones. Las mujeres tienen una probabilidad del 50% de pasárselo tanto a sus hijos como a sus hijas. En algunos casos, una premutación en el FMR1 puede convertirse en una mutación completa al pasar del padre o la madre a la criatura.

Síntomas

Inteligencia y aprendizaje. Muchas personas con X frágil tienen problemas en el funcionamiento intelectual. Estos problemas varían desde leves, como trastornos de aprendizaje o dificultades con las matemáticas, a graves, como una discapacidad intelectual o del desarrollo. El síndrome puede afectar la habilidad para pensar, razonar y aprender.

Físicos. La mayoría de los bebés y niños pequeños con X frágil no tienen ningún rasgo físico específico del síndrome. Cuando estos niños comienzan a atravesar la pubertad, sin embargo, muchos comenzarán a desarrollar algunas características típicas de las personas con X frágil. Estas características incluyen rostro angosto, cabeza grande, orejas grandes, articulaciones flexibles, pie plano y frente prominente. Estos signos físicos se hacen más evidentes con la edad.

Sociales, emocionales y de comportamiento. La mayoría de los niños con X frágil tienen algunas dificultades de comportamiento. Pueden ser temerosos o sufrir ansiedad ante situaciones nuevas. Pueden tener dificultad para hacer contacto visual con otras personas. Los niños, en especial, pueden tener problemas para prestar atención o puede ser agresivos. Las niñas pueden ser tímidas con personas desconocidas. También pueden tener trastornos de atención y problemas de hiperactividad.

Habla y lenguaje. La mayoría de los varones con X frágil pueden tener dificultad para hablar con claridad, tartamudear o no pronunciar una parte de las palabras.

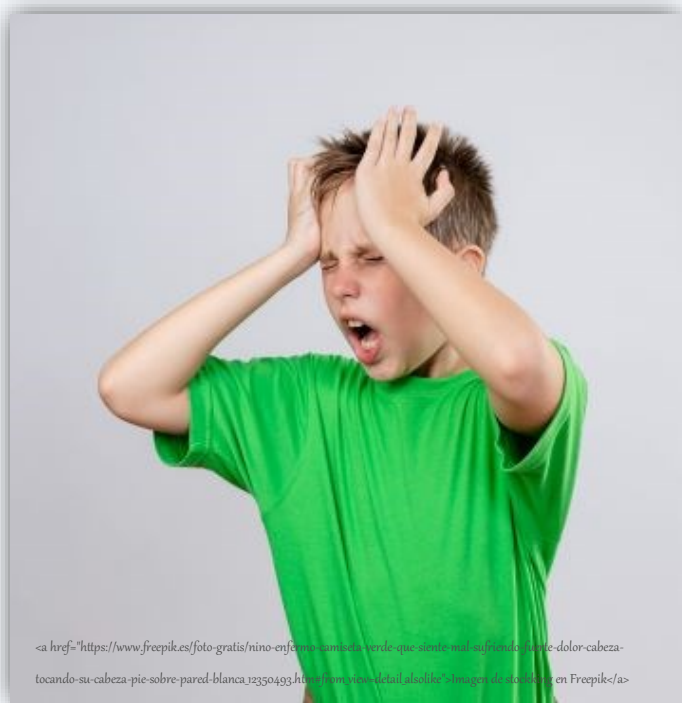
También podrían tener dificultad para comprender las señales sociales de otras personas, como el tono de voz o tipos específicos de lenguaje corporal. Las niñas no suelen tener problemas graves

del habla o el lenguaje. Algunos niños con X frágil comienzan a hablar más tarde que los niños sin problemas de desarrollo. Tarde o temprano, la mayoría aprenderá a hablar, pero algunos podrían no hablar por el resto de sus vidas.

Sensoriales. A muchos niños con X frágil le molestan algunas sensaciones, como la luz brillante, los ruidos fuertes o el tacto de algunos tipos de ropa en el cuerpo. Estos problemas sensoriales podrían provocar problemas de comportamiento.

Los síntomas suelen ser más leves en las mujeres que en los hombres. No todas las personas con una mutación en el gen FMR1 presentan síntomas del síndrome del X frágil, porque el cuerpo igual puede producir la FMRP. Algunas cosas afectan la cantidad de FMRP que el cuerpo puede producir:

- El tamaño de la mutación. Si la mutación es pequeña, el cuerpo puede ser capaz de producir un poco de proteína. La proteína hace que los síntomas sean más leves.
- La cantidad de células que tiene la mutación. Dado que no todas las células del cuerpo son exactamente iguales, algunas células tienen la mutación del FMR1 y otras no. A esta situación se le llama mosaicismo. Si la mutación está en la mayoría de las células del cuerpo, la persona probablemente tenga síntomas del síndrome del X frágil. Si la mutación solo está en algunas



de las células, la persona podría no presentar ningún síntoma o presentar síntomas leves.

- Ser mujer. Las mujeres tienen dos cromosomas X, mientras que los hombres tienen solo uno. En las mujeres, si el gen FMR1 en uno de los cromosomas X tiene una mutación, el gen FMR1 en el otro cromosoma podría no tener la mutación. Incluso si uno de los genes de la mujer tiene una mutación muy grande, el cuerpo generalmente puede producir al menos un poco de FMRP, con lo cual los síntomas serán más leves.

Diagnóstico

Los profesionales de la salud suelen usar muestras de sangre para diagnosticar el X frágil. El profesional de la salud tomará una muestra de sangre y la enviará a un laboratorio, donde se determinará cómo es el gen FMR1.

Prueba de detección prenatal

Amniocentesis. Un profesional de la salud extrae una muestra de líquido amniótico, que luego se analiza para descartar la presencia de una mutación en el FMR1.

Muestra de vellosidades coriónicas. Un profesional de la salud extrae una muestra de células de la placenta, que luego se analiza para descartar la presencia de una mutación en el FMR1.

Diagnóstico en niños

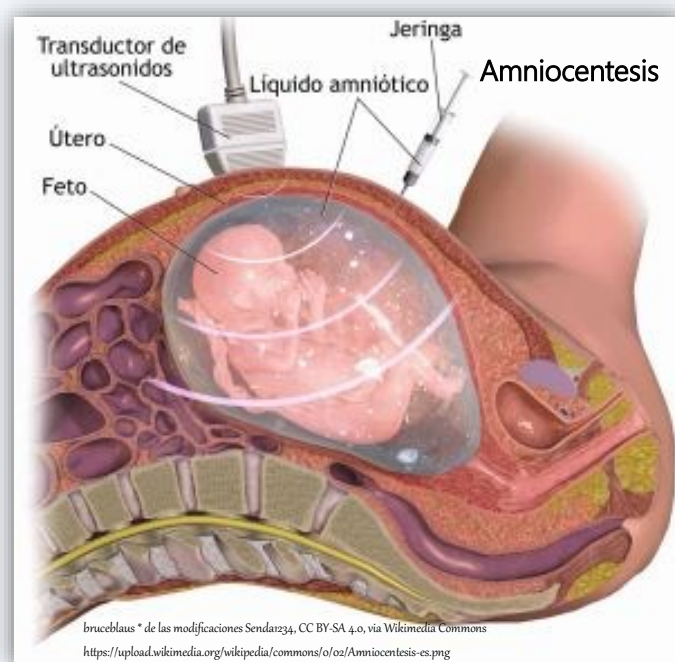
Muchos padres lo primero que notan son síntomas de retraso en el desarrollo en sus bebés o niños pequeños. Estos síntomas incluyen retraso en el habla y las habilidades del lenguaje, dificultades sociales y emocionales, y sensibilidad a determinadas sensaciones. Los niños también pueden tener retraso o problemas para adquirir las habilidades motoras, como aprender a caminar. Un profesional de la salud puede realizar una evaluación del desarrollo para determinar la naturaleza de estos retrasos en el niño. Si un profesional de la salud sospecha que el niño tiene el síndrome del X frágil, puede derivar a los padres a un genetista clínico, quien puede realizar pruebas genéticas para este síndrome.

Referencia:

Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver (NICHD, por sus siglas en inglés).

"Síndrome del X frágil: Información sobre la enfermedad".

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/fragilex/informacion>



INFOGRAFÍA



TIPS DE SALUD

PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS

General

1.- Promover la capacitación para las personas encargadas de vigilancia y rescate acuático en playas, ríos y lagunas. Contar con salvavidas capacitados en piscinas públicas (hoteles, balnearios).

2.- Adecuar y aplicar leyes, reglamentos y normas de seguridad para prevenir ahogamientos, o bien, leyes y reglamentos que busquen desincentivar el uso de alcohol al nadar y al utilizar transporte acuático.

3.- Fomentar el uso de chalecos salvavidas cuando se viaja en embarcaciones ya sea para transporte o recreación.

Población infantil

1.- Sensibilizar y promover la identificación de riesgos en el hogar, guarderías y jardines de niños.

2.- Cubrir con una tapa de metal donde se almacena agua (pozos, aljibes o cisternas, tinacos, piletas) en bañeras y albercas colocar barreras (tapadera, cerca o mallas) para que las y los niños no entren en contacto con estos depósitos de agua sin la supervisión de un adulto.

3.- En viviendas cercanas a ríos, arroyos, piscinas o inundaciones, colocar barreras (cerca o mallas) para evitar que niños y niñas entren en contacto con las fuentes naturales de agua.

4.- Nunca dejar a las niñas y los niños sin vigilancia ante la presencia de albercas o depósitos de agua.

5.- Impulsar estrategias comunitarias para el cuidado y la supervisión en menores de

10 años (por ejemplo, una guardería alejada de cuerpos de agua para preescolares con personas capacitadas para su cuidado).

6.- Promover programas de capacitación sobre nociones básicas de natación y seguridad en el agua desde la etapa preescolar y escolar en áreas de alta exposición e incidencia (por ejemplo vivir cerca del mar, río o lago).

7.- Fomentar el uso de dispositivos de flotación personal (chaleco salvavidas o salvavidas circular) mientras se encuentran en la alberca, ningún juguete acuático reemplaza estos dispositivos.

Adolescentes

1.- Promover la capacitación a los adolescentes sobre el riesgo a los que están expuestos, entre ellos:

- Consumo de alcohol y drogas y como afectan su capacidad para nadar.
- Extremar precauciones al nadar.
- Evitar actividades riesgosas en los entornos acuáticos.

Personas adultas mayores

1.- No beber alcohol antes de nadar

2.- Promover la sensibilización sobre los peligros de ahogamiento en personas con problemas de salud.

Referencia:

Secretaría de Salud, Secretariado técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (STCONAPRA). e Seguridad Alimentaria. "Prevención de ahogamientos en grupos vulnerables"

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/206303/Folleto_Ahogamientos.pdf

03	Día Mundial del Síndrome de Rubinstein-Taybi
06	Día Mundial de las Zoonosis
08	Día Mundial de la Alergia
10	Día Mundial del Glut1
11	Día Mundial de la Población
13	Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad Día Internacional del Sarcoma
18	Día Mundial de la Escucha
22	Día Mundial del Cerebro Día Mundial del Síndrome del Cromosoma X Frágil
23	Día Mundial del Síndrome de Sjögren
24	Día Internacional del Autocuidado de la Salud
25	Día Mundial de Prevención de Ahogamientos
27	Día Mundial del Cáncer de Cabeza y Cuello
28	Día Mundial Contra la Hepatitis

Efemérides
julio 2024

<https://www.diainternacionalde.com/mes/julio#calendario-dias-list>

CITA CÉLEBRE

"La tensión es quien crees
que deberías ser.
La relajación es quién eres"

Proverbio chino

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



DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD

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