



NÚMERO 8

Síndromę de Bohring-Opitz

TAPACHULA, CHIAPAS

HEMOFILIA	02	C
LOS EFECTOS DEL RUIDO EN EL TRABAJO	08	O
SÍNDROME DE BOHRING-OPITZ	13	N
INFOGRAFÍA	17	T
TIPS DE SALUD	18	E
EFEMÉRIDES Y CITA CELEBRE	19	N
DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD	20	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.

Hemofilia

La hemofilia es un problema hemorrágico, poco común. Las personas con hemofilia (PCH) no sangran más rápido de lo normal, pero pueden sangrar durante un período más prolongado porque su sangre no contiene una cantidad suficiente de factor de coagulación. El factor de coagulación es una proteína de la sangre que controla el sangrado.

Existen dos tipos principales de hemofilia:

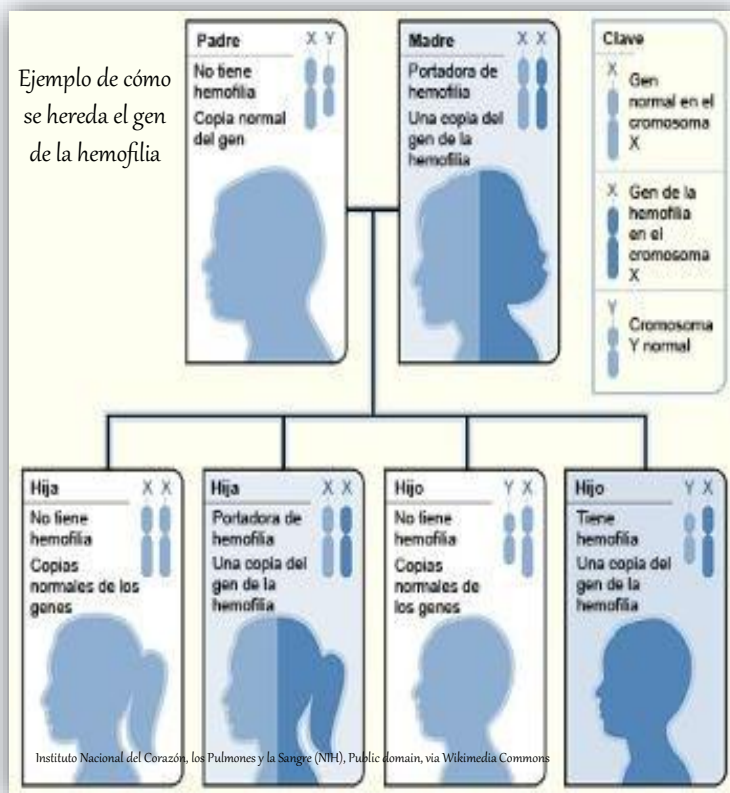
1.– Hemofilia A. Las personas con hemofilia A no tienen suficiente factor de coagulación VIII (ocho). Aproximadamente 31 de cada 100,000 varones tienen hemofilia A.

2.– Hemofilia B. Las personas con hemofilia B no tienen suficiente factor de coagulación IX (nueve). Aproximadamente 4 de cada 100,000 varones tienen hemofilia B.

Las personas nacen con hemofilia, no se pueden contagiar de otra persona. La hemofilia generalmente es hereditaria; es decir, se transmite a través de los genes del padre o de la madre. Los genes de la hemofilia A y B se encuentran en el cromosoma X. Por este motivo, la hemofilia se conoce como un trastorno ligado al cromosoma X.

Algunas veces la hemofilia puede ocurrir cuando no hay un historial familiar conocido, por mutaciones espontáneas en los propios genes de la persona. En estos casos, la hemofilia es causada por un cambio en los propios genes de la persona.

En raras ocasiones, una persona puede presentar hemofilia en una etapa posterior de la vida; esto se conoce como hemofilia adquirida, un trastorno autoinmune y no un trastorno de la coagulación hereditario. Generalmente estos casos se presentan en personas de edad mediana o avanzada, o en mujeres jóvenes que han dado a luz recientemente o se encuentran en las últimas etapas del embarazo. Este trastorno no es hereditario y a menudo se resuelve con el tratamiento adecuado.



Hay tres niveles de gravedad de la hemofilia, medidos en términos del porcentaje de actividad normal del factor de coagulación en la sangre, o del número de unidades internacionales (UI) por mililitro (mL) de sangre entera. El rango normal de factor de coagulación VIII o IX en la sangre es de 40% a 150%.

Hemofilia leve: concentración de factor de coagulación de 5% a < 40% de la concentración normal (o 0.05 0.40 UI/mL).

- Podría sangrar durante mucho tiempo después de cirugías, extracciones dentales o lesiones muy serias.
- Hemorragias poco probables a menos que exista una lesión (rara vez hay hemorragias espontáneas).

Hemofilia moderada: concentración de factor de coagulación de 1% a 5% de la concentración normal (o 0.01 0.05 UI/mL).

- Podría sangrar durante mucho tiempo después de cirugías, extracciones dentales o lesiones serias.
- Podría sangrar sin motivo aparente (hemorragias espontáneas ocasionales).

Hemofilia grave: concentración de factor de coagulación de < 1% de la concentración normal (o < 0.01 UI/mL).

- Hemorragias frecuentes en articulaciones y algunas veces en músculos.

- Podría sangrar sin motivo aparente (hemorragias espontáneas).

Signos

Las señales de la hemofilia A y B son las mismas y abarcan las siguientes:

- Propensión a los moretones
- Hemorragias en músculos y articulaciones, particularmente rodillas, codos y tobillos.
- Hemorragias espontáneas (hemorragias internas repentinas, sin motivo aparente).
- Hemorragias durante mucho tiempo, después de lesiones, extracciones dentales o cirugías
- Hemorragias durante mucho tiempo, después de accidentes, particularmente después de lesiones en la cabeza.



Las hemorragias en músculos y articulaciones causan las siguientes sensaciones:

- Dolor o "sensación extraña"
- inflamación y sensación de calor
- dolor y rigidez
- dificultad para utilizar la articulación o el músculo afectados.

Aproximadamente un tercio de las portadoras de hemofilia sintomáticas tienen niveles de factor de coagulación en la sangre menores al 60 por ciento de lo normal y podrían presentar hemorragias anormales. En la mayoría de los casos, estas mujeres presentan síntomas similares a los observados en hombres con hemofilia leve, al igual que algunos específicos de las mujeres, tales como periodos menstruales prolongados o abundantes y más probabilidades de presentar hemorragia posparto después del alumbramiento.

Las PCH pueden tener hemorragias dentro o fuera del cuerpo. En la hemofilia, la mayoría de las hemorragias son internas, en músculos o articulaciones. Los lugares más comunes de hemorragias son tobillos, rodillas y codos. Las hemorragias musculares más comunes ocurren en los músculos del brazo y del antebrazo, en el grupo de músculos iliopsoas (flexores de la cadera), el muslo y la pantorrilla.

Si una hemorragia se presentara muchas veces en la misma articulación, esta podría sufrir daños y volverse dolorosa. Las hemorragias repetidas pueden causar otros problemas de salud, como artritis. Esto puede generar dolor y dificultar el andar o realizar otras actividades sencillas. No obstante, las articulaciones de las manos generalmente no se ven afectadas por la hemofilia (a diferencia de algunos tipos de artritis).

Las hemorragias que ponen en peligro la vida son las que se dan en la zona intracraneal, en el cuello, garganta y la hemorragias gastrointestinales.



MajorB, CCo, via Wikimedia Commons

En recién nacidos y niños pequeños con hemofilia grave, los tipos más comunes de hemorragias son los siguientes:

- Hemorragias en tejidos blandos (como músculos).
- Hemorragias después de un procedimiento médico (como la circuncisión o la prueba del talón en neonatos).
- Hemorragias en nariz, boca o cabeza.

Diagnóstico

La hemofilia se diagnostica tomando una muestra de sangre y midiendo el nivel de actividad del factor en la sangre, en el caso de:

- La hemofilia A se diagnostica midiendo el nivel de actividad del factor VIII.

- La hemofilia B se diagnostica midiendo el nivel de actividad del factor IX.

El diagnóstico prenatal puede realizarse al principio del embarazo tomando una pequeña muestra de la parte fetal de la placenta (muestra de vellosidades coriónicas) o de células del feto (amniocentesis) en la última etapa del embarazo. También pueden realizarse pruebas de sangre del cordón umbilical.

Recomendaciones importantes para personas con hemofilia

QUE HACER

- ¡Administre tratamiento para la hemorragia inmediatamente! Si usted detiene la hemorragia rápidamente habrá menos dolor y menos daños a articulaciones, músculos y órganos. Además, necesitará menos tratamiento para controlar la hemorragia.
- Manténgase en forma. Los músculos fuertes ayudan a protegerle de problemas articulares y hemorragias espontáneas (hemorragias sin motivo aparente). Pregunte a su médico o fisioterapeuta especialistas en hemofilia qué deportes y ejercicios son los más adecuados para usted.
- Consulte periódicamente a un médico o enfermero (a) especialista en hemofilia.



Foto de Amornthep Srina: <https://www.pexels.com/es-es/foto/jeringa-de-plastico-blanco-1164531/>

A man with dark skin and curly hair is working in a workshop. He is wearing a plaid shirt, a brown leather apron, yellow earplugs, and clear safety glasses. He is using a blue and black power sander on a piece of wood. The background shows various workshop tools and equipment.

Los efectos del ruido en el trabajo

Foto de Tima Miroshnichenko: <https://www.pexels.com/es-es/foto/madera-hombre-persona-trabajo-6991516/>

La exposición al ruido en el trabajo puede ser perjudicial para la salud de los trabajadores. El efecto más conocido del ruido en el trabajo es la pérdida de audición. Sin embargo, también puede aumentar el estrés y multiplicar el riesgo de sufrir un accidente.

Disminución de la capacidad auditiva

La disminución de la capacidad auditiva puede deberse a un bloqueo mecánico de la transmisión del sonido al oído interno (pérdida de audición conductiva) o a lesiones de las células ciliadas de la cóclea, que forma parte del oído interno (pérdida de audición sensoneurálgica). En raras ocasiones, el deterioro auditivo también puede ser provocado por trastornos de procesamiento auditivo central (cuando los centros auditivos del cerebro se ven afectados).



Foto de Andrea Piacquadio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-de-camisa-polo-roja-sentado-cerca-de-la-pizarra-3779448/>

Pérdida de audición provocada por el ruido

La pérdida auditiva como consecuencia del ruido es la enfermedad profesional más común en Europa, y representa aproximadamente una tercera parte de las enfermedades de origen laboral, por delante de los problemas de la piel y del sistema respiratorio. Generalmente, la pérdida auditiva como consecuencia del trabajo es provocada por una exposición prolongada a ruidos intensos.

Su primer síntoma suele ser la incapacidad para escuchar los sonidos de tono alto. A menos que se resuelva el problema que plantea el exceso de ruido, la capacidad auditiva de la persona continuará deteriorándose, hasta llegar a tener problemas para detectar los sonidos de tono más bajo. Normalmente, este fenómeno se produce en ambos oídos. La pérdida de audición provocada por el ruido es irreversible.

La pérdida de audición se puede producir sin una exposición prolongada. Una exposición breve a ruidos de impulsos (incluso a un único impulso fuerte), como los producidos por armas de fuego, pistolas de clavos o de remaches, puede tener efectos permanentes, como la pérdida de audición y el tinnitus continuo. Asimismo, los impulsos pueden perforar la membrana del tímpano. Esta perforación resulta dolorosa, pero puede curarse.

Acúfenos

Los acúfenos son sensaciones de timbre, zumbido o explosión que se sienten en los oídos. Una exposición excesiva al ruido aumenta el riesgo de sufrir acúfenos. Si el ruido es de impulso (por ejemplo, una detonación), el riesgo puede aumentar de modo considerable. El acúfenos puede ser el primer indicio de que el ruido está dañando el oído.

El ruido y las sustancias químicas

Algunas sustancias peligrosas son ototóxicas (es decir, que son tóxicas para el oído). Al parecer, los trabajadores que se ven expuestos a algunas de estas sustancias y a ruidos sonoros corren un

mayor riesgo de sufrir daños auditivos que aquellos que están expuestos únicamente a uno de estos factores de riesgo.

Esta sinergia se ha observado especialmente entre el ruido y algunos disolventes orgánicos, como el tolueno, el estireno y el disulfuro de carbono. Estas sustancias pueden utilizarse en entornos ruidosos en sectores tales como la industria del plástico, las artes gráficas y la producción de pinturas y lacas.

El ruido y las trabajadoras embarazadas

La exposición de las trabajadoras embarazadas a elevados niveles de ruido en el trabajo puede afectar al feto. Una exposición prolongada al ruido puede provocar un aumento de la presión sanguínea y del cansancio. Resultados de algunos experimentos indican que una exposición prolongada a ruidos fuertes durante el embarazo puede afectar posteriormente al oído y que las bajas frecuencias tienen más posibilidades de provocar daños.

Todas las empresas están obligadas a evaluar la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras embarazadas al ruido; y si existe un riesgo para la seguridad y la salud de la trabajadora o efectos sobre el embarazo, la empresa debe modificar las condiciones de



trabajo de la embarazada para evitar dicha exposición. Es necesario reconocer que el uso de equipos de protección personal por parte de la futura madre no protegerá al feto de los riesgos físicos.

Aumento del riesgo de accidentes

La Directiva sobre el ruido reconoce este vínculo entre el ruido y los accidentes, y exige que sea tomado en consideración por separado en la evaluación de riesgos provocados por el ruido. El ruido puede provocar accidentes de las siguientes formas:

- dificultando a los trabajadores escuchar y comprender correctamente las voces y las señales;
- ocultando el sonido de un peligro que se aproxima o de las señales de advertencia (por ejemplo, las señales de marcha atrás de los vehículos);



- , distrayendo a trabajadores como, por ejemplo, los conductores;
- contribuyendo al estrés laboral que aumenta la carga cognitiva e incrementa la probabilidad de cometer errores.

Alteración de la comunicación oral

En el trabajo es vital una comunicación eficaz, ya sea en una fábrica, una obra de construcción, un centro de llamadas o una escuela. Una buena comunicación oral requiere un nivel de voz a la altura del oído de la persona que escucha al menos 10 dB superior al nivel del ruido ambiente.

A menudo, el ruido ambiente se siente como una alteración obvia de la comunicación oral, sobre todo:

- si a menudo hay ruido ambiente;
- si la persona que escucha ya padece una ligera pérdida de audición;
- si se habla en una lengua que no es la lengua materna de la persona que escucha;
- si el estado físico o mental de la persona que escucha se ve afectado por una enfermedad, cansancio o un aumento de la carga de trabajo acompañado de premura.

Los efectos que esto tiene para la salud y la seguridad en el trabajo varían dependiendo del entorno de trabajo. Por ejemplo:

- el ruido ambiente puede obligar a los

profesores a subir la voz, lo que puede provocar problemas de las cuerdas vocales;

- debido al ruido de fondo, un conductor o un operario de una planta móvil en una obra de construcción pueden entender erróneamente una instrucción oral, lo que a su vez puede causar un accidente.

El estrés

El estrés relacionado con el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad del trabajador para hacerles frente (o mantenerlas bajo control). Existen muchos factores (factores de estrés) que contribuyen al estrés laboral, y resulta muy poco usual que un único factor provoque dicho estrés.

El entorno físico de trabajo puede ser una fuente

de estrés para los trabajadores. El ruido en el lugar de trabajo, incluso si no alcanza un nivel que exija medidas para evitar la pérdida de audición, puede ser un factor de estrés (por ejemplo, un teléfono que suena con frecuencia o el zumbido constante de un equipo de aire acondicionado), aunque sus efectos se deben generalmente a la combinación con otros factores.

El grado en que el ruido afecta al nivel de estrés de los trabajadores depende de una compleja combinación de factores, entre los que destacan:

- la naturaleza del ruido, como su volumen, tono y previsibilidad;
- la complejidad de la tarea que realiza el trabajador, por ejemplo, el hecho de que otras personas estén hablando puede ser un factor de estrés si las tareas exigen concentración;
- la profesión del trabajador (por ejemplo, los músicos pueden sufrir estrés laboral debido a la preocupación por perder el oído);
- el propio trabajador: los niveles de ruido que en determinadas circunstancias pueden contribuir al estrés, sobre todo si la persona está cansada, en otras ocasiones pueden resultar inocuos.

Referencias:

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. "Los efectos del ruido en el trabajo". Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/publications/factsheet-57-impact-noise-work>. Consultado 08/04/2025.



Foto de Yan Krukau: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-gente-sujetando-espacio-de-trabajo-7640745/>



Síndrome de Bohring-Opitz

[sa href="https://www.freepik.es/foto-gratis/microscopio-udn-982827.html#fromView=image_search&page=4&position=3&uuid=88278098-46ee-47ac-a7e9-2f7c9d64050&query=laboratorio">Imagen de kjpgarqeter en Freepik](https://www.freepik.es/foto-gratis/microscopio-udn-982827.html#fromView=image_search&page=4&position=3&uuid=88278098-46ee-47ac-a7e9-2f7c9d64050&query=laboratorio)

El síndrome de Bohring-Opitz (BOS) es una enfermedad genética rara que generalmente se nota al nacer. Afecta el crecimiento, el desarrollo y múltiples sistemas de órganos de una persona. Las personas con BOS a menudo tienen restricciones de crecimiento severas, lo que las hace bastante pequeñas. Pueden tener características faciales distintivas y una marca de nacimiento roja o rosada (nevus flammeus) en la frente o los párpados, microcefalia, así como una cresta visible en la frente (cresta metópica). Un signo característico de esta condición se conoce como "postura BOS", donde los codos están doblados y las muñecas apuntan hacia afuera.



foto de Kevin Stanchfield . <https://www.flickr.com/photos/panky/5004310393/in/photolist-gy1311-6HFrLV-24ChYkc-2pHtt0Q>

Signos y síntomas

Las señales y los síntomas de las personas afectadas con BOS generalmente se presentan al nacer, aunque no todos los signos pueden ser evidentes de inmediato:

- Crecimiento deficiente antes del nacimiento (restricción del crecimiento intrauterino).
- Anomalías cerebrales que pueden detectarse en ultrasonidos prenatales, tales como:
 - Agenesia del cuerpo calloso (la estructura que une los dos hemisferios cerebrales).
 - Cavidades cerebrales agrandadas.
 - Malformación de Dandy-Walker, la parte del cerebro que coordina el movimiento, se desarrollan de manera anormal y están malformadas.
- Problemas de alimentación:
 - Los bebés y niños pequeños a menudo tienen problemas para alimentarse que pueden requerir un tubo de alimentación.
 - Pueden experimentar vómitos cíclicos, reflujo gastroesofágico o aversión oral.
 - Los problemas de alimentación pueden mejorar a medida que los niños crecen.
- Labio leporino o paladar hendido, lo que complica aún más la alimentación y la deglución.

- Problemas cardíacos que pueden afectar la estructura y el ritmo del corazón.
- Infecciones frecuentes y recurrentes.
- Tono muscular bajo (puede empeorar las infecciones frecuentes debido a la dificultad para eliminar las secreciones).
- Dificultades respiratorias.
- Problemas de sueño tales como:
 - Dificultades para conciliar o mantener el sueño.
 - Apnea del sueño.
- Anomalías oculares, incluyendo:
 - Miopía y estrabismo.
- Discapacidad intelectual o deficiencia de aprendizaje y/o retrasos del desarrollo (en todos los casos) que a menudo son severas.
 - Retrasos en los hitos del desarrollo como rodar, sentarse y caminar.
 - Pobre desarrollo del habla.
 - Dificultad para caminar.
- Mayor riesgo de desarrollar un tipo de cáncer renal infantil conocido como tumor de Wilms.
- Mayor riesgo de desarrollar un tumor hepático conocido como hepatoblastoma.

Causas y Herencia

El síndrome de Bohring-Opitz es causado por cambios (variantes patogénicas o mutaciones) en el gen ASXL1. Este gen proporciona instrucciones para producir una proteína que está involucrada en un proceso llamado "remodelación de la cromatina". La proteína ASXL1 tiene una función importante en esta remodelación de la cromatina, regulando muchos genes, incluyendo un grupo llamado genes HOX, que son importantes para el desarrollo antes del nacimiento. Dependiendo de cuándo se necesiten, la proteína ASXL1 puede activar (encender) o reprimir (apagar) estos genes. Las variantes en el gen ASXL1 disminuyen la cantidad de proteína ASXL1 funcional disponible,



Foto de MART PRODUCTION: <https://www.pexels.com/es-es/foto/gente-mujer-tecnologia-ordenador-708641/>

lo que probablemente resulta en una regulación anormal de la actividad de los genes HOX y otros genes durante el desarrollo. Como resultado, la actividad alterada de estos genes probablemente conduce a las características neurológicas y físicas de esta condición.

Todos los casos conocidos de variantes del gen ASXL1 que causan la enfermedad parecen ser espontáneos (de novo) y no hay casos reportados que hayan sido heredados de un padre. Muy raramente, los individuos con síndrome de Bohring-Opitz heredan el gen alterado de su madre no afectada, que tiene la mutación solo en algunas células, incluidas las células de los óvulos, pero no en otras. Este fenómeno se conoce como mosaicismo.

El BOS y otras condiciones causadas por variantes en los genes ASXL pueden clasificarse bajo "Trastornos de Modificación de la Cromatina (CMD)", que son causados por variantes que afectan a proteínas responsables de la regulación de la cromatina a través de funciones conjuntas o singulares de lectura, escritura, modificación y eliminación. Hay tres genes ASXL (1, 2 y 3), y todos ellos desempeñan un papel crítico en el desarrollo embrionario. El mecanismo exacto de acción de la enfermedad en los trastornos relacionados con ASXL sigue bajo investigación.

Diagnóstico

Los médicos pueden sospechar del síndrome de Bohring-Opitz basándose en los signos y síntomas. Un diagnóstico definitivo de BOS se realiza a través de pruebas genéticas para detectar variantes en el gen ASXL1.

Tratamiento

No hay medicamentos o terapias específicas para BOS, pero los tratamientos de apoyo como la terapia física, ocupacional y del habla junto con el manejo de los síntomas individuales, son el estándar de atención.

Referencias:

Organización Nacional de Enfermedades Raras (NORD, por sus siglas en inglés). "Síndrome de Bohring-Opitz". Actualización 06 de junio de 2019. Disponible en: <https://rarediseases.org/es/rare-diseases/bohring-opitz-syndrome/>. Consultado el 16/04/2025.



INFOGRAFÍA

3 SALUD Y BIENESTAR



Por qué la salud es un Derecho Humano

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no se limita a la ausencia de una enfermedad o dolencia

Es un derecho fundamental de todo ser humano, sin distinción de raza, religión, creencia política, condición económica o social

La salud es fundamental para el logro de la paz y la seguridad. Depende de la amplia cooperación de las personas y los Estados

Fuente: Constitución de la OMS, 1946

Tipos de salud

Física



Condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y su óptimo funcionamiento

Mental



Bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. Incorpora la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y la rehabilitación de las personas afectadas

Social



Adaptación y autogestión ante los cambios y desafíos del entorno, así como la capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias con otras personas

Ambiental



Factores físicos, químicos y biológicos externos a una persona. Engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud



Según la OMS (2017) 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar alrededor del mundo, no se ejercitan lo suficiente

Según la OMS

800 mil

Salud mental

Personas mueren por suicidio cada año en el mundo (una muerte cada 40 segundos)

<2%

Financiación

La salud mental obtuvo menos del 2% de la mediana mundial del presupuesto de salud en 2017

9

Recursos humanos

Es la mediana del número de trabajadores sanitarios por cada 100.000 habitantes

De acuerdo a la OMS (2017), el 23% de los países de América Latina monitorean el progreso de su política, estrategia o plan nacional de salud con regularidad

En el 2015, el 54% de la población mundial vivía en áreas urbanas. Para el 2030, la proyección indica un aumento del 60% y para el 2050, un incremento al 66% (OMS, 2021)

Las Naciones Unidas estiman que más del 90% del crecimiento futuro de la población urbana se producirá en países de ingresos bajos y medianos (OMS, 2021)

71%

Agua potable

de la población mundial utilizó servicios de agua potable gestionados de forma segura en 2017

2 mil millones

Saneamiento

de personas carecían servicios básicos de saneamiento en 2017

3 mil millones

Higiene

de personas carecían instalaciones básicas para lavarse las manos con agua y jabón en sus hogares en 2017

24%

Entorno total

de todas las muertes estimadas en el mundo están relacionadas con el medio ambiente

3,8 millones

Contaminación del aire de los hogares

de muertes anuales son resultado de la exposición al humo de los combustibles para cocinar

4,2 millones

Contaminación del aire ambiental

de muertes cada año son el resultado de la exposición a partículas finas

Fuente: Observatorio Global de la Salud - OMS

Tomado del Observatorio Global de la Salud - OMS | Salud Pública y ambiente

<https://cepei.org/documents/infografia-tipos-de-salud-y-ods/>

TIPS DE SALUD

PARA PREVENIR ENVENENAMIENTOS

Más del 90 por ciento del tiempo, los envenenamientos suceden en los hogares. La mayoría de estos envenenamientos ocurren en la cocina, el baño y el dormitorio. Enséñele a su familia que nunca deben tocar o poner nada en su boca a menos que sepan qué es.

Medicamentos

Guarde todos los medicamentos y las sustancias potencialmente tóxicas en armarios cerrados y fuera del alcance de los niños.

Mantenga los medicamentos en sus envases originales, correctamente etiquetados y guárdelos adecuadamente.

Nunca comparta sus medicamentos recetados. Si está tomando más de un medicamento a la vez, consulte con su proveedor del cuidado de la salud.

Monóxido de carbono (CO)

Tenga un detector de CO en su hogar. Los mejores lugares para colocar un detector de CO son cerca de los dormitorios y los calefactores.

Productos de uso doméstico

Los limpiadores y desinfectantes pueden hacerle daño cuando no son usados adecuadamente. Siga siempre las instrucciones en la etiqueta del producto para garantizar un uso seguro y eficaz.

Las soluciones con blanqueador o cloro son especialmente tóxicas y no deben mezclarse con nada más que agua.

Productos de limpieza del hogar u otros productos químicos

Mantenga los productos tóxicos en sus propios envases. No use recipientes para alimentos (como tazas o botellas) para guardar los productos de limpieza del hogar u otros productos químicos fuertes.

Guarde los productos químicos fuertes lejos de los alimentos. Varios casos de envenenamiento ocurren cuando se confunde un producto con otro.

Lea y siga las indicaciones de uso de los productos. Hágalo ANTES de usarlos.

Nunca mezcle productos químicos, ya que pueden crear un gas tóxico.

Encienda los ventiladores y abra las ventanas al usar

productos químicos fuertes.

Al rociar productos químicos, apunte la boquilla alejada de las personas y las mascotas.

Nunca huela los envases para ver lo que hay adentro.

Deseche los productos vencidos o antiguos.

De regreso a la escuela/materiales de arte

Asegúrese de que los niños usen los productos de arte de manera segura leyendo y siguiendo las instrucciones.

No coma ni beba mientras se utilicen los productos de arte.

Lave la piel después de tener contacto con los productos de arte.

Limpie el equipo, las mesas, los escritorios y los mostradores.

Mantenga los productos de arte en sus envases originales.

Alimentos

Lave las frutas y verduras con agua corriente.

No lave las carnes rojas, blancas, o los huevos.

Nunca use productos de limpieza en alimentos o envases de alimentos.

Lávese las manos y las superficies de trabajo antes, durante y después de preparar alimentos.

Animales e insectos

Conozca cuáles son las serpientes venenosas que viven en su área y use la vestimenta adecuada (botas, etc.) cuando haga caminatas al aire libre.

Revise la etiqueta de los repelentes para insectos. Tenga en cuenta que la mayoría contiene N,N-dietil-m-toluamida (DEET) que puede ser tóxico en grandes cantidades.

Plantas, hongos y bayas

Asegúrese de que todos en su familia puedan identificar los hongos y las plantas venenosas.

“En caso de un envenenamiento llame al 911”.

Referencia:

Administración de Recursos y Servicios de Salud. (HRSA, por sus siglas en inglés). “Consejos de Prevención”. Disponible en: <https://poisonhelp.hrsa.gov/es/recursos/consejos-prevencion>. Consultado el 16/04/25.

Efemérides abril 2025

02	Día Mundial de la Concientización sobre el Autismo
05	Día Nacional del Cáncer de Pulmón (México)
06	Día de la Concienciación sobre el Síndrome de Bohring-Opitz “BOS”
07	Día Mundial de la Salud
11	Día Mundial del Parkinson
14	Día Mundial de la Enfermedad de Chagas
17	Día Mundial Contra la Hemofilia
24	Día Internacional de la Toxicología
25	Día Mundial Contra el Paludismo o Día Mundial Contra la Malaria
28	Día Mundial de la Seguridad y la Salud
30	Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido (último miércoles del mes)
**	Semana Mundial de la Inmunización (24 al 30 de abril)

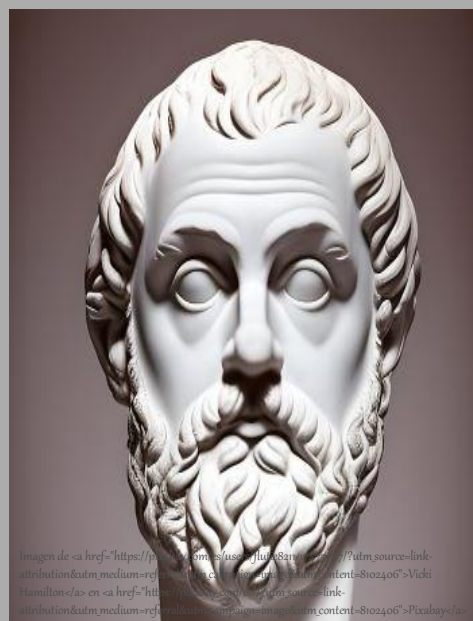
<https://yiminshum.com/calendario-dias-fechas-salud-sanitaria-mundo-2024/>

CITA CÉLEBRE

**“La medicina sana la enfermedad,
pero solo la bondad puede curar el
sufrimiento”.**

Platón

<https://psicologiamente.com/reflexiones/frases-de-medicina>



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>