

Productos médicos de calidad subestándar y falsificados



Imagen de stockking en Freepik

PRODUCTOS MÉDICOS DE CALIDAD
SUBESTÁNDAR Y FALSIFICADOS

02

DEPRESIÓN PERINATAL

07

RABIA

12

INFOGRAFÍA

16

EFEMÉRIDES
CITA CÉLEBRE

17

TIPS DE SALUD

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.

Productos médicos de calidad subestándar y falsificados



Los productos médicos falsificados pueden no contener principios activos o contener principios activos incorrectos o cantidades incorrectas de principios activos correctos. También es frecuente que contengan caliza o almidón de maíz o patata.

Algunos productos médicos de calidad subestándar y falsificados son de naturaleza tóxica por contener concentraciones letales de principios activos incorrectos u otros productos químicos tóxicos.

Los productos médicos de calidad subestándar y falsificados suelen producirse en malas condiciones y sin la higiene adecuada y con intervención de personal no cualificado, y pueden con-

tener impurezas desconocidas o incluso estar contaminados por bacterias.

Los productos médicos de calidad subestándar y falsificados son, por naturaleza, muy difíciles de detectar. A menudo están diseñados para que parezcan idénticos a los productos genuinos, y pueden no causar reacciones adversas obvias, aunque a menudo resultan ineficaces como tratamiento de las enfermedades o afecciones a las que están destinados, y pueden conllevar graves consecuencias para la salud, entre ellas la muerte.

Definiciones

Productos médicos de calidad subestándar denominados también productos «fuera de especificación», son productos médicos autorizados que no cumplen ya sea las normas de calidad o sus especificaciones, o ambas.

Productos médicos no registrados/sin licencia son productos médicos que no se han sometido a la evaluación y/o aprobación por los organismos nacionales o regionales de reglamentación para el mercado en el que se comercializan/distribuyen o usan, a reserva de las condiciones permitidas por la reglamentación o legislación nacional o regional.



Productos médicos falsificados son productos médicos que tergiversan deliberada o fraudulentamente su identidad, composición u origen.

Identificación de productos médicos de calidad subestándar o falsificados

Algunos productos médicos falsificados son de aspecto casi idéntico al de los productos genuinos, por lo que es muy difícil detectarlos. Sin embargo, se pueden identificar:

- examinando el estado del envase y si tiene errores gramaticales o de ortografía;
- comprobando las fechas de fabricación y ca-

ducidad y verificando que los datos del envase exterior se corresponden con los del envase interior;

- comprobando que el aspecto del medicamento es el esperado y que no muestra cambios de color, signos de degradación ni olores extraños;
- consultando cuanto antes con el médico, el farmacéutico u otro profesional sanitario en caso de sospecharse que el producto no está actuando como debiera o de haber sufrido una reacción adversa; y
- notificando los productos médicos sospechosos al organismo nacional de reglamentación farmacéutica.

Productos médicos de calidad subestándar y falsificados en Internet

Los sitios web no regulados, las plataformas de las redes sociales y las aplicaciones de los teléfonos inteligentes pueden también ser cauces directos de productos médicos de calidad subestándar y falsificados.

Los riesgos para los consumidores aumentan considerablemente con la adquisición de productos médicos de fuentes no reguladas y sin licencia.



Foto de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/ ojo-tratamiento-tabletas-vitaminas-5711291/>

Los consumidores deberían prestar atención a los aspectos siguientes:

- correos electrónicos que anuncien medicamentos
- falta de autenticidad; sin logotipos o certificados de verificación
- errores ortográficos y gramaticales en los envases
- sitios web que no muestren una dirección o teléfono fijo
- sitios web que ofrezcan sin receta médica medicamentos que la necesitan
- productos a precios sospechosamente bajos.

Lista de verificación de los medicamentos comprados por Internet

¿Es exactamente el medicamento encargado?

¿Es la dosis correcta?

¿Está el envase en buenas condiciones y limpio, y contiene un prospecto para el paciente en el mismo idioma que el utilizado en el anuncio?

¿Tiene el medicamento el aspecto, tacto y olor que debería?

¿Están los sellos de seguridad intactos y sin signos de manipulación?

¿Hay alguna declaración de aduanas o postal que indique que se trata de medicamentos?

¿Se corresponden entre sí los números de lote y las fechas de caducidad que figuran en los envases primario (interior) y secundario (exterior)?

¿Se ha notado alguna actividad inusual con la tarjeta de crédito desde la fecha de la compra?

¿Quiénes están expuestos?

Se fabrican productos médicos falsificados en muchos países y en todas las regiones. Muchos países y los medios de comunicación informan frecuentemente de operaciones exitosas contra fabricantes de productos médicos de calidad subestándar y falsificados. Algunas de esas informaciones se refieren a la fabricación a gran escala, y otras a pequeñas operaciones. Con la disponibilidad de máquinas de fabricación de comprimidos, hornos,



Foto de Monstera: <https://www.pexels.com/es-es/foto/creativo-tierra-tableta-colorido-741935/>

equipos especializados, ingredientes y materiales de envasado es fácil montar instalaciones de fabricación clandestinas.

Ningún país se libra de este problema, desde Norteamérica y Europa hasta el África subsahariana, Asia Sudoriental y América Latina. Lo que en un tiempo se consideró un problema limitado a los países en desarrollo y de bajos ingresos, se ha convertido en un problema generalizado. Con el aumento exponencial de las conexiones a internet, los implicados en la fabricación, distribución y suministro de productos médicos de calidad subestándar y falsificados han logrado acceder a un mercado mundial.

Esto se aplica también a los consumidores y a los foros empresariales. La cultura del autodiagnóstico y la autoprescripción ha llevado a la aparición de miles de sitios web no regulados

que dan acceso no supervisado a productos médicos de calidad subestándar y falsificados. Sin embargo, son los países de ingresos bajos y medios y las zonas de conflicto o agitación social, con sistemas de salud muy débiles o inexistentes, los que soportan la mayor carga de productos médicos de calidad subestándar y falsificados.

La probabilidad de que lleguen a los pacientes productos médicos de calidad subestándar y falsificados es mayor en situaciones de acceso limitado a productos médicos de calidad y seguros, de gobernanza deficiente y de capacidad técnica débil. Se estima que una décima parte de los productos médicos de los países de ingresos bajos y medianos son de calidad subestándar o falsificados.

Referencias

Organización Mundial de la Salud (OMS). "Productos médicos de calidad subestándar y falsificados"
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/substandard-and-falsified-medical-products>

DATOS

- Los productos médicos de calidad subestándar y falsificados pueden causar daños a los pacientes y no ser eficaces en el tratamiento de las enfermedades a las que se destinan.
- Generan falta de confianza en los medicamentos, los profesionales sanitarios y los sistemas de salud.
- La OMS ha sido notificada de la existencia de productos médicos de calidad subestándar y falsificados en todas las categorías terapéuticas principales, entre ellas medicamentos, vacunas y productos para el diagnóstico in vitro.
- Los antipalúdicos y los antibióticos se encuentran entre los productos médicos de calidad subestándar y falsificados notificados con más frecuencia.
- Pueden falsificarse tanto medicamentos genéricos como medicamentos innovadores, desde antineoplásicos muy caros hasta analgésicos muy baratos.
- Se pueden encontrar en mercados callejeros ilegales, en sitios web no regulados e incluso en farmacias, dispensarios y hospitales.
- Los productos médicos de calidad subestándar y falsificados contribuyen a la resistencia a los antimicrobianos y a las infecciones farmacorresistentes.

A pregnant woman with long dark hair is sitting up in a hospital bed. She is wearing a white hospital gown with green polka dots. Her expression is one of sadness or worry, and she is looking directly at the camera. Her hands are resting on her belly. The background is a simple hospital room with a blue pillow and metal bed rails.

Depresión perinatal

La depresión perinatal es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres durante el embarazo y después del parto. La palabra "perinatal" se refiere al tiempo antes y después del nacimiento de un bebé. La depresión perinatal incluye aquella que comienza durante el embarazo (llamada depresión prenatal) y la que comienza después del nacimiento del bebé (llamada depresión posparto). Las madres con depresión perinatal experimentan sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y fatiga que pueden dificultar que realicen sus tareas diarias, incluidos el autocuidado o el cuidado de los demás.

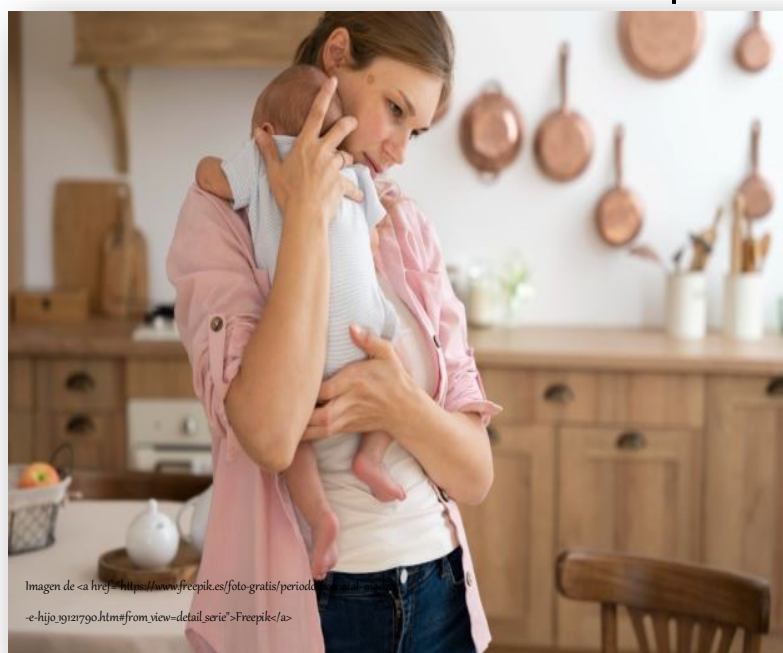
Diferencia entre la depresión posparto y la tristeza posparto

El término tristeza posparto (baby blues) se usa para describir cambios leves en el estado de ánimo,

así como sentimientos de preocupación, infelicidad y agotamiento que muchas mujeres pueden experimentar durante las primeras dos semanas después de dar a luz. Los bebés recién nacidos requieren atención las 24 horas, por lo que es normal que las madres se sientan cansadas e incluso abrumadas a veces. Si los cambios en el estado de ánimo y los sentimientos de ansiedad o infelicidad son muy fuertes, o si duran más de dos semanas, es posible que la mujer tenga depresión posparto. Por lo general, las mujeres que tienen este tipo de depresión no se sentirán mejor hasta que reciban tratamiento.

Causas

La depresión perinatal es una enfermedad médica real y puede afectar a cualquier madre, independientemente de su edad, raza, ingresos, cultura o educación.



Las mujeres no tienen la culpa de tener depresión perinatal. No es el resultado de algo que hayan hecho o no. No hay una sola causa para la depresión perinatal; más bien, las investigaciones sugieren que es el resultado de una combinación de factores genéticos y ambientales. El estrés de la vida (por ejemplo, las demandas laborales o experiencias traumáticas anteriores), las exigencias físicas y emo-

cionales de tener hijos y de cuidar a un nuevo bebé, y los cambios hormonales que ocurren durante y después del embarazo pueden contribuir a la depresión perinatal.

Además, las mujeres presentan un mayor riesgo de desarrollar depresión perinatal si tienen antecedentes personales o familiares de depresión o trastorno bipolar, o si han tenido depresión perinatal en un embarazo anterior.

Psicosis posparto

La psicosis posparto es una enfermedad mental grave que ocurre después de dar a luz. Se considera que es una emergencia médica y es importante buscar ayuda de inmediato llamando al 911 o dirigiéndose a la sala de emergencias más cercana. Las mujeres que tienen psicosis posparto pueden tener delirios (creencias o pensamientos que no son ciertos), alucinaciones (ver, oír u oler cosas que no están allí), manía (un estado de ánimo elevado y eufórico en el que a menudo las personas parecen no estar en contacto con la realidad), paranoia y confusión.

Las mujeres que tienen psicosis posparto también pueden estar en riesgo de hacerse daño a sí mismas o a sus hijos y deben recibir ayuda lo antes posible. La

recuperación es posible con ayuda profesional.

Indicios y síntomas

Algunas mujeres pueden experimentar unos pocos síntomas de depresión perinatal mientras que otras pueden tener varios. Algunos de los síntomas más frecuentes de la depresión perinatal incluyen:

- estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" persistente;
- irritabilidad;
- sentimientos de culpa, nulidad, falta de esperanza o impotencia;
- pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades;
- fatiga o disminución anormal de energía;
- sentirse inquieto o tener problemas para quedarse quieto,

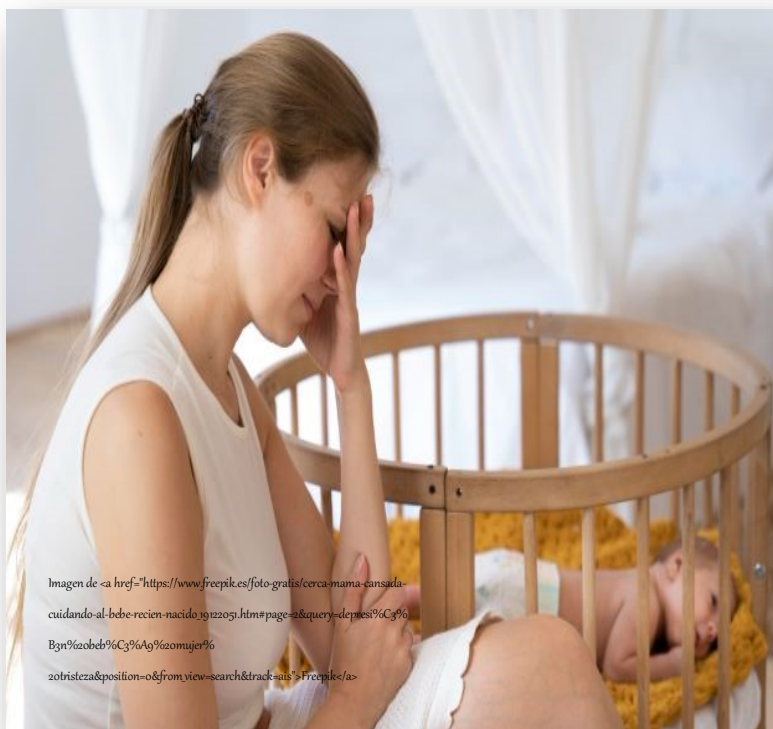


Imagen de FreePik

- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- dificultad para dormir (incluso cuando el bebé está durmiendo), despertarse temprano en la mañana o dormir demasiado;
- apetito anormal, cambios de peso o ambos;
- molestias o dolores corporales, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física clara o que no se alivian aun con el tratamiento;
- problemas para crear un vínculo emocional con el nuevo bebé;
- dudas constantes sobre su capacidad de cuidar al nuevo bebé;
- pensamientos sobre la muerte, el suicidio, o hacerse daño a sí misma o al bebé.

Solo un médico u otro proveedor de atención médica puede ayudar a una mujer a determinar si los síntomas que siente se deben a la depresión peri-

natal o a otra cosa. Es importante que las mujeres que tengan cualquiera de estos síntomas acudan a un proveedor de atención médica.

Tratamiento

Es importante tratar la depresión perinatal tanto para la salud de la madre como la del bebé, ya que esta puede tener efectos graves en la salud de ambos. A menudo, el tratamiento para la depresión perinatal incluye:

Psicoterapia

Hay varios tipos de psicoterapia (a veces llamada "terapia de diálogo" o "consejería") que pueden ayudar a las mujeres con depresión perinatal. Dos ejemplos de enfoques basados en evidencia que se han utilizado para tratar la depresión perinatal incluyen la terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal.

Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual es un tipo de psicoterapia que puede ayudar a las personas con depresión y ansiedad, pues les enseña diferentes formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones. Las personas aprenden a desafiar y cambiar patrones inútiles de pensamiento y comportamiento como una forma de mejorar sus emociones y sentimientos de depresión y ansiedad. Este tipo de terapia se



puede realizar individualmente o con un grupo de personas con inquietudes similares.

Terapia interpersonal

La terapia interpersonal es una terapia basada en evidencia que se ha utilizado para tratar la depresión, incluida la depresión perinatal. Se basa en la idea de que los acontecimientos interpersonales y de la vida inciden en el estado de ánimo y viceversa. La meta de la terapia interpersonal es ayudar a mejorar las habilidades de comunicación dentro de las relaciones, establecer redes de apo-

yo social y desarrollar expectativas realistas que les permitan lidiar con la crisis u otros problemas que pueden estar contribuyendo a su depresión.

Medicamentos

Por lo general, se trata a las mujeres con depresión perinatal con un tipo de medicamentos llamados antidepresivos. Estos pueden ayudar a mejorar la forma en que el cerebro usa ciertas sustancias químicas que controlan el estado de ánimo o el estrés. Las mujeres embarazadas o que están lactando deben notificar a su médico antes

de comenzar a tomar antidepresivos para que pueda tomar medidas para minimizar la exposición del bebé al medicamento durante el embarazo o la lactancia. El riesgo de que aparezcan defectos de nacimiento y otros problemas para los bebés cuyas madres toman antidepresivos durante el embarazo es muy bajo.

Un proveedor de atención médica puede explicar las diferentes opciones de tratamiento y ayudar a elegir el más adecuado para cada mujer.



Referencias:

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés). "Depresión Perinatal".
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-perinatal>

Rabia



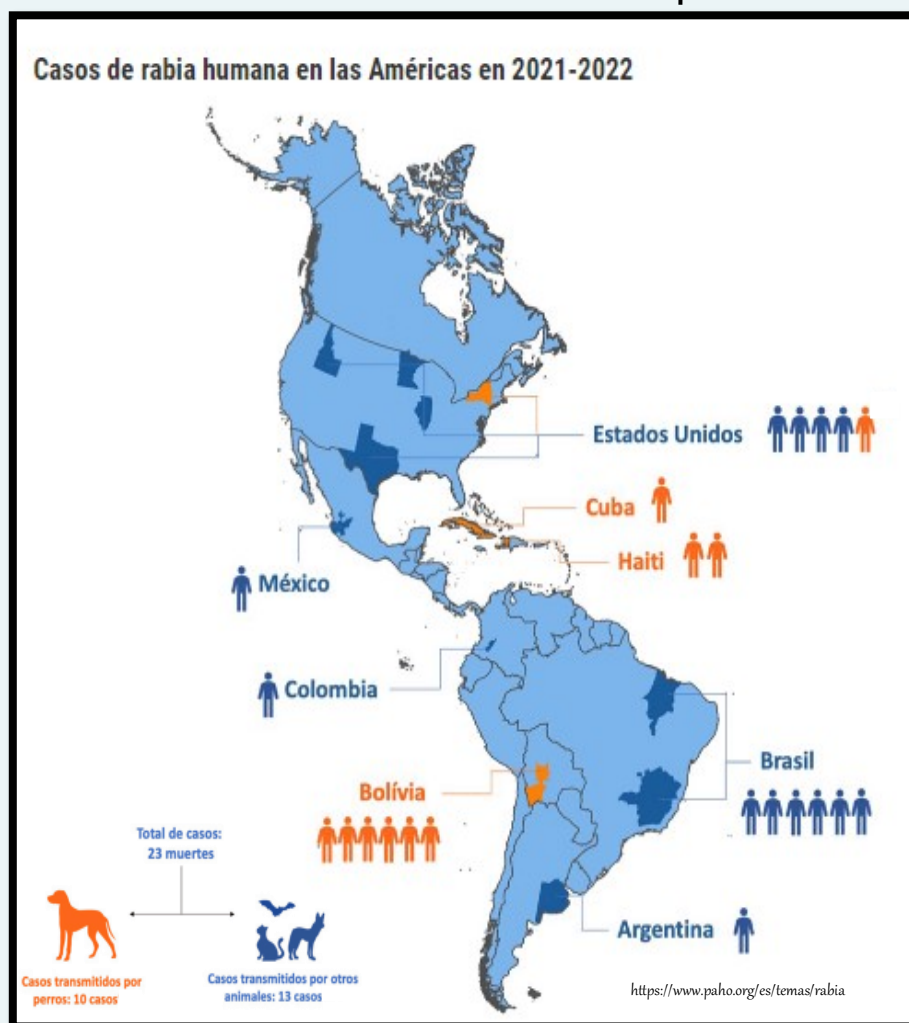
La rabia es una enfermedad viral que afecta el sistema nervioso central de los mamíferos (perros, gatos, zorros, etc.), entre ellos, el hombre. El virus de la rabia se encuentra sobre todo en la saliva y el cerebro de los animales infectados, en particular los perros, y se transmite por una mordedura.

Los murciélagos también representan un importante reservorio en ciertas regiones. Una gran presencia de la enfermedad en las especies silvestres puede crear múltiples oportunidades para una transmisión cruzada entre las especies,

afectando en especial a los animales domésticos y a los seres humanos.

Dado que es transmisible del animal al ser humano, la rabia es considerada una enfermedad zoonótica (o una zoonosis).

La enfermedad está presente en todos los continentes y afecta a más de 150 países. En el mundo, la enfermedad es responsable por cerca de 60.000 muertes humanas anualmente y en la gran mayoría de los casos humanos, el perro es la fuente de transmisión.



Las Américas han logrado reducir drásticamente la incidencia de la rabia humana transmitida por perros a cerca de un 98%, con alrededor de 300 casos en 1983, a 2 casos humanos transmitido por perros en 2020.

Sin embargo, en los últimos años, la rabia en humanos transmitida por animales silvestres adquiere mayor importancia, siendo el murciélago hematófago (*Desmodus rotundus*) el principal transmisor.

Actualmente, sólo en la región de las Américas, un millón de personas expuestas al riesgo de rabia recibe profilaxis post-exposición cada año.

Además, cerca de 100 millones de perros son vacunados al año en campañas de vacunación contra la rabia en el continente americano.

La mayoría de las muertes por rabia, tanto en seres humanos como en animales, se debe a un acceso inadecuado a los recursos de salud pública y a los tratamientos preventivos, haciendo

que los países de bajos ingresos se vean afectados de manera desproporcionada por la enfermedad.

Transmisión

La rabia es transmitida por la mordedura de murciélagos y de otros animales infectados (perros, gatos, monos entre otros).

Los murciélagos, generalmente, muerden durante la noche cuando las personas duermen. Las mordeduras en las personas suelen ser en las

siguientes partes del cuerpo: codo, dedos del pie y mano, cabeza, nariz, orejas, entre otros.

Las mordeduras en los animales por lo general son en el cuello, orejas, pazuña, ubres (tetillas).

Se recomienda no comer carne de animal que está enfermo o haya muerto con sospecha de rabia.

Síntomas

Los síntomas de las personas infectadas son: malestar general, fatiga, vómitos, dolores de cabeza, dolor de extremidades, fiebre e irritabilidad, miedo al agua, miedo a la luz.



Una vez iniciado los síntomas, la rabia no tiene cura y acaba con la muerte. Por lo tanto si has sido mordido por un animal acude lo más rápido posible al centro de salud más cercano, para iniciar tu vacunación y evitar los síntomas descritos.

Los primeros síntomas de esta enfermedad en animales son: babeo, desorientación, pérdida de la coordinación de las extremidades, tropiezos y caída del animal, cambios en el comportamiento y muerte del animal.

Prevención

- Hazte vacunar contra la rabia como medida de prevención
- Acércate al centro de salud más cercano y lleva el control de tus vacunas y las de tus hijos

- Recuerda que son varias las dosis que tienes que aplicarte. Si no lo haces perderán su efecto preventivo
- Completa tu vacunación «No la abandones». ¡La vacunación es importante para salvar tu vida y de tu familia!

Que hacer si sufres una mordedura de murciélago

- lávate la herida con abundante agua y jabón
- avisa de inmediato: Al personal de salud de tu comunidad. Al promotor de salud de tu comunidad. Al profesor de tu escuela o Apu de tu comunidad
- Evita dormir a campo abierto
- Evita cualquier tipo de contacto con los murciélagos. Impide su ingreso a tu vivienda a través de mosquiteros y mallas metálicas.

- Si tus animales son mordidos frecuentemente por murciélagos hazlos vacunar anualmente contra la rabia.

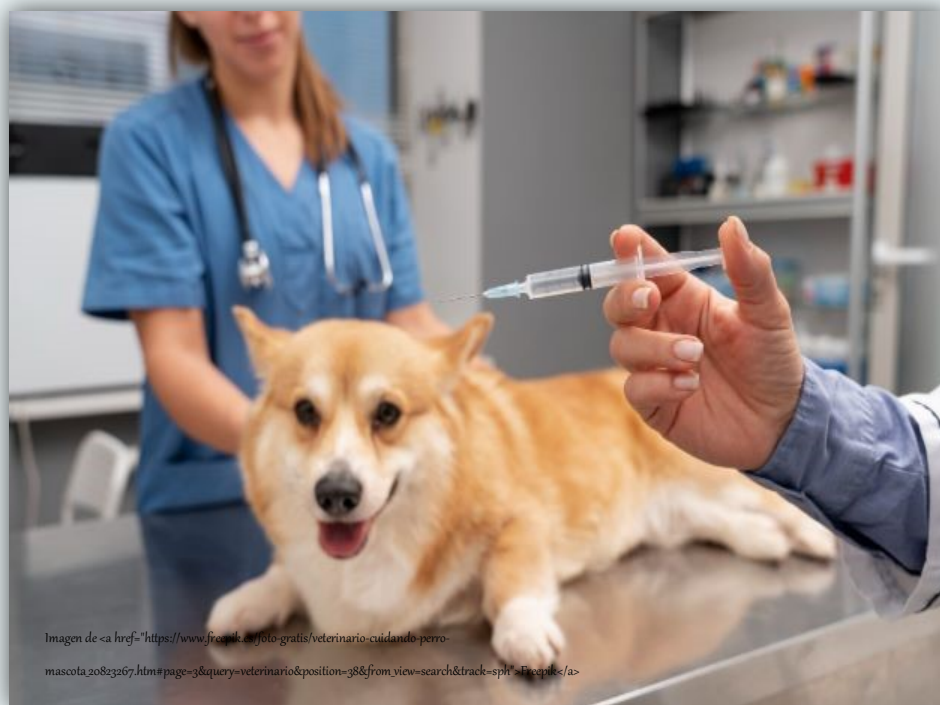


Imagen de https://www.foto-pk.es/foto-gratis/veterinario-cuidando-perro-mascota_20823267.htm#page=3&query=veterinario&position=38&from=view=search&track=spit">

Referencias

Organización Panamericana de la Salud (OPS). "La rabia, causas, consecuencias, transmisión y prevención".

file:///C:/Users/rt/Downloads/rabia-causas-consecuencias-transmission-prevencion.pdf

Organización Panamericana de la Salud (OPS). "Rabia".

<https://www.paho.org/es/temas/rabia>

Organización Mundial de Salud Animal (OMSA). "¿Qué es la rabia?".

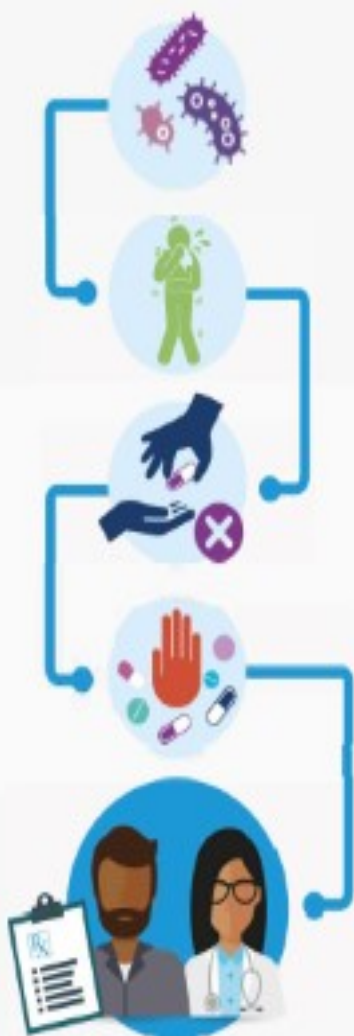
<https://www.woah.org/es/enfermedad/rabia/#ui-id-1>



USO DE ANTIBIÓTICOS

Piénsalo dos veces. Pide asesoramiento

Tomar antibióticos cuando no se necesitan acelera la aparición de resistencias a estos medicamentos, que es una de las principales amenazas para la salud mundial.



El uso excesivo de antibióticos hace que las bacterias se vuelvan resistentes a los tratamientos actuales y que estos dejen de funcionar.

Los antibióticos no curan todas las infecciones y no protegen de las causadas por virus, como los resfriados y la gripe.

Toma solamente los antibióticos que te prescriban y no se los des a un familiar o un amigo.

Los antibióticos no siempre son la respuesta. No pidas antibióticos si los profesionales de salud que te atienden consideran que no los necesitas.

Pide siempre asesoramiento a un profesional de salud cualificado antes de tomar antibióticos.



En el caso de los animales, pide asesoramiento a un veterinario debidamente cualificado



I
N
F
O
G
R
A
F
Í
A

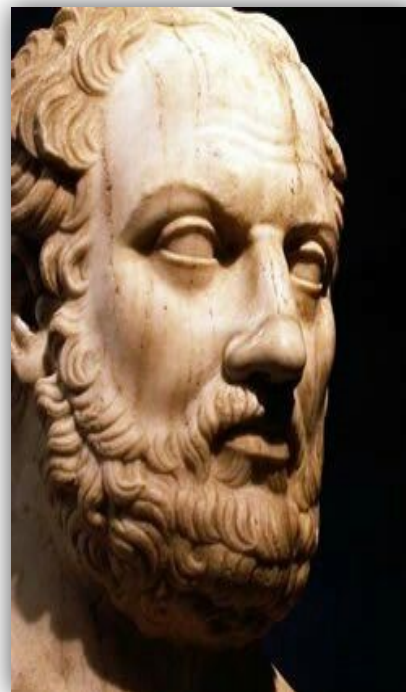
<https://www.paho.org/es/documentos/semana-mundial-concientizacion-sobre-antibioticos-2017-infografia-piensalo-dos-veces>

04	Día Mundial del Braille	Efemérides enero 2023
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

**“Buena salud y buenas emociones
son dos de las mayores bendiciones
de la vida”**

Publilius Syrus



<https://medicoplus.com/medicina-general/frases-salud>

<https://www.onabackofanvelope.com/publilius-syrus-85-43-bc/>

TIPS DE SALUD

Consejos para empezar el 2023 con una actitud positiva

1.- Haz un plan con metas específicas. Un enfoque de 5 Elementos del Bienestar:

- ◆ Sentir emociones positivas y gozar la vida
- ◆ Sentido de involucramiento en lo que haces
- ◆ Relaciones con los demás
- ◆ Significado de la vida
- ◆ Sentido de logro.

2.- Apóyate con una carta de esperanza

A principios de enero puedes hacer una carta con fecha del 31 de diciembre y en esa carta te dices: felicidades por haber logrado tus metas del año. Es una carta que tiene que anunciar cuáles serán tus metas, cómo las lograste, qué obstáculos enfrentarás y cómo lo superaste.

3.- Proponte indicadores para medir avances

Esto te servirá para mantenerte motivado al conocer tus avances cortos de un objetivo mayor, pero también para cumplir tus metas a corto plazo.

4.- Metas intermedias y rápidas

Puedes proponerte metas cortas que sean parte de un objetivo mayor, pero que te sirvan para comparar estos indicadores con base en avances de manera más inmediata.

5.- Finca nuevos hábitos a través de emociones positivas

Cambiar hábitos que están muy arraigados y que cuesta trabajo modificar pueden ser sustituidos por nuevos que estén fincados en emociones agradables como la gratitud, la diversión, la inspiración y la esperanza.

6.- Cambia tus hábitos un 1% a la vez

Uno de los errores más comunes es visualizar metas a través de un cambio de hábitos repentino o que implique grandes saltos, pero se sugiere hacerlo a partir de cambios que puedas aplicar desde un 1% de manera constante. Hacer pequeñas cosas con constancia es lo que nos va a ayudar a sentirnos mejor.

7.- Cuida tu diálogo interno: no te hables negativamente

Si por alguna razón un día no logras esa acción necesaria para llegar a tu meta, se sugiere tener

una actitud de autocompasión y no hablarte de manera negativa en tu mente. Hay que cuidar mucho nuestra conversación mental, y si no logramos algo un día, saber que al siguiente lo podemos volver a intentar.

8.- Busca tu sentido de vida

Una buena manera de iniciar el año es reflexionar sobre tu sentido de vida, tu misión y la razón por la que estás en el mundo. Puedes preguntarte ¿Para qué soy bueno, qué me encanta hacer, que cosas me fascinan y me hacen sentir vivo?; luego, ¿cómo te gustaría que fuera el mundo y cómo lo que haces podría servir para hacer real ese mundo en el que te gustaría vivir.

9.- Pinta tus días de alegría

Cuando tomas conciencia de que puedes tomar tu día y darle el giro que quieras, te vas a olvidar del estrés y a estar bien. ¿Cómo puedes hacer eso, que tu día tenga el color que se te venga en gana? Conócete, date tiempo para platicar contigo y saber qué te gusta hacer; te va a ayudar a tu sentido de vida, a tu alegría y a pintar el día como quieras.

10.- Conecta con los que amas

Rodearte de tus seres queridos, amigos, familiares y personas que te hacen sentir bien también es parte de hacer tus días más felices.

11.- Enlaza tus propósitos con cosas que te encanten

Se sugiere también ligar tus objetivos a tus valores, a tu esencia como persona y tu autenticidad, fijándolos a cosas que disfrutes mucho.

12.- Busca refugio en la meditación y el mindfulness

Se sugiere implementar prácticas de meditación formal, que pueden comenzar con sesiones de 1 minuto, 3 veces por semana y elevar el tiempo de manera paulatina. Hay diferentes tipos de meditaciones que te pueden servir, señaló, como la meditación meta o la meditación del amor compasivo, así como actividades del día al día con mayor conciencia, lo que se conoce como mindfulness activo.

Referencia:

<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/rompela-en-el-2023-12-tipos-para-iniciar-tu-año-y-lograr-tus-metas>

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		