

EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



PSORIASIS

ARTRITIS

Foto de Timur Weber: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-joven-triste-molesto-8560045/>

EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

02

PSORIASIS

07

ARTRITIS

11

INFOGRAFÍA

16

EFEMÉRIDES

17

TIPS DE SALUD
CITA CÉLEBRE

18

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES
DE SALUD

19

C
O
N
T
E
N
I
D
O

Salud Universitaria es un boletín de publicación mensual de la Coordinación de Extensión Secretaría de Identidad y Responsabilidad Social Universitaria Istmo-Costa y Soconusco, Campus IV. UNACH. Boulevard Dr. Manuel Velasco Suárez esquina Príncipe Akishino. Solidaridad 2000. Tapachula de Córdova y Ordóñez CP 30798. Tel. (962) 62 8-44-72 ext. 106. Esteban Sánchez Martínez, responsable del área de Salud Universitaria. Campus IV. UNACH. Email: esteban.sanchez@unach.mx

Este documento tiene carácter meramente informativo.

A stylized illustration of a human brain in profile, facing right. A large, dark blue stethoscope is draped over the brain, with its chest piece resting on the forehead and its ear pieces extending upwards. The background is white with light blue circuit-like lines and a faint grid pattern. The brain is depicted with various anatomical details, including the cerebral cortex, cerebellum, and brainstem.

El cuidado de la salud mental

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la forma en que pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con las demás personas.

La salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental y es esencial tanto para su salud en general como para su calidad de vida. El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y servir de apoyo para su tratamiento y recuperación, en caso de que tenga alguna enfermedad mental.

Autocuidado

Esto significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental. Cuando se trata de su salud mental, el autocuidado puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de

energía. Hasta algunas acciones pequeñas para dedicar un poco de tiempo a sí mismo en la vida diaria pueden generar un gran impacto.

Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a comenzar a cuidarse a sí mismo:

- ◆ Haga ejercicio con regularidad. Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud. Si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no se desanime! Haga pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando.
- ◆ Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado. Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Asimismo, limite el consumo de bebidas con cafeína, como refrescos gaseosos o café.



Foto de Valeria Ushakova: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-haciendo-yoga-dentro-de-una-habitacion-3094215/>

- ◆ Dele importancia al sueño. Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que llegue la hora de dormir.

◆ Intente practicar una actividad relajante. Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrute.

◆ Establezca metas y prioridades. Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir “no” a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Intente tener presente lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer.

◆ Practique la gratitud. Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido. Sea específico. Escríbalas durante la noche o repítalas mentalmente.

◆ Centre su atención en las cosas positivas. Identifique y cuestione sus pensamientos negativos.

◆ Manténgase en contacto. Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica.

El autocuidado es diferente para todos y es importante descubrir qué es lo que usted necesita y disfruta. Además, si bien el au-

tocuidado no es una cura para las enfermedades mentales, comprender qué ocasiona o desencadena sus síntomas leves y qué técnicas de afrontamiento le funcionan le puede ayudar a cuidar su salud mental.

Cuándo debe buscar ayuda profesional:

Busque ayuda profesional si tiene síntomas graves o angustia que han durado dos semanas o más, como:

- dificultad para dormir;
- cambios en su apetito que originan altibajos no deseados en su peso;
- dificultad para levantarse de la cama en la mañana debido a su estado de ánimo;
- dificultad para concentrarse;
- pérdida de interés en cosas que por lo general le son divertidas;
- inhabilidad de realizar sus funciones y cumplir con sus responsabilidades diarias.



Imagen de wayhomedstudio/a> en Freepik

Ayuda psicológica gratuita

1. Línea de ayuda de la UNAM

La Facultad de Psicología de la UNAM cuenta con un Call Center, en el que sus operadores ofrecen atención a aquellas personas que estén pasando por un mal momento. El Call Center de la Facultad de Psicología cuenta con 6 líneas, las cuales operan con un **horario de atención de lunes a viernes de 8 de la mañana a 6 de la tarde**, a través del número 55-5025-0855. Twitter: @CallCenterUNAM Facebook: fb.CallCenterUNAM. https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/conoce_lalineadeatencionpsicologica-de-la-unam.

2. Consejería SAPTEL

El Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono, ofrece un servicio de terapia psicológica gratuita facilitada por psicólogos certificados. **Teléfonos: 555 259 8121, horario: 24 horas**

los 365 días. Web: saptel.org.mx, Twitter: @saptelcrlyc, Facebook: @SAPTEL.

3. Línea de Ayuda LOCATEL

Ofrece atención psicológica gratuita por teléfono, apoyo en contingencias y casos de desastres. El sistema de "Chat psicológico" brinda orientación, consejería y apoyo emocional en crisis. **Teléfono: *0311 ó 555 658 1111.** Chat psicológico de LOCATEL www.locatel.cdmx.gob.mx. 24 horas los 365 días.

4. CIJ. Centro de Integración Juvenil

El Centro de Integración Juvenil cuenta con servicio telefónico de apoyo psicológico gratuito para jóvenes adictos, brinda información sobre la prevención y tratamiento de las adicciones.

Teléfonos: 555 212 1212. Whatsapp 1: 557 518 5547, Whatsapp 2: 55 4555 1212, Whatsapp 3: 554 544 9743, Whatsapp 4: 554 391 6190. **Horario: 24 horas los 365 días.** Web: cij.gob.mx/cijcontigo. E-mail: cij@cij.gob.mx

Twitter: @cij_adicciones. Facebook: @CIJ.OFICIAL

5. Consejo Ciudadano

El Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia, brinda asesoría jurídica y atención psicológica gratuita por Teléfono y WhatsApp al público en general.

Teléfono: 555 533 5533. Horario: 24 horas los 365



días. Web: consejociudadanomx.org. Twitter: [@elconsejomx](https://twitter.com/elconsejomx), Facebook: [@ConsejoCiudadanoMx](https://www.facebook.com/ConsejoCiudadanoMx), Instagram: [consejociudadanomx](https://www.instagram.com/consejociudadanomx).

6. CONAVIM

La Comisión Nacional para prevenir la Violencia contra las Mujeres brinda orientación legal y terapia psicológica gratuita, continua y confidencial.

Teléfonos: 555 209 8907. Horario: 24 horas los 365 días. Web: www.gob.mx/conavim. E-mail: conavim@segob.gob.mx. Twitter: [@CONAVIM_MX](https://twitter.com/CONAVIM_MX). Facebook: [@CONAVIM.MX](https://www.facebook.com/CONAVIM.MX). Instagram: [segob_mx](https://www.instagram.com/segob_mx)

7. Medicina a Distancia

El Centro de Atención Telefónica de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, proporciona servicios de asesoría médica, nutricional y consulta psicológica gratuita.

Teléfono 555 132 0909. Horario: 24 horas los 365 días.

8. Educatel

La Secretaría de Educación Pública (SEP), a través de Educatel, ofrece apoyo psicológico para la población que lo requiera, con el apoyo de instituciones educativas de todo el país.

Teléfono 55 3601 7599 y 800 288 66 88

9. Línea de la Vida

El Centro de Atención Ciudadana la Línea

de la Vida de la Comisión Nacional contra las Adicciones también ofrece atención personalizada a la población sobre los problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental.

Teléfonos: 800 911 2000. Horario: 24 horas los 365 días.

Facebook: [LaLineaDeLaVida](https://www.facebook.com/LaLineaDeLaVida). Twitter: [@LineaDe_LaVida](https://twitter.com/LineaDe_LaVida). Instagram: [@lineadelavida.conadic](https://www.instagram.com/lineadelavida.conadic)

Correo electrónico: lalineadelavida@salud.gob.mx

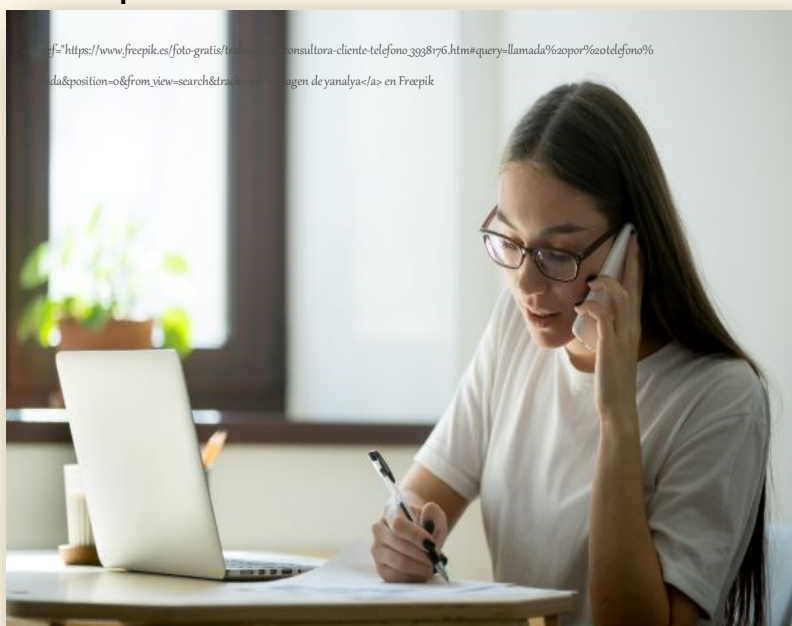
10. IMSS

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) también cuenta con un servicio de Orientación Médica Telefónica en Salud Mental a través del número 800-2222-668, opción 4, donde psicólogos y psiquiatras brindan atención, de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 horas.

Referencias

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés). El cuidado de su salud mental. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

Expansión Política. ¿Te sientes deprimido? 10 opciones para recibir ayuda psicológica gratis <https://politica.expansion.mx/mexico/2022/01/13/depresion-10-opciones-para-recibir-ayuda-psicologica-gratis>



Psoriasis



La psoriasis es una enfermedad crónica (de larga duración) en la que el sistema inmunológico trabaja demasiado, provocando que ciertas áreas de la piel se vuelvan escamosas e inflamadas. Por lo general, la psoriasis afecta a el cuero cabelludo, los codos y las rodillas.

A cualquier persona le puede dar psoriasis, pero es más frecuente en adultos que en niños. La enfermedad afecta a hombres y mujeres por igual.

Tipos de psoriasis

- ◆ Psoriasis en placas. Este es el tipo más común, y aparece como parches de piel rojos y elevados que están cubiertos por escamas de color blanco plateado. Las placas suelen desarrollarse en un patrón simétrico en el cuerpo y tienden a aparecer en el cuero cabelludo, el tronco y las extremidades, especialmente en los codos y las rodillas.
- ◆ Psoriasis en gotas. Este tipo generalmente aparece en niños o adultos jóvenes y se ve como pequeños puntos rojos, generalmente en el torso o las extremidades. Los brotes a menudo son provocados por una infección del tracto respiratorio superior, como la faringitis estreptocócica.
- ◆ Psoriasis pustulosa. En este tipo, aparecen protuberancias llenas de pus llamadas pústulas rodeadas de piel roja. Suele afectar manos y pies, pero existe una forma que cubre la mayor parte del cuerpo. Los síntomas pueden desencadenarse por medicamentos, infecciones, estrés o ciertas sustancias químicas.
- ◆ Psoriasis inversa. Esta forma aparece como parches rojos y lisos en los pliegues de la piel, como debajo de los senos o en la ingle o las axilas. Frotar y sudar puede empeorarlo.



- ◆ Psoriasis eritrodérmica. Forma rara pero grave de psoriasis caracterizada por piel roja y escamosa en la mayor parte del cuerpo. Puede desencadenarse por una quemadura de sol grave o por tomar ciertos medicamentos, como los corticosteroides. La psoriasis eritrodérmica a menudo se desarrolla en personas que tienen un tipo diferente de psoriasis que no está bien controlada y puede ser muy grave.

Imagen de Freepik

psoriasis_23391827.htm#page=2&query=psoriasis&position=1&from_view=search&track=sph">Freepik

Síntomas

Los síntomas de la psoriasis pueden ser diferentes en cada persona, pero algunos de los más frecuentes incluyen:

- Parches de piel roja y gruesa con escamas de color blanco plateado que pican o arden, generalmente en los codos, las rodillas, el cuero cabelludo, el tronco, las palmas de las manos y las plantas de los pies.
- Piel seca y agrietada que pica o sangra;
- Ñas gruesas, estriadas y picadas.

Los síntomas de la psoriasis tienden a aparecer y desaparecer. Es posible que note que hay momentos en los que los síntomas empeoran, llamados brotes, seguidos por momentos en los que se siente mejor (remisión).

Si tiene psoriasis, puede correr un mayor riesgo de tener otras afecciones graves, entre ellas artritis psoriásica, ataques al corazón o accidentes cerebrovasculares, problemas de salud mental, como baja autoestima, ansiedad y depresión y ser más propensas a padecer ciertos tipos de cáncer, enfermedad de Crohn, diabetes, síndrome metabólico, obesidad, osteoporosis, uveítis (inflamación de la mitad del ojo), enfermedad hepática y enfermedad renal.

Causas

Cuando se tiene psoriasis, el sistema inmunológico comienza a funcionar demasiado y a causar problemas. Los médicos no comprenden exactamente qué activa el sistema inmunológico, pero saben que tiene relación con los genes y los factores ambientales. Muchas personas con psoriasis tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

Otros factores que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar psoriasis incluyen:

- Algunos tipos de infecciones, especialmente infecciones por estreptococos y VIH.
- Ciertos medicamentos, como medicamentos para el tratamiento de enfermedades del corazón, malaria o problemas de salud mental.
- El hábito de fumar,
- Obesidad.

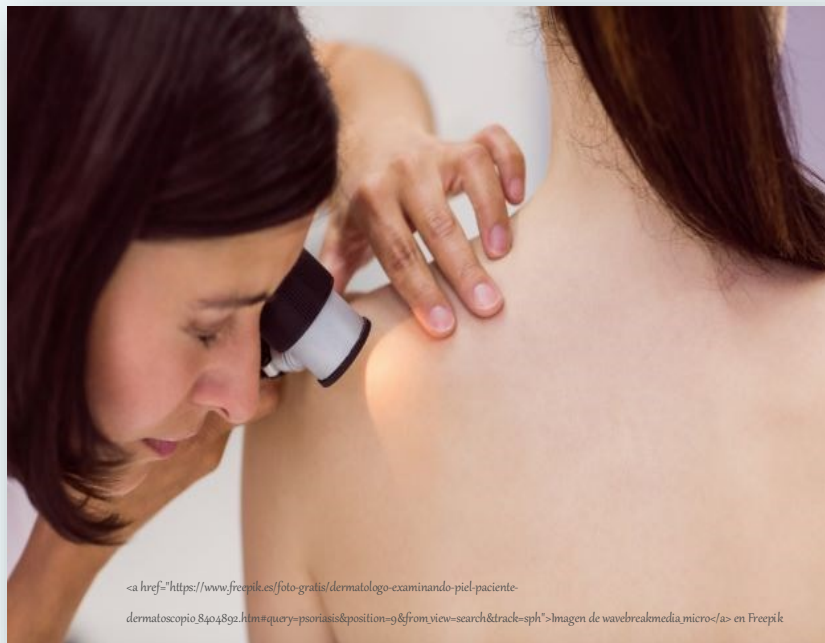


Imagen de wavebreakmedia_micro en Freepik

Diagnóstico

Para ver si tiene psoriasis, su médico generalmente le examinará la piel, el cuero cabelludo y las uñas para buscar indicios de la afección. También pueden hacerle preguntas sobre su salud y sus antecedentes. Para descartar otras afecciones de la piel que se parecen a la psoriasis, su médico puede tomar una pequeña muestra de piel para examinarla con un microscopio.

Tratamiento

Si bien actualmente no existe una cura para la psoriasis, hay tratamientos que mantienen los síntomas bajo control para que pueda realizar sus actividades diarias y dormir mejor.

Como adaptarse a la psoriasis

La psoriasis puede afectar la vida diaria, incluso el trabajo y el sueño. Sin embargo, hay cosas que los

médicos pueden recomendarle para ayudar a reducir los síntomas, entre ellas:

- ◆ Báñese con agua tibia y use un jabón suave con aceites. Después del baño, aplíquese lociones humectantes espesas mientras la piel aún esté húmeda.
- ◆ Mantenga un peso saludable.
- ◆ Si fuma, hable con su médico para hacer un plan para dejar de fumar.
- ◆ Modere su consumo de alcohol.
- ◆ Exponga la piel a pequeñas cantidades de sol. La luz solar limitada puede aliviar los síntomas, pero demasiada exposición puede empeorarlos.
- ◆ Evite los desencadenantes conocidos. Trate de identificar las cosas que desencadenan los brotes de psoriasis y trabaje para evitarlos. Algunas personas han descubierto que el estrés, el clima frío, las lesiones en la piel, ciertos medicamentos y las infecciones provocan brotes.

◆ Únase a un grupo de apoyo o visite a un proveedor de salud mental. La psoriasis puede afectar la salud mental, aumentando el riesgo de ansiedad y depresión. Buscar apoyo puede ayudarle a aprender más sobre cómo sobrellevar y vivir con la enfermedad.



Referencias

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés). "Psoriasis". <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriasis>



El término artritis se usa a menudo para referirse a cualquier problema médico que afecta las articulaciones. "Artritis" significa literalmente inflamación de las articulaciones. Hay diferentes tipos de artritis. En algunas enfermedades en las que se presenta la artritis, otros órganos, como los ojos, el corazón o la piel, también se pueden ver afectados.

Tipos de artritis

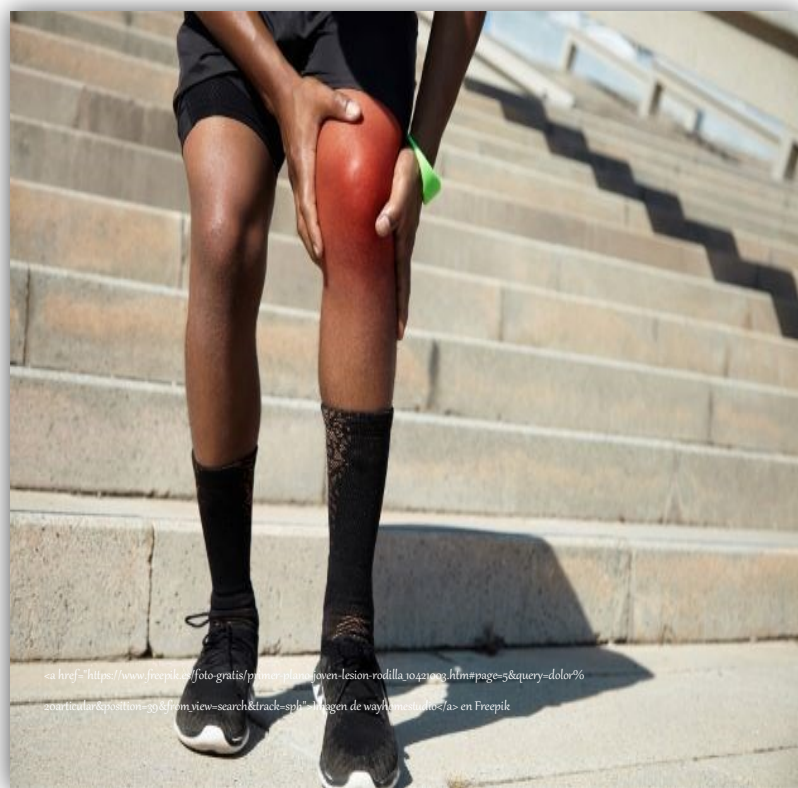
Los más comunes son:

Espondilitis anquilosante es el tipo de artritis que afecta la columna vertebral. A menudo se presentan síntomas como enrojecimiento, calor, hinchazón y dolor en la columna vertebral o en la articulación donde la parte inferior de la columna se une al hueso pélvico.

La gota se da cuando se acumulan cristales en las articulaciones. Por lo general, afecta el dedo gordo del pie, pero hay muchas otras articulaciones que también podrían verse afectadas.

La artritis juvenil es el término que se usa para la artritis que se presenta en niños. La artritis ocurre por inflamación de las articulaciones.

La osteoartritis que comúnmente comienza con la edad y frecuentemente afecta los dedos, las rodillas y las caderas. A veces este tipo de artritis aparece después de una lesión o golpe en la articulación. Por ejemplo, es posible que se haya lesionado la rodilla cuando era joven y desarrolle artritis en la articulación de la rodilla años después.



La artritis psoriásica puede darse en personas que tienen psoriasis (parches de piel escamosa, roja y blanca). Este tipo de artritis afecta la piel, las articulaciones y las áreas donde los tejidos se unen al hueso. (El enlace está disponible sólo en inglés).

La artritis reactiva es cuando hay hinchazón o dolor en una articulación, causado por una infección en el cuerpo. También se pueden poner los ojos rojos e hinchados y puede causar en el tracto urinario.

La artritis reumatoide ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo no funciona bien. Afecta las articulaciones y los huesos (a menudo de las manos y de los pies) y también puede afectar los órganos y sistemas internos. Usted podría sentirse enfermo o cansado, y podría llegar a tener fiebre.

La artritis puede ocurrir junto con otros problemas de salud, tales como:

- El lupus que ocurre cuando el sistema de defensa del cuerpo puede dañar las articulaciones, el corazón, la piel, los riñones y otros órganos.
- Una infección que llega a una articulación y destruye el tejido entre los huesos.

Síntomas

Los síntomas de la artritis pueden incluir:

- ◆ Dolor, enrojecimiento, calor e hinchazón en las articulaciones
- ◆ Dificultad para moverse
- ◆ Fiebre
- ◆ Pérdida de peso
- ◆ Dificultad al respirar
- ◆ Sarpullido o comezón.

Estos síntomas también pueden ser señales de otras enfermedades.

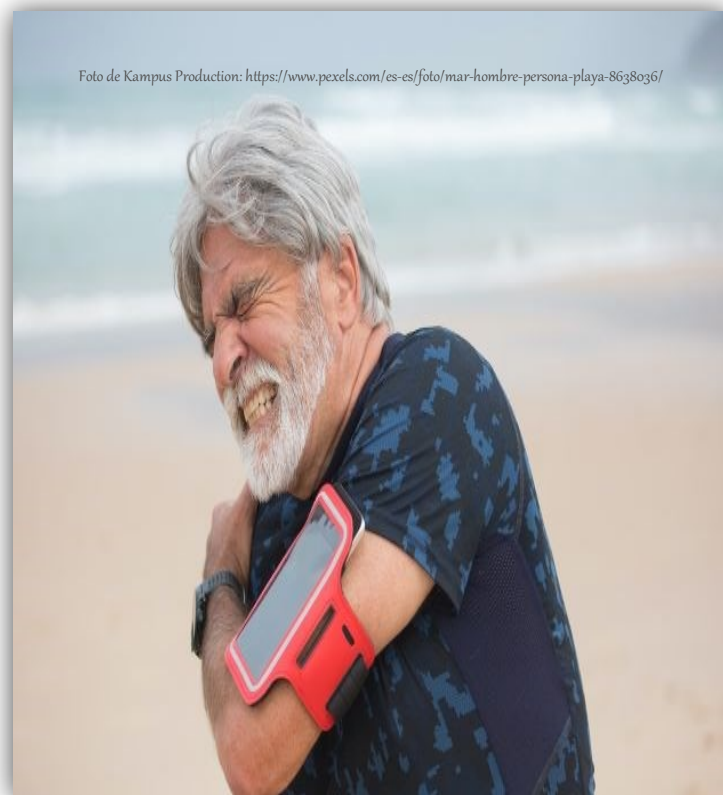
Factores de riesgo

Factores de riesgo no modificables

- Edad: El riesgo de padecer la mayoría de los tipos de artritis aumenta con la edad.
- Sexo: La mayoría de los tipos de artritis son más comunes en las mujeres; el 60 % de las personas con artritis son mujeres. Sin embargo, la gota es más común en los hombres.
- Factores genéticos: Ciertos genes específicos se asocian a un mayor riesgo de padecer ciertos tipos de artritis, como la artritis reumatoide (AR) y el lupus eritematoso sistémico (LES).

Factores de riesgo modificables

- Sobrepeso y obesidad: El exceso de peso puede contribuir tanto a la aparición como al avance de la osteoartritis de rodilla.
- Lesiones en las articulaciones: El daño a una articulación puede contribuir a la aparición de



osteoartritis en esa articulación.

- Infección: Diversos agentes microbianos pueden provocar una infección en las articulaciones y el posible desarrollo de diversos tipos de artritis.
- Ocupación: Ciertas ocupaciones que requieren doblar las rodillas de forma repetitiva se asocian a la osteoartritis de rodilla.

Cómo adaptarse a la artritis

- Tome sus medicamentos a la hora y de la manera que le indique su médico.
- El ejercicio, que puede reducir el dolor y la rigidez en las articulaciones. También ayuda a perder peso, lo que reduce la carga sobre las articulaciones.
- El tratamiento de aplicación de calor y frío, que puede reducir el dolor y la hinchazón en las articulaciones.

- La terapia de relajación. Que puede ayudar a reducir el dolor al enseñarle cómo relajar los músculos.
- Las férulas y aparatos ortopédicos, que apoyan las articulaciones débiles o les permiten descansar. Debe ver a su médico para asegurarse de que su férula o aparato ortopédico le quede bien.
- Los dispositivos de asistencia, como los bastones o inserto de zapatos, que pueden aliviar el dolor al caminar. Otros dispositivos pueden ayudarle para abrir frascos, cerrar las cremalleras o cierres, o sujetar los lápices.

Tipos de actividad que debo hacer

La actividad física aeróbica de bajo impacto no recarga las articulaciones e incluye caminar vigorosamente, andar en bicicleta, nadar, bailar, hacer ejercicios aeróbicos en el agua, hacer trabajo liviano de jardinería y clases de ejercicio grupales.

Para obtener importantes beneficios para la salud, haga al menos 150 minutos (2 horas, 30 minutos) de actividad física aeróbica de intensidad moderada, como andar en bicicleta a una velocidad de menos de 10 millas por hora, o 75 minutos (1 hora, 15 minutos) de actividad física aeróbica de intensi-



dad vigorosa, como andar en bicicleta a una velocidad de 10 millas por hora o mayor, cada semana.

Otra opción es hacer una combinación de las dos. Como regla general, 1 minuto de actividad física vigorosa es prácticamente igual a 2 minutos de actividad física moderada. El tiempo de actividad física aeróbica puede dividirse en periodos de 10 minutos o más, a lo largo del día.

Además de actividad física aeróbica, también debe hacer ejercicios para fortalecer los músculos dos o más veces por semana, para trabajar todos los grupos musculares principales. Los ejercicios para fortalecer los músculos incluyen los ejercicios con pesas, los ejercicios con bandas de resistencia

y yoga. Estos ejercicios se pueden hacer en la casa, en una clase de ejercicio o en un gimnasio.

Los ejercicios de flexibilidad, como los de estiramiento y yoga, también son importantes para las personas con artritis. Muchas de las personas con artritis tienen rigidez en las articulaciones que les dificultan las actividades diarias. Hacer ejercicios de flexibilidad a diario ayuda a mantener el rango de movimiento para que pueda seguir haciendo ciertas actividades como las tareas del hogar, sus pasatiempos o visitar a los amigos y la familia.

Los ejercicios para el equilibrio como caminar hacia atrás, pararse en una pierna y tai chi son importantes para aquellos que están en riesgo de caerse o que tengan dificultad para caminar. Haga

ejercicios para el equilibrio 3 veces a la semana si está en riesgo de tener caídas. Se incluyen ejercicios para el equilibrio en muchas clases de ejercicio grupales.



Foto de Marcus Aurelius: <https://www.pexels.com/es-es/foto/sano-mujer-relacion-jardin-6787160/>

Referencias:

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés). "Artritis". <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/artritis#:~:text=%E2%80%9CArtritis%22%20significa%20inflamaci%C3%B3n%20de%20las,m%C3%A9dico%20que%20afecta%20las%20articulaciones.>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). "Conceptos básicos sobre la artritis". <https://www.cdc.gov/arthritis/spanish/conceptos-basicos/index.htm>

¿QUÉ ES LA PARÁLISIS CEREBRAL?

Es una discapacidad física que afecta el movimiento y la postura.

Es la **discapacidad** más común en la infancia, ¡aprende a reconocerla!

TIPOS DE PARÁLISIS

DISCINÉTICA

Origen: Ganglios basales. Caracterizada por movimientos involuntarios.

ESPÁSTICA

Origen: Corteza cerebral motora. Caracterizada por músculos rígidos y tensos.

ATÁXICA

Origen: Cerebelo. Caracterizada por movimientos descoordinados (equilibrio y sentido de posición en el espacio).



MIXTA

Hay 2 o más tipos de parálisis cerebral.

Las habilidades motoras de las personas con parálisis cerebral se categorizan en:

5 NIVELES



AFECTACIONES CORPORALES



DIPLEGIA

- Ambas piernas están afectadas.
- Brazos afectados en menor grado.



HEMIPLEGIA

- Solo un lado del cuerpo está afectado (brazo y pierna).



CUADRIPLEGIA

- Ambos brazos y piernas están afectados.
- Los músculos faciales y del torso también suelen estar afectados.

DIFICULTADES

2/3 de los niños con parálisis cerebral tendrán dificultades en sus actividades diarias.

1 de cada 3

No puede caminar



1 de cada 4

No puede hablar

1 de cada 10

Tiene una discapacidad visual



1 de cada 4

Tiene problemas de control de vejiga

1 de cada 5

Tiene problemas de control de saliva



1 de cada 4

Tiene epilepsia

1 de cada 2

Tiene discapacidad intelectual



1 de cada 4

Tiene problemas de conducta

1 de cada 5

Tiene trastornos del sueño



3 de cada 4

Sienten dolor

I
N
F
O
R
M
A
C
I
O
N

Efemérides
octubre
2022

01	Día Mundial de la Enfermedad de Gaucher Día Internacional de las Personas mayores Día Mundial de la Urticaria Crónica Día Internacional de la Hepatitis C
02	Día Mundial de la No Violencia
05	Día Mundial de la Parálisis Cerebral
07	Día Internacional de la Neuralgia Trigeminal
08	Día Mundial de los Cuidados Paliativos
10	Día Mundial de la Salud Mental
12	Día Mundial contra la Artritis Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas
13	Día Mundial de la Vista Día Mundial de la Trombosis
14	Día Mundial del Donante de Órganos y Tejidos
15	Día Mundial del Lavado de Manos
16	Día Mundial de la Reanimación Cardiopulmonar Día Mundial de la Alimentación
17	Día Mundial del Trauma Día Mundial contra el Dolor
19	Día Mundial del Cáncer de Mama
20	Día Mundial de La Osteoporosis
24	Día Mundial contra la Poliomieltis
29	Día Mundial del Ictus Día Mundial contra la Psoriasis Día Mundial de la Prevención del Ataque Cerebral

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

LOS FACTORES DE RIESGO QUE NO PUEDE CAMBIAR

- ◆ Edad. El riesgo de accidente cerebrovascular aumenta a medida que se envejece.
- ◆ Sexo. Los hombres tienen un riesgo mayor de sufrir un accidente cerebrovascular que las mujeres.
- ◆ Características genéticas. Si uno de sus padres tuvo un accidente cerebrovascular, usted está en mayor riesgo.
- ◆ Raza. Los afroamericanos tienen un riesgo más alto de accidente cerebrovascular que el resto de razas.
- ◆ Enfermedades como el cáncer, la enfermedad renal crónica y algunas enfermedades autoinmunitarias.
- ◆ Zonas débiles en una pared arterial o arterias y venas anormales.
- ◆ Embarazo, tanto durante como en las semanas siguientes al término.
- ◆ Los coágulos de sangre provenientes del corazón pueden llegar al cerebro y causar un accidente cerebrovascular. Esto puede ocurrir en personas con válvulas cardíacas artificiales o infectadas y ciertos defectos cardíacos congénitos.

CAMBIOS EN SU ESTILO DE VIDA

- ◆ No fume. Si usted fuma, deje de hacerlo.
- ◆ Controle la presión arterial alta.

TIPS DE SALUD

Prevención de un accidente cerebrovascular

- ◆ Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día por lo menos tres veces a la semana.
- ◆ Mantenga un peso saludable.
- ◆ Limite la cantidad de alcohol que bebe. Esto significa no más de 1 trago al día para las mujeres y 2 tragos al día para los hombres.
- ◆ No consuma cocaína ni otras drogas ilícitas.
- ◆ Comer sano es bueno para el corazón y puede ayudarle a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular.
- ◆ Coma muchas frutas, verduras y granos enteros.
- ◆ Elija proteínas magras, como pollo, pescado, frijoles y legumbres.
- ◆ Escoja productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche al 1% y otros productos bajos en grasa.
- ◆ Evite los alimentos fritos, alimentos procesados y productos horneados.
- ◆ Coma menos alimentos que contengan queso, crema o huevos.
- ◆ Evite las comidas con mucho sodio (sal).
- ◆ Lea las etiquetas y manténgase alejado de las grasas malsanas. Evite los alimentos con: grasas saturadas y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

Referencia:

MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 27 ago. 2019]. La prevención de un accidente cerebrovascular; [última revisión 7/26/2021; consulta 00 sep. 2022]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000678.htm>

CITA CÉLEBRE

“Una persona es tan feliz como su autoconfianza permite que sea”

Shannon L. Alder



<https://randomco.com/frases/frases-salud-emocional-fisica/>

<https://loveexpands.com/author/shannon-l-alder/>

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		