

INFORME MUNDIAL SOBRE SALUD MENTAL

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

DISTROFIA MUSCULAR DE DUCHENNE

Imagen de Freepik

INFORME MUNDIAL SOBRE
SALUD MENTAL

02

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

08

DISTROFIA MUSCULAR DE
DUCHENNE

13

INFOGRAFÍA

17

TIPS DE SALUD
CITA CÉLEBRE

18

EFEMÉRIDES

19

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES
DE SALUD

20

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.

Informe mundial sobre salud mental

Transformar la salud mental para todos



La salud mental es una parte integrante de nuestra salud y bienestar generales y un derecho humano fundamental. La salud mental significa ser más capaces de relacionarse, desenvolverse, afrontar dificultades y prosperar. La salud mental existe en un complejo proceso continuo, con experiencias que abarcan desde un estado óptimo de bienestar hasta estados debilitantes de gran sufrimiento y dolor emocional.

Dado que los factores que determinan la salud mental son multisectoriales, las intervenciones destinadas a promover y proteger la salud mental también deben llevarse a cabo en múltiples sectores. Y cuando se trata de prestar atención de salud, también es necesario un enfoque multisectorial porque las personas con trastornos mentales suelen necesitar servicios y apoyos que no se limitan al tratamiento clínico.

La salud mental en el mundo actual

En todos los países, los trastornos mentales son muy frecuentes. Aproximadamente una de cada ocho personas en el mundo sufre algún trastorno mental. La prevalencia de los distintos trastornos mentales varía en función del sexo y la edad. Los trastornos de ansiedad y los trastornos depresivos son los más comunes, tanto en hombres como en mujeres. El suicidio afecta a personas y a sus familias en todos los países y contextos, y a todas las edades. A nivel mundial, puede haber 20 intentos de suicidio por cada fallecimiento, y, sin embargo, el suicidio representa más de uno de cada 100 fallecimientos. Es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes.

Los trastornos mentales son la principal causa de años perdidos por discapacidad (APD), y representan uno de cada seis casos de APD en el mundo. La esquizofrenia,

que afecta a aproximadamente uno de cada 200 adultos, es una de las principales preocupaciones: en sus estados agudos es el más perjudicial de todos los trastornos mentales. Las personas que padecen esquizofrenia u otros trastornos mentales graves fallecen, en promedio, entre 10 y 20 años antes que la población general, a menudo por enfermedades físicas prevenibles.

En general, las consecuencias económicas de los trastornos mentales son enormes.



Las pérdidas de productividad y otros costos indirectos para la sociedad suelen superar con creces los costos de la atención de salud. Desde el punto de vista económico, la esquizofrenia es el trastorno mental más costoso por persona para la sociedad. Los trastornos depresivos y de ansiedad son mucho menos costosos por persona, pero son mucho más frecuentes y, por lo tanto, contribuyen en gran medida a los gastos totales a nivel nacional.

Además de ser generalizados y costosos, los trastornos mentales están gravemente desatendidos. Los sistemas de salud mental adolecen en todo el mundo de importantes deficiencias y desequilibrios en materia de información e investigación, gobernanza, recursos y servicios. A menudo se da prioridad a otras afecciones de salud en detrimento de los trastornos mentales; y en el contexto de los presupuestos de salud mental, la atención de salud mental en la comunidad carece sistemáticamente de fondos suficientes.

En promedio, los países dedican menos del 2% de sus presupuestos de atención de salud a la salud mental. En los países de ingresos medianos, más del 70% del gasto en salud mental sigue destinándose a los hospitales psiquiátricos. Casi la mitad de la población mundial vive en países en los que solo hay un psiquiatra por, al menos, cada 200 000 habitantes. Y la disponibilidad de medicamentos

psicotrópicos esenciales asequibles es limitada, especialmente en los países de ingresos bajos. La mayoría de las personas que sufren trastornos mentales no recibe ningún tratamiento. En todos los países, las lagunas en la cobertura de servicios se ven agravadas por la variable calidad de la atención.

Varios factores impiden que las personas busquen ayuda para sus trastornos mentales, como la mala calidad de los servicios, los bajos niveles de conocimientos sobre salud mental y la estigmatización y discriminación. En numerosos lugares no existen servicios formales de salud mental. Y aun cuando esos servicios están disponibles, suelen ser inaccesibles o inasequibles. A menudo, las personas optarán por sufrir un malestar mental sin alivio antes que arriesgarse a la discriminación y el ostracismo que conlleva el acceso a los servicios de salud mental.



Foto de MART PRODUCTION; <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-calle-al-aire-libre-solitario-8078366/>

Beneficios del cambio

Hay tres motivos principales para invertir en salud mental:

Primero, invertir en una salud mental para todos representa un impulso para la salud pública. Puede reducir en gran medida el sufrimiento y mejorar la salud, la calidad de vida, la forma de desenvolverse y la esperanza de vida de las personas con trastornos mentales. Una mayor cobertura y una mayor protección financiera son medidas fundamentales para cerrar la enorme brecha que existe en la atención de salud y reducir las desigualdades en la salud mental. Para ello, es vital incluir la salud

mental en los conjuntos de servicios esenciales de la cobertura universal de salud. También es vital integrar la atención de la salud mental y física, que mejora la accesibilidad y reduce la fragmentación y la duplicación de recursos para satisfacer mejor las necesidades de salud de las personas.

Segundo, es necesario invertir en salud mental para poner fin a las violaciones de los derechos humanos. En todo el mundo, las personas con trastornos mentales suelen ser excluidas de la vida comunitaria y se les niega el ejercicio de derechos fundamentales. Por ejemplo, no solo sufren discriminación en el acceso al empleo, la educación y la vivienda, sino que, además, tampoco gozan de igual reconocimiento como personas ante la ley. Y, con demasiada frecuencia, son víctimas de abusos contra los derechos humanos por parte de algunos de los servicios de salud que se encargan de su atención. Al aplicar las convenciones de derechos humanos acordadas internacionalmente, como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, se pueden lograr importantes avances en materia de derechos humanos. Asimismo, las intervenciones contra la estigmatización –en particular las estrategias de contacto social mediante las cuales las personas con experiencia directa ayudan a cambiar las acti-

tudes y las acciones– pueden reducir la estigmatización y la discriminación en la comunidad.

Tercero, invertir en salud mental puede permitir el desarrollo social y económico. Una mala salud mental frena el desarrollo al reducir la productividad, tensar las relaciones sociales y agravar los ciclos de pobreza y desventaja. Por el contrario, cuando las personas gozan de buena salud mental y viven



Foto de Karolina Grabowska: <https://www.pexels.com/es-es/foto/apilar-estados-unidos-mercado-de-ropa-3588888/>

en entornos favorables, pueden aprender y trabajar bien, así como ayudar a sus comunidades en beneficio de todos.

Promoción y prevención para el cambio en la salud mental

Cada vez hay más pruebas de que la promoción y la prevención pueden ser costoeficaces. Las intervenciones de promoción y prevención funcionan identificando los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental y, seguidamente, interviniendo para reducir los riesgos, fomentar la resiliencia y establecer entornos favorables para la salud mental. Las intervenciones pueden concebirse para personas, grupos específicos o poblaciones enteras.

La prevención del suicidio es una prioridad internacional, como se refleja en la meta del Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) de reducir la tasa de mortalidad por suicidio en un tercio para 2030. Para ayudar a los países a alcanzar esta meta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha preparado el enfoque LIVE LIFE para la prevención del suicidio en el que se da prioridad a cuatro intervenciones de reconocida eficacia:

- limitación del acceso a los medios que posibilitan el suicidio;
- interacción con los medios de comunicación para que informen de forma responsable sobre el suicidio;
- desarrollo de aptitudes sociales y emocionales pa-

ra la vida en los adolescentes;

- intervención temprana para cualquier persona afectada por comportamientos suicidas.

Cuatro estrategias clave para reducir los riesgos y potenciar los factores de protección son:

- elaborar y aplicar políticas y leyes que promuevan y protejan la salud mental;
- apoyar a los cuidadores para que presten una atención afectuosa;
- poner en marcha programas escolares que incluyan intervenciones contra la intimidación;
- mejorar la calidad de los entornos en las comunidades y los espacios digitales.

Los programas escolares de aprendizaje social y emocional figuran entre las estrategias de promoción más eficaces para los países de todos los niveles de ingresos. Al igual que las escuelas, los lugares de trabajo

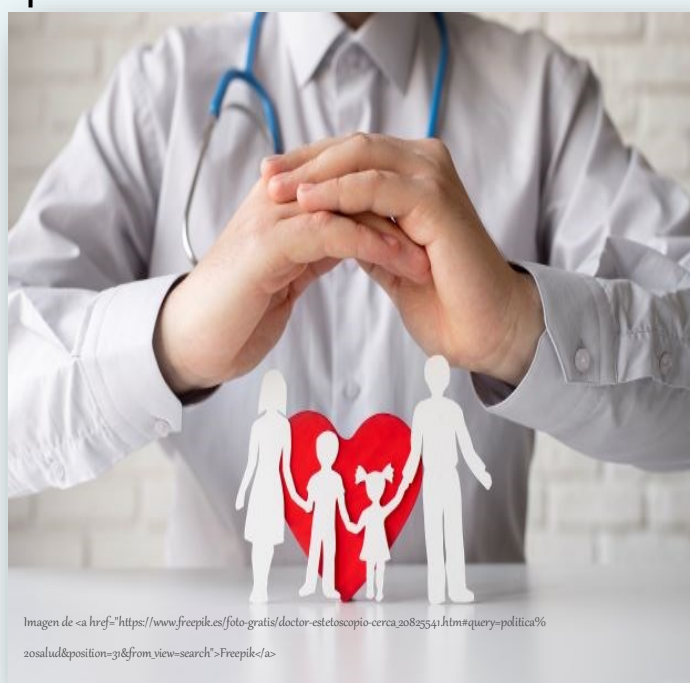


Imagen de Freepik

pueden ser lugares de oportunidades o de riesgo para la salud mental. La responsabilidad de crear más oportunidades de trabajo para las personas con trastornos mentales y de promover y proteger la salud mental de todos los trabajadores incumbe a los empleadores y a los gobiernos. En el caso de los gobiernos, esto significa aplicar una legislación y una reglamentación de apoyo en materia de derechos humanos, trabajo y salud ocupacional. En el caso de los empleadores, las directrices de la OMS destacan la importancia de las intervenciones institucionales, la capacitación de los administradores en materia de salud mental y las intervenciones destinadas a los trabajadores.

Vías clave de transformación

Estas vías se centran en un cambio de actitud con respecto a la salud mental, en la respuesta a los riesgos de

nuestro entorno para la salud mental y en el fortalecimiento de los sistemas de atención de salud mental.

En primer lugar, debemos profundizar en el valor y el compromiso que atribuimos a la salud mental, como personas, comunidades y gobiernos; e igualar ese valor con un mayor compromiso, implicación e inversión por parte de todas las partes interesadas, en todos los sectores.

En segundo lugar, debemos reorganizar las características físicas, sociales y económicas de los entornos –en los hogares, las escuelas, los lugares de trabajo y la comunidad en general– para proteger mejor la salud mental y prevenir los trastornos mentales. Estos entornos deben ofrecer a todos oportunidades de prosperar y alcanzar el nivel más alto posible de salud mental y bienestar en condiciones de igualdad.



En tercer lugar, debemos reforzar la atención de salud mental para atender todo el espectro de necesidades de salud mental mediante una red comunitaria de servicios y apoyo accesibles, asequibles y de calidad.

Cada vía de transformación es un camino hacia una mejor salud mental para todos.

Referencia:

Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary].

Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Enfermedad de Alzheimer

Cambios en la personalidad y la conducta

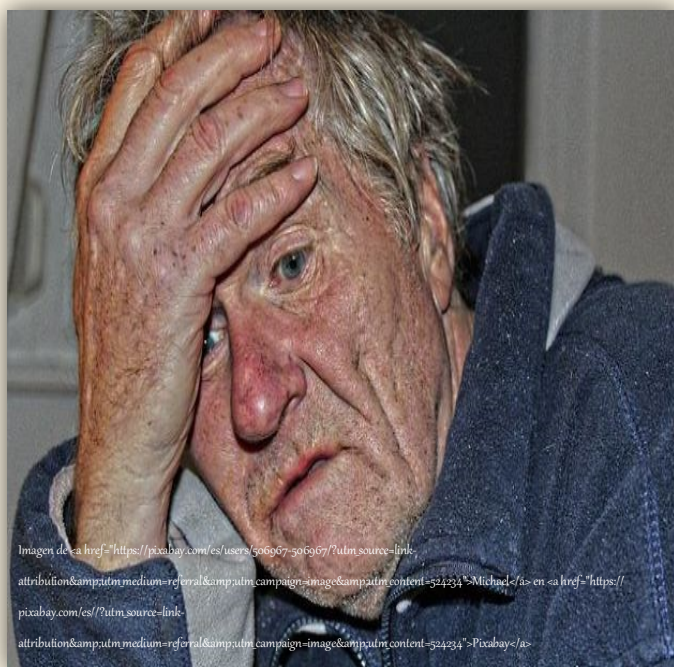


La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral que destruye lentamente la memoria y la capacidad de pensar y, con el tiempo, la habilidad de llevar a cabo las tareas más sencillas.

El Alzheimer provoca que las células del cerebro mueran, lo cual causa que el cerebro funcione menos bien con el tiempo. Esto cambia como una persona actúa. Usted se dará cuenta que la persona tendrá días buenos y días malos.

Cambios en la personalidad del enfermo con Alzheimer

- Se altera, preocupa y enoja fácilmente
- Actúa deprimido o tiene poco interés en las cosas
- Esconde cosas o cree que otras personas le esconden las cosas
- Se imagina cosas que no están ahí
- Tiende a deambular y salir de su hogar



- Camina incesantemente de un lado a otro
- Muestra un comportamiento sexual inusual
- Le golpea a usted o a otras personas
- Malinterpreta lo que ve o escucha
- También puede dejar de preocuparse de su apariencia, dejar de bañarse y querer ponerse la misma ropa todos los días.

Factores que pueden afectar cómo las personas con Alzheimer se comportan

Pueden sentir:

- Tristeza, miedo o sentirse abrumadas
- Estrés causado por algo o alguien
- Confusión después de un cambio de rutina
- Ansiedad sobre ir a algún lugar

Problemas de salud:

- Una enfermedad o dolor
- Nuevos medicamentos
- Falta de sueño
- Infecciones, estreñimiento, hambre o sed
- Problemas de visión o audición
- Consumo excesivo de alcohol
- Demasiada cafeína

Problemas con su entorno:

- Estar en algún lugar que no conoce bien.
- Demasiado ruido.
- Caminar en lugares donde el tipo de suelo cambia. Por ejemplo, en la textura o en la apariencia del sue-

lo pueden causar que la persona piense que debe tomar un paso hacia abajo, como si hubiese un escalón.

- No poder entender letreros. Algunos letreros pueden causar confusión.
- Espejos. Una persona con Alzheimer puede pensar que una imagen en el espejo es otra persona en el cuarto.

Cómo enfrentarse a los cambios en la personalidad y la conducta

- Mantenga las cosas simples. Solo pregunte o diga una cosa a la vez.
- Mantenga una rutina diaria para que la persona sepa cuándo ciertas cosas pasarán.
- Asegúrele a la persona que está segura con usted y que usted está ahí para ayudarlo.
- Enfóquese en los sentimientos de la persona, no en sus palabras.
- No discuta o trate de razonar con la persona.
- Trate de no mostrar enfado o frustración.
- Use el humor cuando pueda.
- Asegúrese que haya suficiente espacio seguro, para que una persona que camina incesantemente de allá para acá pueda hacerlo sin problema.

Use distracciones:

- Trate de usar la música, el canto o el baile para distraer a la persona.

- Pida ayuda. Por ejemplo, díglele, "Ayúdeme a poner la mesa" o "Necesito ayuda para doblar la ropa."

Cómo enfrentarse a los problemas del sueño

- Ayude a la persona a mantenerse activa durante el día, limite las siestas y asegúrese que la persona duerma lo suficiente durante la noche.
- Planee actividades que usen más energía en la mañana.
- Establezca un ambiente tranquilo en la noche para ayudar a la persona a relajarse.
- Trate de acostar a la persona a la misma hora cada noche.
- Limite la cafeína.
- Use luces nocturnas en el cuarto, pasillo y el baño.

Cómo enfrentarse a las alucinaciones o delirios

- Díglele al médico o especialista de Alzheimer si la persona está teniendo alucinaciones o delirios.
- Hable con el médico sobre cualquier enfermedad



por todo el hogar. Esto puede ayudar a la persona a sentirse más segura.

- Reduzca el nivel de ruido, desorden o el número de personas en el cuarto.
- Trate de tocar a la persona con suavidad, poner música relajante, leer o pasear.
- Incorpore tiempos de silencio durante el día, al igual que actividades.
- Limite la cantidad de cafeína, azúcar y comida chatarra que la persona come y bebe.

Cómo enfrentarse a la deambulación

Trate de seguir estos consejos antes de que la persona con Alzheimer deambule:

- Asegúrese que la persona lleve consigo algún tipo de identificación (ID) o que tenga puesto un brazalete médico.
- Informe a sus vecinos y a la policía local que la persona con Alzheimer tiende a deambular.
- Procure tener una foto o video reciente de la persona para ayudar a la policía a encontrar a la persona si se pierde.
- Mantenga las puertas cerradas con llave.
- Instale un "sistema de anuncio" que timbre cuando la puerta se abra.

Cuando la persona que padece de Alzheimer busca o esconde las cosas

- Guarde bajo llave los productos peligrosos y tóxicos o póngalos fuera del alcance y vista de

la persona.

- Tire toda la comida descompuesta del refrigerador y los gabinetes.
- Guarde las cosas de valor que la persona pueda perder o esconder.
- Las personas con Alzheimer suelen esconder, perder o tirar el correo. Si esto es un problema serio, considere adquirir un apartado postal.
- No deje que la persona con Alzheimer entre a los cuartos que no están en uso. Esto limita los lugares donde puede esculcar y esconder cosas.
- Revise su hogar y aprenda en qué lugares la persona suele esconder cosas.
- Mantenga todos los botes de basura cubiertos o fuera de vista.
- Revise los contenedores de basura antes de vaciarlos, en caso de que la persona haya escondido o tirado algo por accidente.

Referencia:

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés) . Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer
<https://www.nia.nih.gov/espanol/cambios-personalidad-conducta-relacionados-enfermedad-alzheimer>

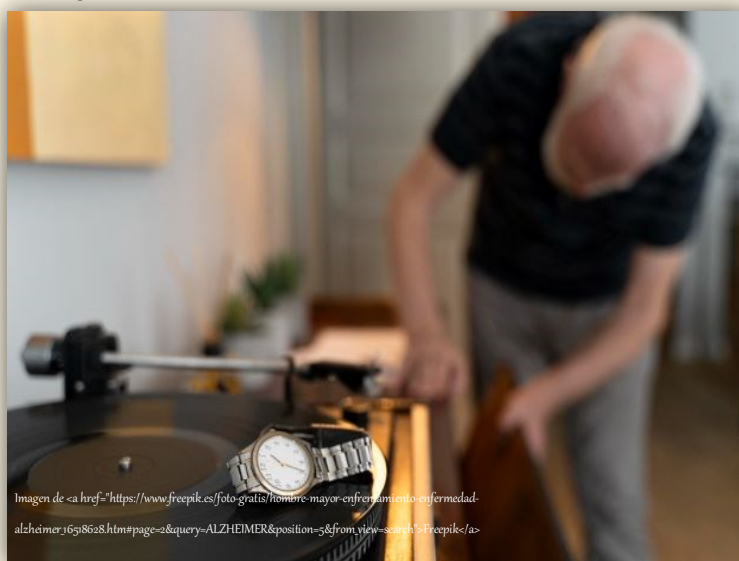


Imagen de https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-mayor-enfrentando-enfermedad-alzheimer (6318628.htm#page=2&query=ALZHEIMER&position=5&from_view=search)-Freepik/



Distrofia Muscular de Duchenne

La Distrofia Muscular de Duchenne (DMD), es una enfermedad que provoca el desorden progresivo del músculo y, por tanto, causa la pérdida de su función y la independencia de sus afectados.

El origen de esta enfermedad se sitúa en una mutación en el gen que codifica la distrofina. Debido a la ausencia de esta distrofina, las células musculares se dañan fácilmente. La DMD se manifiesta principalmente en los varones debido a que el gen de esta enfermedad se encuentra en el cromosoma X. La mutación del gen que causa Duchenne, generalmente se transmite de la madre al hijo, sin embargo, un 35% de los casos ocurren por mutación espontánea "de-novo". Puede ocurrir en cualquier familia, no conoce fronteras y afecta a todas las culturas y razas.

La debilidad muscular progresiva provoca problemas médicos graves como la necesidad de silla de ruedas a

partir de los 12 años y la expectativa de promedio se sitúa en los 30 años. La DMD es la distrofia muscular más común diagnosticada durante la infancia. Limita significativamente los años de vida de los afectados. Afecta a 1 de cada 5.000 niños en el mundo (alrededor de 20.000 casos nuevos cada año).

Síntomas

Los síntomas más comunes de esta enfermedad son:

- 1.- Atraso en el habla y problemas de conducta: los problemas de lenguaje son generalmente los primeros síntomas. Aproximadamente, un tercio de los jóvenes con DMD presenta algún tipo de problema de aprendizaje. También existe una mayor incidencia de comportamiento de espectro autístico.
- 2.- Retraso psicomotriz: los niños muchas veces aprenden a caminar tardíamente.
- 3.- Dificultad para saltar, levantarse del suelo, correr o subir escaleras.
- 4.- Debilidad muscular: debido al gran esfuerzo que estos niños tienen que hacer para subir escaleras, correr o estar de pie, generalmente crecen con poca fuerza para realizar sus actividades de rutina y se quejan de que sus piernas están cansadas. Para levantarse del suelo, muchos niños utilizan la maniobra de Gower. En ella tienen que utilizar sus manos para empujarse desde el suelo y apoyarse a lo largo de sus piernas para poder ponerse de pie.



5.- Caídas frecuentes.

6.- Agrandamiento de los músculos de las pantorritas (pseudohipertrofia).

7.- Rigidez y contracturas, principalmente en tobillos, rodillas y caderas: la enfermedad causa el endurecimiento o contracción de la articulación y de las cuerdas de los tendones. Normalmente afecta primero los tendones de los tobillos o talones, luego las caderas y rodillas y, por último, las articulaciones y la parte superior de los miembros inferiores.

8.- Lordosis: es el encorvamiento de la espina lumbar y cervical. La debilidad muscular en esta región puede hacer que un joven con DMD, empuje su pelvis hacia adelante y sus hombros hacia atrás mientras camina para mantener su equilibrio.

9.- Escoliosis: es el encorvamiento tri-dimensional de la

espina dorsal. Se desarrolla usualmente en la parte media y lumbar de la espina.

10.- Debilidad del músculo cardíaco (cardiomiopatía) pudiendo desencadenarse una insuficiencia cardíaca mortal.

11.- Disfunción respiratoria: incrementa el riesgo de infecciones y dificultades para toser haciendo que una gripe pueda convertirse en neumonía. Los síntomas incluyen dolores de cabeza, embotamiento mental, dificultad para concentrarse o mantenerse despierto, así como pesadillas.

Desarrollo de la enfermedad

1. Diagnóstico entre los 2 y 7 años de edad. Muchas veces se presentan retrasos en las metas de desarrollo como sentarse, caminar y/o hablar. El retraso en el lenguaje y/o la inhabilidad de mantenerse dentro de los parámetros de sus compañeros de edad, también serán las primeras señales de la enfermedad.

2. Etapa de transición de 6 a 9 años. Durante este tiempo, el niño tendrá más dificultades para caminar debido a que sus cuádriceps (los músculos al frente de los muslos) crecen débiles. Esto le provoca perder equilibrio cuando cambia de pierna al caminar. Por esa razón, puede caminar sobre su talón o dedos de los pies para ayudarse a mantener el equilibrio. Además, aunque puede no ser aparente, puede empezar a presentar



Imagen de niñita buada en Freepik

problemas de corazón que requieren tratamiento médico.

3. De los 10 a 14 años. La debilidad continúa y en torno a los 12 años, la mayoría de los niños con Duchenne necesitan usar una silla de ruedas motorizada de manera regular. Las actividades que involucran los brazos, piernas o tronco requerirán de ayuda o soporte mecánico. No sorprende que la fatiga sea muy común. La debilidad de los músculos de la espalda hace que permanezcan sentados mucho tiempo, por lo que empiezan a desarrollar síntomas de escoliosis. En ocasiones, la escoliosis, así como los calambres musculares, pueden provocar cierta incomodidad o malestar físico. La debilidad en los brazos puede hacer más difíciles las actividades diarias. La mayoría de los jóvenes, de cualquier manera, mantienen el uso de sus dedos hasta esta etapa, de manera que generalmente aún pueden escribir o usar un ordenador.

4. Etapa Joven adulto (a partir de los 15 años). Cuando la evolución de la enfermedad progresa, las condiciones respiratorias y cardíacas que amenazan la vida se hacen más prevalentes. Las complicaciones del corazón y los pulmones pueden provocar respiración corta, fluido en los pulmones, edema o hinchazón en los pies y parte baja de las piernas. Las familias pueden optar por tener un tubo de

traqueotomía que le ayudará a respirar. Es importante que los niños con Duchenne sean evaluados con un ecocardiograma en la etapa temprana del diagnóstico, y de ahí en adelante cada dos años, ya que estos pacientes pueden desarrollar una cardiomiopatía dilatada (corazón agrandado).

Hasta hace unos años los adultos jóvenes con Duchenne usualmente fallecían antes de los 30 años debido a este tipo de complicaciones, pero actualmente con los cuidados y tratamientos apropiados pueden sobrepasar los 40.

Aunque no existe una cura para la distrofia muscular de Duchenne (DMD), existen algunos tratamientos aceptados que pueden reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Referencias:

CINFASALUD. "Distrofia Muscular de Duchenne".

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/distrofia-muscular-de-duchenne/>



Imagen de ca href="https://www.freepik.es/foto-gratis/corral-silla-ruedas-persona-dicapacitada_23092535.htm#fromquery=silla%20de%20ruedas&position=43&from_view=search">Freepik



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SEPTIEMBRE

¿Cómo prevenir un infarto al corazón?

LLEVA UNA DIETA BALANCEADA

Limita la sal, la grasa saturada y el colesterol (carnes rojas, leche entera y huevos)

Incluye frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y pescado

REDUCE EL ESTRÉS

Práctica yoga

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Al menos 5 veces a la semana 30 minutos, y si requieres bajar de peso por 60 minutos

ACUDE A REVISIONES MÉDICAS

En tu módulo PrevenIMSS podrás solicitar tu chequeo médico

MANTÉN UN PESO ÓPTIMO

Menos de 25 de tu Índice de Masa Corporal (IMC)

DEJA DE FUMAR Y LIMITA EL ALCOHOL

Si es tu caso



1º

LOS PADECIMIENTOS
CARDIOVASCULARES SON LA
PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN MÉXICO

LA OBESIDAD, LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL,
EL COLESTEROL ELEVADO Y LA DIABETES
son algunos de los factores que pueden
provocar un infarto al corazón



Síntomas o signos de alerta

ESTOS SÍNTOMAS CAMBIAN DE UNA PERSONA A OTRA Y PUEDEN SER MODERADOS O INTENSOS



PÉRDIDA DEL
CONOCIMIENTO



SUDOR
FRÍO



MAREOS Y
NÁUSEAS



DEBILIDAD O
FATIGA



DOLOR U HORMIGUEO
EN LOS BRAZOS
(MÁS EN EL BRAZO
IZQUIERDO)



DIFICULTAD PARA
RESPIRAR



DOLOR EN EL TÓRAX
QUE SE SIENTE COMO PRESIÓN.
TAMBIÉN PUEDE SENTIRSE EN
EL CENTRO DEL PECHO, EN LA
MANDÍBULA, HOMBRO,
ESPALDA Y ESTÓMAGO

**ACUDE DE INMEDIATO AL HOSPITAL SI CREES QUE
ESTÁS POR TENER UN INFARTO AL CORAZÓN.
O MARCA AL NÚMERO DE EMERGENCIAS 066**



<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/infografias/diainfartodelcorazon.jpg>

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
Seguridad y Bienestar Social

Síguenos en www.imss.gob.mx



I
N
F
O
G
R
A
F
Í
A

TIPS DE SALUD

10 consejos para controlar la migraña

1. Acude a tu médico siempre que sea necesario. Si el número de crisis o la intensidad del dolor aumentan, no dudes en acudir al especialista y en seguir el tratamiento que te prescriba.

2. Aprende a reconocer los desencadenantes de tus crisis. En primer lugar deberás identificarlos, con ayuda de tu médico. Trata de recordar si cuando tuviste las últimas migrañas habías estado expuesto a algún ruido, luz u olor intenso, o si habías ingerido algún alimento determinado, y evítalos.

3. Elabora un calendario o diario de cefaleas. Se trata de un pequeño documento, muy sencillo, donde simplemente deberás ir anotando la fecha de tus crisis de dolor de cabeza, junto con otros datos, como la intensidad del dolor y su repercusión en las actividades de la vida diaria, síntomas acompañantes, medicamentos y dosis empleadas. Toda esta información será de gran utilidad para tu médico.

4. Cuida lo que comes. Las personas con migraña deben evitar los alimentos que, como el chocolate, la leche, el queso curado o el vino, pueden desencadenar las crisis, al igual que el alcohol en general. También es importante mantener una rutina, haciendo las comidas a la misma hora y en cantidades similares.

5. Mantén horarios regulares de sueño. Las variaciones en los patrones de sueño pueden ser también responsables de los ataques de migraña, por lo que conviene seguir unos horarios lo más regulares posibles y,

además, dormir al menos siete u ocho horas diarias. No duermas de más ni de menos los fines de semana.

6. Plántale cara al estrés. Mantener la calma ante las complicaciones. Te ayudarán la práctica de deporte u otras actividades relajantes, como el yoga o la meditación.

7. Aíslate en un lugar tranquilo. Cuando sufras una migraña, enciértrate en una habitación a oscuras y tumbate en la cama o el sofá, para evitar estímulos como la luz, el ruido o el movimiento.

8. Respira de forma relajada. Cuando ya se produce una crisis, respirar de manera adecuada te ayudará a mantener a raya el dolor. Así, respira lenta y profundamente, y concéntrate en tu respiración por un momento; verás que el dolor de cabeza disminuye y comenzarás a sentirte mejor.

9. No abuses de los medicamentos. Toma solo aquellos que te prescriba el médico y del modo en que te lo indique, y no olvides que ingerir demasiados analgésicos o antiinflamatorios puede provocar cefaleas de rebote.

10. Pero tampoco los evites. La medicina alternativa puede ser un complemento a las técnicas de relajación, pero solo los fármacos tienen un efecto demostrado para prevenir y frenar las crisis.

Referencia

¿Qué factores desencadenan la migraña?. CINFASALUD.
<https://cinfasalud.cinfa.com/p/migrana/>

CITA CÉLEBRE

“Una actitud saludable es contagiosa, pero no esperes a tomarla de otras personas, sé un portador”

Tom Stoppard



Efemérides
septiembre
2022

03	Día de la Higiene
04	Día Mundial de la Salud Sexual
05	Día Mundial Contra el Mieloma Múltiple
07	Día Mundial de Concienciación de Duchenne
08	Día Mundial de la Fibrosis Quística
10	Día Internacional para la Prevención del Suicidio Día Mundial de los Primeros Auxilios
12	Día Internacional de Acción Contra la Migraña
13	Día de la Concienciación sobre la Enfermedad Celiaca
15	Día Mundial de la Concientización sobre el Linfoma
21	Día Mundial del Alzheimer Día de la Sanidad
22	Día Mundial de la Leucemia Mieloide Crónica
23	Día Mundial del Síndrome de las Piernas Inquietas Día Internacional de las Personas Sordas Día Internacional de las Lenguas de Señas
24	Día Mundial del Cáncer de Tiroides
25	Día Mundial del Pulmón
26	Día Mundial de la Anticoncepción Día Mundial de Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes
28	Día Mundial Contra la Rabia Día Internacional del Síndrome Arnold Chiari
29	Día Mundial del Corazón Día Mundial de la Retinosis Pigmentaria
30	Día Internacional de la Concienciación sobre el Trastorno Específico del Lenguaje (TEL)
https://yiminshun.com/calendario-salud-sanitaria-2022/	

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD		
JURISDICCIÓN SANITARIA VII Tapachula, Chiapas	962 628 6886	Carretera Antigua 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		