

OBESIDAD Y CÁNCER

G
I
N
E
C
O
L
Ó
G
I
C
O

C
Á
N
C
E
R

AUTOLESIONES EN LOS
ADOLESCENTES

Foto de [Karolina Grabowska](#) en [Pexels](#)

OBESIDAD Y CÁNCER

02

AUTOLESIONES EN LOS
ADOLESCENTES

08

CÁNCER GINECOLÓGICO

12

INFOGRAFÍA

15

TIPS DE SALUD

16

EFEMÉRIDES
CITA CÉLEBRE

17

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES
DE SALUD

18

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



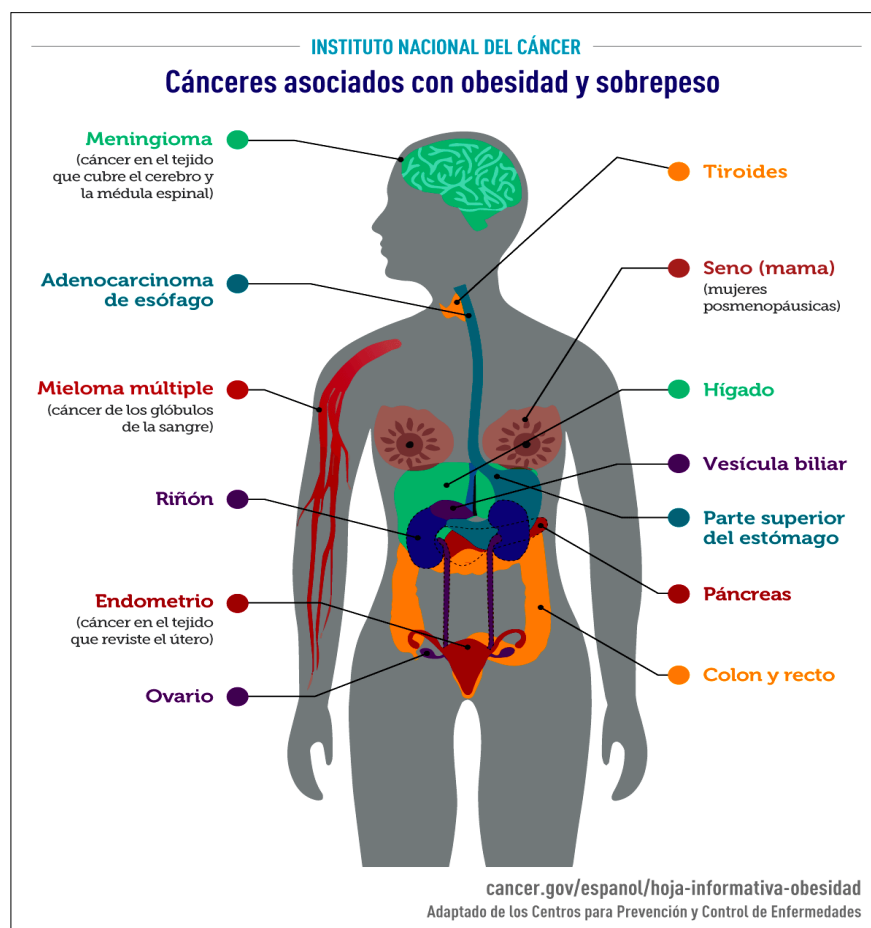
Tener sobrepeso u obesidad significa que su cuerpo tiene más grasa en comparación con otros tejidos, como los músculos y los huesos. El exceso de peso aumenta su riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, así como el riesgo de que el cáncer reaparezca después del tratamiento.

Además, comparados con la gente de peso normal, quienes tienen exceso de peso o son obesos tienen un riesgo mayor de muchas enfermedades, como la diabetes, la tensión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y apoplejía.

La obesidad extrema o grave está asociada también con un índice mayor de mortalidad; la enfermedad del corazón, el cáncer y la diabetes son responsables de la mayoría de las muertes en exceso.

Hay pruebas consistentes de que cantidades mayores de grasa corporal están asociadas con mayores riesgos de varios tipos de cáncer, incluyendo:

- Cáncer de endometrio
- Adenocarcinoma de esófago
- Cáncer gástrico del cardias
- Cáncer de hígado
- Cáncer de riñón:
- Mieloma múltiple
- Meningioma
- Cáncer de páncreas
- Cáncer colorrectal
- Cáncer de vesícula biliar
- Cáncer de seno
- Cáncer de ovario
- Cáncer de tiroides
- Cáncer de próstata



¿Cómo podría la obesidad aumentar el riesgo de cáncer?

Se han sugerido varios posibles mecanismos para explicar cómo la obesidad puede aumen-

tar el riesgo de algunos cánceres.

- ◆ Las personas obesas tienen con frecuencia una inflamación crónica de grado bajo, lo cual, con el tiempo, causa daño al ADN que puede conducir al cáncer. Las personas con sobrepeso y las que tienen obesidad tienen más probabilidad que los individuos de peso normal de tener estados o trastornos relacionados con inflamación local crónica o que la pueden causar y que son factores de riesgo de algunos cánceres. Por ejemplo, la inflamación local crónica inducida por la enfermedad de reflujo gastroesofágico o por el esófago de Barrett es una causa probable de adenocarcinoma de esófago. La obesidad es un factor de riesgo para cálculos en la vesícula, un padecimiento caracte-

rizado por inflamación crónica de la vesícula biliar, y los antecedentes de cálculos en la vesícula son un firme factor de riesgo para cáncer de vesícula biliar. La colitis ulcerosa crónica (una afección inflamatoria crónica) y la hepatitis (una enfermedad del hígado que causa inflamación) son factores de riesgo para tipos diferentes de cáncer de hígado.

- ◆ El tejido graso (llamado tejido adiposo) produce cantidades en exceso de estrógeno, y concentraciones altas de esta hormona se han asociado con riesgos mayores de cánceres de seno, de ovario, de endometrio y de algunos otros.

- ◆ Las personas obesas suelen tener mayores concentraciones de insulina en la sangre y del factor-1 de crecimiento semejante a la insulina (IGF-1). (Esta afección, conocida como hiperinsulinemia o resistencia a la insulina, precede a la formación de la diabetes de tipo 2). Las altas concentraciones de insulina y de IGF-1 pueden promover la formación de cáncer de colon, de riñón, próstata y de endometrio.

- ◆ Las células grasas producen hormonas, llamadas adipocinas, las



FreePik - <https://www.freepik.es/fotos/personas> Foto de Personas creado por Racool studio - www.freepik.es/a/

cuales pueden estimular o inhibir el crecimiento celular. Por ejemplo, la concentración de una adipocina llamada leptina, que parece promover la proliferación celular, en la sangre aumenta con el aumento de la grasa corporal. Y otra adipocina, la adiponectina--que es menos abundante en las personas obesas que en las personas de peso normal--puede tener efectos antiproliferativos.

- ◆ Las células adiposas pueden tener también efectos directos e indirectos en otros reguladores del crecimiento celular, incluso el blanco mamífero de la rapamicina (mTOR) y la proteína cinasa activada por AMP (monofosfato de adenosina).

- ◆ Otros posibles mecanismos por los que la obesidad podría afectar el riesgo de cáncer son los cambios en las propiedades mecánicas del andamio que rodea las células de seno y respuestas inmunitarias alteradas, efectos sobre el sistema del factor nuclear kappa beta y el estrés oxidativo.

Los cambios en el peso a lo largo de su vida también pueden afectar el riesgo de contraer cáncer. En algunos estudios se ha demostrado que los siguientes factores pueden afectar el riesgo de contraer cáncer:

- Pesar más que la mayoría de los bebés al nacer
- Aumentar de peso durante la adultez
- Perder peso y volver a aumentar de peso una y otra vez

Cómo determinar si tiene sobrepeso u obesidad

Puede averiguar si tiene sobrepeso u obesidad mediante una medición llamada "índice de masa corporal" o IMC. Este se basa en cuánto pesa y en la estatura. La medición y la clasificación del IMC pueden variar en función de su raza y su composición corporal. El IMC se suele utilizar en investigacio-



nes para ayudar a comprender cómo el peso se relaciona con el cáncer, pero no predice su salud futura.

La fórmula del IMC es el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2).

En general, un IMC saludable se encuentra entre 18.5 y 24.9. Un IMC entre 25 y 29.5 se considera sobrepeso. Un IMC de 30 o más se considera obesidad.

Otra medida que puede calcular es la de la cintura. Las investigaciones muestran que las personas con una medición de cintura más grande tienen un mayor riesgo de padecer algunas enfermedades, como enfermedades

cardíacas y cáncer. Una medida de cintura saludable es de menos de 40 pulgadas (101.6 cm) para los hombres y de menos de 35 pulgadas (88.9 cm) para las mujeres.

Mantener un peso estable

Si usted no desea bajar ni aumentar de peso, debe tomar medidas para mantener su peso estable. A continuación se incluyen algunos consejos:

1. Coma principalmente verduras, frutas, proteínas magras y granos integrales.
2. Coma alimentos que lo hagan sentirse lleno, entre ellos, grasas saludables como frutos secos, pescados y aceite de oliva.
3. Evite alimentos muy procesados como patatas fritas, panes blancos, galletas y alimentos envasados con muchos ingredientes artificiales.
4. Evite bebidas azucaradas, como zumos de fruta, refrescos y otras bebidas con mucha cantidad de azúcar. Controle el azúcar y las calorías del café y de las bebidas alcohólicas que consume.
5. Establezca un objetivo para hacer de 30 a 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.



La actividad física puede ser moderada o intensa. Dé un paseo rápido, participe en una clase de ejercicio físico o salga a correr. Si no puede hacer de 30 a 60 minutos, haga lo que pueda; incluso unos minutos más al día reducen el riesgo de contraer cáncer.

Cómo reducir el riesgo de contraer cáncer si tiene sobrepeso u obesidad

Comer bien y estar más activo son las mejores formas de mejorar su salud si tiene sobrepeso u obesidad. Perder aunque sea entre el 5% y el 10% del peso corporal total puede reducir el riesgo de contraer cáncer. Tal vez parezca

una cantidad pequeña, pero se ha demostrado en investigaciones que puede mejorar su salud. Incluso si le resulta difícil perder peso, seguir una dieta más equilibrada y hacer ejercicio con frecuencia ayudan a reducir el riesgo de contraer cáncer.

Referencias:

Instituto Nacional del Cáncer (NIH, por sus siglas en inglés)
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/hoja-informativa-obesidad#qu-tan-comn-es-elnspsobrepeso-o-la-obesidad>

Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (ASCO, por sus siglas en inglés)
<https://www.cancer.net/es/desplazarse-por-atenci%C3%B3n-del-c%C3%A1ncer/prevenci%C3%B3n-y-vida-saludable/peso-corporal-y-el-riesgo-de-c%C3%A1ncer>

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2020 sobre Covid-19 arrojó los siguientes resultados en materia de estado de nutrición:

- La prevalencia de baja talla en niños y niñas menores de cinco años de edad fue de 13.9%, la de bajo peso 4.4% y la de emaciación de 1.5%. El sobrepeso en este grupo se encontró en el 8.4%.
- La prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años fue de 19.6 y 18.6%, respectivamente.
- En adolescentes, la prevalencia de sobrepeso fue de 26.8%, y 17% tiene obesidad y se observa que continúa incrementando.
- Por su parte, 76% de las mujeres adultas tienen sobrepeso u obesidad; mientras que en los hombres esta cifra es de 72.1%.



Autolesiones en los Adolescentes

El infligirse heridas es un acto deliberado de destrucción del tejido del cuerpo, a veces para cambiar una manera de sentirse. El infligirse heridas es visto de manera diferente por distintos grupos y culturas dentro de la sociedad. Ello aparenta haberse hecho más popular últimamente, especialmente entre los adolescentes. Las autolesiones son más comunes en las niñas que en los niños y su aparición suele producirse alrededor de la pubertad.

Las causas y la severidad de las heridas propias puede variar. Algunas formas pueden incluir:

Trincharse, rascarse, grabarse, marcarse, pellizcarse, halarse la piel y el pelo, quemarse/

usar abrasivos, cortarse, morderse, darse en la cabeza, amoratarse, darse, tatuarse, agujerearse excesivamente el cuerpo.

Algunos adolescentes se mutilan a sí mismos para correr riesgos, rebelarse, rechazar los valores de sus padres, establecer su propia individualidad o meramente para ser aceptados. Otros, sin embargo, pueden herirse a sí mismos por desesperación o coraje para lograr la atención, para demostrar su desesperación y poca valía, o porque tienen pensamientos suicidas.

Estos niños pueden sufrir de serios problemas psiquiátricos tales como depresión, sicosis, trastorno postraumático de tensión (TPTT) y desorden bipolar. Además, algunos adolescentes que suelen herirse a sí mismos pueden desarrollar como adultos el desorden de personalidad fronteriza.

Algunos niños pequeños a veces llevan a cabo actos injuriosos de vez en cuando, pero corrientemente al crecer lo dejan. Los niños con retardación mental y/o autismo pueden también mostrar estos comportamientos los cuales pueden persistir hasta que se hacen adultos. Los niños que han sido abusados o abandonados pueden mutilarse a sí mismos.



<https://pixabay.com/es/photos/lesiones/obgn-brazo-accidente-m%C3%A9dico-4712693/>

¿Por qué los adolescentes se hieren a sí mismos?

Los adolescentes que tienen dificultad hablando sobre sus sentimientos pueden demostrar su tensión emocional, incomodidad física, dolor y baja auto-estima mediante el comportamiento de infligirse heridas. Aunque ellos se sientan como que el vapor en la olla de presión se ha liberado cuando terminan el acto de herirse a sí mismos, los adolescentes pueden aún sentirse lastimados, con coraje, temor y odio.

Los efectos de la presión de los pares y el contagio pueden también influenciar a que los adolescentes se hieran a sí mismos. Aunque las modas vienen y van, muchas de las

heridas en la piel de los adolescentes serán permanentes. En ocasiones, los adolescentes pueden esconder sus cicatrices, quemaduras y moretones debido a que se sienten avergonzados, rechazados o criticados por sus deformidades.

Señales de que su hijo puede estar lesionándose a sí mismo:

- ◆ Habla de la autolesión
- ◆ Tiene cicatrices de aspecto sospechoso
- ◆ Tiene heridas que no se curan o empeoran
- ◆ Tiene cortes en el mismo lugar
- ◆ Aumenta su aislamiento
- ◆ Recoge herramientas afiladas como fragmentos de vidrio, alfileres de seguridad, tijeras, etc.
- ◆ Viste camisas de manga larga en clima cálido
- ◆ Evita las actividades sociales
- ◆ Usa una gran cantidad de curitas (band aids)
- ◆ Se niega a entrar en el vestidor o a cambiarse de ropa en la escuela

¿Qué pueden hacer los padres y los adolescentes acerca de las heridas propias?

Hay que alentar a los padres para que le hablen a sus hijos acerca de desarrollar un



Foto de [Maria Eduarda Loure Magalhães](#) en [Pexels](#)

sentido de respeto y valor hacia sus cuerpos. Los padres deben de servir de modelos para sus adolescentes no llevando a cabo actos donde se hagan daño a sí mismos.

Algunas maneras de ayudar a los adolescentes a evitar que se hagan daño a sí mismos incluyen aprender a:

- ◆ Aceptar la realidad y buscar maneras que hagan el momento presente más tolerable.
- ◆ Identificar los sentimientos y hablar acerca de ellos en vez de actuar basándose en ellos.
- ◆ Distraerse de los sentimientos de hacerse daño a sí mismos (por ejemplo, contando hasta diez, esperando 15 minutos, dicien-

do "NO" o "ALTO", practicando ejercicios de respiración, escribiendo en un diario, dibujando, pensando en imágenes positivas, usando hielo y bandas de goma, etc.).

- ◆ Pararse, pensar y evaluar los puntos a favor y en contra de lastimarse a sí mismos.
- ◆ Calmarse ellos mismos de manera positiva y sin lastimarse.
- ◆ Practicando el manejo positivo del estrés.
- ◆ Desarrollando mejores destrezas sociales.

La evaluación por un profesional de la salud puede ayudar a identificar y a tratar las causas supeditadas al acto de lastimarse a sí mismo.

Los sentimientos de quererse morir o suicidarse son motivos para que los adolescentes

busquen cuidado profesional de emergencia.

El siquiatra de niños y adolescentes puede diagnosticar y tratar los trastornos siquiátricos serios que pueden acompañar el comportamiento de herirse a sí mismo.

Referencias

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/El-Infligirse-Heridas-en-los-Adolescentes-073.aspx

Child Mind Institute

<https://childmind.org/es/articulo/en-pocas-palabras-que-son-las-autolesiones/>





CÁNCER GINECOLÓGICO

El cáncer es una enfermedad en la cual las células del cuerpo comienzan a multiplicarse sin control. Cuando el cáncer se origina en los órganos reproductores de la mujer, se denomina cáncer ginecológico. Los cinco tipos principales de cáncer ginecológico son: cáncer de cuello uterino, ovario, útero, vagina y vulva. (Un sexto tipo de cáncer ginecológico muy poco frecuente es el cáncer de las trompas de Falopio).

Síntomas

Es importante que conozca su cuerpo y pueda identificar qué condiciones son normales para usted, de tal manera que pueda reconocer los signos y síntomas de advertencia de

los cánceres ginecológicos. Si tiene un sangrado vaginal que no es normal para usted, consulte a su médico inmediatamente. Debe informar a su médico si tiene cualquier sangrado vaginal después de la menopausia. Si todavía no ha pasado por la menopausia y nota que sus períodos menstruales son mas abundantes, duran más de lo normal, o si tiene sangrado inusual entre períodos menstruales, consulte a su médico.

Debería ir al médico si presenta alguna otra señal de advertencia que no se le quita por dos semanas o más y no es algo normal para usted.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo?

Cada tipo de cáncer ginecológico presenta diferentes factores de riesgo y el riesgo aumenta con la edad.

La vacuna para el VPH
Los cánceres de cuello uterino, de vagina y de vulva son causados por el virus del papiloma humano (VPH), una infección de transmisión sexual muy frecuente. La vacuna contra el VPH protege contra los tipos del VPH que con mayor frecuencia causan los cánceres de cuello uterino, de vagina y de vulva.

SÍNTOMAS	Cáncer de cuello uterino	Cáncer de ovario	Cáncer de útero	Cáncer de vagina	Cáncer de vulva
Sangrado o secreción vaginal anormal	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentirse demasiado llena rápidamente o dificultad para comer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolor o presión en la pelvis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necesidad de orinar con mayor frecuencia o urgencia y/o estreñimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hinchazón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolor abdominal o dolor de espalda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comezón, ardor, dolor o sensibilidad en la vulva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cambios en el color o en la piel de la vulva, como sarpullido, úlceras o verrugas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<https://www.cdc.gov/spanish/cancer/gynecologic/basic/info/symptoms.htm>

La vacunación contra el VPH previene nuevas infecciones por este virus, pero no sirve para tratar las infecciones o enfermedades existentes. Esta es la razón por la cual la vacuna contra el VPH es más eficaz cuando se administra antes de cualquier exposición al virus. Usted debería hacerse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino con regularidad, incluso si recibió una vacuna contra el VPH.

Pruebas de detección

La detección consiste en la realización de pruebas para determinar si existe una enfermedad antes de que presente síntomas. Las pruebas de detección de cáncer son eficaces cuando pueden encontrar la enfermedad a tiempo, las cuales pueden llevar a un tratamiento más eficaz. (Las pruebas de diagnóstico se utilizan cuando la persona tiene síntomas. El propósito de las pruebas de diagnóstico es averiguar, o sea, diagnosticar la causa de

los síntomas.)

Prueba de Papanicoláu

De todos los cánceres ginecológicos, solo el cáncer de cuello uterino tiene una prueba de detección que pueden identificar este cáncer en su etapa inicial, cuando el tratamiento puede ser más efectivo. La prueba de Papanicoláu también puede prevenir el cáncer de cuello uterino al identificar precánceres, los cambios en las células del cuello uterino que pueden convertirse en cáncer si no se tratan en forma adecuada.

Prueba del VPH

Una prueba del VPH identifica la infección por el virus del papiloma humano. Se usa para la prueba de detección en mujeres de 30 años o más.

Reconocer los signos de advertencia

Debido a que no existe una manera sencilla y confiable para detectar cánceres ginecológicos a excepción del cáncer de cuello uterino, es especialmente importante reconocer los signos de advertencia e informarse sobre lo que usted puede hacer para reducir su riesgo.

Converse con su médico si piensa que tiene un riesgo elevado. Sepa los antecedentes médicos de cáncer de mama o de ovario de su familia, es posible que su médico le recomiende hacerse una prueba genética y obtener asesoramiento.

Referencias

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

https://www.cdc.gov/spanish/cancer/gynecologic/basic_info/index.htm



Foto de [estudios en Pixels](#)

#SaludBucal

La salud bucodental es ausencia de:

- ♥ Pérdida de dientes
- ♥ Llagas bucales
- ♥ Caries dental
- ♥ Dolor crónico en la boca o cara
- ♥ Enfermedades y trastornos que afectan a la boca y la cavidad bucal
- ♥ Defectos congénitos: Labio leporino y paladar hendido
- ♥ Enfermedades periodontales (de las encías)

♥ Cáncer de boca o garganta



Factores de riesgo:

Dieta inadecuada.



Consumo de alcohol y/o tabaco.



Higiene bucodental deficiente.



Prevención:



Disminuir consumo de azúcares.



Evitar consumo de alcohol.



Cepillarse los dientes 3 veces al día.



Dejar de fumar.



Aumentar consumo de frutas y verduras.



Si se practica algún deporte se debe usar equipo de protección.



Visitar al odontólogo al menos una vez al año.



Última actualización: Marzo, 2016 / Diseño: Dirección General de Información en Salud

https://twitter.com/SSalud_mx/status/717913604587930880/photo/1

TIPS DE SALUD

Síntomas del trastorno bipolar

El trastorno bipolar (anteriormente llamado enfermedad maníaco-depresiva o depresión maníaca) es un trastorno mental que provoca cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, los niveles de actividad, la concentración y la capacidad para realizar las tareas cotidianas.

Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar. Una persona con trastorno bipolar puede tener episodios maníacos, episodios depresivos o episodios "mixtos". Un episodio mixto tiene síntomas maníacos y depresivos. Estos episodios del estado de ánimo causan síntomas que duran una o dos semanas o, a veces, más.

Durante un episodio, los síntomas duran todos los días durante la mayor parte del día. Los episodios de humor son intensos. Los sentimientos son intensos y suceden junto con cambios en el comportamiento, los niveles de energía o los niveles de actividad que los demás notan.

Las personas que tienen un episodio maníaco pueden:

- ◆ Sentirse muy "animado", "elevado", eufórico, irritable o sensible.
- ◆ Sentirse "nervioso" o "conectado".
- ◆ Tener una menor necesidad de dormir.
- ◆ Tener pérdida de apetito.
- ◆ Habla muy rápido sobre muchas cosas diferentes.
- ◆ Siente que sus pensamientos están corriendo.
- ◆ Creen que pueden hacer muchas cosas a la vez.
- ◆ Hacer cosas arriesgadas que muestran falta de juicio, como comer y beber en exceso,

gastar o regalar mucho dinero o tener relaciones sexuales imprudentes.

◆ Sienten que son inusualmente importantes, talentosos o poderosos.

Las personas que tienen un episodio depresivo pueden:

- ◆ Sentirse muy triste, "abajo", vacío, preocupado o sin esperanza
- ◆ Sentirse lento o inquieto
- ◆ Tiene problemas para conciliar el sueño, se despierta demasiado temprano o duerme demasiado
- ◆ Experimenta un aumento del apetito y aumento de peso.
- ◆ Hablar muy despacio, sentir que no tienen nada que decir, olvidar mucho
- ◆ Tiene problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- ◆ Se siente incapaz de hacer incluso cosas simples
- ◆ Tener poco interés en casi todas las actividades, deseo sexual disminuido o ausente, o incapacidad para experimentar placer ("anhedonia")
- ◆ Sentirse sin esperanza o sin valor, pensar en la muerte o el suicidio

El diagnóstico y el tratamiento adecuados pueden ayudar a las personas con trastorno bipolar a llevar una vida sana y activa.

Referencia:

Instituto Nacional de Salud Mental (2022). *Desorden bipolar*. Recuperado el 17 de febrero de 2022 de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder>.

Efemérides Marzo 2022

01	Día de la Concienciación de la Autolesión
03	Día Internacional de la Audición Día Mundial de los Defectos de Nacimiento Día Internacional de la Prevención de Enfermedades Venenosas
04	Día Internacional de la Obesidad
05	Día de la Personalidad Múltiple
12	Día Mundial Contra el Glaucoma
20	Día Mundial de la Salud Bucal o Salud Oral
21	Día Mundial del Síndrome de Down
23	Día Mundial de Rehabilitación del Lisiado
24	Día Mundial de la Tuberculosis
26	Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino
30	Día Mundial del Trastorno Bipolar
31	Día Mundial contra el Cáncer de Cólon Día Mundial de la Lipodistrofias

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

“La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo”

Lao Tzu



<https://gestion.pe/blog/economiaconductual/2019/09/frases-salud.html/>

<https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/1177/Lao-Tse%20-%20La%20Tse>

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		