UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIAPAS

Salud Universitaria

VOLUMEN 2 ENERO 2022 NÚMERO 5

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PROPAGACIÓN DE LA COVID-19 EN EL LUGAR DE TRABAJO

DEPRESIÓN

INDUSTRIA FARMACÉUTICA FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19

Foto de Thirdman en Pexels

SECRETARÍA DE IDENTIDAD Y RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA CAMPUS IV TAPACHULA, CHIAPAS

CONTENIDO

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PROPAGACIÓN DE LA COVID-19 EN EL LUGAR DE TRABAJO 02

INDUSTRIA FARMACÉUTICA FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19 07

DEPRESIÓN 11

INFOGRAFÍA 15

TIPS DE SALUD 16

EFEMÉRIDES
CITA CÉLEBRE 17

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD 18

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

Factores que influyen en la propagación de la COVID-19 en el lugar de trabajo

https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-tecnologia-fabrica-retrato-4492080/

La transmisibilidad del virus SARS-CoV-2 entre compañeros de trabajo depende de la cantidad de virus viables liberados y expulsados por una persona, el tipo de contacto que tiene con otras personas, el entorno de la exposición y las medidas preventivas establecidas.

Factores que influyen en la propagación de la COVID-19 en el lugar de trabajo

1.- Factores ocupacionales

De acuerdo con la literatura científica, los trabajadores de la atención de salud tienen el más elevado riesgo laboral debido a las características de su trabajo; sin embargo, se ha informado de brotes en diversos entornos de trabajo que no son de atención médica.

Se ha notificado un mayor número de casos de COVID-19 en lugares de trabajo donde hay contacto físico entre personas, ventilación inadecuada, y zonas de comedor, salas de trabajo o medios de transporte de uso común.

A nivel mundial , a las 5:31 p. m . Hora Central Europea del 10 de enero de 2022, ha habido 305.914.601 casos confirmados de COVID-19, incluidas 5.486.304 muertes , notificadas a la Organización Mundial de la Salud. Al 9 de enero de 2022 , se han administrado un total de 9.126.987.353 dosis de vacuna .

Se han reportado brotes entre trabajadores del sector minorista, trabajadores domésticos y de servicios de limpieza, trabajadores del sector de la producción de alimentos, trabajadores de restaurantes y del sector de hostelería, conductores y trabajadores del sector de transporte, trabajadores del sector educativo, trabajadores del sector de la seguridad pública, trabajadores del sector de la construcción, trabajadores agrícolas y del sector de los servicios sociales, incluidos trabajadores y consejeros sociales. También se ha observado menor riesgo de infección en las actividades laborales que permiten el establecimiento del teletrabajo o que suponen una interacción mínima con el público o clientes.

2.- Factores sociodemográficos

Entre los factores sociodemográficos asociados a un mayor riesgo de exposición laboral al SARS-CoV-2 se incluyen pertenecer a un segmento de bajos ingresos, ser mujer, ser inmigrante, tener edad avanzada y pertenecer a una «minoría visible». Según un estudio, el riesgo de contraer la COVID-19 para trabajadores no esenciales de raza negra fue mayor en comparación con trabajadores de raza blanca esenciales, y el riesgo de transmisión más elevado se observó entre trabajadores esenciales de raza negra.

Los lugares de trabajo con alta densidad de personas, y los ambientes laborales y medios de transporte compartidos han provocado tasas excepcionalmente elevadas de COVID-19 entre trabajadores migrantes. Los trabajadores con educación superior (licenciatura o superior) presentan menos riesgo de exposición laboral al SARS-CoV-2.

3.- Entornos de trabajo

Se han notificado brotes en diversos entornos laborales, entre ellos, oficinas, instalaciones de procesamiento de carnes, otro tipo de industrias,

campamentos de trabajadores migrantes, gimnasios, embarcaciones, otras actividades relacionadas con la prestación de servicios y medios de transporte.

En muchos estudios se ha informado de brotes en instalaciones de procesamiento de carnes y los factores clave para ello incluyen el contacto estrecho prolongado con los compañeros de trabajo, la mala ventilación y las instalaciones abarrotadas de gente. En los análisis de evaluaciones de riesgos se informa de que los lugares de trabajo con alta densidad de clientes y mayor horario de atención se asocian a un mayor número de casos semanales acumulados de COVID-19.

4.- Factores ocupacionales indirectos

Ambientes compartidos. El uso de este tipo de ambientes supone un prolongado tiempo en interiores en estrecha proximidad. Según diversos estudios, ha habido brotes en ambientes compartidos provistos por empleadores. Entre otros lugares de trabajo donde se notifica transmisión relacionada con el alojamiento se incluyen instalaciones de procesamiento de carnes en los Estados Unidos de América, campamentos para pasar la noche y buques de navegación marítima. Las tasas de ataque indicadas en algunos de los estudios fueron muy elevadas.

Desplazamientos y viajes relacionados con el trabajo. En cuatro estudios publicados se ha informado de brotes relacionados con los desplazamientos. En dos publicaciones se notificó el uso de medios de transporte compartidos hacia el trabajo y un brote de 264 trabajadores de instalaciones de procesamiento de carnes en los Estados Unidos de América. En cuatro estudios adicionales se notificaron brotes asociados a viajes relacionados con el trabajo.

Reuniones sociales de los compañeros de trabajo. Las reuniones sociales de los compañeros de trabajo fuera del ambiente laboral facilitan la introducción de casos extrahospitalarios en el lugar de trabajo y, por otra parte, exponen a la comunidad a los casos originados en el lugar de trabajo.

5.- Eficacia de las intervenciones en el lugar de trabajo

Se ha observado que las políticas que promueven el autoaislamiento de los trabajadores enfermos

Situación por Región, País, Territorio y Área

World Health Organization

Nombre	Casos - total acumulado	Casos - recientemente notificados en los últimos 7 días	Muertes - total acumulado	Muertes - reportadas recientemente en los últimos 7 días	Dosis totales de vacuna administradas por 100 habitantes	Personas vacunadas por cada 100 habitantes
Global	**305.914.601**	**15.670.306**	**5.486.304**	**43.255**	**117,09**	**49,62**
+ Por región de la OMS						
Europa	111.336.901	7.531.958	1.697.769	20.381	140,78	56,37
Américas	111.307.306	5.986.823	2.428.363	14.575	138,89	59,6
El sudeste de Asia	45.926.170	852.698	724.420	2307	102,87	43,2
Mediterráneo oriental	17.441.807	225.431	317.348	1038	75,47	31,53
Pacífico oeste	12.265.109	811.278	159.606	2772	182,13	78,9
África	7.636.544	262.118	158.785	2182	16,4	6,98

Situación por Región, País, Territorio y Área

México	4.113.789	121.678	300.303	740	107,69	51,55

mediante programas de apoyo económico, así como las políticas de cuarentena y licencias de trabajo, han sido eficaces en la prevención de brotes en el lugar de trabajo. Las intervenciones que limitan la interacción social y reducen el número de personas en un lugar de trabajo han sido eficaces para disminuir las tasas de infección. Tras la relajación de las medidas de distanciamiento físico, el número de brotes en los lugares de trabajo se ha quintuplicado.

Se ha observado que el uso de equipos de protección personal (EPP) por los trabajadores ha reducido considerablemente la tasa de transmisión del virus entre compañeros. Las políticas y pautas de las empresas relativas al uso del EPP han mejorado el cumplimiento a este respecto por parte de los trabajadores. Asimismo, las evaluaciones periódicas del medio ambiente, el uso de mascarillas por trabajadores y clientes y las pruebas de cribado de los trabajadores han mostrado eficacia en la mitigación de brotes en los lugares de trabajo.

https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-gente-mujer-cafe-7213666/

Se ha demostrado que los sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventilación de alta circulación y los filtros HEPA reducen de manera importante las concentraciones del virus en interiores. Por otro lado, de acuerdo con las investigaciones, las consultas y la participación de los representantes de los trabajadores respecto de los problemas relativos a la seguridad y la salud en el lugar de trabajo (SST) se han asociado a un menor número de daños y accidentes laborales.

Políticas dirigidas a prevenir la transmisión en el lugar de trabajo

1.- Trabajo a distancia

El fomento del trabajo a distancia mediante diversas intervenciones ha sido la piedra angular de las políticas en materia de salud ocupacional en el contexto de la COVID-19. Aproximadamente una tercera parte de todas las políticas relativas al lugar de trabajo listadas en la base de datos de MSPS de la OMS se centran en el trabajo a distancia. Se han establecido políticas para exigir que los empleadores brinden la opción del trabajo a distancia a los trabajadores de alto riesgo con enfermedades concomitantes.

2.- Medidas en el lugar de trabajo

Se han estipulado turnos y separación de las estaciones de trabajo, con el objetivo de disminuir el número de personas en el ámbito laboral. Asimismo, se han establecido cuotas de ocupación de los espacios de oficina a fin de limitar el número de personas y el contacto físico.

Se ha recomendado implementar descansos escalonados para las comidas y cronogramas de trabajo por turnos. En algunos países, se ha exigido la utilización de barreras físicas y la adaptación de los espacios de trabajo para reducir el contacto físico como requisito para reabrir los lugares de trabajo. Se ha aconsejado implemen-

tar las pautas sobre el uso de mascarillas y distanciamiento físico y, en algunos casos, su aplicación ha sido obligatoria.

3.- Reapertura de los lugares de trabajo

Se han considerado diversas variables para la planificación de una reapertura por etapas, entre ellas, la edad de los trabajadores, el nivel de inmunidad y la prevalencia de la COVID-19 en una zona geográfica. Asimismo, se han aplicado planes de retorno laboral escalonado y autorizaciones para la reintegración emitidas por los gobiernos a fin de evitar una elevada densidad de trabajadores.

Con el objetivo de reducir la exposición al virus en los sistemas de transporte público, se han dispuesto jornadas laborales escalonadas para que los trabajadores de los sectores público y privado inicien sus labores en distintos horarios. Por otro lado, se han emitido autorizaciones para la reintegración laboral dependiendo del nivel de riesgo de los trabajadores a fin de proteger a quienes se encuentran en alto riesgo.

En algunos países, se ha establecido una política de regreso al trabajo que consta de cinco etapas que abarcan desde la «cuarentena» hasta la «apertura avanzada» y que se basa en la tasa de transmisión en zonas geográficas definidas. En otros países, se ha utilizado un sistema de «semáforo» en el que el color amarillo indica un regreso gradual al lugar de trabajo.

Tras el levantamiento de las restricciones en los lugares de trabajo, los primeros en regresar han sido los trabajadores de puestos clave, luego lo han hecho los trabajadores no indispensables del sector minorista y, finalmente, los trabajadores del sector recreativo. Se han recomendado cuotas para limitar el regreso de la fuerza laboral total al trabajo de entre el 30 % y el 66 %.

https://www.pexels.com/es-es/foto/empresario-hombre-persona-gente-5411992/

La reapertura de los lugares de trabajo ha sido autorizada con la condición de que se cumplan las medidas de seguridad y salud en el trabajo, entre ellas, la higiene adecuada de las manos, la ventilación adecuada y el uso de mascarillas. Asimismo, se ha animado a continuar con el teletrabajo y las reuniones virtuales tras la reapertura de los lugares de trabajo. En algunos países, solo se ha permitido la reapertura para aquellos trabajadores que no pueden trabajar de manera remota.

Referencias:
Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización Internacional del Trabajo (OIT)
https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/hiv-aids

Organización Mundial de la Salud (OMS)
https://covid19.who.int/

Industria farmacéutica frente a la pandemia de covid-19

Foto de Monstera en Pexels

Desde la publicación de las primeras noticias sobre esta nueva cepa de coronavirus en diciembre del 2019, la industria farmacéutica colabora cercana e intensamente con la comunidad científica y médica global buscando soluciones terapéuticas para colaborar con las autoridades de salud a fin de aliviar a las personas contagiadas por el patógeno, y así evitar que muchos millones de seres humanos sean infectados.

Gracias a las aceleradas investigaciones científicas que se están generando actualmente en múltiples centros de trabajo del mundo, se han podido desarrollar; **desde las pruebas diagnósticas** que permitan dimensionar la magnitud de la dispersión del SARS-CoV-2 que ayuden a disminuir los contagios; **el diseño de nuevos fármacos** y el aprovechamiento de los ya existentes para proteger la vida y **devolver la salud a los enfermos** por la COVID-19, así como **la búsqueda de la vacuna o vacunas** que protejan preventivamente contra el virus.

Foto de Pavel Danilyuk en Pexels

1.- Investigaciones en marcha.

a).- Vacunas.

En todo el mundo están en desarrollo más de un centenar de vacunas contra la COVID-19 de las cuales informa de manera periódica la OMS en el "Panorama de las vacunas candidatas de la OMS".

Así mismo, la asociación de salud pública Gavi (The Vaccine Alliance) realiza un monitoreo del desarrollo las vacunas candidatas que se encuentran desde la Fase I y hasta las de Fase III.

b).- Pruebas diagnóstico COVID-19 aprobadas en México.

Ante el escenario en expansión de contagios de Covid-19 que actualmente experimentamos en México, es imperativo contar con pruebas diagnóstico que ayuden a saber quien es portador del virus SARS CoV2, especialmente en personas asintomáticas. Existen tres tipos:

Pruebas moleculares. Son las pruebas de reacción en cadena de la polimerasa por sus siglas en inglés PCR. Tienen una fiabilidad de 90% y buscan la presencia del virus SARS-CoV-2 en el organismo en un laboratorio.

Pruebas serológicas. Conocidas como pruebas rápidas, estas pruebas buscan la respuesta inmunológica del organismo contra el virus, a través de los anticuerpos IgM (inmunoglobulina M) e IgG (inmunoglobulina

G); sin embargo, dado que el cuerpo tarda más de diez días en liberar estos anticuerpos o quedarse por algunos meses, es posible que estas pruebas den un resultado positivo originado por anticuerpos de infecciones pasadas o un negativo por la respuesta inmune tardía del cuerpo, considerando esto es que se ha estimado su efectividad en un rango de 60% a 80%.

Pruebas de antígenos. Estas pruebas de proteínas utilizan muestras del tracto respiratorio del paciente, pero la sensibilidad de estas varía entre el 34% y el 80%.

Las dos últimas no son recomendadas por la Organización Mundial de la Salud para diagnosticar a un paciente que necesita atención. Sin embargo, estas pruebas ayudan a identificar el contacto previo de una persona con el virus SARS-CoV-2.

Foto de Maksim Goncharenok en Pexels

En este sentido, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), en conjunto con el Instituto Nacional de Nutrición y Ciencias Médicas "Salvador Zubirán" y TecSalud del Tecnológico de Monterrey, trabajan de manera conjunta en un protocolo de evaluación que permite garantizar la eficacia de las pruebas serológicas IgG e IgM para COVID-19.

c).- Medicamentos y tratamientos.

Actualmente no existe ningún tratamiento farmacológico específico disponible para prevenir o atender la COVID-19. Sin embargo; es posible que algunos medicamentos ya autorizados o combinaciones de estos puedan servir para el tratamiento del padecimiento.

Finalmente, es necesario mencionar que el sector farmacéutico y el de dispositivos médicos están trabajando en coordinación con las autoridades nacionales e internacionales, para atender, entre otras, la demanda de insumos médicos, equipos de protección personal para los profesionales de la salud y respiradores.

2.- Fabricación de vacunas

Según un informe elaborado por Farmaindustria, destaca que a final del pasado mes de septiembre, nueve meses y medio después de aprobarse la primera vacuna, la producción alcanzó los 7.500 millones de dosis, gracias a que hasta 83 plantas de producción situadas en 70 países están participando en la fabricación de las sustancias necesarias para producir las vacunas.

El ritmo de producción de vacunas de todo el

mundo está produciendo 1.500 millones de dosis al mes, y se espera que esta capacidad continúe creciendo. Mientras que los primeros 1.000 millones de dosis tardaron en administrarse 140 días, sólo se ha tardado 26 días en administrar los últimos 1.000 millones.

Según los datos que maneja Unicef, unos 208 países o territorios en el mundo han administrado ya más de 6.500 millones de dosis de la vacuna contra la Covid-19. Estas dosis serían suficientes para vacunar a toda la población de más de 50 años de todo el mundo. Actualmente, el 46% de toda la población mundial ha recibido al menos una dosis de la vacuna.
Los suministros se han distribuido de manera desigual, pero los países han comenzado a liberar dosis excedentes para que puedan ser compartidas. Hoy, con un aumento en las dosis de la asociación internacional establecida para distribuir vacunas a países de bajos ingresos, llamada COVAX, así como acuerdos bilaterales, el enfoque ahora debe estar en reducir el tiempo entre la llegada de las vacunas y las vacunas.

En la actualidad, COVAX ha enviado más de 700 millones de dosis a 144 países; y se ordenaron casi mil millones de dosis.

La ampliación de la fabricación de las vacunas COVID-19 que se habían desarrollado en un tiempo récord requirió la construcción de nuevas líneas de producción capaces de producir consistentemente millones de dosis con los más altos estándares de calidad, gestionar cadenas de suministro globales para cientos de componentes e ingredientes, así como forjar 300 asociaciones en todo el mundo para aumentar la producción manufacturera.

Foto de Artem Podrez en Pexels

El actual marco de propiedad intelectual que respalda el ecosistema de innovación permitirá el desarrollo de nuevas generaciones de vacunas que brinden una protección más duradera y más fuerte, y que sean más fáciles de transportar, almacenar y administrar, así como nuevos tratamientos para responder a los actuales y nuevas variantes.

Referencias:
Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica (CANIFARMA)
https://codigof.mx/covid-19/

Federación Internacional de Fabricantes y Asociaciones de Productos Farmacéuticos (IFPMA)
https://www.ifpma.org/resource-centre/11-billion-covid-19-vaccines-produced-in-2021-has-resulted-in-the-biggest-immunization-campaign-in-human-history-and-2022-will-require-more-and-better-vaccine-redistribution-and-innovation/

Diariofarma
https://www.diariofarma.com/2021/10/13/la-industria-farmaceutica-fabricara-este-ano-12-000-millones-de-vacunas-frente-al-covid-19-y-el-doble-en-2022

Depresión

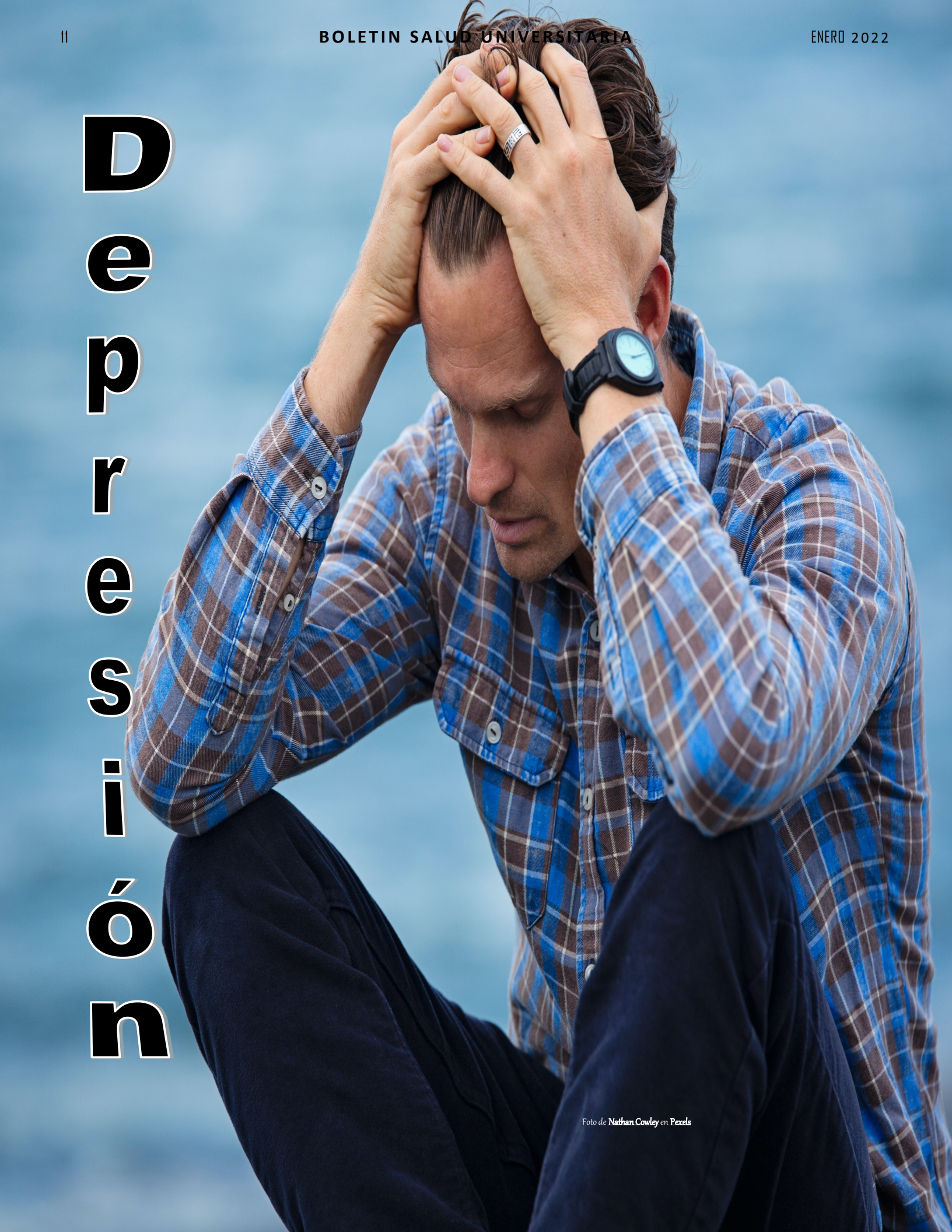


Foto de Nathan Cowley en Pexels

La depresión (trastorno depresivo mayor o depresión clínica) es un trastorno del estado de ánimo frecuente pero grave. Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, raza, ingresos, cultura o educación. La investigación sugiere que los factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos juegan un papel en la depresión. Para ser diagnosticado con depresión, los síntomas deben estar presentes durante al menos dos semanas.

La depresión puede ocurrir con otros trastornos mentales y otras enfermedades, como diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas y dolor crónico. La depresión puede empeorar estas condiciones y viceversa. A veces, los medicamentos que se toman para estas enfermedades causan efectos secundarios que contribuyen a los síntomas de depresión.

Foto de cottonbro en Pexels

Factores de riesgo

- Antecedentes personales o familiares de depresión.
- Cambios importantes en la vida, trauma o estrés
- Ciertas enfermedades físicas y medicamentos

Tipos de depresión

Dos formas comunes de depresión son:

1.-Depresión mayor , que incluye síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante al menos 2 semanas que generalmente interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar y comer.

2.- Trastorno depresivo persistente (distimia), que a menudo incluye síntomas de depresión menos graves que duran mucho más, por lo general durante al menos 2 años.

Otras formas de depresión incluyen:

- Depresión perinatal, que ocurre cuando una mujer experimenta depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto).

- Trastorno afectivo estacional, que va y viene con las estaciones, generalmente comienza a fines del otoño y principios del invierno y desaparece durante la primavera y el verano.

- Depresión con síntomas de psicosis, que es una forma grave de depresión en la que una persona experimenta síntomas de psicosis, como delirios (perturbadoras, falsas creencias fijas) o alucinaciones (oír o ver cosas que otros no ven ni oyen).

Las personas diagnosticadas con trastorno bipolar (anteriormente llamado depresión manía-

ca o enfermedad maníaco-depresiva) también experimentan depresión.

Signos y síntomas

- Estado de ánimo persistentemente triste, ansioso o "vacío"
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo.
- Irritabilidad
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia.
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades.
- Disminución de energía o fatiga.
- Moverse o hablar más despacio
- Sentirse inquieto o tener problemas para quedarse quieto
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Dificultad para dormir, despertarse temprano en la mañana o quedarse dormido
- Cambios en el apetito y/o peso
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio
- Molestias o dolores, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física clara y/o que no se alivian incluso con tratamiento

No todas las personas deprimidas experimentan todos los síntomas. La gravedad y frecuencia de los síntomas y su duración variarán según el individuo y su enfermedad particular. Los síntomas también pueden variar dependiendo de la etapa de la enfermedad.

La depresión y la edad

La depresión puede afectar a las personas de manera diferente, dependiendo de su edad.

Los niños con depresión pueden estar ansiosos, malhumorados, pretender estar enfermos, negarse a ir a la escuela, aferrarse a uno de sus padres o preocuparse de que uno de sus padres muera.

Los niños mayores y los adolescentes con depresión pueden meterse en problemas en la escuela, enfurruñarse, frustrarse fácilmente, sentirse inquietos o tener baja autoestima. También pueden tener otros trastornos, como ansiedad y trastornos alimentarios, trastorno por déficit de atención con hiperactividad o trastorno por uso de sustancias. Los niños mayores y los adolescentes tienen más probabilidades de experimentar somnolencia excesiva (llamada hipersomnia) y aumento del apetito (llamado hiperfagia). En la adolescencia, las mujeres comienzan a experimentar depresión con más frecuencia que los hombres, probablemente debido a factores biológicos, del ciclo de vida y hormonales exclusivos de las mujeres.

Los adultos jóvenes con depresión tienen más

probabilidades de estar irritables, quejarse de aumento de peso e hipersomnia y tener una visión negativa de la vida y el futuro. A menudo tienen otros trastornos, como el trastorno de ansiedad generalizada, la fobia social, el trastorno de pánico y los trastornos por uso de sustancias.

Los adultos de mediana edad con depresión pueden tener más episodios depresivos, disminución de la libido, insomnio en la mitad de la noche o despertarse temprano en la mañana. También pueden informar con más frecuencia que tienen síntomas gastrointestinales como diarrea o estreñimiento.

Los adultos mayores con depresión comúnmente experimentan tristeza o pena o pueden tener otros síntomas menos obvios. Pueden informar una falta de emociones en lugar de un estado de ánimo deprimido. Los adultos mayores también tienen más probabilidades de tener otras afecciones médicas o dolor que pueden causar o contribuir a la depresión. En casos severos, los problemas de memoria y pensamiento (llamados pseudodemencia) pueden ser prominentes.

Tratamiento y Terapias

La depresión, incluso los casos más graves, se puede tratar. Cuanto antes pueda comenzar el tratamiento, más eficaz será. La depresión generalmente se trata con medicamentos, psicoterapia o una combinación de ambos. Si estos tratamientos no reducen los síntomas, la terapia electroconvulsiva (ECT) y otras terapias de estimulación cerebral pueden ser opciones para explorar.

Más allá del tratamiento: cosas que puede hacer

Estos son otros consejos que pueden ayudarlo a usted o a un ser querido durante el tratamiento de la depresión:

- Trate de estar activo y hacer ejercicio.
- Fíjate objetivos realistas.
- Trate de pasar tiempo con otras personas y confiar en un amigo o familiar de confianza.
- Intenta no aislarte y deja que los demás te ayuden.
- Espere que su estado de ánimo mejore gradualmente, no inmediatamente.
- Posponga decisiones importantes, como casarse o divorciarse, o cambiar de trabajo hasta que se sienta mejor. Discuta las decisiones con otras personas que lo conozcan bien y tengan una visión más objetiva de su situación.
- Continúe educándose sobre la depresión.

Foto de RODNAE Productions en Pexels

Referencias:
National Institute of Mental Health (NIMH)
https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression
https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression

INFOGRAFÍA

Lepra

- Enfermedad crónica e infecciosa causada por el bacilo ***Mycobacterium leprae.***
- Afecta principalmente a los ***nervios periféricos y la piel*** *(aunque puede afectar otros tejidos).*

Transmisión

- Al tener contacto con ***gotitas que expulsa una persona enferma al hablar, toser o estornudar.***
- Por ***contacto estrecho y prolongado*** con la persona que presenta lepra así como un ***sistema inmunológico disminuido.***

Síntomas

Una o más ***manchas*** en la piel con una pérdida de sensibilidad definida

Pueden ser blanquecidas, rojas o cobrizas, aplanadas o elevadas que usualmente no duelen.

Es posible que se presente debilidad muscular

Tratamiento

Consiste en la administración de antibióticos y medicamentos que contribuyen a disminuir la inflamación.

https://www.gob.mx/salud/articulos/infografia-lepra?state=published

Fuentes:

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

TIPS DE SALUD

5 tips para iniciar el año con hábitos saludables

1. **Ponte objetivos fáciles cada día.** Cumplir un objetivo sencillo no quiere decir que sea menos importante. Al contrario, cuando sumas 100 pasos pequeños resulta que has caminado un buen trecho, ¡y ni siquiera te diste cuenta! Las metas alcanzables siempre serán más sostenibles a largo plazo y, después de todo, lo que necesitas para adoptar hábitos saludables es mantenerte por el buen camino.
2. **Empieza la mañana con actitud positiva.** Comenzar el día con buen ánimo hará que estés más predispuesto a cumplir tus objetivos. Si despiertas con una actitud derrotista, hasta puede que olvides por qué quieres tener una vida más saludable. Hay muchas formas de "programarte" para tener un buen día: baila o canta en la ducha, tómate 5 minutos antes de salir de la cama para invocar pensamientos positivos, si tienes mascota, no pierdas el tiempo: ¡acaríciala!, escríbele (o llama) a tus seres queridos y diles cuánto los amas.
3. **Adueñate del tiempo.** ¿Has hecho la cuenta de los minutos (incluso horas) que desperdicias cada semana en actividades que no te benefician en absoluto? Ahora imagina si dejaras de hacerlo y ocuparas todo ese tiempo en cumplir tus objetivos. La verdad es que, a fin de año, tendrías muchas razones para sentirte bien. Comienza por identificar las actividades absorbentes en tu día a día. Luego, clasifícalas en función de qué tan positivas son para tu salud física y mental. Encuentra maneras de reemplazar las costumbres que no te convienen (como revisar compulsivamente las redes sociales) por nuevas actividades.
4. **Haz cambios en el entorno.** Mira a tu alrededor. ¿Ves algo que esté frenando tu meta de lograr hábitos saludables? Por ejemplo, si este año quieres mejorar tu calidad de sueño, ve a tu habitación y pregúntate qué muebles o artículos son un obstáculo para que duermas bien: Aplica este consejo a cualquier objetivo que quieras lograr, simplemente cambiando las preguntas. Cuando hayas identificado las barreras en el entorno, haz los cambios que haga falta.
5. **Piensa en términos de calidad, no cantidad.** Una excusa común para seguir teniendo malos hábitos es la falta de tiempo. Necesitas entender que no es el tiempo, sino la calidad, lo que determina el éxito. No tienes que dedicarle 2 horas diarias al ejercicio, basta con ejercitarte 30 minutos al día si, mientras lo haces, toda tu energía está en el momento presente.

Referencia
PHRÖNESIS. El arte de saber vivir
https://blog.elartedesabervivir.com/5-tip-para-iniciar-el-ano-con-habitos-saludables/

Efemérides Enero 2022

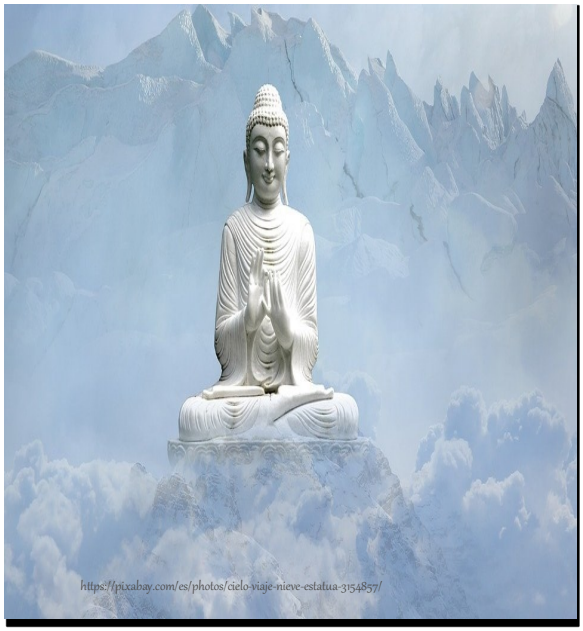
04	Día Mundial del braille Día Mundial de la hipnosis
05	Día de la industria farmacéutica
13	Día Mundial de la lucha contra la depresión
27	Día Mundial del sacaleche (tiraleche)
30	Día Mundial de la lepra

https://yiminshum.com/calendario-salud-sanitaria-2022/

CITA CÉLEBRE

"El secreto de la salud mental y física no es llorar por el pasado, preocuparse por el futuro o anticipar problemas, sino vivir en el momento presente sabiamente."

BUDA



https://pixabay.com/es/photos/cielo-viaje-nieve-estatua-3154857/

https://www.exitosyuperacionpersonal.com/frases-de-salud-y-bienestar/

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD		
JURISDICCIÓN SANITARIA VII Tapachula, Chiapas	**962 628 6886**	Carretera Antiguo Aeropuerto S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30790
ISSSTE Clínica Hospital "Dr. Roberto Nettel Flores"	**962 626 1927**	Av. Tuxtepec y Oaxaca s/n. Fracc. Francisco Villa. Tapachula, Chiapas, C.P. 30740
IMSS Hospital General en Tapachula	**962 626 1915**	Anillo Periférico, Esq. Carretera Costera. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
ISSTECH Clínica Hospital Tapachula	**962-625-3063**	5ta Ave. Sur y 20 Calle Oriente S/N. Tapachula, Chiapas.
CRUZ ROJA Delegación Tapachula	**962 626 7644**	9A Norte N/A. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
HOSPITAL GENERAL TAPACHULA	**962 810 6080**	Finca, Carretera Federal Tapachula - Puerto Madero Km 10.5 s/n, Sta Teresa, 30807. Tapachula, Chiapas.
HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD "CIUDAD SALUD"	**962 620 1100**	Carretera Tapachula Puerto Madero S/N km. 15 + 200, Carretera Federal 225, Col. Los Toros, 30830
CENTRO DE INTEGRACION JUVENIL A. C.	**962 626 1653**	9a. Av. Norte No. 166. Col. Fracc. Jardines del Tacaná Tapachula, Chiapas. C.P. 30720
PROTECCIÓN CIVIL MUNICIPAL	**962 626 1085**	Carretera Puerto-Chiapas Km 6.3, Ejido Llano de la Lima. Tapachula, Chiapas, C.P. 30798
BOMBEROS TAPACHULA	**962 625 2065**	8a Avenida Sur S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
EMERGENCIAS **911**		