

Cáncer de mama



Menopausia

La salud de sus huesos

CÁNCER DE MAMA	02
LA SALUD DE SUS HUESOS	07
MENOPAUSIA	13
INFOGRAFÍA	18
TIPS DE SALUD	19
EFEMÉRIDES Y CITA CÉLEBRE	20
DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD	21

CONTENIDO

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 Córdoba 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.

La atención para el cáncer de mama es más exitosa cuando la prevención, la detección temprana, el diagnóstico, el tratamiento y los cuidados paliativos se integran y se desarrollan en sincronía. La detección temprana no le sirve a una mujer si no tiene acceso oportuno al tratamiento apropiado.

file:///C:/Users/rt/Downloads/plantificacion-programas-cancer-mama%62o(2).pdf



Cáncer de mama

Barreras para la atención médica

Foto de SHVETS production: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-sin-cabello-no-saludable-clinica-6984611/>

El cáncer de mama probablemente es causado por una combinación de factores hormonales (fisiológicos y terapéuticos), factores genéticos, otros factores fisiológicos no hormonales (por ejemplo, la edad) y factores ambientales y de modo de vida. Aproximadamente el 50% de los casos de cáncer de mama recién diagnosticados se relacionan con factores hormonales; solo un 5% a 10% de se relacionan con factores genéticos.

Las disparidades en los resultados del cáncer de mama varían mucho entre los países de ingresos bajos y medianos y los países de ingresos altos, al igual que dentro los propios países. A pesar de las menores tasas de incidencia en los países de ingresos bajos y medianos, los cocientes de mortalidad respecto a incidencia son significativamente mayores que en los países de ingresos altos.

Esto se debe en parte al diagnóstico en etapas tardías en los entornos de escasos recursos, donde más de 80% de las mujeres acuden con cáncer avanzado y en estadios tardíos, el cual requiere de atención para la enfermedad metastásica y cuidados paliativos en lugar de tratamiento curativo. En cambio, en los países de ingresos altos, más de 80% de las pacientes con cáncer de mama solicitan atención en la etapa inicial de la enfermedad y son potencialmente curables.

Programas de detección temprana

El cáncer de mama puede ser detectado y tratado a tiempo. Los programas de información, educación y consejería aumentan el conocimiento de las mujeres sobre los factores de riesgo y los signos y síntomas que requieren atención médica inmediata. Los programas de tamizaje organizados pueden detectar cánceres en etapas iniciales. La mayoría de las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama en etapas iniciales (I y II), si reciben tratamiento, tienen un buen pronóstico, con tasas de supervivencia a 5 años del 80% al 90 %.

Lamentablemente, en muchos de los países en América Latina y el Caribe las mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama en etapas tardías.

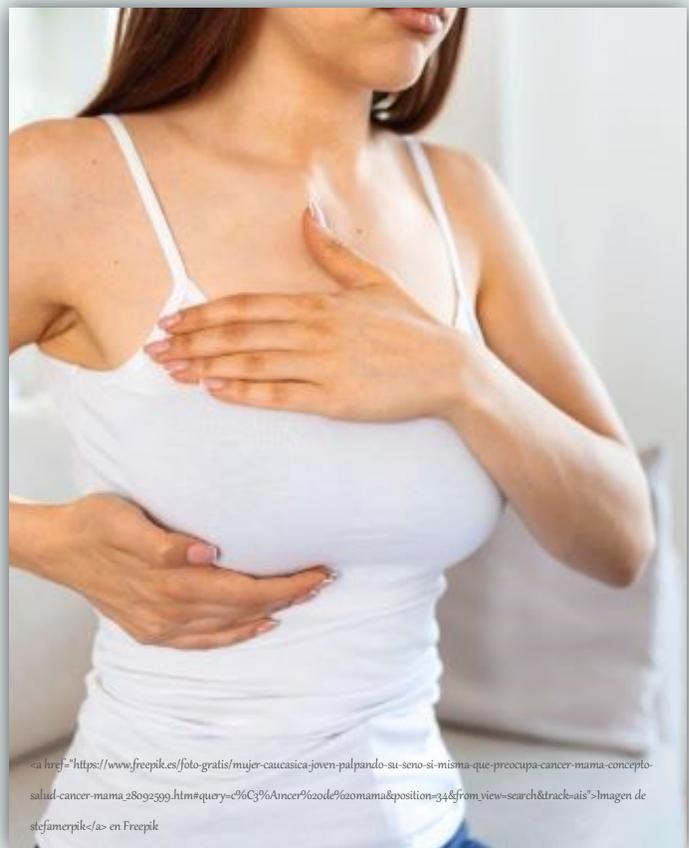


Imagen de siefamerpk en Freepik

El desafío para reducir la mortalidad por cáncer de mama, especialmente en ámbitos con recursos limitados, consiste en implementar y mantener programas de educación y detección precoz, con acceso oportuno a un tratamiento adecuado y eliminando las barreras para la atención médica.

Las barreras para la utilización de los servicios de atención de la mama influyen negativamente sobre los resultados del cáncer mamario. La demora para solicitar atención por un problema de la mama puede atribuirse a barreras estructurales, socioculturales, personales y financieras.

Barreras estructurales

Entre las barreras estructurales están la ubicación geográfica de los servicios, las necesidades de transporte, los servicios de diagnóstico o de tratamiento limitados, la escasez de medicamentos esenciales y el personal insuficiente o mal capacitado. También incluyen servicios ineficientes o mal coordinados, que requieren múltiples consultas para iniciar un diagnóstico definitivo; redes de derivación deficientes; y navegación de pacientes inadecuada. Las mujeres que viven en zonas remotas o rurales tienen menos probabilidades de someterse a tamizaje y de tener acceso a la atención (incluida la atención de apoyo), y en cambio padecen más efectos psicosociales del diagnóstico y el tratamiento.

Mejorar el acceso al abordar las barreras estructurales

La coordinación de los servicios, las redes de derivación sólidas, los navegadores de pacientes y otros cambios estructurales pueden mejorar el acceso de las pacientes al diagnóstico y el tratamiento oportunos del cáncer de mama.

Acercar las capacidades de los recursos humanos también puede mejorar el acceso de las pacientes a la atención. Por ejemplo, el adiestramiento en temas como factores de riesgo del cáncer de mama, exploración clínica de las mamas y procedimientos adecuados de derivación puede mejorar la detección temprana y los resultados.



Imagen de Freepik

La distribución geográfica de los servicios (localizados en oposición a centralizados) influye en el acceso a la atención. Los servicios centralizados deben tener extensión también a las comunidades alejadas.

Barreras socioculturales

Entre las barreras socioculturales están los mitos y los prejuicios o ideas erróneas acerca de las causas y el tratamiento del cáncer, el estigma, el idioma, la discriminación, la clase social, el género y las creencias religiosas.

Mejorar el acceso al abordar las barreras socioculturales

Las sobrevivientes del cáncer, los promotores de la causa, las organizaciones no gubernamentales y la

sociedad civil pueden ser aliados útiles para identificar y abordar los problemas de acceso de las pacientes.

La educación de las comunidades acerca de los factores de riesgo, la detección temprana y el tratamiento puede reducir el estigma, los mitos y los prejuicios acerca del cáncer de mama.

Fortalecer la colaboración entre los establecimientos de salud y los asociados de la comunidad puede mejorar el acceso equitativo a la atención sin duplicar los servicios.

Barreras personales

Las barreras personales incluyen la desconfianza hacia el sistema de salud, el temor a un diagnóstico de cáncer, la ignorancia sobre temas de salud y las obligaciones familiares y laborales.

Mejorar el acceso al abordar las barreras personales

Ampliar los conocimientos en materia de salud y crear conciencia sobre los factores de riesgo y la detección temprana puede mitigar el temor de solicitar atención para los problemas de la mama.

Hacer que las sobrevivientes del cáncer participen en la atención de apoyo puede contribuir a superar las barreras psicosociales al tratamiento.



Barreras financieras

Entre las barreras financieras para obtener acceso a la atención destacan el tener que pagar los servicios con un desembolso directo y los costos indirectos como transporte, alojamiento, cuidado infantil e ingresos perdidos.

Mejorar el acceso al abordar las barreras financieras

Contar con seguros de enfermedad, medicamentos subsidiados y apoyo para transporte y hospedaje durante el tratamiento puede reducir las barreras financieras.

Brindar apoyo económico para transporte u hospedaje durante el tratamiento puede reducir estas barreras.

Seguir una vía estratificada según los recursos

- Los programas contra el cáncer de mama deben seguir una vía definida, estratificada según los recursos, para permitir el mejoramiento coordinado y gradual de los programas a todo lo largo del continuo de la atención.
- Una "vía" es una progresión gradual en términos de inversión de recursos, elaboración de programas y beneficios de salud escalonados.
- El diseño y las mejoras de los programas deben basarse en metas en cuanto a resultados, barreras identificadas, necesidades y recursos disponibles.

Reconocer qué tipo de barreras afectan a cierta población destinataria puede ayudar a elegir la intervención idónea para mejorar el acceso a la atención.

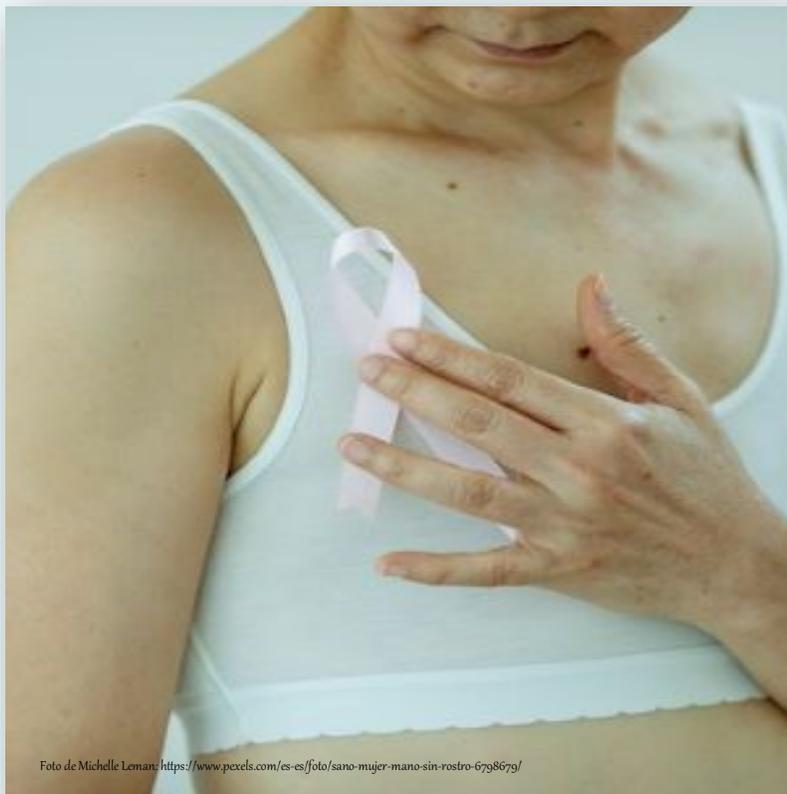


Foto de Michelle Lemant: <https://www.pexels.com/es-es/foto/sano-mujer-mano-sin-rostro-6798679/>

Referencias:

Organización Panamericana de la Salud (OPS). "Cáncer de mama: Hojas informativas para los profesionales de salud".

<https://www.paho.org/es/temas/cancer/cancer-mama-hojas-informativas-para-profesionales-salud>



La Salud de sus Huesos

Imagen de «a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/medico-tiro-medio-esqueleto-12689733.htm#page=3&query=salud%20de%20huesos&position=32&from_view=search&track=ais">Freepik

Los huesos sostienen al cuerpo y le permiten moverse. Protegen de posibles lesiones al corazón, los pulmones y el cerebro. Los huesos también almacenan en su interior los minerales esenciales que se necesitan para vivir. Al debilitarse los huesos se rompen fácilmente, causando un gran dolor.

Hasta los 30 años de edad, el cuerpo aporta calcio a los huesos de manera eficaz. A partir de entonces, el cuerpo deja de formar hueso nuevo. Después de los 35 años, usted empieza a perder poco a poco la masa ósea. Las mujeres pierden su masa ósea más rápido después de la menopausia, pero los hombres también la pierden.

Factores que debilitan los huesos

Factores que están fuera de su control:

- Tener familiares mayores que han tenido fracturas.
- Haber tenido enfermedades o haber tomado medicamentos que podrían haberle debilitado los huesos.

Factores que puede controlar:

- Obtenga una cantidad suficiente de calcio y vitamina D en su alimentación en todas las etapas de su vida.
- Haga actividad física.
- Reduzca los peligros en su hogar que pueden aumentar el riesgo de caerse y fracturarse un hueso.
- Informe a su médico sobre los medicamentos que toma que podrían debilitarle los huesos.

Pregúntele también si puede tomar otros medicamentos que no le hagan daño a los huesos.

Hable con su médico sobre cómo proteger sus huesos mientras le están tratando otros problemas médicos.

Mantenga un peso saludable. Pesar menos de lo normal aumenta el riesgo de fracturas.

Limite el consumo de alcohol. El consumo excesivo de alcohol reduce la masa ósea y aumenta el riesgo de una fractura.



Consejos para fortalecer los huesos

Alimentación saludable

Sepa en qué consiste una nutrición adecuada. Consuma todos los días las cantidades recomendadas de calcio y vitamina D.

Calcio

Para mantener los huesos fuertes, coma alimentos ricos en calcio. El calcio se encuentra en alimentos como la leche, las verduras de hojas verdes y la soya. Coma yogur y queso para aumentar su consumo de calcio. También puede tomar suplementos de calcio o comer alimentos enriquecidos con calcio.

Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. A medida que se hace mayor, aumenta la necesidad de obtener vitamina D. Al ser expuesta al sol, la piel produce vitamina D. Casi todas las leches, y también algunos otros alimentos, están enriquecidos con vitamina D. Si usted no consume una cantidad suficiente de calcio y vitamina D, los suplementos le pueden salvar los huesos.

Haga ejercicio

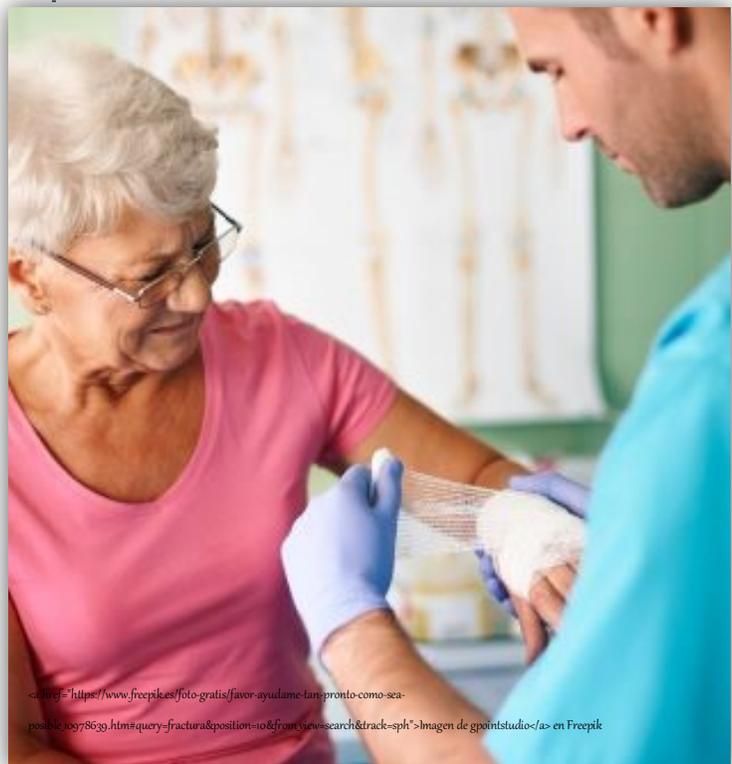
Los huesos son tejidos vivos que responden al ejercicio, pues los fortalece.

Al caminar, correr, subir las escaleras o levantar un peso, los huesos se someten a un esfuerzo. Esto envía una señal al cuerpo que indica que es importante fortalecerlos y se les agregan nuevas células.

Haga actividad física todos los días. Se requiere un mínimo de 60 minutos para los niños y los adolescentes cada día, y 2 horas 30 minutos a la semana para los adultos. Para fortalecer los huesos, haga ejercicios de fortalecimiento, con pesas y de resistencia.

Las fracturas

Muchos de nosotros suponemos que no corremos riesgo de perder la masa ósea o tener una fractura. La prueba de la densidad ósea



es la manera más segura de comprobar la salud de los huesos.

Al envejecer, ocurre cierta pérdida de hueso natural, tanto en los hombres como en las mujeres. Al pasar los años, los huesos pueden romperse o debilitarse si no se toman medidas para mantenerlos fuertes. Las fracturas más comunes en los huesos débiles son en la muñeca, la columna vertebral y la cadera.

Las fracturas en la columna vertebral pueden ser dolorosas y demoran mucho en sanarse. Las personas que tienen huesos débiles en la columna vertebral pierden su estatura poco a poco y se joroban.

Con el tiempo, a una persona jorobada le puede costar trabajo caminar o incluso sentarse.

Al envejecer, las fracturas de la cadera se vuelven un problema grave. Aumentan considerablemente el riesgo de muerte, en especial durante el año después de que ocurren.

Las caídas causan fracturas

Las caídas no solo ocurren porque uno se hace mayor, pero al envejecer son más peligrosas. La mayoría de las caídas pueden evitarse.

Aspectos que pueden disminuir la probabilidad de sufrir una caída:

- Comience un programa de ejercicio de manera regular. El ejercicio es una de las maneras más importantes de reducir la probabilidad de sufrir una caída. Además le ayuda a estar más fuerte y a sentirse mejor.
- Los ejercicios que más pueden ayudarle son los que mejoran el equilibrio y la coordinación, como el baile, el fútbol, el yoga o andar en bicicleta.
- Haga que su hogar sea más seguro.
- Retire de las escaleras y de los lugares donde usted camina los objetos que puedan hacerle tropezar.



- Quite todas las alfombras pequeñas.
- No utilice banquitos o taburetes. Mantenga los objetos que necesita a su alcance.
- Asegúrese de tener barras para sostenerse cerca del inodoro y en la bañera o ducha.
- Use alfombras antideslizantes en la ducha.
- Utilice focos más brillantes en su hogar.
- Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Utilice zapatos que le den un buen apoyo y que tengan suelas antideslizantes.
- Pídale a un profesional de la salud que revise los medicamentos que está tomando. Asegúrese de mencionar los medicamentos que no necesitan receta, como los medicamentos para los resfriados.

- A medida que uno se hace mayor, la forma en que algunos medicamentos actúan en el cuerpo puede cambiar. Algunos medicamentos o combinaciones de medicamentos pueden producir somnolencia (sueño) o mareos, lo que puede resultar en una caída.
- Hágase un examen de la vista. La mala vista aumenta el riesgo de una caída. Es posible que no esté utilizando las gafas o lentes adecuados o que tenga una enfermedad que limite su visión.

Visítelo a su médico

Hay varios tipos de enfermedades de los huesos. La más común es la osteoporosis.

Osteoporosis

En esta enfermedad, los huesos pierden minerales como el calcio. Se vuelven frágiles y se rompen con facilidad. Si usted tiene fracturas graves causadas por la osteoporosis, corre el riesgo de no volver a caminar. El riesgo de osteoporosis es más alto para las mujeres y para las personas blancas o asiáticas. Sin embargo, es importante recordar que es un riesgo real para todos los hombres y mujeres mayores.

Aunque la osteoporosis es la enfermedad más común que daña los huesos, también



hay otros problemas médicos que pueden hacerles daño. Su médico le puede informar si usted corre riesgo y ayudarle a tratar estos problemas.

Raquitismo y osteomalacia

Una cantidad demasiado baja de vitamina D causa estas enfermedades en los niños y los adultos y pueden resultar en deformidades o fracturas de los huesos.

Enfermedades de los riñones

La osteodistrofia renal puede causar fracturas.

Enfermedad ósea de Paget

Puede presentarse por factores genéticos o ambientales y hace que los huesos se deformen y se debiliten.

Anomalías genéticas

Los trastornos como la osteogénesis imperfecta provocan un crecimiento anormal de los huesos y hacen que se fracturen con facilidad.

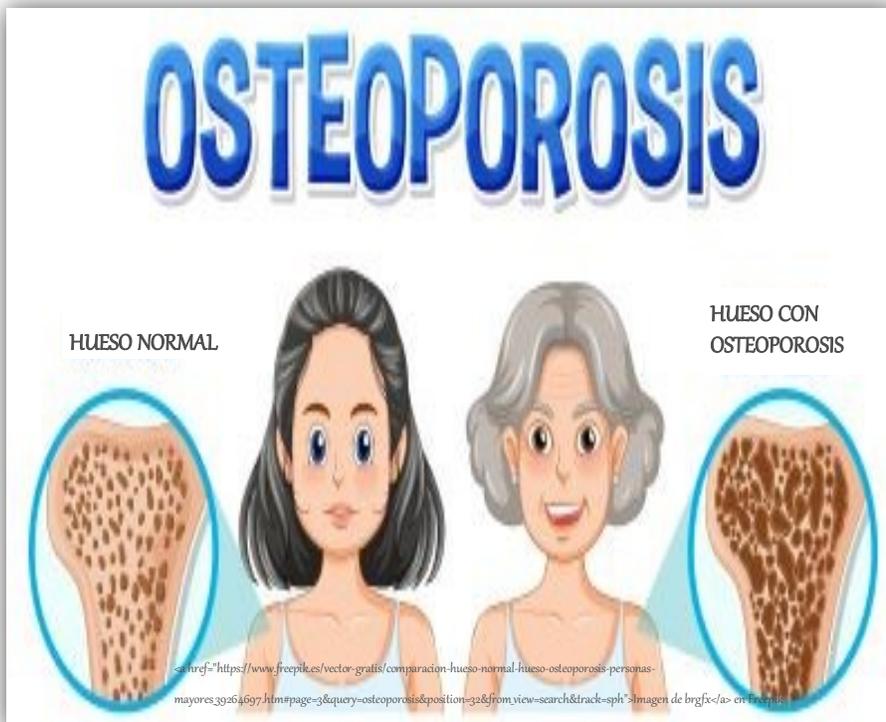
Enfermedades endocrinas

Glándulas hiperactivas pueden causar enfermedades de los huesos.

Hable con su médico acerca de la salud de los huesos. Juntos pueden evaluar los riesgos. Entre los factores que pueden evaluar están su estado de salud actual, su alimentación y nivel de actividad física y sus antecedentes familiares.

Su médico puede considerar su edad, peso, estatura e historia médica. Según esta información, puede determinar si necesita hacerse la prueba

de la densidad ósea.



Referencia:

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés). "La salud de los huesos y la osteoporosis: lo que significa para usted".

<https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/informe-del-cirujano-general-sobre-la-salud-de-los-huesos-y-la-osteoporosis-lo-que>

Menopausia



Foto de Marcus Aurelius: <https://www.pexels.com/es-es/foto/sano-mujer-relajacion-deporte-6787217/>

La menopausia es cuando sus períodos cesan permanentemente. Si tienes útero y ovarios eres menopáusica cuando llevas 12 meses seguidos sin regla.

La menopausia natural ocurre debido a cambios en los ovarios. A medida que envejecemos, la cantidad de óvulos en los ovarios disminuye. Poco a poco, los ovarios dejan de producir las hormonas que preparan el cuerpo para el embarazo. La fecha de su último período menstrual es su fecha de menopausia.

Si le extirpan ambos ovarios antes de que cesen sus períodos, la fecha de la cirugía es su fecha de menopausia y usted es posmenopáusica.

El lapso de tiempo desde que los períodos comienzan a cambiar hasta la fecha del último período menstrual se le llama transición a la menopausia.

A menudo, la transición a la menopausia empieza entre los 45 y los 55 años. Por lo general, dura aproximadamente 7 años, pero puede durar hasta 14 años. La duración puede depender de factores del estilo de vida, como fumar, la edad en que inicia y la raza y el origen étnico.

La transición a la menopausia afecta a cada mujer de manera única y de varias maneras. El cuerpo comienza a usar la energía de manera diferente, las células grasas cambian y las mujeres pueden aumentar de peso más fácilmente.

Pueden tener cambios en la salud de los huesos o del corazón, la forma y composición corporal o la función física.

La perimenopausia comienza cuando el tiempo de un período a otro varía al menos 7 días. Se extiende desde la menopausia (el último período menstrual) hasta 1 año después de la menopausia. La perimenopausia casi siempre ocurre con la menopausia natural, no con la menopausia inducida (menopausia debida a cirugía u otros tratamientos médicos).



Signos y síntomas de la menopausia

El estrógeno es utilizado por muchas partes del cuerpo de una mujer. A medida que disminuyen los niveles de estrógeno, podría tener varios síntomas. Muchas mujeres tienen síntomas leves que pueden tratarse con cambios en el estilo de vida, como evitar la cafeína o llevar un ventilador portátil. Algunas mujeres no requieren ningún tratamiento, pero para otras, los síntomas pueden ser más graves. La gravedad de los síntomas varía mucho en todo el mundo y según la raza y el origen étnico.

A continuación se mencionan los cambios más comunes que puede notar en la mediana edad.

Algunos pueden ser parte del envejecimiento en lugar de estar directamente relacionados con la menopausia.

- Cambios en el período menstrual. Esto podría ser lo primero que nota. Es posible que sus períodos ya no sean regulares. Pueden ser más cortos o durar más. Es posible que sangre más o menos de lo habitual. Todos estos son cambios normales, pero para asegurarse de que no haya ningún problema, consulte a su médico si:

- * Sus períodos ocurren muy seguidos.
- * Tiene sangrado abundante.
- * Tiene manchas de sangre.

- * Sus períodos duran más de una semana.
 - * Sus períodos se reanudan después de no sangrar durante más de un año.
- Sofocos. Muchas mujeres tienen calores súbitos llamados sofocos, que pueden durar muchos años después de la menopausia. Pueden estar relacionados con cambios en las concentraciones de estrógeno. Un sofoco es una sensación repentina de calor en la parte superior del cuerpo o en todo el cuerpo. La cara y el cuello pueden enrojecerse. Pueden aparecer manchas rojas en el pecho, la espalda y los brazos. Puede seguir sudoración intensa y escalofríos. Los sofocos pueden ser muy leves



Imagen de beafotos/ en Freepik

o lo suficientemente fuertes como para despertarla (llamados sudores nocturnos). La mayoría de los sofocos duran entre 30 segundos y 10 minutos. Pueden ocurrir varias veces por hora, algunas veces al día o solo una o dos veces por semana.

- Control de la vejiga. La pérdida del control de la vejiga se llama incontinencia. Es posible que tenga una necesidad repentina de orinar o que la orina se le escape durante el ejercicio, al estornudar o al reír. El primer paso para tratar la incontinencia es consultar a un médico. Las infecciones de la vejiga también pueden ocurrir en la mediana edad.

- Sueño. Alrededor de la mediana edad, algunas mujeres comienzan a tener problemas para dormir bien por la noche. Tal vez no pueda conciliar el sueño con facilidad o se despierte demasiado temprano. Los sudores nocturnos pueden despertarla. Y si se despierta durante la noche, es posible que tenga problemas para volverse a dormir.

- Salud vaginal y sexualidad. Después de la menopausia, la vagina puede volverse más seca, lo que puede hacer que las relaciones sexuales sean incómodas. También puede encontrar que su deseo sexual está cambiando. Podría estar menos interesada, o podría sentirse

más libre y sexy porque después de un año completo sin menstruación, ya no puede quedar embarazada. Sin embargo, aún podría estar en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS), como la gonorrea o el VIH/SIDA. Su riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual aumenta si tiene relaciones sexuales con más de una persona o con alguien que tiene relaciones sexuales con otras personas. Si es así, asegúrese de que su pareja use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.



Foto de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-mujer-sentado-nervioso-695152/>

- Cambios en el estado de ánimo. Es posible que se sienta más malhumorada o más irritable durante la menopausia. Los científicos no saben por qué sucede esto. Es posible que el estrés, los cambios en la familia, como el crecimiento de los hijos o el envejecimiento de los padres, un historial de depresión o la sensación de cansancio, puedan estar causando estos cambios de humor.
- El cuerpo parece diferente. La cintura podría agrandarse. Podría perder músculo y ganar grasa. La piel podría volverse más delgada.

- Es posible que tenga problemas de memoria y que las articulaciones y los músculos se sientan rígidos y adoloridos.
- Además, para algunas mujeres, los síntomas pueden incluir dolores y molestias, dolores de cabeza y palpitaciones del corazón.

Después de la menopausia, las mujeres entran en la posmenopausia. Las mujeres posmenopáusicas son más vulnerables a las enfermedades del corazón y la osteoporosis. Durante este tiempo, es importante continuar con una alimentación saludable, mantenerse

activo y asegurarse de obtener suficiente calcio para una salud óptima de los huesos.

Decidir si tratará y cómo tratar los síntomas de la transición a la menopausia puede ser complicado y es algo personal. Hable con su médico sobre sus síntomas, antecedentes familiares y de salud.

Cómo mantenerse saludable durante y después de la menopausia

Estos consejos pueden ayudarla a mantenerse saludable y reducir su riesgo de enfermedades del corazón y osteoporosis.

- Lleve una alimentación saludable.
- Obtenga suficiente calcio y vitamina D.
- Haga actividad física.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume ni use productos de tabaco.

<https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/2023-03/>

Para más información, visite www.nia.nih.gov/espanol/menopausia.

NIH National Institute on Aging

Referencias:

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés). "¿Qué es la Menopausia?".

<https://www.nia.nih.gov/espanol/que-es-la-menopausia#:~:text=La%20menopausia%20ocurre%20unos%2012,45%20a%20los%2035%20a%20%20C%26Bos.>

INFOGRAFÍA

TIPS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL

1

HABLAR Y MANTENERSE SALUDABLE



PLATICAR CON PERSONAS QUERIDAS PUEDE CALMARLOS, TAMBIÉN HACER EJERCICIO Y TENER UNA RUTINA SANA

2

AFRONTAR LAS EMOCIONES Y EVITAR EL ABUSO DE SUSTANCIAS



PERMÍTETE SENTIR LAS EMOCIONES, NO BUSQUES REFUGIO EN EL USO DE SUSTANCIAS Y BUSCA AYUDA PSICOLÓGICA SI ES NECESARIO

3

INFORMARSE DE FUENTES CONFIABLES Y LIMITAR EL TIEMPO



LA EXPOSICIÓN A NOTICIAS SE TIENE QUE HACER CON MEDIDA, PORQUE A VECES PUEDEN CAUSAR MÁS ESTRÉS DE LO QUE PUEDE AYUDARNOS

4

AYUDAR A LOS DEMÁS Y APOYAR AL PERSONAL SANITARIO



AYUDAR DENTRO DE NUESTRAS CAPACIDADES DESPEJA LA MENTE Y NOS HACE SENTIR ÚTILES

<https://www.codicemx.org/info-detalle/tips-para-cuidar-la-salud-mental>

"NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL"
¡CUÍDATE Y CUIDA A TUS SERES QUERIDOS!

TIPS DE SALUD

10 CONSEJOS PARA CONTROLAR LA ARTRITIS REUMATOIDE

Introducir algunos cambios en el estilo de vida puede ayudar a controlar la artritis reumatoide

están deformadas. Asegúrate también de que tu calzado te sujeta bien el talón y de que, aunque firme, sea elástico. Los botines y zapatillas deportivas pueden constituir buenas opciones.

- **Duerme entre ocho y diez horas cada noche** y, en los periodos en que tus articulaciones estén más inflamadas, dedica otros treinta o sesenta minutos a descansar a media mañana y a primera hora de la tarde. Mantén horarios regulares para irte a dormir por la noche y levantarte por las mañanas.
- **Comienza el día con una ducha o baño caliente.** Disminuirá la rigidez en las articulaciones que puedes sentir al despertarte por la mañana.
- **Moviliza tus articulaciones al menos una vez al día.** Durante los periodos de mayor inflamación, realiza ejercicios para mantener el rango de movimiento de la articulación, así como ejercicios isométricos (evitando mover la articulación inflamada), pero contrayendo los músculos que la rodean. Bien antes de irte a dormir o antes de levantarte.
- **Reposa cuando sea necesario.** Lo mejor es que mantengas el equilibrio entre ejercicio y descanso, especialmente, cuando tus articulaciones estén inflamadas.
- **Cuida tu postura.** Si tu trabajo te obliga a permanecer sentado durante largos periodos de tiempo, mantén la espalda recta y apoyada contra el respaldo, y los antebrazos en los reposabrazos. Tómate una pausa de cinco minutos cada hora para caminar y estirar los músculos.
- **Elige bien tu calzado.** La punta debe ser ancha y el empeine alto, con el fin de evitar el roce con las articulaciones, sobre todo si
- **Practica ejercicio físico de manera regular.** Elige actividades aeróbicas de intensidad e impacto bajos para las articulaciones, como caminar, nadar o montar en bicicleta estática. Practícalos tres días a la semana durante treinta minutos, sin llegar a cansarte.
- **Evita los esfuerzos físicos intensos.** También, las actividades que te obliguen a estar de pie mucho tiempo, en la misma posición sin moverte o realizar movimientos repetitivos con las articulaciones afectadas. Cuando realices tareas domésticas (abrir botes, limpiar cristales...), ayúdate con utensilios.
- **Mejor, sin estrés, tabaco ni alcohol.** Recuerda que el estrés y el tabaquismo son factores de riesgo de la artritis reumatoide. Controla también el alcohol que tomas y sigue una dieta equilibrada y variada, que te permita mantenerte un peso saludable.
- **Infórmate sobre tu enfermedad.** Es importante que participes de forma activa en la toma de decisiones junto al equipo de profesionales que te atiende para que el tratamiento se adapte a tu evolución y necesidades, haciendo más llevadera la convivencia con esta patología

Referencia:

https://cirfasalud.cirfa.com/wp-content/uploads/2017/08/Cirfaconsejos_artritis.pdf

01	Día Mundial de la Enfermedad de Gacuhér Día Internacional de las Personas Mayores Día Mundial de la Urticaria Crónica
04	Día Mundial de la Parálisis Cerebral
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
18	Día Mundial de la Menopausia
19	Día Mundial del Cáncer de Mama
20	Día Mundial de la Osteoporosis
22	Día Mundial del Conocimiento de la Tartamudez
24	Día Mundial Contra la Poliomielitis
29	Día Mundial del Ictus Día Mundial Contra la Psoriasis Día Mundial de la Prevención del Ataque Cerebral

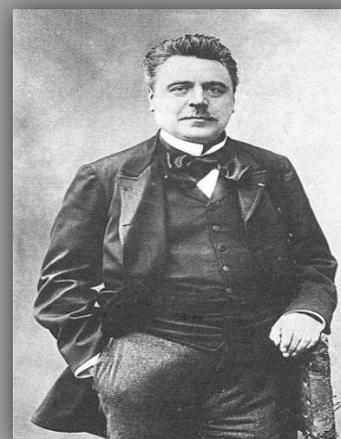
Efemérides
octubre
2023

<https://yiminshum.com/fechas-medicina-salud-sanitaria-2023/>

CITA CÉLEBRE

“La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan”.

Henri Becque



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Henry_Becque_by_Nadar.jpg

<https://www.bupasalud.com.mx/salud/frases-de-salud-y-bienestar>

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD	
Jurisdicción Sanitaria VII Carretera Antiguo Aeropuerto S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30790	962 628 6886
ISSSTE, Clínica Hospital "Dr. Roberto Nettel Flores" Av. Tuxtpepec y Oaxaca s/n. Fracc. Francisco Villa. Tapachula, Chiapas, C.P. 30740	962 626 1927
IMSS Hospital General en Tapachula Anillo Periférico, Esq. Carretera Costera. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 626 1915
ISSTECH Clínica Hospital Tapachula 5ta Ave. Sur y 20 Calle Oriente S/N. Tapachula, Chiapas.	962-625-3063
Cruz Roja Delegación Tapachula 9A Norte N/A. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 626 7644
Hospital General Tapachula Finca, Carretera Federal Tapachula - Puerto Madero Km 10.5 s/n, Sta Teresa, 30807. Tapachula.	962 810 6080
Hospital Regional de Alta Especialidad "Ciudad Salud" Ctra. Tapachula Puerto Madero S/N km. 15 + 200, Carretera Federal 225, Col. Los Toros, 30830	962 620 1100
Centro de Integración Juvenil 9a. Av. Norte No. 166. Col. Fracc. Jardines del Tacaná. Tapachula, Chiapas. C.P. 30720	962 626 1653
Unidades de Especialidades Médicas, Centro de Atención Primaria a las Adicciones (UNEME CAPA I) Calle Vicente Guerrero, sin número. Colonia la antorcha. Tapachula, Chiapas. CP 30798. Casi esquina con Boulevard Akishino	9626284075
Unidades de Especialidades Médicas, Centro de Atención Primaria a las Adicciones (UNEME CAPA II) Carretera antiguo aeropuerto, explanada del Hospital General, sin número. Tapachula, Chiapas. CP 30790	9626284029
Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS) Calle Vicente Guerrero Lote 1 esq. con Boulevard Akishino. Fraccionamiento la Antorcha Tapachula Chiapas. CP 30798	962 628 4076
Protección Civil Municipal Carretera Puerto-Chiapas Km 6.3, Ejido Llano de la Lima. Tapachula, Chiapas, C.P. 30798	962 626 1085
Bomberos Tapachula 8a Avenida Sur S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700	962 625 2065
EMERGENCIAS	911