



**Guía** para el  
**Cuidado**  
de la **Salud**

**PrevenIMSS**

**FAMILIAR**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



Guía para el  
Cuidado  
de la Salud

PrevenIMSS

**FAMILIAR**



## Presentación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define familia como los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y/o matrimonio, y que es el resultado de una experiencia y de una alianza entre géneros. La familia crea dinámicas propias que cambian en su forma y función, influenciadas por la cultura y costumbres sociales.

Cada día, usted tiene la oportunidad de cuidar su salud y la de su familia a través de información que le permita conocer cómo prevenir enfermedades y mejorar su bienestar físico y mental, nos referimos a la educación para la salud.

Es por esto que el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) elabora esta Guía que, en conjunto con la Cartilla Nacional de Salud, tiene el propósito de cuidar y vigilar que la familia tenga una mejor calidad de vida, y donde encontrará información sobre temas que es necesario conocer para lograr un estilo de vida activo y saludable que lleve a usted y a su familia a un desarrollo integral óptimo.

Se abordarán temas dirigidos a todo el núcleo familiar en general, con el fin de propiciar el buen crecimiento y desarrollo, prevenir, detectar y controlar en forma oportuna enfermedades, así como mejorar su nutrición y su salud reproductiva a lo largo del ciclo de vida, mediante la promoción de la salud para toda la familia.

Para reforzar los conocimientos con esta Guía, le invitamos a participar en las Estrategias Educativas de Promoción de la Salud (EEPS) que el IMSS tiene para usted y su familia, en las cuales se realizan dinámicas participativas, a través del área de Trabajo Social de su Unidad de Medicina Familiar, quienes le podrán incorporar de acuerdo con su grupo de edad, riesgo o vulnerabilidad:



- **ChiquitIMSS Junior:**  
Dirigida a niñas y niños de 3 a 6 años de edad, sus madres, padres o tutores.
- **ChiquitIMSS:**  
Dirigida a niñas y niños de 7 a 9 años de edad.
- **JuvenIMSS Junior:**  
Dirigida a adolescentes de 10 a 14 años de edad.
- **JuvenIMSS:**  
Dirigida a adolescentes de 15 a 19 años de edad.
- **Ella y Él con PrevenIMSS:**  
Dirigida a mujeres y hombres de 20 a 59 años de edad.
- **Envejecimiento Activo PrevenIMSS:**  
Dirigida a personas adultas mayores de 60 años y más.
- **Embarazo PrevenIMSS:**  
Dirigida a mujeres embarazadas y sus parejas.
- **YO puedo:**  
Dirigida a personas con enfermedades crónicas no transmisibles (sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y/o hipertensión arterial) de 10 y más años de edad.
- **Pasos por la Salud:**  
Dirigida personas con sobrepeso u obesidad, de 6 años de edad en adelante.



**I. NIÑAS Y NIÑOS**

**1. Programa de Salud de la y el Recién Nacido**

<b>1.1. Promoción de la Salud</b> .....	<b>14</b>
1.1.1. Cuidados de las personas recién nacidas .....	14
1.1.2. Lactancia materna.....	15
1.1.3. Alimentación por fórmula láctea.....	19
1.1.4. Prevención de la muerte súbita en lactante.....	20
1.1.5. Prevención de accidentes.....	20
<b>1.2. Nutrición</b>	
1.2.1. Vigilancia y evaluación del estado nutricional.....	21
1.2.2. Administración de vitamina A.....	21
<b>1.3. Prevención y control de enfermedades</b>	
1.3.1. Vacunación.....	22
<b>1.4. Detección de enfermedades</b>	
1.4.1. Tamiz neonatal: enfermedades metabólicas congénitas.....	23
1.4.2. Detención de atresia de vías biliares.....	24
1.4.3. Primera visita al Médico.....	24

**2. Programa de Salud de la Niña y el Niño de 1 a 11 Meses**

<b>2.1. Promoción de la Salud</b>	
2.1.1. Desarrollo infantil temprano .....	25
2.1.2. Estimulación temprana .....	27
2.1.3. Prevención de raquitismo .....	28
2.1.4. Alimentación durante el primer año de vida .....	29
2.1.5. Alimentación complementaria.....	29
2.1.6. Prevención de accidentes.....	32
2.1.7. Prevención y control de enfermedades diarreicas.....	33
2.1.8. Prevención y control de infecciones respiratorias agudas.....	35
2.1.9. Control de fiebre.....	36
<b>2.2. Nutrición</b>	
2.2.1. Vigilancia y evaluación del estado nutricional.....	36
2.2.2. Administración de hierro.....	37
2.2.3. Administración de vitamina A.....	37
<b>2.3. Prevención y control de enfermedades</b>	
2.3.1. Vacunación.....	37
2.3.2. Salud bucal .....	39

### **3. Programa de Salud de la Niña y el Niño de 1 a 4 Años**

#### **3.1. Promoción de la Salud**

3.1.1. Destete.....	39
3.1.2. Alimentación saludable.....	40
3.1.3. Control de esfínteres.....	41
3.1.4. Consejos de crianza.....	41
3.1.5. Prevención de accidentes.....	42

#### **3.2. Nutrición**

3.2.1. Vigilancia y evaluación del estado nutricional.....	43
3.2.2. Administración de vitamina A.....	44
3.2.3. Desparasitación intestinal.....	44

#### **3.3. Prevención y control de enfermedades**

3.3.1. Vacunación.....	44
3.3.2. Salud bucal.....	45

#### **3.4. Detección de enfermedades**

3.4.1. Detección de defectos de la agudeza visual.....	46
--	----

### **4. Programa de Salud de la Niña y el Niño de 5 a 9 Años**

#### **4.1. Promoción de la Salud**

4.1.1. Alimentación saludable.....	47
4.1.2. Prevención y desnutrición, sobrepeso y obesidad.....	48
4.1.3. Actividad física.....	48
4.1.4. Prevención de accidentes.....	50
4.1.5. Prevención de violencia familiar.....	51
4.1.6. Higiene personal.....	52
4.1.7. Entorno favorable a la salud.....	53
4.1.8. Dueños responsables con animales de compañía.....	54
4.1.9. Cáncer.....	55

#### **4.2. Nutrición**

4.2.1. Vigilancia y evaluación del estado nutricional.....	56
4.2.2. Desparasitación intestinal.....	57

#### **4.3. Prevención y control de enfermedades**

4.3.1. Vacunación.....	57
------------------------	----

#### **4.4. Detección de enfermedades**

4.4.1. detección de defectos de la agudeza visual.....	58
--	----

**II. ADOLESCENTES**

**1. Promoción de la Salud**

1.1. Educación para el cuidado de la salud.....	60
1.2. Higiene personal.....	61
1.3. Actividad física.....	62
1.4. Salud sexual y reproductiva.....	65
1.5. Salud mental.....	67
1.6. Estrés.....	71
1.7. Prevención de violencia.....	73
1.8. Prevención de accidentes.....	76
1.9. Cáncer.....	78
1.10. Entorno favorable a la salud.....	79
1.11. Dueños responsables con animales de compañía.....	81
1.12. Donación altruista de sangre.....	83

**2. Nutrición**

2.1. Alimentación saludable.....	84
2.2. Prevención de sobrepeso y obesidad.....	88
2.3. Evaluación del estado nutricional.....	90
2.4. Desparasitación intestinal.....	92
2.5. Detección de anemia.....	93
2.6. Administración de hierro.....	93

**3. Prevención y control de enfermedades**

3.1. Vacunación.....	94
3.2. Prevención de VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual.....	95
3.3. Uso del condón.....	96
3.4. Prevención de la Tuberculosis.....	98

**4. Detección de enfermedades**

4.1. Defectos de agudeza visual.....	100
4.2. Infección por VIH/SIDA en embarazadas.....	100
4.3. Detección de la Tuberculosis.....	101

**5. Salud sexual y reproductiva**

5.1. Promoción de la planificación familiar.....	101
5.2. Métodos anticonceptivos.....	101
5.3. Cuidados del embarazo.....	105
5.4. Cuidados después del parto.....	106

### III. HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 59 AÑOS

#### 1. Promoción de la Salud

1.1. Educación para el cuidado de la salud.....	108
1.2. Actividad física.....	109
1.3. Salud sexual y reproductiva.....	112
1.4. Salud mental.....	113
1.5. Estrés.....	115
1.5.1. Estrés económico.....	116
1.5.2. Estrés laboral.....	116
1.6. Prevención de violencia.....	117
1.7. Prevención de accidentes.....	120
1.8. Entorno favorable a la salud.....	123
1.9. Dueños responsables con animales de compañía.....	125
1.10. Donación altruista de sangre.....	127

#### 2. Nutrición

2.1. Alimentación saludable.....	129
2.2. Prevención, detección y control de sobrepeso y obesidad.....	133
2.3. Detección de anemia en mujeres.....	136
2.4. Administración de hierro en mujeres.....	137
2.5. Administración de ácido fólico en mujeres.....	138

#### 3. Prevención y control de enfermedades

3.1. Vacunación.....	138
3.2. Prevención de VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual ..	141

#### 4. Detección de enfermedades

4.1. Cáncer de colon y recto.....	144
4.2. Identificación oportuna de ciertos tipos de cáncer.....	145

#### 5. Salud sexual y reproductiva

5.1. Planificación familiar.....	146
5.2. Promoción y otorgamientos de métodos anticonceptivos.....	146
5.3. Mujer.....	148
5.3.1. Valoración del Riesgo Reproductivo.....	148
5.3.2. Consulta preconcepcional (o antes del embarazo).....	149
5.3.3. Cuidados durante el embarazo.....	150
5.3.4. Cuidados después del parto.....	155
5.3.5. Prevención y atención de las complicaciones de la menopausia y climaterio.....	156

**IV. PERSONAS ADULTAS MAYORES**

**1. Promoción de la Salud**

1.1. Educación para el cuidado de la salud.....	158
1.2. Actividad física.....	159
1.3. Prevención de accidentes.....	163
1.4. Recomendaciones para tener una postura correcta.....	165
1.5. Prevención de violencia familiar.....	167
1.6. Sexualidad.....	169
1.7. Estrés.....	170
1.8. Entrenamiento para prevenir el envejecimiento cerebral.....	171
1.9. Entorno favorable a la salud.....	172
1.10. Dueños responsables con animales de compañía.....	174
1.11. Conviene saber.....	176
1.11.1. Vejez saludable.....	176
1.11.2. Higiene del sueño.....	177
1.11.3. Artritis.....	177
1.11.4. Depresión.....	178
1.12. Prevención y control de enfermedades respiratorias no transmisibles.....	179
1.12.1. Asma.....	179

**2. Nutrición**

2.1. Alimentación saludable.....	179
2.2. Prevención de desnutrición, sobrepeso y obesidad.....	183

**3. Prevención y control de enfermedades**

3.1. Vacunación.....	188
----------------------	-----

**4. Detección de enfermedades**

4.1. Cáncer de colon y recto.....	189
4.2. Identificación oportuna de ciertos tipos de cáncer.....	190

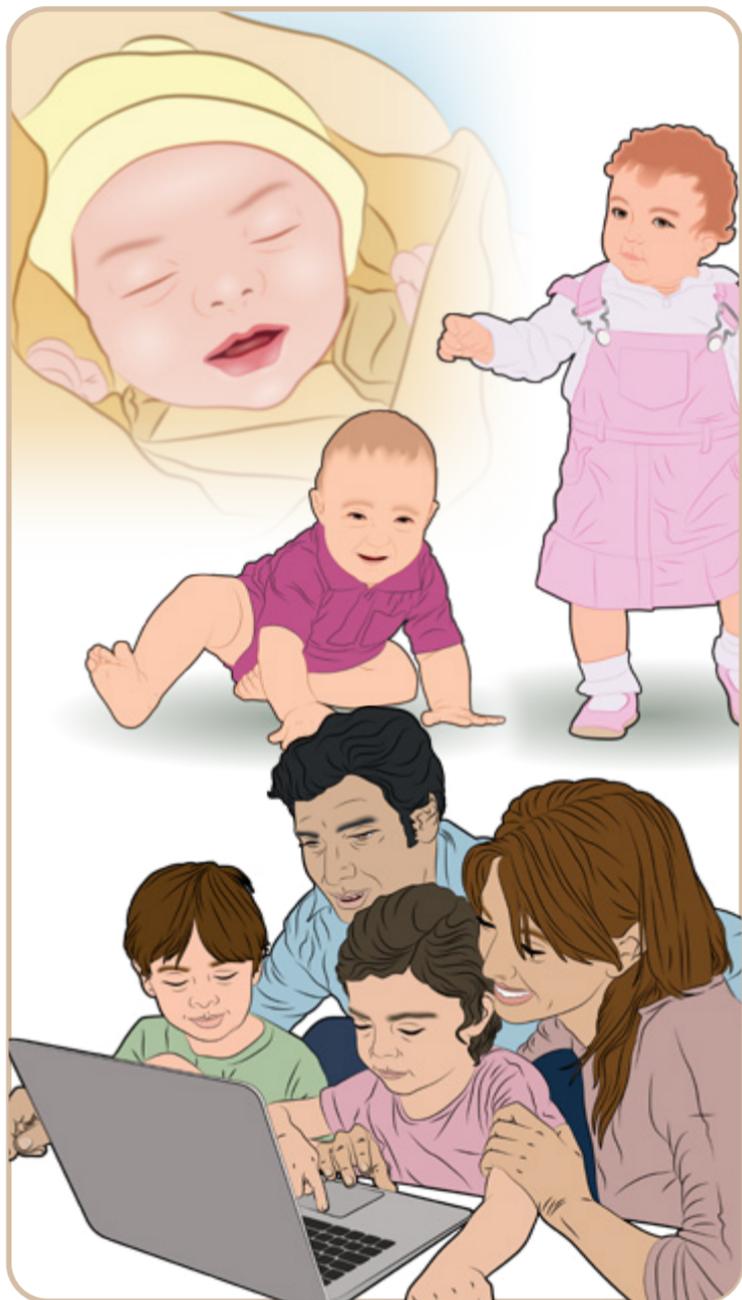
**5. Salud sexual y reproductiva**

5.1. Planificación familiar.....	191
5.2. Promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos.....	191
5.3. Postmenopausia.....	192

## V. DOS O MÁS GRUPOS DE EDAD

1. Prevención y control de enfermedades respiratorias no transmisibles: Asma .....	194
2. Ojo seco.....	195
3. Cultura para la donación de órganos y tejidos .....	195
4. Salud bucal.....	199
5. Higiene del sueño.....	201
6. Prevención de adicciones .....	203
7. Crecimiento prostático benigno y cáncer de próstata .....	209
8. Osteoporosis.....	210
9. Prevención y control de infecciones respiratorias agudas .....	211
10. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).....	212
11. CHKT en línea.....	213
12. Prevención de tuberculosis.....	214
13. Hipertensión arterial (presión arterial alta) .....	216
14. Prediabetes .....	218
15. Diabetes mellitus.....	218
16. Prehipertensión.....	221
17. Hipercolesterolemia (Colesterol alto) .....	221
18. Cáncer de mama.....	222
19. Cáncer cervicouterino.....	226
20. Recomendaciones para evitar el uso excesivo de medicamentos.....	227





**Niñas y Niños**



## 1. Programa de Salud de la y el Recién Nacido



Esta estrategia de prestación de servicios que implantó el IMSS en todas sus unidades médicas tiene el propósito general de otorgar atención integral preventiva; por ello, cada vez que usted lleve a su hija o hijo a la Unidad de Medicina Familiar aproveche esa visita para que le otorguen todas las acciones que amerite de acuerdo con su edad, especificadas en la Cartilla Nacional de Salud de la niña y el niño.

Siempre que acuda a su Unidad de Medicina Familiar corrobore y verifique que todas las actividades realizadas a su hija o hijo queden registradas en la Cartilla Nacional de Salud, así como la fecha de su próxima cita.

Recuerde que la Cartilla Nacional de Salud es un documento oficial que toda persona mexicana debe tener y es por ello la importancia de mantenerla en buen estado.

### 1.1. Promoción de la salud

#### 1.1.1. Cuidados de las personas recién nacidas

Estar en casa después del parto es un momento esperado, donde surgen dudas respecto a los cuidados de las personas recién nacidas, como:

##### ¿Cuánto debe dormir?

Las personas recién nacidas suelen dormir entre 18 a 22 horas al día. Se despiertan cuando tienen hambre, por un eructo, por frío o un pañal mojado; sin embargo, hay bebés que duermen menos, sin que eso signifique que están enfermos.

La mejor posición para acostar a la niña o el niño es boca arriba, nunca boca abajo o de lado. Esto evita el riesgo de muerte súbita del lactante.





## ¿Cada cuándo debo bañarlo?

Se recomienda que sea a diario. Use jabón neutro, lave primero la cabeza y cara, cuidando los ojos del bebé, después el resto del cuerpo.

No olvide los pliegues de brazos y piernas. En los genitales de las niñas, lave los pliegues o labios mayores.

Después del baño aplique crema o aceite de almendras dulces en el cuerpo.

Lave el cordón umbilical con agua y jabón y séquelo bien. Este se caerá durante la segunda semana de vida, no coloque monedas, frijoles, canicas, algodón o cuerpos extraños en el ombligo y tampoco aplique ningún tipo de sustancia.



Coloque ropa limpia diariamente o cada vez que sea necesario y cambie con frecuencia el pañal para evitar rozaduras. Mantenga limpia la nariz y las orejas del bebé, corte las uñas de manos y pies cada semana.

## 1.1.2. Lactancia materna

### ¿Cómo alimentar a mi bebé?

La leche materna es el alimento ideal para las y los bebés, pues contiene todos los elementos nutritivos que necesitan para su crecimiento y desarrollo, así como sustancias que les protegen contra infecciones y alergias. La cantidad y calidad de la leche materna es suficiente, por lo que no es necesario dar otros alimentos o bebidas (agua, té, jugos) durante los primeros 6 meses de vida.

Las y los bebés amamantados tienen menos probabilidades de padecer obesidad en la niñez o al llegar a la adultez. Al amamantar estrecha los lazos de afecto entre usted y su bebé, por ello trate de que sea una experiencia agradable y tranquila para ambos.





La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por las siglas en inglés de United Nations International Children's Emergency Fund) recomiendan:

- Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida.
- Lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida.
- Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los 6 meses, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más de edad.

Existen indicaciones médicas por las cuales algunas madres no pueden dar pecho, las cuales serán dadas a conocer solo por el personal médico tratante, en caso necesario.

### ¿Cómo lograr una lactancia al seno materno?

La alimentación al seno materno debe iniciarse inmediatamente después del nacimiento. Cada bebé va solicitando la frecuencia de alimentación de acuerdo con su necesidad, algunas veces antes y otras un poco después. Usted amamante al bebé cuando lo pida y durante el tiempo que lo requiera, a esta forma se le llama alimentación a libre demanda. Recuerde que las señales de hambre son:

- **Tempranas:** se agita, abre la boca, mueve la cabeza y busca el pecho.
- **Intermedias:** se estira, movimientos del cuerpo, se lleva la mano a la boca.
- **Tardías:** movimientos agitados, llora, se pone colorado, en estos momentos se debe calmar y después amamantar.





**Siga estas recomendaciones:**

1. Antes de amantar a su bebé lávese las manos con agua y jabón.
2. Acomódese en una posición confortable y acerque a su bebé al pecho, haga que abra su boca para introducir el pezón y parte de la areola, con ello empezará a mamar. Sostenga el pecho, con una mano, en forma de C (el pulgar por encima de la areola y los cuatro dedos sosteniendo la mama debajo de la areola), asegúrese de que los labios del bebé estén evertidos (forma de pescado). No debe escucharse chupeteo y la succión no debe ser dolorosa; si este es el caso, vuelva a introducir su pecho.
3. Amamántelo durante el tiempo que requiera, asegúrese de ofrecerle ambos pechos de forma alternada.
4. Antes de ofrecer el otro pecho, ayude a su bebé a sacar el aire que tragó. Coloque su cabeza sobre su hombro, dele unas palmadas sobre la espalda hasta que eructe todo el aire; si devuelve un poco de leche, no se preocupe, es normal.
5. Al terminar de amamantarlo retire la pelusa o fibras que puedan estar en sus mamas. No es necesario que lave sus pechos, con el baño diario y cambio de ropa es suficiente.



### ¿Cómo saber si toma suficiente alimento?

Si un bebé come lo suficiente aumentará alrededor de 750 gramos de peso al cumplir su primer mes de vida. Además, sienta si le vacía los senos, vea que orine bastante (moja su pañal después de cada comida) y que duerma tranquilo después de comer.

### ¿Cómo producir suficiente leche para mi bebé?

Lo primero que tiene que hacer es pegarse a su bebé, esto ayudará a que succione; este es el principal estímulo para la producción de leche. Además:

- Lleve una alimentación saludable que contenga las sustancias nutritivas requeridas para usted y para su bebé.
- Coma suficiente cantidad de verduras, frutas, cereales integrales y leguminosas; en menor cantidad consuma leche, queso, carne y huevo.
- Tome al menos 2 litros de agua al día.
- Durante la lactancia no debe fumar, tomar bebidas alcohólicas, café, refrescos. No se automedique.
- Beba suficiente agua simple o de frutas frescas.



Para que su bebé crezca saludablemente es necesario que le dé leche materna exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida y, en forma complementaria, con otros alimentos hasta los 2 años o más de edad.

### Algunos problemas durante el amamantamiento

Si los pechos están duros y presentan dolor se debe a que hay mayor producción de leche y no se extrae adecuadamente.

Para solucionar este problema se requiere:

- En caso de dolor en uno o ambos pechos, aplicar compresas calientes, teniendo cuidado de no quemarse.
- Dar masaje a los pechos, en forma circular, con los dedos.
- Extraer la leche de forma manual de ambos pechos por ordeña (técnica de extracción manual de leche que le evitará lastimarse). Una vez extraída guárdela en frascos limpios y hervidos, así puede conservarse fuera del refrigerador, a una temperatura templada, hasta 8 horas; en refrigeración de 4 a 8° C, hasta 12 horas y en congelador, hasta 15 días.

### Las grietas en los pezones

Ocurre cuando:

1. Existe una mala posición para amamantar.
2. Se lavan los pechos con agua y jabón antes o después de amamantar al bebé.
3. No se lubrica la piel de los pezones con su propia leche, ni antes ni después de amamantar.



Para aliviar el problema de las grietas siga estas indicaciones:

- Por unos días no amamante al bebé con el pecho donde se encuentran las grietas. Extraiga manualmente la leche de este pecho para evitar la congestión, una vez recolectada désela al bebé con vaso, cuchara o gotero.
- Después de extraer la leche, utilice unas gotas de esta misma para lubricar el pezón, esparciéndola sobre las grietas, y déjelas secar al aire libre durante unos minutos.
- Posteriormente, si tiene lanolina o aceite de almendras dulces, puede usarlo para lubricar hasta que cicatricen las grietas.
- Reanude el amamantamiento hasta que hayan cicatrizado.
- Mientras tanto, no deje de extraer su leche de seis a ocho veces al día, por las siguientes razones:
  - Para que no deje de producir leche.
  - Para que no se forme un absceso.
  - Para continuar amamantando a su bebé, una vez que las grietas hayan sanado.



### 1.1.3. Alimentación con fórmula láctea

La leche materna es la mejor opción para alimentar a su bebé desde el nacimiento, ya que favorece el sano crecimiento y desarrollo. Si por alguna razón médica no puede alimentar a su bebé con leche materna, solo el personal médico le podrá indicar una alternativa temporal o definitiva. No se recomienda alimentar a las y los niños con leche entera de vaca, burra o cabra, ya que puede causar alergias o sangrado intestinal.

Para preparar la fórmula debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. Lávese las manos con agua y jabón.



2. Tenga a la mano lo necesario: agua hervida, cuchara medidora, bote de leche y utensilios lavados perfectamente.
3. En una taza graduada sirva primero el agua hervida, después agregue la leche en polvo y mezcle (una medida, al ras, de leche en polvo por onza de agua).
4. Verifique la temperatura de la leche vertiendo una gota en el dorso de su mano para asegurarse de que esté tibia.
5. Puede dar al bebé la leche ya preparada en un vasito o con una cucharita.

**¡No utilice biberones!**



6. Si la niña o el niño no terminó su leche debe tirarla.



### 1.1.4. Prevención de la muerte súbita del lactante

¡Cuidado!... Durante el primer año de vida hay un tipo de muerte en lactantes que se presenta en forma inesperada mientras la niña o el niño está dormido, se le llama muerte súbita del lactante o muerte de cuna.

Para prevenirla:

- Evite poner a su alcance cojines, trapos o plástico que accidentalmente puedan tapan su carita y ahogarle o asfixiarle.
- No deje solo a su bebé por periodos prolongados.
- No debe abrigar en exceso a su bebé.
- El bebé debe dormir en la misma habitación que los padres, en cuna separada.
- Siempre esté al pendiente de ella o él, aun cuando esté durmiendo.
- La cuna debe tener un colchón firme, sin superficies blandas, juguetes, almohadas, trapos, edredones u otros objetos dentro de la misma.
- Siempre acueste a su hija o hijo boca arriba con la cabeza descubierta, los pies deben estar en la parte inferior de la cuna y con los brazos por fuera de las sábanas o frazadas.
- No fume cerca de su bebé.
- Aliméntelo al seno materno en forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y complementaria con otros alimentos hasta los 2 años o más de edad.



### 1.1.5. Prevención de accidentes

La mayoría de los accidentes pueden prevenirse:

- No deje solo a su bebé por periodos prolongados. Siempre esté al pendiente, aun cuando esté durmiendo.
- Evite poner a su alcance cojines, trapos o plástico que accidentalmente puedan tapan su carita y ahogarle o asfixiarle.
- Asegúrese de que en el lugar donde le acueste no haya mosquitos, arañas, alacranes o algún otro tipo de animales nocivos.



## 1.2. Nutrición

### 1.2.1. Vigilancia y evaluación del estado nutricional

Cada niña o niño crece y aumenta de peso a su ritmo, pero es necesario vigilar que lo haga de forma continua y equilibrada acorde con su edad y sexo.

Los niños nacen con un peso promedio de 3.3 kilogramos y las niñas con 3.2 kilogramos; sin embargo, se consideran normales las variaciones que van desde 2.8 kilogramos a los 3.9 kilogramos. La mayoría de las personas recién nacidas pierden un poco de peso en sus primeros 3 a 4 días de vida, mismo que recuperan en los 12 a 15 días después de nacer, si su alimentación es adecuada. Durante su primer mes de vida la mayoría de los bebés ganan 750 gramos de peso y crecen alrededor de 3 a 4 centímetros.

Es importante que lleve a su hija o hijo a la Unidad de Medicina Familiar para vigilar su crecimiento y desarrollo:

- Menores de 28 días: a los 7 y 28 días de vida.
- Menores de 1 año: cada 2 meses.
- De 1 a 4 años: cada 6 meses.
- De 5 o más años de edad: anualmente.

En la Cartilla Nacional de Salud se registra y evalúa el peso y la talla de su hija o hijo, lo que le servirá a usted y al personal médico para evaluar y vigilar su crecimiento y desarrollo.



### 1.2.2. Administración de vitamina A

Las vitaminas son indispensables para la vida, convierten los alimentos en energía, ayudan al crecimiento y desarrollo, además de estimular las defensas de las niñas y los niños contra algunas enfermedades.

Una de las funciones de la vitamina A es fortalecer la respuesta inmune, por lo que ayuda al bebé a evitar infecciones diarreicas y respiratorias agudas.

La leche materna es la fuente de vitamina A en las personas recién nacidas, pero se ha demostrado que una dosis extra al momento de nacer aumenta la protección durante sus primeros meses; esta dosis se administra en las primeras horas de vida, antes de salir del hospital en donde nació.



Verifique que a su bebé le hayan administrado vitamina A y que esto sea registrado en la Cartilla Nacional de Salud.





## 1.4. Detección de enfermedades

### 1.4.1. Tamiz neonatal: enfermedades metabólicas congénitas

Los defectos al nacimiento son un conjunto de patologías que alteran la estructura anatómica y su fisiología, así como los procesos del metabolismo, crecimiento y desarrollo de fetos y neonatos. Algunos de estos defectos pueden identificarse, diagnosticarse y tratarse tempranamente mediante la estrategia de tamiz neonatal, lo que permite minimizar el riesgo de secuelas y disminuir la posibilidad de muerte por estas causas.



El hipotiroidismo congénito primario y central, fenilcetonuria, hiperplasia suprarrenal congénita, deficiencia de biotinidasa, galactosemia o fibrosis quística son enfermedades con las que su hija o hijo puede nacer.

Durante los primeros días de vida pueden no presentarse síntomas; sin embargo, estas enfermedades van dañando silenciosamente el cerebro y otros órganos del bebé, de tal manera que si no se detectan a tiempo para proveer tratamiento antes de que aparezcan las manifestaciones los daños serán irremediables e incluso podrían causarle la muerte.

Para evitar este daño y detectar a tiempo estas enfermedades es necesario realizar una prueba a su bebé, tomando unas gotas de sangre por punción del talón. Este estudio es conocido como tamiz neonatal y se recomienda realizarlo del tercer al quinto día de vida en su Unidad de Medicina Familiar, o en el hospital si su bebé se encuentra hospitalizado.

Si el resultado del tamiz neonatal es anormal para alguna de estas enfermedades, se le informará de inmediato para que acuda a valoración por especialista y realicen a su bebé las pruebas complementarias que permitan establecer el diagnóstico e iniciar el tratamiento temprano, el cual deberá continuar toda su vida.

**¿Qué hacer si pasaron más de 5 días y no se tamizó a mi bebé?**

**¡NO PIERDA MÁS TIEMPO!**

Acuda de inmediato al módulo de Enfermería de su Unidad de Medicina Familiar para que se le tome la muestra.

Verifique que estas detecciones se anoten en su Cartilla Nacional de Salud y no olvide acudir por los resultados.



### 1.4.2. Detección de atresia de vías biliares

La atresia de vías biliares es una enfermedad que se presenta al nacimiento y que causa daño al hígado. Las niñas y los niños con esta enfermedad presentan ictericia (color amarillo de la piel), hepatomegalia (crecimiento del hígado) y heces fecales hipocólicas (blanquecinas o con poco color).

Si la enfermedad no se detecta y trata a tiempo el hígado se va dañando, lo que es causa de muerte antes de los 2 años.

Para detectar esta enfermedad se utiliza la carta colorimétrica visual que se encuentra en su Cartilla Nacional de Salud, con la que usted puede comparar el color de las evacuaciones de su bebé a partir del día 7 y antes del día 30 de vida.



Si el color de las evacuaciones es similar al 1, 2 o 3 debe acudir de inmediato al módulo de Enfermería de su Unidad de Medicina Familiar, donde le realizarán estudios y se le orientará para recibir la atención médica necesaria.

Si el color es similar al 4, 5 o 6 se trata de evacuaciones de color normal, márkelo en la tarjeta e infórmelo en su siguiente cita.

### 1.4.3. Primera visita al médico

Lleve a su hija o hijo a la Unidad de Medicina Familiar a los 7 días de vida para:

1. Evaluar su peso, talla y revisarle en forma completa.
2. Verificar la aplicación de las vacunas BCG, antihepatitis B y la administración de vitamina A al nacimiento.
3. Realizar o verificar los estudios de tamiz neonatal.
4. Preguntar las dudas que tenga sobre la forma de amamantar y cuidar a su bebé.
5. Recibir orientación en el uso de la carta colorimétrica visual para la detección de atresia de vías biliares.

No olvide llevar los documentos que le entregaron en el hospital.



Ante cualquiera de los siguientes signos en su bebé, acuda de inmediato al hospital o a su Unidad de Medicina Familiar:

- Rechaza el alimento.
- Vómitos frecuentes.
- Si le nota decaído.
- Diarrea.
- Sangrados de cualquier sitio.
- Dificultad para respirar.
- Secreción del cordón umbilical.
- Color morado de uñas y labios.
- Color amarillento de la piel.
- Llanto continuo.
- Fiebre.
- Si su aspecto le parece enfermo.



## 2. Programa de Salud de la Niña y el Niño de 1 a 11 Meses

### 2.1. Promoción de la Salud

#### 2.1.1. Desarrollo infantil temprano

El desarrollo infantil temprano se refiere al desarrollo físico, cognitivo, lingüístico y socioafectivo de las niñas y los niños de 0 a 5 años, de una manera integral para el cumplimiento de todos sus derechos.

Comprende aspectos relacionados con la salud, aprendizaje, educación, entorno familiar, así como la atención a la protección y bienestar social.

Las principales destrezas por alcanzar y los estímulos recomendados en cada etapa son:

#### De 1 a 3 meses:

Sostiene la cabeza y sonríe espontáneamente. Para su estimulación se recomienda colocarse frente a su hija o hijo y hablarle, moverse para que le siga con la vista, darle un juguete o una sonaja para que la sostenga en su mano. Debe llamarle siempre por su nombre, para una buena estimulación lo más importante es demostrarle su cariño abrazándolo, hablándole y acariciándolo.





**De 4 a 6 meses:**

Se puede sentar con ayuda. Es recomendable que le coloque frente a un espejo para que se vea, se platique y conozca su cuerpo. Háblele por su nombre, juegue con ella o él y acaríciela.

**De 7 a 9 meses:**

Empieza a hablar repitiendo sílabas sencillas como «da, ma, pa»; platique con ella o él para que aprenda a repetir palabras. Trata de gatear, con ayuda se pone de pie. Ayúdele a encoger y estirar las piernas.



**De 10 a 11 meses:**

El bebé es capaz de gatear; coloque juguetes a su alcance para que los tome. También empieza a decir «no» y lo reafirma moviendo la cabeza. Voltea si le llaman por su nombre; platíquelo con palabras vocalizadas. No se recomienda el uso de andadera.

Enséñele a decir «adiós» con la mano, flexione sus dedos, haga que tome objetos o juguetes con sus dedos índice y pulgar; estimule al bebé aplaudiéndole o premiándolo por sus esfuerzos.



**De 12 meses:**

Inicia la capacidad de caminar con ayuda, dele apoyo sosteniéndole de una mano; enséñele a jugar con juguetes diciendo: «ten, dámelo, toma». Recuerde que el cariño, cuidado y educación que dé a su hija o hijo en los primeros años le ayudarán a tener un desarrollo y crecimiento adecuado para toda su vida. Esté alerta a sus deseos y demandas, escúchele y bríndele confianza.





### 2.1.2. Estimulación temprana

Son actividades que debe practicar con enfoque en la niña o niño y pueden iniciarse durante el embarazo, ya que el desarrollo de los infantes comienza desde la gestación; si no se dió, en ese momento empiece lo más pronto posible a partir del nacimiento. Recuerde que los primeros 5 años de la vida son determinantes en el desarrollo, pues durante ellos se tiene una enorme capacidad de aprendizaje efectivo, en un ambiente agradable, de afecto y seguridad.



**Las actividades son:**

#### Habla o lenguaje

Platique con su hija o hijo constantemente, en un tono suave y afectuoso, siempre llámelo por su nombre, pronuncie correctamente cada palabra.

#### Física o motora

Estimule el movimiento de todas las partes de su cuerpo: dele objetos de diferentes formas, consistencias (duros o blandos), texturas (lisos o ásperos) y permita que los manipule libremente; nunca dé objetos peligrosos que le puedan lesionar. Evite envolver al bebé limitando sus movimientos (envoltura de tamal).

Estimule y fortalezca los músculos de sus piernas, brazos, tronco, abdomen, cuello y cabeza. Esto se logra mediante masajes suaves y ejercicios que le enseñarán en su Unidad de Medicina Familiar, durante las pláticas sobre estimulación temprana, para que los practique con su hija o hijo.



#### Retención o memoria

Estimule todos sus sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y ayúdele a asociar sus percepciones con personas, objetos, lugares, animales y hechos concretos.





### Entendimiento

Esta capacidad, al igual que la memoria y la inteligencia, las puede desarrollar mediante la presentación de figuras de colores. Muéstrole diferentes objetos pronunciando su nombre despacio y claramente.



### Socialización

Permita que su hija o hijo conviva con el resto de la familia, pero evite llevarle a sitios muy concurridos.

Finalmente, recuerde que el mejor estímulo para el desarrollo de su hija o hijo es el trato amoroso y respetuoso. En su Unidad de Medicina Familiar encontrará orientación y apoyo para fortalecer el desarrollo de cada una de sus capacidades de la mejor manera posible.



### 2.1.3. Prevención de raquitismo

El raquitismo es una enfermedad relacionada con la carencia de calcio y de vitamina D, elementos necesarios para la formación y fortaleza de los huesos. Este problema se evita de manera sencilla mediante baños de sol a partir del primer mes de edad, durante 15 a 20 minutos diarios, ya que la luz del sol activa la vitamina D, que sirve para absorber el calcio y fijarlo en los huesos.

El baño de sol debe realizarse con la menor ropa posible, protegiendo los ojos y el área genital, cambiando la posición frecuentemente y en un horario en que la intensidad del calor sea menor.





### 2.1.4. Alimentación durante el primer año de vida Lactancia materna exclusiva

La leche materna es la fuente principal de nutrientes y debe proporcionarse en forma exclusiva y a libre demanda durante los primeros 6 meses de vida. En este periodo no debe proporcionarse ningún otro alimento líquido ni sólido, ni siquiera agua. La lactancia materna brinda beneficios a corto y a largo plazos, tanto a la niña y al niño como a la madre, pues favorece el crecimiento y desarrollo óptimos.



### 2.1.5. Alimentación complementaria

La alimentación complementaria adecuada depende de una información precisa y de un apoyo competente de la familia, la comunidad y el sistema de atención sanitaria. Con frecuencia, la causa de la malnutrición es desconocer cuáles son las prácticas incorrectas de alimentación, aun más que la falta de alimentos.

Para favorecer un óptimo crecimiento y desarrollo, a partir del sexto mes de edad los bebés requieren consumir otros alimentos, además de la leche materna, y esta última debe continuar hasta los 2 años o más de vida, según la recomendación de la OMS.

Es importante resaltar que en este periodo se busca:

- a) Presentarle los diferentes colores, olores, texturas, sabores y temperatura de los alimentos.
- b) Enseñarle a comer poco a poco todos los grupos de alimentos.
- c) Establecer buenos hábitos de alimentación desde la infancia.

Cuando no se introducen alimentos complementarios de manera apropiada, el crecimiento y desarrollo se pueden ver afectados; en el caso de iniciar la alimentación complementaria antes, o proporcionar demasiados alimentos, puede ocasionarle obesidad, alergias, enfermedades intestinales o renales, entre otras.





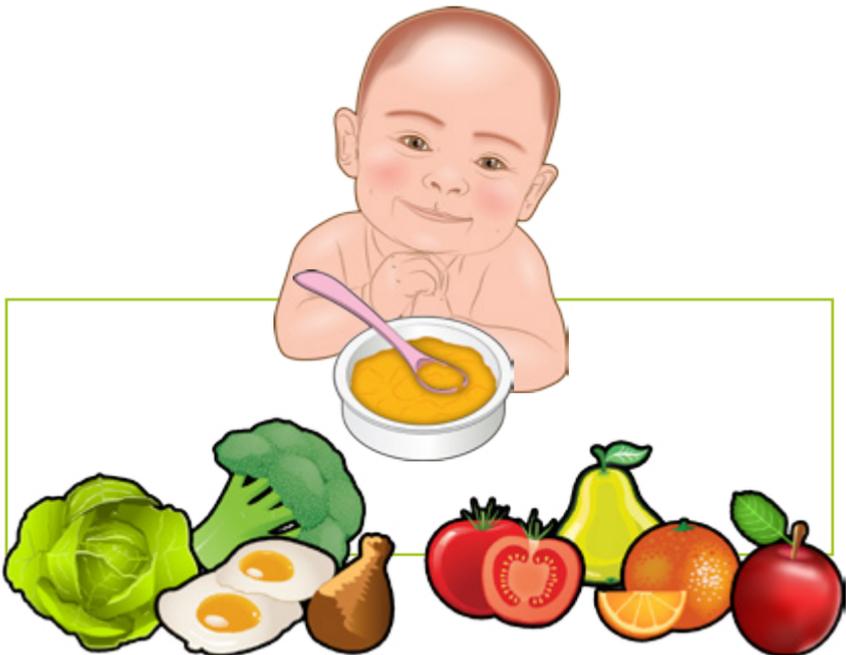
Algunos alimentos que debe introducir de acuerdo con la edad de su hija o hijo son:

Edad cumplida	Alimento	Frecuencia	Nota
<p><b>0 a 6 meses</b></p> <p>Lactancia materna exclusiva. Consistencia: líquida.</p>		<p><b>Libre demanda.</b></p>	<p>Alimente a su bebé cada que tenga hambre, para poder satisfacer sus necesidades.</p>
<p><b>6 a 7 meses</b></p> <p>Continuar con lactancia materna e introducir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras como chayotes, calabazas, chícharos y acelgas.</li> <li>• Frutas como manzana, pera, plátano y papaya.</li> <li>• Cereales como arroz, maíz, trigo, avena, amaranto, tortilla de maíz, pan y pasta.</li> <li>• Carne como pollo, pavo y pulpa de res.</li> </ul> <p>Consistencia: papilla.</p>		<p><b>De dos a tres veces al día.</b></p>	<p>Debe comenzar a darle otros alimentos para complementar la leche materna (ablactación).</p> <p>No se debe dar ningún embutido o carnes frías.</p>
<p><b>7 a 8 meses</b></p> <p>Continuar con lactancia materna con alimentos anteriores y agregar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leguminosas como frijoles, lentejas, habas o garbanzos.</li> </ul> <p>Consistencia: puré, picados finos y alimentos machacados.</p>		<p><b>De tres veces al día.</b></p>	
<p><b>8 a 12 meses</b></p> <p>Continuar con la lactancia materna, con los alimentos anteriores y agregar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Derivados de leche como yogur y queso.</li> <li>• Huevo.</li> <li>• Pescados.</li> </ul> <p>Consistencia: picados finos y trocitos.</p>		<p><b>De tres a cuatro veces al día.</b></p>	<p>Pescado: Si hay antecedentes familiares de alergia, introducir después de 1 año de edad.</p>
<p><b>Mayor de 12 meses</b></p> <p>Continuar con lactancia materna, con los alimentos anteriores y agregar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas cítricas.</li> <li>• Leche entera.</li> <li>• Incorporación a la dieta familiar</li> </ul> <p>Consistencia: trocitos pequeños.</p>		<p><b>De cuatro a cinco veces al día.</b></p>	<p>Se recomienda proporcionar lactancia materna hasta los 2 años. No se recomienda proporcionar leche de vaca antes del primer año de vida.</p>



### Recomendaciones durante la alimentación complementaria:

- Utilice alimentos naturales y frescos, no industrializados.
- Inicie con purés de verduras y frutas en pequeñas probaditas, aumente gradualmente la cantidad. No agregue sal ni azúcar. No mezcle los alimentos, ofrézcalos en forma separada y aumente la cantidad conforme la niña o el niño crezca.
- A partir de los 8 meses proporcione alimentos finamente picados o en trocitos, respete la saciedad de la niña o el niño, no forzarle a comer de más.
- Desde esta etapa establezca horarios para los alimentos.
- La higiene y la conservación de los alimentos es indispensable para prevenir enfermedades, lave sus manos y las de la niña o el niño antes de darle de comer.
- Dele la oportunidad de aprender a comer por sí mismo, bajo vigilancia.
- Desde que la niña o el niño recibe alimentos sólidos ofrézcale agua simple potable sin adición de azúcar, miel, ni otro saborizante o edulcorante, de 20 a 50 mililitros, de dos a tres veces al día.
- Estimule el uso del vasito o taza, evite el biberón.
- No vea televisión y evite distracciones mientras consumen los alimentos.
- En caso de rechazo de algún alimento, experimente con nuevas formas de preparación.





### 2.1.6. Prevención de accidentes

Durante el primer año de vida las niñas y los niños están expuestos a muchos accidentes, ya que inician la exploración de su entorno.

Los accidentes más frecuentes en el hogar son:

- Intoxicaciones por medicamentos y productos de aseo.
- Ahogamiento con bolsas de plástico.
- Introducción de objetos en nariz, boca y oídos.
- Accidentes en la andadera.

Recomendaciones para madres, padres, o personas responsables de las niñas y niños:

- No descuide ni solo momento a su hija o hijo, sobre todo cuando empiece a gatear y caminar.
- No le dé objetos pequeños que pueda ingerir u objetos puntiagudos que le puedan lesionar.
- Dele juguetes acordes con su edad.
- No maneje objetos calientes cerca de su hija o hijo.
- De preferencia, enséñele a caminar sin usar la andadera; si requiere apoyo para enseñarle a caminar puede utilizar unos tirantes. La andadera puede ocasionar accidentes, además de limitaciones en la motricidad.
- Guarde los productos tóxicos y medicamentos en gavetas cerradas fuera del alcance de las y los menores.
- No deje bolsas de plástico o globos cerca de su hija o hijo.





- En los lugares de esparcimiento como albercas, ríos, juegos mecánicos y eléctricos, parques, entre otros, siempre debe haber un adulto acompañando a las niñas y los niños.
- La madre y el padre nunca deben perder de vista a sus hijas o hijos en sitios concurridos, como supermercados, cines, salas de espera, entre otros.
- En el automóvil, las niñas y los niños deben viajar en el asiento trasero con el cinturón de seguridad colocado. Las y los niños de brazos deben utilizar porta asientos, colocados de espaldas al asiento frontal, con el seguro para niños de las puertas activado.



### 2.1.7. Prevención y control de enfermedades diarreicas

Las diarreas son frecuentes en niñas y niños menores de 1 año y causan pérdida del agua y sales de su organismo en gran cantidad.

#### Primera visita al médico

Durante la primera visita al médico la madre, padre, o persona responsable recibirá orientación acerca de:

1. Dar lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida.
2. Lavarse las manos antes y después de ir al baño o al terminar de cambiar el pañal de su niña o niño; también antes de preparar y comer los alimentos.
3. Lavar frecuentemente con agua y jabón las manos y juguetes de las niñas y niños.
4. Tomar agua hervida o purificada.
5. Dar a su familia alimentos frescos, lavados y bien cocidos.
6. Evitar las moscas, cucarachas u otros insectos en la cocina.
7. Usar botes de basura con tapa.
8. Vacunar al lactante contra el rotavirus.
9. Administrar vitamina A como suplemento a bebés mayores de 6 meses de edad durante la segunda y tercera Jornadas Nacionales de Salud Pública.





La **diarrea** puede originarse por:

- Consumo de agua no potable.
- Ingesta de alimentos mal cocinados.
- Ingesta de frutas y verduras no lavadas.
- Utilizar biberones, chupones o utensilios que no fueron lavados o esterilizados previamente.
- Introducción de objetos en la boca.
- Falta de adecuado lavado de manos.

Proporcione los cuidados que el personal médico, de Enfermería y de salud le recomiendan. Si no mejora, acuda nuevamente a su Unidad de Medicina Familiar.

### ¿Qué hacer si mi bebé tiene diarrea?

Lo más importante es evitar que se deshidrate por la pérdida de líquido en las evacuaciones, por eso:

1. Dele Vida Suero Oral como se indica en el siguiente apartado.
2. Aumente la ingesta de líquidos de uso regular.
3. Continúe con la alimentación habitual.
4. No suspenda la alimentación al seno materno.

Si su hija o hijo presenta datos de deshidratación o signos de alarma acuda a revisión por personal médico en su Unidad de Medicina Familiar.

### Preparación del Vida Suero Oral

1. Lave sus manos.
2. Hierva el agua (5 minutos a partir de que empiece a burbujear) o use agua purificada.
3. Deje enfriar y mida 1 litro de agua.
4. Vacíe un sobre de Vida Suero Oral en el agua y disuelva el polvo.
5. Sirva el suero en una taza y dé con cuchara o con gotero.
6. Deseche después de 24 horas y prepare uno nuevo.



En caso de tener alguno de estos signos, acuda a Urgencias de su Unidad de Medicina Familiar:

1. Mucha sed.
2. Poca ingesta de líquidos y alimentos.
3. Numerosas evacuaciones líquidas.
4. Fiebre.
5. Vómito.
6. Sangre en las evacuaciones.

Signos de deshidratación:

1. Inquieto o irritable.
2. Ojos hundidos, llanto sin lágrimas.
3. Boca y lengua secas, saliva espesa.
4. Respiración rápida.
5. Mucha sed.
6. Fontanela (mollera) hundida.



### 2.1.8. Prevención y control de infecciones respiratorias agudas

Las infecciones respiratorias son causadas por virus o bacterias que entran por la nariz o boca cuando una persona enferma estornuda o tose cerca de la niña o el niño, sin cubrir la boca y nariz con pañuelo o con la cara interna del brazo. También por comer y beber alimentos contaminados con saliva de un enfermo.

#### ¡Cuidado!

Si el bebé presentó bajo peso al nacer, no se alimentó con leche materna, padece desnutrición, su casa no está bien ventilada y duerme con más de cuatro personas en la misma habitación tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades respiratorias graves como neumonía.

#### ¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias?

1. Dar lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, y complementaria con otros alimentos hasta los 2 años o más de edad.
2. Tener esquema de vacunación completo.
3. Evitar fumar cerca de las niñas y niños.
4. Evitar cambios bruscos de temperatura.
5. Consumir frutas y verduras amarillas o anaranjadas, de acuerdo con la edad.



#### Cuidados que debe dar a su hija o hijo si tiene tos y catarro:

- a. Dele muchos líquidos.
- b. Mantenga su alimentación habitual.
- c. Continúe amamantándolo.
- d. Limpie su nariz. Si el moco es espeso póngale gotitas de agua con sal para lubricar y facilitar la limpieza.
- e. Ventile el cuarto, pero evite cambios bruscos de temperatura.

#### ¡Peligro!

Llévelo al servicio de Urgencias, si presenta alguno de los siguientes signos de alarma:

1. Respiración rápida.
2. Dificultad para respirar, beber o amamantarse.
3. Hundimiento de la piel entre las costillas al respirar.
4. Se ve más enfermo.
5. Se ve somnoliento o con insomnio.
6. Temperatura mayor de 38° C o fiebre que no se controla fácilmente.
7. Coloración azulada alrededor de la boca o en las uñas.

Proporcione los cuidados y medicamentos que el personal de salud le indique, si no mejora, llévelo a una nueva revisión con su médico familiar o al servicio de Urgencias más cercano a su domicilio.



### 2.1.9. Control de fiebre

Si siente a su hija o hijo caliente, molesto y no quiere comer, mida la temperatura colocando un termómetro en su axila durante 5 minutos, si tiene más de 38°C, realice estas acciones:

1. Quítele la ropa y evite las corrientes de aire.
2. Báñele con agua tibia hasta que baje la temperatura.
3. Al terminar, seque la cabeza y deje que el cuerpo se seque solo.
4. Ofrezca muchos líquidos, de preferencia Vida Suero Oral.
5. No suspenda la lactancia ni otros alimentos.
6. Si pasa una hora y la fiebre no baja, use 2 gotas de paracetamol pediátrico por kilogramo de peso del bebé.
7. Acuda con su médico familiar.



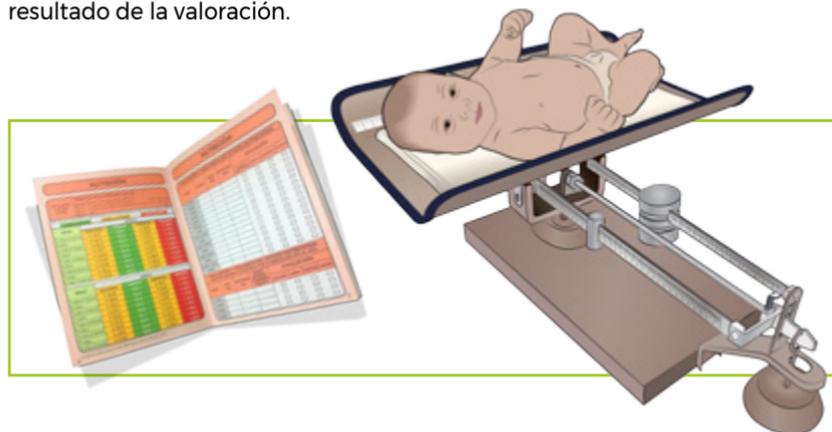
## 2.2. Nutrición

### 2.2.1. Vigilancia y evaluación del estado nutricional

El primer año de vida es la etapa de mayor crecimiento de las niñas y los niños. Su medición bimensual le permite a usted y al personal de salud saber si el infante tiene un crecimiento y desarrollo óptimos. Algunas enfermedades pueden afectar el crecimiento, lo que es una señal para acudir al médico, con el fin de descartar la presencia de un padecimiento.

Cada 2 meses hay que pesar, medir y evaluar el estado de nutrición de su hija o hijo.

Verifique que el personal de salud anote en la Cartilla Nacional de Salud el resultado de la valoración.





### 2.2.2. Administración de hierro

El hierro es un elemento necesario para evitar la anemia. Si falta hierro, las niñas y los niños:

1. Están pálidos.
2. No crecen bien.
3. Se enferman más.
4. Tienen un bajo desarrollo intelectual.

#### ¿Cuándo hay que dar suplementos de hierro?

- a) A partir de los 2 meses, si nació con bajo peso (menos de 2.5 kilogramos) o prematuramente.
- b) A partir de los 4 meses si nació con peso normal.

Lleve a su hija o hijo a la Unidad Medicina Familiar, donde le indicarán cómo debe administrarle el hierro. Para que este tratamiento sea útil debe darse una vez al día, 20 minutos antes de los alimentos, por lo menos durante 3 meses continuos. Revise que se registre el inicio y final del tratamiento en su Cartilla Nacional de Salud.



### 2.2.3. Administración de vitamina A

Al sexto mes de vida su hija o hijo necesita recibir, por vía oral, otra dosis de vitamina A. Esta vitamina le ayuda al crecimiento y desarrollo, le protege de las diarreas y de las infecciones respiratorias.

#### ¿Cuándo hay que darles esta vitamina?

Acuda a su Unidad de Medicina Familiar durante la segunda y tercera Jornadas Nacionales de Salud, ahí le darán más información.

## Niña y niño de 1 a 11 meses

### 2.3. Prevención y control de enfermedades

#### 2.3.1. Vacunación

Las vacunas son sustancias que contienen virus o bacterias atenuados, muertos o en fragmentos que, al introducirse en el cuerpo de su hija o hijo, estimulan su sistema inmunitario para generar defensas (anticuerpos) que le protegen contra algunas enfermedades graves.



Durante el primer año de vida  
las vacunas que deben ser aplicadas son:

### Vacuna hexavalente acelular

Previene la difteria, tos ferina, tétanos, poliomielitis, infecciones graves por H. influenzae b y hepatitis B. Se aplica con una inyección en el muslo del bebé a los 2, 4 y 6 meses, y un refuerzo a los 18 meses de edad.

### Vacuna contra rotavirus

Previene contra la diarrea grave, común en las niñas y niños. Se administrarán dos dosis por vía oral a los 2 y 4 meses de edad. Esta vacuna no se puede aplicar a las niñas y niños a partir de los 8 meses de edad.

### Vacuna antineumocócica conjugada

Protege contra la bacteria que frecuentemente causa la neumonía, meningitis e infecciones en los oídos. Se aplica a los 2 y 4 meses, con un refuerzo a los 12 meses de edad.

### Vacuna antiinfluenza estacional

Previene contra un tipo de gripa muy grave. La primera dosis se aplica a partir de los 6 meses de edad, en época de invierno, y la segunda dosis un mes después de la primera.



Es importante que sepa que su hija o hijo pueden presentar algunas reacciones antes y después de las 48 horas siguientes a la aplicación de la vacuna, como enrojecimiento de la piel, inflamación, endurecimiento, dolor en el sitio de la aplicación, fatiga, diarrea, fiebre, escalofríos e irritabilidad.



### 2.3.2. Salud bucal

El primer diente suele brotar cuando el bebé cumple 6 meses; sin embargo, puede ser normal si aparecen antes o después.

La higiene bucal debe iniciarse antes de que broten los dientes. Se realiza una vez al día con una gasa o paño suave, limpio y humedecido en agua (previamente hervida o desinfectada), que debe pasar por toda la boca, incluyendo las encías. Cuando ya broten los dientes, límpielos con un cepillo suave para bebé. No use pasta dental hasta que la niña o el niño cumpla 2 años. En esta edad puede presentarse caries dental, no agregue azúcar o miel a los líquidos y evite bebidas industrializadas.



## 3. Programa de Salud de la Niña y el Niño de 1 a 4 Años

### 3.1. Promoción de la Salud

#### 3.1.1. Destete

Consiste en eliminar gradualmente la alimentación al seno materno. La mayoría de las niñas y los niños suspenden voluntariamente la alimentación al seno materno entre 1 y 3 años de vida, a esto se le llama destete natural. Si usted ya tomó la decisión de dejar de amamantar a su bebé puede lograrlo de la siguiente manera:

- a) Elimine uno de los momentos de amamantamiento diarios durante 1 a 2 semanas, continúe de esta manera hasta suspender, en último lugar, el amamantamiento nocturno.
- b) Disminuya el tiempo del amamantamiento u ofrezca alimentación complementaria en lugar del seno materno.
- c) Cuando ya no desee dar ninguna toma, véndese ambos pechos con una venda elástica por 2 o 3 días, con ello dejará de producir leche y evitará la molestia de la acumulación.
- d) Continúe con la alimentación complementaria, asegurándose de que la niña o el niño reciba, en cada una de las comidas, alimentos de todos los grupos (verdura, fruta, cereales, leguminosas y los alimentos de origen animal), de acuerdo con su edad.





### 3.1.2. Alimentación saludable

La alimentación de la niña o el niño debe estar basada en el Plato del Bien Comer.

A esta edad su hija o hijo requiere de cinco comidas al día: desayuno, refrigerio matutino, comida, refrigerio vespertino y cena.

Por ejemplo:

En el desayuno	En la comida	En la cena
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche.</li> <li>• Huevo en salsa con calabacitas.</li> <li>• Salsa mexicana (sin picante).</li> <li>• Fruta fresca.</li> <li>• Tortilla de maíz, 1 pieza.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras.</li> <li>• Pollo o pescado con verdura.</li> <li>• Frijoles.</li> <li>• Tortilla de maíz 1 pieza.</li> <li>• Fruta fresca.</li> <li>• Agua simple potable o de fruta sin azúcar.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche.</li> <li>• Queso panela asado con trocitos de chayote.</li> <li>• Fruta fresca.</li> <li>• Tortilla de maíz, 1 pieza.</li> </ul> 
<p>Refrigerio matutino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt natural con fruta, vasito.</li> </ul> 	<p>Refrigerio vespertino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahoria con jícama rallada, 1 platito.</li> </ul> 	

Fijar buenos hábitos de alimentación a esta edad hará que perduren a lo largo de la vida, por lo que es importante considerar lo siguiente:

- Establezca horarios fijos para los alimentos.
- Procure que las comidas sean en familia.
- Proporcione el tiempo suficiente para que coma despacio.
- Evite discusiones o regaños a la hora de comer.
- Varíe los colores, texturas, formas, sabores, olores y temperatura de los platillos.
- Evite que la niña o el niño coma viendo televisión.
- Incluya, en cada una de las comidas principales, verduras y frutas frescas.
- Evite refrescos, jugos y néctares industrializados, galletas, pastelitos, frituras, dulces, así como comida rápida: pizzas, hamburguesas, hot-dogs y nuggets, entre otros.
- Prevenga las enfermedades gastrointestinales con buena higiene en la preparación de alimentos. Lávese las manos antes y después de cada comida.



### 3.1.3. Control de esfínteres

Es la fase en la que la niña o el niño deja de usar pañales para orinar y evacuar en la bacinica, retrete, WC o escusado.

¿Cómo saber si está preparado?

1. Tiene más de 15 meses de edad.
2. Aguanta un rato sin llorar cuando tiene hambre.
3. Muestra interés por la bacinica, sanitario o escusado.
4. Puede pronunciar palabras como «pipí» o «popó».
5. Puede subirse y bajarse el calzón o trusa.
6. Puede brincar con los pies juntos.

### Fase de entrenamiento o capacitación

Observe por 3 días los momentos en que su niña o niño evacúa.

Empiece con el control de su orina, llevando a su niña o niño al retrete, escusado o bacinica cada 2 horas.

Siéntele en la bacinica entre 5 a 7 minutos y díglele la palabra «pipí» o «popó». Si no hay respuesta, deje que se levante y repita a las 2 horas.

Si orina o defeca féstéjelo y premie con un gesto de afecto. Si orina o defeca justo cuando le pone su calzón, no le reprenda o grite, solo mantenga una expresión seria, platique con ella o él y hágale notar que el estar mojado o con popó no es agradable. Permítale retirarse la ropa sucia (si ya puede hacerlo) después de 2 o 3 minutos y relacione el no avisar con la incomodidad que experimente.

Si utiliza bacinica, enséñele a depositar su popó en el escusado y muéstrele como accionar el desagüe.

Lávele las manos siempre que orine o evacúe, esta enseñanza comienza a fijarse desde esta edad.



### 3.1.4. Consejos de crianza

La educación tiene como propósito que la niña y el niño realicen acciones con:

- a) Independencia y confianza.
- b) Cuidado de la integridad de su cuerpo y mente.
- c) Convivencia y apoyo a su familia o sociedad.



Para una buena crianza le recomendamos:

1. Indique acciones o tareas que considere pueda realizar, ya sea solo o con ayuda.
2. Dele indicaciones con pocas palabras, de manera sencilla y solo una a la vez.
3. Compruebe que entendió la indicación, pregunte: "¿qué te dije que hicieras?".
4. Espere y observe cómo realiza la tarea encomendada, apoye solo cuando sea necesario.
5. Premie con palabras o gestos agradables si lo realizó bien y refuerce que esto le traerá consecuencias favorables.
6. Evite comparaciones entre sus hijas o hijos, cada uno es diferente y único.



Cuando vaya a corregir a su hija o hijo le recomendamos:

1. Si no realizó la tarea indicada o la hizo mal, mantenga una expresión seria y repita nuevamente la orden, verificando que la entendió y que la puede realizar; si es necesario ayúdele, sea paciente pero firme.
2. No insulte, golpee o grite para educar, estas acciones solo generan rencor y miedo.
3. Si pone castigos considere acciones que la niña o el niño pueda realizar, que estén relacionadas con la conducta inadecuada y en acuerdo con las autoridades (padres, profesores, abuelos) que conviven con la niña o el niño. Nunca deje solo a la o el niño durante el cumplimiento del castigo.
4. El castigo es para la niña o el niño. No ponga castigos que le afecten a usted o a su familia en su rutina o actividades, para que pueda sostener o cumplir la sanción acordada.
5. A esta edad es recomendable saber decirle «No» en el momento oportuno.
6. Inculque acciones bondadosas, respetuosas, amigables y honestas.



### 3.1.5. Prevención de Accidentes

Las niñas y los niños en esta etapa se desplazan por todos lados, debido a su interés y curiosidad, exponiéndose a la posibilidad de tener accidentes. Aplique las siguientes medidas de seguridad para reducir los riesgos:



## Recomendaciones para la madre, el padre o persona responsable de las niñas y los niños

- Evite que jueguen con bolsas de plástico porque se pueden asfixiar si meten la cabeza en la bolsa, vigile que no introduzcan globos en la boca.
- Retire objetos y juguetes pequeños que puedan llevarse a la boca, tragar o introducir en oídos o nariz.
- Procure no tener instalaciones de luz eléctrica en mal estado, las niñas y los niños pueden introducir sus dedos y quemarse o electrocutarse. Si es posible, coloque tapas de seguridad en las tomas de energía eléctrica.
- Evite que las niñas y los niños jueguen en la calle, con todo tipo de escaleras, elevadores, cerca del fuego o de recipientes con agua caliente, coladeras, cisternas y pozos, procure que no suban a los árboles y otros sitios de donde puedan caer.
- Enséñeles a nadar desde temprana edad. Cuando estén cerca de fuentes, albercas, arroyos, ríos o mar, vigílelos estrechamente.
- Siempre que estén muy callados y silenciosos investigue qué están haciendo, ya que pueden estar en peligro.
- Cuando los vaya a exponer al sol, protéjalos con ropa adecuada, sombreros, gorras y bloqueador solar.
- Si en casa tiene animales, asegúrese de que no sean un peligro para sus hijas o hijos, enséñeles que no son juguetes y que pueden lastimarlos, no deje solos a las y los niños en donde haya mascotas, sobre todo con perros (ha habido muertes por su ataque).

## 3.2. Nutrición

### 3.2.1. Vigilancia y evaluación del estado nutricional

En este periodo se pueden presentar algunos problemas como desnutrición, sobrepeso y obesidad, por lo que es importante evaluar el estado de nutrición de las niñas y los niños, por lo menos una vez al año, para saber si tienen un crecimiento y desarrollo óptimos. Acudan a su Unidad de Medicina Familiar para vigilar su estado de nutrición y registren en la **Cartilla Nacional de Salud** el resultado de la evaluación.



Edad	PESO (Kg)			ESTATURA (cm)		
	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	RIESGO DE ESTATURA BAJA	NORMAL
<b>NIÑAS</b>						
1 año	< 7.9	8.6	> 10.1	> 11.5	< 71.4	74.0
1 año 6 meses	< 9.1	10.2	> 11.6	> 13.2	< 77.8	80.7
2 años	< 10.2	11.2	> 13.0	> 14.8	< 83.2	86.4
2 años 6 meses	< 11.2	12.7	> 14.4	> 16.5	< 87.1	90.7
3 años	< 12.2	13.9	> 15.8	> 18.1	< 91.2	95.1
3 años 6 meses	< 13.1	15.0	> 17.2	> 19.8	< 95.0	99.0
4 años	< 14.0	16.1	> 18.5	> 21.5	< 98.4	102.7
4 años 6 meses	< 14.9	17.2	> 19.9	> 22.7	< 101.6	106.2
5 años	< 15.8	18.2	> 21.2	> 24.9	< 104.7	109.4
<b>NIÑOS</b>						
1 año	< 8.6	9.6	> 10.8	> 12.0	< 73.4	75.7
1 año 6 meses	< 9.8	10.9	> 12.2	> 13.7	< 79.6	82.3
2 años	< 10.8	12.2	> 13.6	> 15.3	< 84.8	87.8
2 años 6 meses	< 11.8	13.3	> 15.0	> 16.9	< 85.5	91.9
3 años	< 12.7	14.3	> 16.2	> 18.3	< 92.4	96.1
3 años 6 meses	< 13.6	15.3	> 17.4	> 19.7	< 95.9	99.9
4 años	< 14.4	16.3	> 18.6	> 21.2	< 99.1	103.3
4 años 6 meses	< 15.2	17.3	> 19.8	> 22.7	< 102.3	106.7
5 años	< 16.0	18.3	> 21.0	> 24.2	< 105.3	110.0

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2006



### 3.2.2. Administración de vitamina A

La vitamina A es necesaria para el crecimiento y desarrollo, previene la ceguera nocturna y ayuda a las niñas y los niños a defenderse de infecciones intestinales y respiratorias; por ello, es recomendable que, durante la segunda y tercera Jornadas Nacionales de Salud Pública, acuda al módulo de Enfermería de su Unidad de Medicina Familiar para su administración, si la necesita. La administración es oral, en gotas. Otra fuente importante de vitamina A son los alimentos como la zanahoria, el huevo y la leche.



### 3.2.3. Desparasitación intestinal

La presencia de parásitos (organismos que viven de otros seres vivos) ocasiona anemia, desnutrición, enfermedades del estómago e intestino. Causan molestias como dolor de estómago, diarrea y sangrado intestinal, lo cual impide el crecimiento y desarrollo de las y los niños.



Estos parásitos se encuentran en la materia fecal humana que, al contaminar el agua, suelo y otros objetos, entra en contacto con los alimentos, esparciendo así estos microorganismos. De igual forma, si las personas no se lavan las manos antes de comer, después de ir al baño o al preparar alimentos transmitirán el parásito.

La desparasitación intestinal se realiza dos veces al año durante la Jornada de Salud Pública, y consiste en dar una dosis de albendazol en suspensión a las niñas y los niños mayores de 2 años.

## Niña y niño de 1 a 4 años

### 3.3. Prevención y control de enfermedades

#### 3.3.1. Vacunación

A esta edad las vacunas recomendadas son:

#### Vacuna antineumocócica conjugada



Protege contra la bacteria que frecuentemente origina la neumonía, meningitis e infecciones de los oídos. Se aplica un refuerzo al llegar a 1 año de edad.



### Vacuna triple viral



Previene el sarampión, la rubéola y la parotiditis (paperas), que son enfermedades virales; la primera puede causar muerte por neumonía y la última se ha asociado a esterilidad. Es inyectada subcutáneamente en el brazo izquierdo al cumplir 1 año de edad.

### Vacuna antiinfluenza estacional



Previene la influenza, infección respiratoria grave, y se da como un refuerzo a menores de 5 años en época invernal. Se aplica por vía intramuscular.

### Vacuna hexavalente acelular



Previene difteria, tos ferina, tétanos, poliomielitis, infecciones graves por H. influenzae b y hepatitis B. Se aplica como refuerzo a los 18 meses de edad.

### Vacuna DPT



Previene difteria, tos ferina y tétanos. Se aplica como refuerzo para mejorar las defensas contra estas enfermedades a la edad de 4 años.

**Verifique que cada dosis aplicada a su hija o hijo quede registrada en su Cartilla Nacional de Salud.**

### 3.3.2. Salud bucal

Los dientes nos ayudan a masticar los alimentos, facilitan la deglución y permiten una mejor digestión.

También son necesarios para la pronunciación de las palabras y la estética del rostro. La caries dental es la principal causa de pérdida de dientes, por ello hay que prevenirla. Además, puede dar origen a infecciones posteriores en los riñones y el corazón, desnutrición y mala digestión.

Para evitar la caries es necesario realizar el cepillado dental después de cada comida. Las madres y los padres son responsables de enseñar a las niñas y los niños la técnica del cepillado y su importancia para la salud.

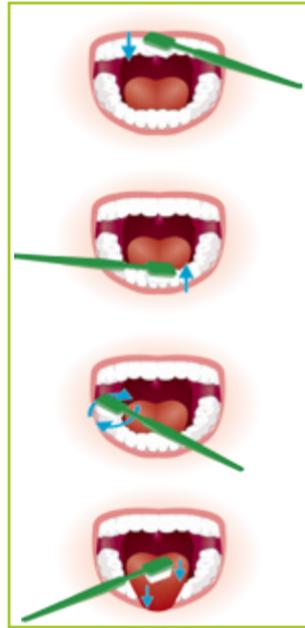
A partir del primer año de edad se debe iniciar el cepillado de los dientes sin pasta dental. A partir de los 2 años, agregar pasta dental al cepillo en pequeña cantidad, del tamaño de un chícharo, y cepillar los dientes tres veces al día, asegúrese de que el infante escupa la pasta dental.

Al cumplir 3 años de edad lleve a su hija o hijo al consultorio de Estomatología de su Unidad de Medicina Familiar para que realicen la detección de placa dentobacteriana, le enseñen la técnica de cepillado dental y apliquen flúor en los dientes.



### Técnica correcta de cepillado dental

- Colocar el cepillo dental a un ángulo de 45° de la cara frontal de los dientes.
- Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo.
- Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.
- Los molares se cepillan en forma circular.
- Todos los dientes se cepillan por dentro y por fuera.
- Para cepillar las caras internas de los dientes inferiores, el cepillo se debe colocar de manera vertical desde la encía, realizando movimientos de una sola intención.
- Cepillar la lengua suavemente, de atrás hacia adelante.



Las niñas y los niños a esta edad ya pueden tener caries que, si no son atendidas, se complican con otras enfermedades como amigdalitis frecuentes, que a su vez se convierten en fiebre reumática o alguna alteración en los riñones. Evite que consuman comida no saludable, dulces y refrescos.

### 3.4. Detección de enfermedades

#### 3.4.1. Detección de Defectos de la Agudeza Visual

A la edad de 4 años las niñas y los niños inician la etapa escolar, donde se les introduce a la lectura y escritura, por lo que es fundamental que sean capaces de reconocer figuras y trazos. Los defectos de la agudeza visual pueden ser evaluados a esta edad, dado que tienen la capacidad de cooperar con el personal de salud.

Los defectos de agudeza visual son:

- a) La miopía (mala visión de lejos).
- b) La hipermetropía (mala visión de cerca).
- c) El astigmatismo (visión borrosa).



Estos problemas son más frecuentes si uno o ambos padres usan lentes. Es importante que le lleve a su detección a la Unidad de Medicina Familiar y se anote la acción en su Cartilla Nacional de Salud.

Para que la Cartilla Nacional de Salud de su hija o hijo esté actualizada, todas las acciones que le otorguen en la Unidad de Medicina Familiar deben quedar registradas.



## 4. Programa de Salud de la Niña y el Niño de 5 a 9 Años

### 4.1. Promoción de la Salud

Le sugerimos que lea esta sección con su hija o hijo. Incluso si ya sabe leer, permítale dirigir la lectura y vayan comentándolo en familia; algunos apartados tendrán el siguiente texto "Léelo junto con mamá, papá, o persona responsable" lo que indica que están dirigidos a ellos.

Es importante cuidar la salud, por eso a continuación te damos algunas recomendaciones para que la conserves y te sientas cada día mejor.



#### 4.1.1. Alimentación saludable

La mejor manera de crecer fuerte, sano, tener energía y aprender mejor en la escuela es teniendo una alimentación saludable.

La alimentación saludable consiste en tres comidas al día más dos colaciones, está basada en el Plato del Bien Comer y tiene horarios fijos.

El Plato del Bien Comer se divide en cinco grupos:

- Verduras y frutas.
- Granos y cereales.
- Leguminosas.
- Productos de origen animal.
- Aceites y grasas saludables



**Si comes los cinco grupos de alimentos tu cuerpo recibirá las sustancias necesarias para crecer y estar sano.**

Pídele a tu mamá, papá o la persona que sea responsable de cocinar que combinen los alimentos del Plato del Bien Comer al prepararlos y que sean ricos, atractivos y saludables.

Las grasas saturadas, azúcares y sal no forman parte del Plato del Bien Comer porque su abuso daña tu salud. Disfruta los alimentos en su forma natural.

**Recuerda:**

- Las verduras y frutas nos proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
- Los cereales nos proporcionan la energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias como correr, jugar, estudiar, entre otras.
- Las leguminosas y alimentos de origen animal son alimentos que nos proporcionan las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel y sangre, además permite que crezcas y te desarrolles adecuadamente.
- El Plato del Bien Comer nos ayuda a integrar una alimentación saludable.



#### 4.1.2. Prevención de desnutrición, sobrepeso y obesidad

La desnutrición es un estado que se presenta por falta o deficiente aporte de nutrientes, lo que significa que no te estás alimentando de forma correcta.

Al presentar desnutrición se afecta tu crecimiento, tienes poca energía para jugar, estudiar o hacer cualquier tipo de actividad física, además te cuesta trabajo poner atención en las clases y puede afectar tus calificaciones.

Es por eso que necesitas llevar una alimentación saludable, de esta forma incluirás los nutrientes que tu cuerpo necesita.



#### Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad deben prevenirse desde la infancia. Su principal causa es el abuso en el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares, así como poca actividad física.

El exceso de peso daña tu salud, provoca que te canses fácilmente, tu corazón trabaja más y te puede ocasionar enfermedades graves; lo mejor es, a cualquier edad, tener un peso saludable.



Tú puedes ayudar a prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.

¡Es fácil!, algunas claves son:

- Recordarle a tu familia que deben tener una alimentación saludable que consiste en tres comidas al día más dos colaciones, en horarios fijos.
- Masticar bien los alimentos y no comer de prisa.
- Evitar galletas, pastelitos, frituras, dulces, así como comida rápida (pizzas, hamburguesas, hot-dogs, nuggets, entre otros).
- Beber agua simple potable y evitar refrescos, jugos y néctares industrializados.
- No ver la televisión o jugar videojuegos por más de 2 horas al día, es mejor convivir con tus familiares o amigos.
- Realizar ejercicio y moverte más durante el día, por lo menos una hora, todos los días.
- Acudir una vez al año a tu Unidad de Medicina Familiar para que evalúen tu estado de nutrición.

#### 4.1.3. Actividad física

La actividad física es una parte muy importante de la vida diaria de todas las personas, ya que ayuda a desarrollarte y a mantenerte saludable; por eso, te recomendamos que realices ejercicio por lo menos una hora al día. Piensa cuál te gusta y pídele a mamá, papá, o persona responsable que te inscriban donde lo puedas realizar con asesoría.



## Pirámide de actividad física infantil



### Beneficios de realizar un deporte en equipo:

- Puedes formar amistades.
- Si lo realizas en familia ayuda a hacer más fuertes tus relaciones y mejora la comunicación.
- Es divertido, te enseña a tener disciplina, seguir reglas y cooperar con tus compañeras y/o compañeros.
- Ganar en equipo te ayuda a superarte y el perder, a fortalecerte.



### Beneficios de la actividad física:

- Aumenta tu seguridad y autoestima.
- Favorece tu desarrollo físico, mental y social.
- Mejora tu rendimiento escolar.
- Favorece tu cuidado personal.
- Contribuye a que tengas un estilo de vida activo y saludable, lo que ayuda a evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Reduce el tiempo de las actividades sedentarias que dañan tu salud.

### Recomendaciones generales para realizar actividad física:

- Antes de iniciar con la actividad física pide a tu mamá, papá o persona responsable que te lleven al servicio médico de tu Unidad de Medicina Familiar, para que revise tu estado de salud.
- Usa ropa y calzado adecuado para la práctica deportiva.
- Para tener una identificación en caso de alguna emergencia, pide a tu mamá, papá o persona responsable que ponga en tu mochila una placa, que sirva como identificación personal, con datos como tu tipo de sangre y Rh, o si padeces alguna enfermedad como diabetes o del corazón.
- Si tienes gripa, diarrea o fiebre suspende la actividad física hasta que te mejores.
- No practiques actividad física en ayunas porque te puedes sentir mal y hasta desmayarte.
- Si ya comiste, espera 2 horas para iniciar tu actividad física, porque es el tiempo necesario para que tu cuerpo realice la digestión.

**Te recomendamos que siempre sigas las indicaciones de tus profesores, entrenadores o familiares para evitar lastimarte.**

**Recuerda que en algunos deportes es necesario usar equipo de protección para evitar lesiones.**

#### 4.1.4. Prevención de accidentes

##### Recomendaciones para las y los niños

A tu edad, la mayoría de las y los niños que llegan a urgencias médicas presentan lesiones en su cuerpo causadas por un accidente.





Los accidentes suceden cuando menos lo esperas, para evitarlos es necesario que prestes atención a:

- Seguir las instrucciones que las personas adultas responsables te dan en los juegos o actividades que realices.
- No tomar medicamentos (pastillas, jarabes, suspensiones) sin la supervisión de una persona adulta.
- No jugar con bolsas de plástico en tu cabeza, pues te puedes ahogar o asfixiar.
- Recoger tus juguetes del suelo después de usarlos, ya que alguien se puede resbalar.
- No correr o jugar en escaleras, azoteas o calles.
- Evita subir a lugares peligrosos como techos, árboles o postes.
- No te acerques ni juegues con cables de luz, conexiones eléctricas o abras aparatos eléctricos, pues te puedes electrocutar.
- Ten cuidado al cruzar las calles, hazlo por las esquinas o donde esté marcado el paso peatonal y voltea siempre a ambos lados de la calle.
- Si vas en un auto usa siempre el cinturón de seguridad, no saques las manos o la cabeza por la ventanilla, viaja en los asientos traseros y utiliza el seguro de puertas para niños.
- Sigue las indicaciones de los simulacros de accidentes, tanto en tu casa como en la escuela.



### ¡Cúidate a ti mismo!

#### 4.1.5. Prevención de violencia familiar

Acuérdate que como niña o niño tienes derecho a que:

1. Te eduquen con amor, sin gritos, groserías ni golpes.
2. Te den de comer, educación y un hogar.
3. Te paseen.
4. Las y los adultos cuiden de tu salud.



Pero no olvides que debes seguir las indicaciones de tu madre, padre o persona responsable, así como de profesoras o profesores. Cuéntales tus problemas, trata con cariño a tus amigas y amigos y respeta a todas las personas.





Recuerda que no todas las personas adultas son de confiar:

1. Aléjate de las personas que te pidan cosas que te avergüencen.
2. No dejes que toquen tu cuerpo.
3. No consumas dulces ni otras golosinas sin aprobación de tu mamá, papá, tutora o tutor.
4. No vayas sola o solo por la calle, siempre ve con un familiar o alguien que conozcas bien.



#### 4.1.6. Higiene personal

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de tu cuerpo, esto ayuda a mejorar tu salud, conservarla y prevenir que te enfermes.

Algunas acciones de higiene personal que debes practicar son:

- **Bañarte diariamente:**

- **Antes del baño** debes de preparar tu ropa, toalla y todo lo que vas a necesitar para arreglarte después del baño.
- **Durante el baño** es importante enjabonarte todo el cuerpo y, con más atención, tu cabeza, axilas, cuello, genitales, rodillas y pies.
- **Después del baño** debes pedirle a mamá, papá o a la persona adulta que te cuida que te enseñe a secarte bien después de salir del agua. Al terminar, recuerda dejar el baño limpio, la ropa sucia en su lugar (cesta) y dejar todo en orden



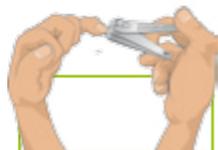
- **Lavarte los dientes:** es importante cepillarte correctamente los dientes después de cada comida y en las mañanas al levantarte, el cepillado ayuda a que tus dientes se vean limpios, tengas buen aliento y, lo más importante, a evitar la caries, placa dentobacteriana y otros problemas en tu boca.



- **Lavarte las manos correctamente:** antes y después de comer o de ir al baño y después de realizar alguna actividad que las ensucie, si necesitas ayuda pídelo a una persona adulta y recuerda siempre utilizar jabón.



- **Tener tus uñas limpias y correctamente cortadas (rectas):** recuerda pedir ayuda a una persona adulta.



- **Tener tus orejas limpias:** utiliza un paño húmedo y limpia por fuera (no utilices cotonetes ni introduces objetos a tus oídos, puedes lastimarlos), recuerda pedir ayuda a una persona adulta.





- **Cambiarte de ropa diariamente:** incluyendo la ropa interior.
- **Tener tus zapatos limpios:** límpialos o pide ayuda para limpiarlos cada vez que lo requieran.



### Nuevas Tecnologías de Información

Cuando utilices o comiences a utilizar nuevas tecnologías como es el internet recuerda que debes de estar siempre acompañada o acompañado de una persona adulta, para que te oriente en tus dudas y te acompañe.



#### 4.1.7. Entorno favorable a la salud

La existencia de un entorno favorable es muy importante para tu salud. Las malas condiciones del ambiente influyen para que se desarrollen accidentes y enfermedades como diarrea, dengue, infecciones de las vías respiratorias y enfermedades respiratorias no transmisibles como asma y EPOC.

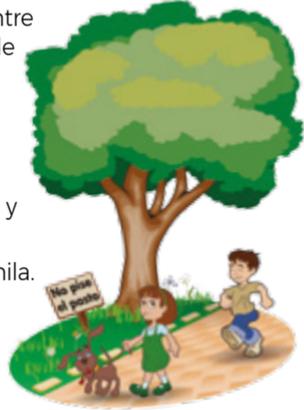
Recuerda a tu madre, padre, familiares y personas responsables que realicen las siguientes acciones, ayúdalas con las que te sea posible, de acuerdo con tu edad, y pide apoyo si lo necesitas:

- No tener animales dentro de la casa.
- Dejar que entre luz y aire fresco en toda la casa incluyendo tu cuarto.
- Barrer, limpiar y sacudir frecuentemente toda la casa.
- Lavar el baño con cloro, agua y jabón.
- Mantener limpia la cocina, los alimentos tapados, refrigerados y fuera del alcance de los animales.
- Lavar tus manos antes de comer.
- Lavar los trastes después de comer.
- Depositar la basura en su lugar y tapan el cesto o el bote.
- Cuidar que los pasamanos y barandales estén en buenas condiciones para evitar accidentes.
- Mantener los patios limpios sin basura o cacharros acumulados, evitar el estancamiento de agua y en caso de tener pasto, recortarlo regularmente para que no se alberguen animales peligrosos.





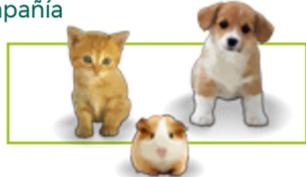
- Respeta y cuida las áreas verdes, promueve entre tus amistades y familia la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines.
- Mantener los espacios libres de humo, no quemar basura o pastizales, evita realizar fogatas y participar en el cuidado del aire.
- Mantén siempre ordenado tu lugar de trabajo y no maltrates o destruyas el mobiliario.
- No bloques los pasillos o salidas con tu mochila.
- Identifica cuáles son las áreas seguras dentro de tu escuela y casa, para que en caso de algún siniestro como un temblor, sepas a dónde te tienes que dirigir.
- Recuerda seguir las indicaciones de las o los profesores y cumplir las reglas, como no correr en las escaleras, usar el barandal, etc.



### Tu salud y el medio ambiente dependen uno del otro.

#### 4.1.8. Dueños responsables con animales de compañía

Recuerda a tu madre, padre, familiares y personas responsables que sigan los siguientes consejos para cuidar a las mascotas, ayuda con lo que te sea posible de acuerdo con tu edad y pide apoyo si lo necesitas:



1. **Dedicar tiempo y cariño.** Las mascotas no se pueden cuidar solas, necesitan de tu cariño y tus cuidados.
2. **Asegurar agua, comida y paseos diarios a tu mascota.** Debes cambiar su agua al menos una vez al día y asegurarte de que coma un buen alimento en las porciones adecuadas.
3. **Evitar la obesidad de tu mascota.** Si le das un buen alimento, solo debes servirle la cantidad justa indicada para su peso, o aquella que indique su veterinario. No premies a tu mascota con alimento fuera de su dieta, una mascota gordita no es una mascota sana.
4. **Lavar tus manos luego de jugar con tu mascota.** Sé responsable contigo mismo, cuida tu salud y lava tus manos siempre que juegues o le hagas cariños a tus mascotas. No la beses ni dejes que lama tu cara o que coma de tu plato.
5. **Limpieza, espacio y refugio adecuados para tu mascota.** Además de mantener limpios sus platos, bebederos y lugares para dormir, las mascotas necesitan estar limpias, la frecuencia del baño y cepillado dependerá de la raza y especie; no podemos, por ningún motivo, pasar su higiene individual por alto. También es importante la limpieza de ojos, orejas y dientes.



6. **Vacunar y desparasitar periódicamente a tu mascota.** Hay vacunas que son obligatorias, como la antirrábica, y otras que son opcionales, pero muy necesarias para la prevención. Recuerda seguir el calendario de vacunación según lo recomiende su veterinario. No olvides desparasitarlos, pues estos son molestos para tu mascota y pueden enfermarte a ti y a tu familia.
7. **Esterilizar a tus mascotas.** Para reducir el riesgo de peleas, algunas enfermedades y el abandono de animales se recomienda esterilizar lo antes posible.
8. **Visitar periódicamente a tu veterinario.** Debes llevar a tu mascota al menos una vez al año a consulta veterinaria para un control preventivo y vacunación. No esperes a que esté enferma para recurrir a un profesional.
9. **Adiestrar sin golpes.** Las mascotas necesitan tiempo y dedicación para ser entrenadas. Enséñales con cariño, sin gritos ni golpes, no los maltrates.
10. **Recoger siempre los desechos de tus mascotas.** Es un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente en otros animales. Sé una persona cuidadosa y atenta con tu mascota y tu medio ambiente.



#### 4.1.9. Cáncer

Léelo junto con mamá, papá o persona responsable.

##### Signos y síntomas de alarma

Si llegas a identificar alguna de las siguientes manifestaciones en tu hija o hijo, debes acudir a consulta con personal médico familiar para su valoración, porque podría tratarse de cáncer.

- |  |   |
|--|---|
| <p>Fiebre prolongada de causa inexplicable. <b>1</b></p>          | <p>Palidez, falta de energía y pérdida rápida de peso. <b>2</b></p>    |
| <p>Ganglios de crecimiento progresivo. <b>3</b></p>               | <p>Dolor de cabeza prolongado y sin causa aparente, con frecuencia acompañado de vómito persistente, asociado con alteraciones neurológicas. <b>4</b></p>  |
| <p>Sangrado y moretones sin causa aparente. <b>5</b></p>          | <p>Cambios repentinos de comportamiento o pérdida del equilibrio. <b>6</b></p>   |
| <p>Aumento de tamaño de cualquier parte del cuerpo. <b>7</b></p>  | <p>Aumento de tamaño del ojo que puede acompañarse de enrojecimiento. <b>8</b></p>   |
| <p>Reflejo blanquecino u opacidad en el ojo. <b>9</b></p>         | <p>Masa abdominal o inflamación. <b>10</b></p>   |



## 4.2. Nutrición

### 4.2.1. Vigilancia y evaluación del estado nutricional

Para saber si tu crecimiento es adecuado y tu peso es normal, es necesario que le recuerdes a tu mamá, papá o persona responsable que, una vez al año, te lleven a tu Unidad de Medicina Familiar para que te pesen y te midan.

Con estas mediciones, el personal de salud determinará tu condición nutricional y la anotará en tu Cartilla Nacional de Salud.

EDAD	PESO (Kg)				ESTATURA (cm)	
	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	RIESGO DE ESTATURA	NORMAL
NIÑAS						
5 años	< 15.8	18.2	> 21.2	> 24.9	< 104.7	109.4
NIÑOS						
5 años	< 16.0	18.3	> 21.0	> 24.2	< 105.3	110.0

Fuente: Organización Muncial de la Salud, 2006

Si presentas sobrepeso u obesidad el personal de salud te invitará a participar en la Estrategia Educativa de Promoción de la Salud:

# Pasos por la Salud

A partir de los 5 años y 6 meses de edad, la evaluación del estado nutricional se realiza con el **Índice de Masa Corporal**, el cual considera tu peso corporal (kg) con relación a tu estatura (metro cuadrados), utilizando la siguiente fórmula:




$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$




RIESGO DE DESNUTRICIÓN

NORMAL

SOBREPESO

OBESIDAD

Si tú sabes realizar multiplicaciones y divisiones, junto a una persona adulta sigue estos pasos para saber qué estado nutricional tienes, recuerda que necesitas tener los datos de tu peso y estatura.

EDAD	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	EDAD	RIESGO DE DESNUTRICIÓN	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
NIÑAS					NIÑOS				
5 años 6 meses	≤ 12.7	15.2	≥ 16.9	≥ 19.0	5 años 6 meses	≤ 13.0	15.3	≥ 16.7	≥ 18.4
6 años	≤ 12.7	15.3	≥ 17.0	≥ 19.2	6 años	≤ 13.0	15.3	≥ 16.8	≥ 18.5
6 años 6 meses	≤ 12.7	15.3	≥ 17.1	≥ 19.5	6 años 6 meses	≤ 13.1	15.4	≥ 16.9	≥ 18.7
7 años	≤ 12.7	15.4	≥ 17.3	≥ 19.8	7 años	≤ 13.1	15.5	≥ 17.0	≥ 19.0
7 años 6 meses	≤ 12.8	15.5	≥ 17.5	≥ 20.1	7 años 6 meses	≤ 13.2	15.6	≥ 17.2	≥ 19.3
8 años	≤ 12.9	15.7	≥ 17.7	≥ 20.6	8 años	≤ 13.3	15.7	≥ 17.4	≥ 19.7
8 años 6 meses	≤ 13.0	15.9	≥ 18.0	≥ 21.0	8 años 6 meses	≤ 13.4	15.9	≥ 17.7	≥ 20.1
9 años	≤ 13.1	16.1	≥ 18.3	≥ 21.5	9 años	≤ 13.5	16.0	≥ 17.9	≥ 20.5
9 años 6 meses	≤ 13.3	16.3	≥ 18.7	≥ 22.0	9 años 6 meses	≤ 13.6	16.2	≥ 18.2	≥ 20.9



### Ejemplo:

Eres una niña de 9 años con peso de 30 kilogramos y estatura de 1.25 metros:

**Paso 1.** Se multiplica la estatura por la estatura:  
 $1.25 \text{ m} \times 1.25 \text{ m} = 1.56 \text{ m}^2$

**Paso 2.** Se dividen los kilogramos que pesas entre los metros cuadrados del Paso 1:  
 $30 \text{ kg} / 1.56 \text{ m}^2 = 19.2$

**Paso 3.** Tu IMC es de:  
 19.2.

**Paso 4.** Localiza en la tabla tu edad, sexo y los valores que obtuviste para tu IMC.

**Paso 5.** Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo con la columna correspondiente a tu IMC.

En este ejemplo, el valor obtenido de 19.2 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 18.3 y menor de 21.5.



### 4.2.2. Desparasitación intestinal

Algunos parásitos o animales microscópicos pueden entrar a tu cuerpo a través de alimentos preparados que no fueron lavados correctamente y desinfectados, como los que venden en las calles. Estos parásitos crecen en tu intestino, alimentándose de lo que comes, lo que te causa anemia, desnutrición y menor crecimiento.

Los parásitos intestinales te causan dolor de estómago, falta de apetito, diarrea, mareos, dolor de cabeza, comezón en el ano o rechinar de los dientes durante el sueño.

Por eso es importante que en las Jornadas Nacionales de Salud Pública te lleven a tu Unidad de Medicina Familiar para recibir un medicamento que elimina parásitos.

El medicamento se llama albendazol y se toma una dosis cada 6 meses.



**“Elimina los parásitos de tu cuerpo, tómate el antiparasitario”**

### 4.3. Prevención y control de enfermedades

#### 4.3.1. Vacunación

Desde bebé te han aplicado diferentes vacunas para que formes defensas (anticuerpos) que te protegen contra enfermedades. Ahora que has crecido es necesario aplicarte otra vez algunas de ellas, para que tus defensas no se pierdan y te defiendas mejor.

A estas vacunas se les llama refuerzos.

#### Vacuna triple viral:

Te corresponde si tienes 6 años para protegerte contra el sarampión, la rubéola y la parotiditis (paperas). Estas enfermedades atacan tu cuerpo, te causan fiebre, dolor de cabeza y músculos, ronchitas en la piel y pueden complicarse con neumonía; si eres niño la parotiditis puede causar inflamación y dolor de tus testículos. Si no te vacunas te enfermarás y puedes contagiar a tus hermanas y/o hermanos, amigas y amigos.





#### 4.4. Detección de enfermedades

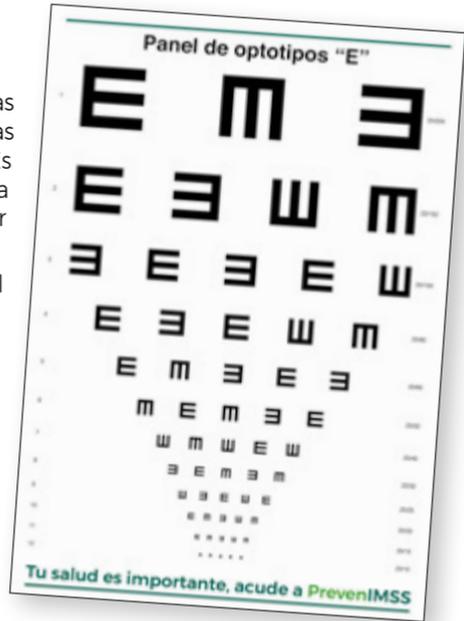
##### 4.4.1. Detección de defectos de la agudeza visual

Los ojos nos permiten ver las cosas que nos rodean y distinguir las diferencias entre los objetos. Es importante que tu vista esté sana para que puedas aprender a leer y escribir.

Si no distingues las letras en el pizarrón, necesitas ver la televisión muy cerca, tienes comezón en los ojos o te duele la cabeza es necesario que te revisen los ojos.

**¡Pide a tu mamá, papá o persona responsable que te lleven a revisión de la vista!**

En las Unidades de Medicina Familiar el personal médico o de los módulos de Enfermería tiene una carta de Snellen, que sirve para saber si necesitas usar lentes.



Para que tu **Cartilla Nacional de Salud** esté actualizada, todas las acciones que recibas en tu Unidad de Medicina Familiar deben quedar registradas.



**Adolescentes**



## 1. Promoción de la Salud

### 1.1. Educación para el cuidado de la salud

Las personas adolescentes, como tú, enfrentan muchos riesgos que debes conocer para proteger y mejorar tu salud. Participar en el cuidado de tu salud te permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla.

En esta guía encontrarás información sobre los temas más importantes para tu bienestar. Algunos son:

- Promoción a la salud,
- educación para el cuidado de la salud,
- higiene personal,
- actividad física,
- salud bucal,
- salud sexual y reproductiva,
- salud mental,
- higiene del sueño,
- estrés,
- prevención de adicciones,
- violencia y accidentes,
- prevención y control de infecciones respiratorias aguda y
- prevención y control de enfermedades respiratorias no transmisibles.



En cuanto a nutrición abordaremos temas como alimentación saludable, prevención de sobrepeso y obesidad, evaluación del estado nutricional y desparasitación intestinal. Continuamos con prevención y control de enfermedades donde hablaremos sobre vacunación, VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual, uso de condón y prevención de la tuberculosis.



Posteriormente abordaremos la detección de enfermedades, que incluye agudeza visual, infección por VIH/SIDA en embarazadas y tuberculosis, para concluir con temas de salud sexual y reproductiva, donde se abarcan la promoción de la planificación familiar, métodos anticonceptivos, cuidados del embarazo y después del parto.



Para ayudarte a prevenir enfermedades y evitar riesgos te invitamos a participar en las estrategias educativas que el IMSS tiene para ti, como

## JuvenIMSS Junior, JuvenIMSS, Pasos por la Salud y YO puedo.

**Adquirir conocimientos para cuidar tu salud es la mejor inversión.**

Es muy probable pensar que a veces solo a ti te ocurren cosas, te sientes sola o solo en el mundo y que nadie te quiere o, en cambio, tienes muchas cosas de qué hablar, experiencias por compartir y ganas de conocer a más gente de tu edad. Es por ello que el IMSS ha creado para ti JuvenIMSS Junior y JuvenIMSS, donde te darás cuenta de que a otras personas jóvenes les ocurre lo mismo, y que la única diferencia está en cómo lo toma y lo resuelve cada quién.

Infórmate y solicita al servicio de Trabajo Social de tu Unidad de Medicina Familiar que te incorpore a JuvenIMSS Junior o JuvenIMSS, dependiendo de tu edad, para que junto con otras personas jóvenes intercambies conocimientos, hagas amistades, fortalezcas valores y refuerces habilidades para la vida. El curso se da a través de dinámicas participativas muy divertidas y, al mismo tiempo, aprendes a cuidar tu salud.

### **¡Ven, animate y únete a la familia PrevenIMSS!**

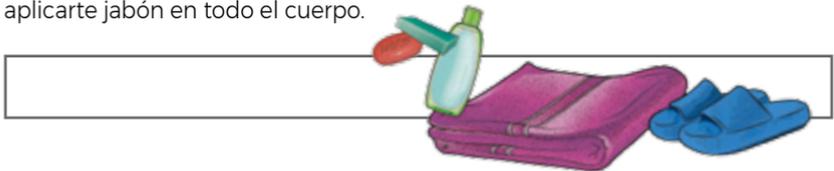
Como cuides tu cuerpo y cultives tu mente dependerá disfrutar de tu vida presente y futura.

## 1.2. Higiene personal

La higiene personal es el concepto del aseo, la limpieza y el cuidado de nuestro cuerpo, para mejorar la salud, conservarla y prevenir enfermedades.

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de todas y todos. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos los ámbitos, sino en mantener una buena presencia también.

Una de las costumbres que debemos adquirir es el baño diario, también saber cuáles son las partes de tu cuerpo a las que es necesario prestar mayor atención: la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, por lo que debes aplicarte jabón en todo el cuerpo.



Antes de bañarte, es importante que prepares tu ropa, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarte después del baño. También debes preocuparte por secar y lubricar bien la piel después de salir del agua.



Recuerda que es importante dejar el baño limpio, depositar la ropa sucia en el lugar correspondiente (cesta) y dejarlo todo en orden. La higiene personal no solo abarca la ducha, también debemos tomar en cuenta otros aspectos como el cuidado del cabello, el lavado de dientes, la limpieza de las orejas (evitando el uso de cotonetes u otros objetos) y llevar las uñas bien cortadas, rectas y limpias.

Para mantener una buena higiene personal y ser una persona limpia y aseada, es importante:

1. Lavar tus manos siempre antes de comer y después de ir al baño.
2. Lavar tus dientes al levantarte y después de cualquier comida.
3. Es conveniente cambiar diariamente la ropa interior y la externa.
4. Si eres hombre, lava cuidadosamente tu pene con agua y jabón neutro, retrayendo la piel que lo cubre (prepucio) para un buen aseo.
5. Si eres mujer, lava tu vulva cuidadosamente, con agua y jabón neutro, sin utilizar duchas vaginales ni otro químico.
6. Mantén siempre las uñas limpias, rectas y en perfecto estado.
7. La ropa y los zapatos también deben estar limpios y sin manchas.
8. Después de hacer deporte o una actividad física moderada, báñate para eliminar los malos olores y el sudor.



### 1.3. Actividad física

Es fundamental en todas las etapas de tu vida.

¿Sabías qué...?

La actividad física:

- Incrementa tu autoestima.
- Mejora tu salud y aspecto físico.
- Fortalece tus músculos.
- Favorece el descanso y alivia la ansiedad.





- Evita o disminuye el sobrepeso y la obesidad.
- Disminuye el riesgo de adquirir en alguna adicción.
- Contribuye a que tus huesos sean fuertes y te ayuda a crecer.
- Reduce los riesgos de presentar enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial e infarto al miocardio.
- Mejora la capacidad de aprendizaje y por lo tanto el aprovechamiento escolar.

La actividad física te ayuda no solamente a tener un mejor desarrollo físico, también a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y retrasar los efectos del envejecimiento.

Realizar actividad física es parte de un estilo de vida activo y saludable. Adopta la rutina que tú establezcas y al ritmo que te impongas.

Practicar un deporte es la mejor forma de modelar el cuerpo en el que deseas vivir. No es necesario señalar qué tipo de ejercicio debes realizar, lo importante es que practiques el deporte que más te guste de acuerdo con tu tiempo, recursos y lugar; hazlo en forma individual, en grupo o en familia.

El deporte recomendado es el que a ti te agrade más. Una buena opción es realizar deportes en conjunto y participar en torneos, pues esto te permitirá:

- Obtener mayor motivación por el reto que implica.
- Aumentar tu seguridad y autoestima.
- Realizar una actividad en forma regular.
- Conocer y tener más amistades.

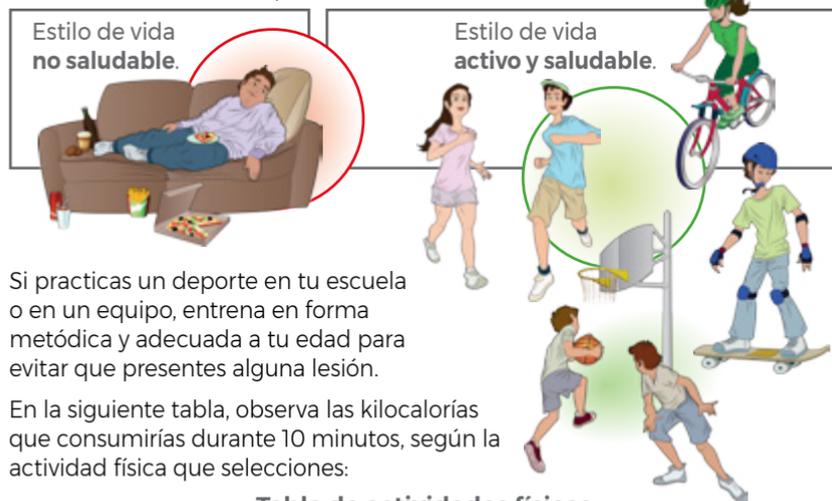
Recomendaciones generales para realizar actividad física:

- Antes de iniciar con la actividad física, realízate un examen médico que avale tu estado de salud en tu Unidad de Medicina Familiar correspondiente.
- Elige la actividad física o deporte que más disfrutes.
- Si tienes alguna enfermedad como presión alta o enfermedades del corazón, la práctica de actividad física diaria te proporcionará enormes beneficios; antes de iniciar, consulta a tu médico para que te recomiende una rutina adecuada.
- No realices actividad física o deporte justo al terminar de comer, espera 1 ó 2 horas, ya que es el tiempo en que se lleva a cabo la digestión.
- Utiliza ropa y calzado adecuados para realizar mejor tus prácticas deportivas y así evitar alguna lesión.
- Lleva contigo siempre una placa, tarjeta o papel que contenga tus datos médicos como tipo de sangre y Rh, enfermedades que padezcas (diabetes mellitus, hipertensión arterial, algún problema del corazón, entre otros), en su caso, alergias, y un teléfono de contacto en emergencias, para que te sirva como identificación personal.
- No hagas actividad física en ayunas para evitar que bajen tus niveles de glucosa en la sangre, pues puedes sufrir un desmayo.



Las personas jóvenes activas adoptan con más facilidad conductas saludables como evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, tienen un mejor rendimiento escolar, se incrementa su autoconfianza e integración social.

La práctica cotidiana de actividad física te ayuda a reducir el tiempo de las actividades sedentarias que dañan tu salud.



Si practicas un deporte en tu escuela o en un equipo, entrena en forma metódica y adecuada a tu edad para evitar que presentes alguna lesión.

En la siguiente tabla, observa las kilocalorías que consumirías durante 10 minutos, según la actividad física que selecciones:

**Tabla de actividades físicas**

Actividad	Kilocalorías (kcal)	
	Si pesas 30 k gastarías:	Si pesas 60 k gastarías:
 <b>1</b> Fútbol	63	108
 <b>2</b> Básquetbol	60	102
 <b>3</b> Correr 8 km/h	60	90
 <b>4</b> Ciclismo a 15 km/h	36	60
 <b>5</b> Nado estilo libre*	43	74
 <b>6</b> Voleibol	35	60
 <b>7</b> Nado de pecho*	34	58
 <b>8</b> Caminar 4 km/h	30	43
 <b>9</b> Caminar 6 km/h	23	34
 <b>10</b> Estar sentado	9	12

\*30 metros por minuto

En tu Unidad de Medicina Familiar, Centro de Seguridad Social o Unidad Deportiva del IMSS te proporcionarán la orientación e información que requieres y el plan de actividad física más adecuado para ti.



# Pasos por la Salud

Donde además de realizar actividad física, te fomentan una alimentación saludable.

Realiza una actividad física durante 60 minutos o más todos los días.  
No lo dejes para mañana, hoy es tu primer día.



Recuerda **hidratarte**  
con **agua simple potable**  
antes, durante y después  
de realizar tu actividad física.

## 1.4. Salud sexual y reproductiva

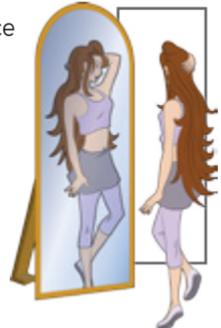
La **adolescencia** inicia con la pubertad, etapa en la que tu cuerpo produce en forma muy importante nuevas hormonas que modifican tu aspecto físico, tus emociones, pensamientos y conducta social; determina la transición de la niñez al inicio de la edad adulta.

Un cambio importante es alcanzar la capacidad reproductiva. La mujer inicia la producción de óvulos y la menstruación, el hombre inicia la producción de espermatozoides.



Los cambios físicos en la mujer son:

1. Alcanzas tu máxima estatura.
2. Crecimiento de las glándulas mamarias.
3. Cambios en la distribución de la grasa corporal, que hace a tus caderas más anchas y a tu cintura más definida.
4. Aparece vello en tus axilas y en el pubis.
5. Tu voz se hace aguda y suave.
6. La piel se hace más grasosa y puede aparecer acné.
7. Iniciarás con tus periodos menstruales, que consisten en la salida de sangre a través de tu vagina, aproximadamente cada 28 días y con una duración de 3 a 7 días. No te alarmes, esto es normal, solo debes estar preparada.





Los cambios físicos en el hombre son:

1. Alcanzas tu máxima estatura.
2. Desarrollo de músculos del tórax, brazos y piernas.
3. Aparición de vello en axilas y pubis.
4. Se desarrollan más glándulas sudoríparas.
5. Crecimiento de bigote y barba.
6. Voz más grave.
7. La piel se hace más grasosa y puede aparecer acné.
8. Crecimiento de tus testículos y pene.
9. Erecciones y eyaculaciones nocturnas involuntarias.



Entre los cambios psicológicos destacan:

1. Búsqueda de tu identidad y la necesidad de pertenecer a grupos de tu edad con tus mismos intereses.
2. Cambios frecuentes de ánimo.
3. Cambios en la expresión de tu sexualidad, desde la exploración de tu propio cuerpo (autoerotismo), al compararlo con adolescentes de tu mismo sexo, hasta la atracción sexual.



En esta etapa de tu vida debes fortalecer tu capacidad de amar a tu familia, amistades o pareja. El amor dará más significado y trascendencia a tu vida.

### Sexualidad

En México, existe un porcentaje importante de embarazos en adolescentes y contagio por infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.

La maternidad y paternidad a temprana edad pueden ocasionar una serie de conflictos emocionales y sociales que afectan tu desarrollo personal pues te transportarías, en un abrir y cerrar de ojos, al mundo de los adultos.

Es importante saber que nuestro país tiene el compromiso de otorgar una educación integral en sexualidad desde la infancia, ya que introduce de manera gradual la información y conocimientos que serán necesarios para el desarrollo de tus habilidades y las actitudes apropiadas para gozar una vida plena y saludable, así como para reducir riesgos sexuales y reproductivos, y responsabilidades para las cuales aún no estás preparado.

Como parte de esta educación integral se desarrollan las Estrategias Educativas de Promoción de la Salud JuvenIMSS Junior y JuvenIMSS, donde te proporcionarán las herramientas necesarias, aclarando mitos respecto al sexo y explicándote las ventajas de la prevención y protección para tu salud, siempre de una manera confiable y divertida. De igual manera, el personal de salud de los consultorios de Planificación Familiar de las Unidades de Medicina Familiar del IMSS te podrá brindar la información y consejería necesaria para



adoptar, de manera libre, cualquiera de los métodos anticonceptivos según tus necesidades personales y expectativas reproductivas, previniendo así embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual.

Hoy no se vale decir:

- Yo no sabía.
- Es que a mí nunca me dijeron.
- Eso solo le pasa a otros.
- Es que no sé dónde pedir información.
- Es que estamos muy chavos para eso.
- Es que me da vergüenza.

Hoy la ignorancia, el silencio y la vergüenza son tus peores enemigos.

Platica con naturalidad sobre sexualidad con tus maestros, familiares de más confianza o con el personal de salud de tu Unidad de Medicina Familiar; evitar estos temas ha provocado que muchos jóvenes inicien relaciones sexuales sin saber cómo protegerse.



Recuerda:

Son muchos los casos de embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA entre adolescentes por no usar protección dual, es decir, la que incluye el uso simultáneo de un método de anticoncepción efectivo, seguro y regular, sumado al uso correcto y rutinario del condón. Acércate a las estrategias educativas **JuvenIMSS Junior** o **JuvenIMSS** en tu Unidad de Medicina Familiar, para que compartas conocimientos e intercambies experiencias para vivir plena y responsablemente tu sexualidad con jóvenes de tu edad. También puedes acudir a los consultorios de Planificación Familiar, donde te brindarán la información y consejería necesaria para que adoptes un método anticonceptivo seguro y eficaz acorde con tus necesidades personales y expectativas reproductivas.

## 1.5. Salud mental

Desarrollo emocional y Proyecto de vida

¿Sabías qué?

La tarea más importante de la adolescencia es aprender a ser tú mismo y crear tu propia identidad. Durante los años de la adolescencia tendrás que aprender a asumir decisiones propias, nuevos compromisos y ganar experiencia para así lograr mayor independencia.

La adolescencia te permite obtener unos años de aprendizaje bajo la protección de tu familia, lo que te ayudará a afrontar ser mayor de edad con seguridad, confianza y solidez. Es el periodo crucial del ciclo vital en que los individuos toman una nueva dirección de su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en





su crecimiento, recuperando para sí las funciones que les permitan elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio. Así, los conocimientos y habilidades que adquieres se traducen en conductas positivas que te permitirán pensar, sentir y disfrutar una vida saludable y libre de riesgos.

Es importante que sepas que la salud mental significa un estado de completo bienestar, con interacción y equilibrio entre todos los aspectos de tu vida social, física, espiritual y emocional.

¿Por qué es importante la salud mental?

1. Es una parte integral de nuestra salud en general.
2. Para el mantenimiento de una salud física adecuada y para la recuperación de enfermedades físicas.
3. Contribuye a la calidad de vida de los individuos.

¿Qué factores influyen para tener una buena salud mental?

1. La alimentación saludable para mantener un peso corporal normal.
2. Práctica diaria de actividad física, mínimo 60 minutos.
3. Las relaciones con personas cuya compañía se disfruta en la escuela, en la casa, como miembro de un club o en el trabajo.
4. Considerar a quién acudir con tus problemas y preocupaciones como amigos, profesores, personal de salud o miembros de la familia.
5. No consumir tabaco, alcohol y otras drogas.
6. Dormir alrededor de 8 horas diarias.
7. Realiza actividades recreativas, educativas, culturales y sociales.
8. Convivir de manera pacífica en el ámbito familiar, social y laboral.
9. Conformar tu red social de apoyo.
10. Realiza tu proyecto de vida a mediano plazo.
11. Tener el hábito de la lectura. Leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés.

¡No esperes más tiempo, es momento de aprender a cuidar tu salud!



Recuerda:

- Realizar actividad física tiene efectos fisiológicos, como aumento de los niveles de serotonina y endorfina (hormonas del placer y la felicidad), te ayudarán a descargar tensiones, encontrar relajación y mejorar tus ciclos de sueño. Estos efectos, proporcionan mayor sensación de control en la vida, te sentirás bien cuando tomes la decisión de dedicarte un tiempo.
- Considerar la vida como el más precioso de los dones que has recibido, depende de cada persona, realiza las acciones de salud necesarias para cuidarla. Acude cada año al Módulo de Enfermería de tu Unidad de Medicina Familiar, para que te otorguen el Programa de Salud Preventivo que te corresponda.



### ¿Qué es un proyecto de vida?

Es el arte de conocerse a sí mismo, de identificar nuestras fortalezas y debilidades, de autodirigir el propio destino hacia el funcionamiento pleno de las capacidades, motivaciones y objetivos de la vida personal, familiar, social y laboral.

Para la planeación de vida es fundamental que nos señalemos objetivos profesionales o de trabajo, que marquen nuestros pasos hacia el desarrollo de nuestras potencialidades: conmigo mismo, con mi familia, con mi trabajo y con el mundo.



**Conmigo mismo.** Se refiere a la comunicación interna necesaria para desarrollar el autoconocimiento y conciencia: ¿qué pasos propongo dar para ser un mejor ser humano, para buscar mi plenitud?

**Con mi familia.** La familia puede llegar a construir un ambiente de crecimiento que favorezca el desarrollo más íntimo de la persona.



**Con mi trabajo.** Es uno de los campos más importantes de la trascendencia social para el ser humano; de ahí la importancia de una planeación y selección de la actividad, grupo u organización a la que se quiere pertenecer como medio de influencia y compromiso social.

**Con el mundo.** Se refiere a tus relaciones con el mundo y de las diversas manifestaciones sensibles: ¿cómo está mi comunicación y contactos con la naturaleza, los árboles, las flores, los animales? ¡Aún me sorprende la belleza de la lluvia, de un amanecer! Estas áreas están interrelacionadas, de tal manera que si una no es tomada en cuenta, afecta a las demás e impide el desarrollo integral de las personas; si nos centramos demasiado en una sola manifestación, poniendo todo nuestro interés, no podremos desarrollar bien la apreciación de las otras, como es nuestro deber.





Tu proyecto de vida te ayuda a:

- Conocerme mejor.

Saber quién eres y quién quieres ser, conocer tus necesidades, gustos, intereses, preferencias, habilidades, debilidades, deseos, aspiraciones, sueños, valores e ideales y explorar tus posibilidades. Tu ocupación y qué papel desempeñarás en tu grupo social, cómo vas a “ganarte la vida” y qué contribución social harás a través de tu ocupación, cómo te preparas, cuál es tu elección vocacional, qué estudiarás, qué oportunidades puedes aprovechar, y otros objetivos de vida, como dónde y cómo vivirás, qué pareja quieres, qué familia pretendes formar, qué compromiso tienes con tu grupo social, qué compromiso tienes como ser humano.

- Comprender tu entorno social.

Saber dónde te encuentras, cuáles son tus necesidades, oportunidades y limitaciones; aclarar tus expectativas, para qué estás aquí, cuál quieres que sea el propósito y sentido de tu vida, cuál será la contribución que hagas en tu paso por el mundo, tomar decisiones, tener un plan de acción, qué estrategias son las más adecuadas, qué actividades tienes que realizar y cómo usarás tu tiempo-vida.

Te recomendamos algunas de las actitudes positivas que te facilitarán el crecimiento y desarrollo así como el logro de tus objetivos:

<p><b>Receptividad</b> Tener interés por saber qué pasa y registrar cuanto suceda dentro de ti y a tu alrededor.</p>	<p><b>Curiosidad</b> Sentir interés por explorar nuevas actividades, nuevas situaciones, nuevas experiencias.</p>
<p><b>Apertura a nuevas experiencias</b> No limitarse a seguir tus costumbres y hábitos, sino ir ampliándolos con nuevas prácticas, explorar posibilidades y encontrar oportunidades.</p>	<p><b>Gusto por experimentar</b> Conoce r el desarrollo de tus órganos sexuales, su capacidad fértil y apariencia de los genitales correspondientes, y los psicológicos para tu identidad sexual.</p>
<p><b>Aceptar riesgos</b> Aceptar los errores como parte necesaria de tu crecimiento y el riesgo de avanzar para lograr lo que quieres.</p>	<p><b>Responsabilidad</b> Responder a lo que sucede, sentir tu compromiso personal por realizar, no solo intentar, lo que es de tu responsabilidad.</p>
<p><b>Interés por los demás</b> Reconocerme en los demás, sintiéndote parte de la humanidad.</p>	<p><b>Colaboración</b> Deseo de contribuir a satisfacer las necesidades de los demás.</p>
<p><b>Audacia</b> Al sentir miedo, como todos los seres humanos, no detenerte por ello ni permitir que te impida correr riesgos.</p>	<p><b>Comunicación</b> Interés por comunicarte contigo mismo para conocerte, comprenderte, aceptarte y poder comunicarte con los demás.</p>



La adolescencia es un periodo de intensa preparación para el futuro.

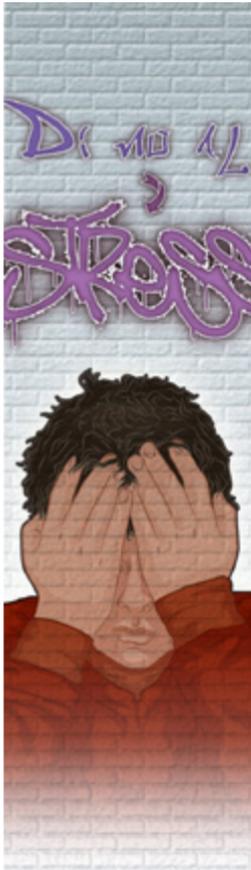
¿Qué esperas del futuro? Descubrir cómo imaginas tu porvenir es una aventura apasionante: crear, inventar, construir el futuro en tu imaginación y hacerlo realidad es el compromiso que tienes contigo mismo.

El reto no es qué imaginarás en el futuro, sino aclarar qué quieres y qué harás ahora para que en el futuro suceda lo que tú deseas.

### 1.6. Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustración, furia o nerviosismo.

El estrés es un fenómeno que puede ser desencadenado por cualquier factor emocional, físico, social o económico que requiera una respuesta o un cambio.



A continuación encontrarás algunas recomendaciones para manejar el estrés:

- Identifica la causa.
- Vigila tus estados de ánimo.
- Aléjate por un momento de la situación cuando sientas coraje.
- Analiza tu horario y estudia tus prioridades.
- Establece estándares razonables para ti y los demás, no esperes perfección.
- Duerme lo suficiente. En torno a 8 horas diarias.
- Aliméntate saludablemente.
- Toma vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso.
- Practica moderadamente algún deporte o ejercicio físico para relajarte.
- Fomenta la pausa para la salud en el lugar de trabajo.
- Toma decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas (pros y contras).
- No analices continuamente el problema o las alternativas, esto produce estrés.



### El uso de Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC)

Las TIC se crearon para facilitarnos la vida, pero también pueden complicárnosla. Existen hábitos de conducta, aparentemente inofensivos, que en determinadas circunstancias pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas a nivel familiar, escolar, social o de salud.



Como ocurre en las adicciones químicas, las personas adictas a una determinada conducta experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden llevarla a cabo, caracterizado por la presencia de un profundo malestar emocional. Al igual que ocurre en el ámbito de las drogas, es difícil que una persona adicta se vea a sí misma como tal.

Existen síntomas de riesgo que muestran dependencia a las TIC y que pueden ser la señal de apego o adicción:

- Privarte de dormir (< 5 horas) para conectarte a la red.
- Descuidas otras actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibes quejas por parte de familiares cercanos respecto a la forma en que usas Internet.
- Piensas en la red continuamente, incluso si no te has conectado, y te molestan cuando la conexión falla o es lenta.
- Intentas restringir tu tiempo de conexión, sin lograrlo.
- Te alejas socialmente, estás irritable y baja el rendimiento en tus estudios.
- Te emociona estar delante de la computadora o el celular.



## 1.7. Prevención de violencia

La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas que provoca, o puede provocar, daños físicos o psicológicos sobre otras. Se manifiesta mediante actos agresivos, que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de otras personas.

La violencia en la adolescencia daña profundamente no solo a las víctimas, también a sus familias, amistades y comunidades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) divide la violencia en tres categorías generales:

### Autoinfligida:

Comportamiento suicida y autolesiones.

### Interpersonal:

Violencia familiar, así como violencia entre personas sin parentesco.

### Colectiva:

Social (que incluye pandillas, bullying y delincuencia), política y económica.

Los actos violentos pueden ser de tipo:

- Sexual:** Cuando se presenta un acoso, hostigamiento, insinuación o abuso sexual.
- Exclusión social:** Cuando se ignora, se aísla y se excluye al otro.
- Verbal:** Puede ser burla, apodos, humillaciones, amenazas, insultos y menosprecios en público, frente a pares, para poner en evidencia al débil.
- Psicológico:** En este caso existe una persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas al otro.
- Físico:** Pueden romperse o esconder objetos personales, golpes, empujones, moretones, cicatrices y quemaduras.
- Abandono:** Cuando la madre, padre, tutora o tutor no atienden necesidades básicas como alimentación, vivienda, higiene y educación.

...Sí, la **violencia** también se mide.

<b>¡Ten cuidado! La violencia aumentará</b>	Bromas hirientes	1
	Chantajear	2
	Mentir, engañar	3
	Ignorar, ley del hielo	4
	Celar	5
	Culpabilizar	6
	Descalificar	7
	Ridiculizar, ofender	8
	Humillar en público	9
	Intimidar, amenazar	10
<b>¡Reacciona! No te dejes destruir</b>	Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mail's y redes sociales)	11
	Destruir artículos personales	12
	Manosear	13
	Caricias agresivas	14
	Golpear "jugando"	15
	Pelliscar, arañar	16
	Empujar, jalonear	17
	Cachetear	18
	Patear	19
	Encerrar, aislar	20
<b>¡Necesitas ayuda profesional!</b>	Amenazar con objetos o armas	21
	Amenazar de muerte	22
	Forzar a una relación sexual	23
	Abuso sexual	24
	Violar	25
	Mutilar	26
	Asesinar	27
		28
		29
		30

Fuente: Investigaciones desarrolladas en 2009 por la UJGGP del Instituto Politécnico Nacional (<https://www.ipn.mx/generacion/materiales-de-psicologia/psicometria.html>)



¿Sabes qué es el bullying?



El bullying es el maltrato continuo que recibe una persona adolescente por parte de otras que se comportan cruelmente con el objetivo de someterla y asustarla, es decir, acosadores, quienes simplemente satisfacen su necesidad de agredir.

En JuvenIMSS Junior y JuvenIMSS contamos con dinámicas que te ayudarán a identificar el bullying y así, en grupo, descubrir cómo salir de estas situaciones y evitarlas.

Acude al Servicio de Trabajo Social para más información e incorpórate a **JuvenIMSS Junior** o **JuvenIMSS**

El bullying puede ser:

**Físico:** golpear, empujar, provocar tropezones, patear, pellizcar, sujetar, zapear, ahorcar, lanzar objetos, utilizar cualquier tipo de arma, o bien, encerrar a alguien en un clóset, un baño o en algún espacio del que no pueda salir.



**Verbal:** cualquier tipo de amenaza como extorsionar, provocar, burlarse, molestar, rumorar, hablar mal de alguien, revelar o distorsionar secretos íntimos, esparcir mentiras descaradas, deteriorar la reputación social, criticar, burlarse de alguna discapacidad física o mental, críticas respecto al origen, la religión, el nivel socioeconómico de la persona, de sus familiares o amistades.



**Actitudinal:** excluir, relegar sistemáticamente a alguien en los grupos, equipos o juegos, despreciar, rechazar, ignorar, no hablar con la persona, aplicarle la "ley del hielo".



**Ciberacoso:** se ejerce a través de mensajes de texto en blogs, sitios web, teléfonos móviles, correos electrónicos o redes sociales; a través de virus informáticos, suplantación de identidad (como publicar mensajes en nombre del acosado sin su conocimiento) y subir fotografías privadas sin autorización.



**Emocional:** reírse de alguien, imitarle, burlas ofensivas con comentarios discriminatorios (por raza, religión o credo, origen, color de la piel, características físicas o psicológicas), aprovecharse de alguna discapacidad física o mental.



**Sexual:** tocar de manera inapropiada, hacer chistes acerca del cuerpo de alguien o de cómo se está desarrollando, sugerir una orientación sexual diferente a la que se tiene, insultar al respecto, acoso sexual, comentarios obscenos, calificativos ofensivos vinculados con la homosexualidad, fotografiar alguna parte del cuerpo, así como compartir fotos sin autorización.





## ¿Trabajas?

¿Sabes cómo se manifiesta la violencia laboral o acoso laboral?

Implica a todas aquellas acciones que, durante un tiempo prolongado, afectan la dignidad del trabajador, su derecho a no ser discriminado, el respeto de su honra y su integridad física, psíquica y moral.

La Organización Internacional del Trabajo define el acoso laboral como "la acción verbal o psicológico de índole sistemática, repetida o persistente por la que, en el lugar de trabajo o en conexión con el trabajo, una persona o un grupo de personas hiere a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta", también es conocido como mobbing.

### Hostigamiento y acoso sexual laboral

Es una forma de violencia en las relaciones laborales de las personas, de naturaleza sexual y ofensiva, que afecta a la dignidad de mujeres y hombres. Es una conducta que crea un ambiente de trabajo intimidatorio, hostil o humillante para quien la recibe.

Si decides afrontar el problema acércate al personal de Trabajo Social de tu Unidad de Medicina Familiar para que te oriente. Te invitamos a participar en actividades con jóvenes como tú, para que compartan sus experiencias y aprendan en grupo a superar la violencia familiar, el bullying, el mobbing y el acoso sexual laboral.

Para prevenir cualquier tipo de violencia te sugerimos:

- Buscar o conservar una comunicación afectiva y respetuosa con tus familiares, profesores y amistades.
- Si tienes problemas, hablar con tus familiares y maestros, escuchar sus ideas y consejos antes de pensar si te son útiles o no.
- Valorar y respetar a todas las personas como seres humanos, como si se tratara de ti.
- Evitar mensajes de violencia y seleccionar programas de televisión sin violencia.
- Participar en actividades deportivas y recreativas que, además de divertirse, fortalecen tu autoestima, refuerzan tus valores y mejoran tu salud.
- Liberar la tensión, estrés e impulsos agresivos mediante el ejercicio físico, la música y otras actividades de esparcimiento como la lectura y la danza; convive con tu familia, maestros y amistades.
- Platicar con alguna persona de confianza y acudir a instituciones reconocidas si eres víctima de violencia familiar, bullying u hostigamiento y acoso sexual laboral.





## 1.8. Prevención de accidentes

¿Sabías qué?

Los accidentes son la primera causa de muerte a tu edad, muchos pueden prevenirse o evitarse si se toman mínimas precauciones.

Si eres estudiante de nivel medio superior y superior eres derechohabiente del IMSS. Acude a darte de alta a tu Unidad de Medicina Familiar.

Para prevenir accidentes te recomendamos:

En la escuela:

1. Colocar las cosas en su lugar, dejar libres los pasillos y escaleras.
2. Evitar correr en las escaleras y pasillos, así como subir a lugares sin protección.
3. En clases de taller o prácticas de laboratorio, seguir las indicaciones de tus profesores en el uso del material y equipo para tu protección.
4. Utilizar adecuadamente los útiles escolares y tener cuidado con los objetos puntiagudos o cortantes.
5. Promover en tu escuela el funcionamiento de un comité de seguridad.
6. Participar en simulacros de forma ordenada y responsable.



En el hogar:

1. Si se ayuda en las reparaciones de la casa, utilizar las herramientas adecuadas.
2. Cuando se tenga que manipular sustancias como solventes, ácidos, venenos, limpiadores u otros tóxicos hacerlo con precaución: lee las instrucciones, protege tu cuerpo y el ambiente.
3. No usar contactos eléctricos en mal estado.



En la cocina:

1. Usar protectores para las manos al manejar utensilios calientes.
2. Utilizar con precaución los cuchillos y otros objetos cortantes.
3. Tener cuidado con los líquidos calientes.

En los baños:

1. Caminar con precaución en pisos mojados o resbalosos, utilizar siempre sandalias antiderrapantes o colocar un tapete de baño.
2. Durante el baño diario, procura no hacer uso de los contactos eléctricos.





En la vía pública:

1. Evitar jugar en la vía pública.
2. Caminar sobre las banquetas y tener cuidado de no caer en alcantarillas abiertas, zanjas y hoyos.
3. Cruzar las calles por las esquinas o donde se indique el cruce peatonal; antes de atravesar, cerciorarse de que no vengan vehículos en ambas direcciones.
4. Utilizar los puentes peatonales.
5. Si subes o bajas de un transporte público, hacerlo cuando el vehículo este detenido. Durante el viaje sujétate de un lugar seguro.
6. Usar el cinturón de seguridad y poner los seguros en las puertas.
7. No utilizar audífonos al ir caminando, en bicicleta o manejando automóvil, esto distrae tu atención.
8. No consumir bebidas embriagantes o energizantes.
9. No utilizar drogas ilícitas.



En el trabajo:

1. Cumplir con las normas de seguridad e higiene indicadas para el uso del equipo de protección, herramientas de trabajo y manejo de productos químicos.
2. Identificar las áreas de seguridad y localizar los equipos de protección (extintor, mangueras y regaderas).
3. Participar en los simulacros para casos de temblores o incendios.
4. Participar en la Comisión de Seguridad e Higiene de tu centro de trabajo.



En los sitios de recreación y esparcimiento:

1. Si practicas algún deporte hazlo en los lugares apropiados, con los aditamentos necesarios y, de preferencia, con la asesoría de una persona experta.
2. Si vas a lugares al aire libre, protégete del sol y usa ropa adecuada.
3. Si sales en un grupo, procura no separarte si estás en bosques, grutas, ríos, montañas o lagunas.
4. Si enciendes fogatas, apágalas totalmente antes de retirarte.
5. No llevar armas.
6. No lanzarte al agua de estanques, ríos o lagunas si no los conoces o no sabes nadar, evita empujar a tus compañeros.



Además te recomendamos:



- a. Tomar un curso básico de primeros auxilios, solicítalo en el servicio escolar.
- b. Participar en tu escuela o comunidad en los comités de seguridad.



Si ya conduces un vehículo, es importante que lo hagas responsablemente.

Los accidentes suceden por:

- Distrarse por jugar, pelear, platicar con las amistades o hablar por celular. Al ir manejando dirige tu atención al manejo del vehículo.
- Consumir alcohol, ya que limita tus habilidades de manejo y es una de las primeras causas de accidentes a tu edad. Si tomas, no manejes, es mejor que conduzca alguien que no haya bebido (Conductor designado).
- Estar cansado o con sueño. El dormirte cuando conduces causa incluso más accidentes que el alcohol.
- Conducir a exceso de velocidad, no confíes en tus reflejos.
- No utilizar el equipo necesario al usar motocicleta, bicicleta, patines, patineta o patín del diablo como el casco, coderas y rodilleras.
- No observar y obedecer los señalamientos viales, estos son colocados precisamente para evitar accidentes, sobretodo respetar los límites de velocidad.



Los accidentes son imprevistos, pero no caigas en la trampa ni te engañes, porque uno mismo se los busca. Piensa que en un instante puedes sufrir un accidente fatal o quedar incapacitado física o mentalmente de por vida.

Después de un accidente ya nada es igual.

## 1.9. Cáncer

Es muy importante que identifiques la aparición de cualquiera de las siguientes manifestaciones en tu cuerpo, porque podría tratarse de alguna enfermedad grave como cáncer.



- Aparición de fiebre (más de 14 días de duración), sin causa aparente.
- Dolor constante de huesos (más de 2 semanas de duración) y que a pesar de tomar algún medicamento no desaparece.
- Aumento de tamaño de tus brazos o piernas que dificulte caminar o moverse, pues podría tratarse del crecimiento de un tumor.
- Pérdida importante de peso corporal en un lapso de 6 meses o menos, sin causa aparente.
- Tumores o bolitas, muchas veces de crecimiento rápido, acompañadas o no de dolor. Pueden aparecer en el pecho, abdomen o en los testículos.
- Presentar sangrado constante de la nariz, de las encías, aparición de moretones en la piel sin haberse golpeado, así como varios puntitos rojos en la piel sin explicación.



- Dolor abdominal inespecífico, que no desaparece y que se acompaña de sensación de estar satisfecho sin haber consumido alimentos, anemia, fatiga crónica o infecciones frecuentes.
- Aparición de bolitas (ganglios):
  - Que no se quitan a pesar de tomar tratamiento por un periodo de 14 días.
  - Con una duración mayor de 6 semanas.
  - Acompañadas de fiebre persistente, pérdida de peso y aumento de volumen del abdomen.
- Dolor de cabeza con las siguientes características:
  - Aumenta progresivamente.
  - No desaparece con medicamentos.
  - Se presenta por la noche y es tan intenso que te despierta.
  - Se acompaña de náuseas, vómito, cambio de conducta, humor, sueño y/o bajo rendimiento escolar.

Recuerda que tener un signo o síntoma no es suficiente para saber qué lo causa; por ello, acude con el personal de Medicina Familiar que, con base en otros signos y síntomas identificados durante la consulta, podrá brindarte mayor información y llegar a un diagnóstico definitivo.

### 1.10. Entorno favorable a la salud

La salud y la vida de las personas adolescentes están estrechamente vinculadas al medio ambiente. El gran reto de nuestros días debe ser una acción concertada tendiente a crear un medio ambiente favorable a la salud.

Tú puedes descubrir que un individuo no es capaz de cambiar su conducta a menos que también se cambie el entorno en el cual vive o trabaja. Por lo tanto, depende de cada persona buscar la forma de hacer que este entorno sea favorable, es decir, que promueva conductas nuevas.





### La importancia del entorno

Es importante conocer que el medio ambiente ejerce una gran influencia en la salud y por ello se deben realizar acciones destinadas a crear un entorno favorable en tu beneficio, de tu familia y de la comunidad, como una estrategia eficaz para mejorar la salud y lograr un desarrollo sostenible.

Las malas condiciones ambientales influyen para que se desarrollen enfermedades como diarrea, dengue, diversos accidentes, infecciones de las vías respiratorias y enfermedades respiratorias no transmisibles como asma y EPOC. Entre las medidas que podrían adoptarse de manera inmediata para reducir las enfermedades causadas por riesgos ambientales están las encaminadas a promover la higiene en la vivienda y escuela, y a conservar espacios limpios.

Algunas de las actividades que se sugieren para lograrlo son:

1. Ventilar la vivienda y permitir que entre la luz del sol.
2. Barrer, limpiar y sacudir frecuentemente toda la casa.
3. Lavar el baño con cloro, agua y jabón.
4. Lavar los trastes después de comer.
5. Lavar las tinas y depósitos de agua, por lo menos cada 6 meses, para evitar que se contaminen hay que mantenerlos bien tapados.
6. Mantener la cocina limpia, almacenar los alimentos en recipientes con tapa y fuera del alcance de los animales.
7. Mantener la casa bien ventilada, libre de humo en la cocina.
8. Mantener tu entorno libre de humo de tabaco, recuerda que nadie debe fumar dentro de tu casa ni de la escuela.
9. Tapar la basura y mantenerla lejos de la cocina.
10. No tener animales dentro de la casa.
11. Desechar las cosas que ya no se utilizan, pues pueden provocar criadero de ratas, insectos y otros animales, además de ser un riesgo para las personas, ya que pueden sufrir accidentes.
12. Mantener los patios limpios, sin basura o cacharros acumulados, evitar el estancamiento de agua y en caso de tener pasto, recortarlo regularmente para que no se alberguen animales peligrosos.
13. Promover la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines.
14. Organizarse con los vecinos para conservar limpia la comunidad y el medio ambiente.



Todos debemos contribuir a la creación de ambientes físicos y sociales para transformar el entorno a favor de nuestro bienestar, por esto es importante que participemos en los Programas de Salud de PrevenIMSS y en las actividades de educación para la salud en tu Unidad de Medicina Familiar, ya que nos permitirá desarrollar habilidades para propiciar ambientes favorables para una vida sana.



### 1.11. Dueños responsables con animales de compañía

10 Recomendaciones para ser un dueño responsable de mascotas:

1. **Dedicar tiempo y cariño:** Las mascotas no se pueden cuidar solas. Necesitan de ti y tus cuidados.
2. **Asegurar agua, comida y paseos diarios a tu mascota:** Debes cambiar su agua al menos una vez al día y asegurarte que coma un buen alimento en las porciones adecuadas.
3. **Evitar la obesidad de tu mascota:** Si le das un buen alimento, solo debes dar la cantidad justa indicada para su peso o aquella que indique su veterinario. No premies a tu mascota con alimento fuera de su dieta, una mascota gordita no es una mascota sana.
4. **Lavar tus manos luego de jugar con tu mascota:** Sé responsable contigo mismo, cuida tu salud y lava tus manos siempre que juegues o le hagas cariños a tus mascotas. Tampoco la beses ni dejes que lama tu cara o que coma de tu plato.
5. **Limpieza, espacio y refugio adecuados para tu mascota:** Además de mantener limpios sus platos, bebederos y lugares para dormir, las mascotas necesitan estar limpias; dependerá del tipo de raza la frecuencia del baño y del cepillado, no podemos, por ningún motivo pasar su higiene individual por alto. También es importante la limpieza de ojos, orejas y dientes.
6. **Vacunar y desparasitar periódicamente a tu mascota:** Hay vacunas obligatorias como la antirrábica y otras opcionales pero muy necesarias para la prevención. Preocúpate de cumplir su calendario de vacunación según lo recomiende tu veterinario. No olvides la eliminación de parásitos externos e internos. No solo son molestos para tu mascota, son una amenaza para la salud de tu familia.
7. **Esterilizar a tus mascotas:** Macho o hembra, preocúpate de su esterilización. Recuerda que las hembras pueden ser esterilizadas incluso antes del primer celo.
8. **Visitar periódicamente a tu veterinario:** Debes llevar a tu mascota al menos una vez al año al veterinario para un control preventivo y vacunación. No esperes a que esté enfermo para recurrir a un profesional.
9. **Adiestrar sin golpes:** Las mascotas necesitan tiempo y dedicación para ser entrenadas. Enséñales con cariño, sin gritos, golpes ni maltratos.
10. **Recoger siempre los desechos de tus mascotas:** Encontrar en la calle deposiciones de las mascotas, es un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente en otros animales. Sé cuidadoso con tu mascota y tu ambiente.





### Heces y orina de las mascotas

Las mascotas pueden ser portadoras de algunas bacterias, virus, parásitos y hongos que causan enfermedades en los seres humanos con los que tienen convivencia. Los humanos desarrollan estas enfermedades transmitidas por animales cuando reciben una mordedura, arañazo o cuando entran en contacto con excrementos, orina, saliva o caspa animal.

Las heces de las mascotas pueden contener microorganismos en sus diferentes fases (huevos, larvas, etc.) que cuando son expuestos al medio ambiente representan un peligro para la salud de las personas. Si se pisan las heces debes tener cuidado de limpiar adecuadamente las suelas del calzado, por lo que se recomienda utilizar guantes desechables así como algún desinfectante.

La orina de las mascotas también puede contener microorganismos causantes de enfermedades como la Leptospirosis que puede llegar a los seres humanos de forma directa o indirecta ya que se propaga a través de comida o agua contaminada y entra al cuerpo por una cortadura en la piel, o a través de membranas mucosas como son los ojos, nariz, boca o ano.

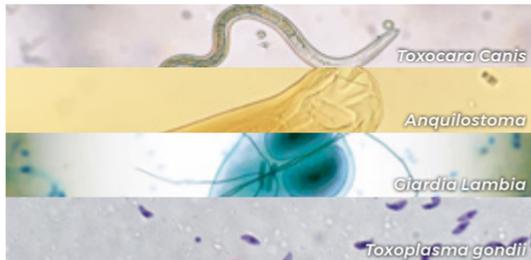


Algunas acciones que debes realizar para prevenir enfermedades:

- No juegues donde una mascota orina o/ya defeca.
- Siempre lávate las manos después de tocar a una mascota o cualquier cosa que pueda tener su orina o heces.
- No permitas que tu mascota orine o defaque en piscinas o cerca de tomas de agua.
- No permitas que tu mascota entre a los huertos.
  - Si tu limpias el área donde hay orina o heces de tu mascota, con precaución usa una solución antibacteriana o cloro disuelto en agua para limpiar.
  - De acuerdo a la mascota que tengas limpia su jaula o pecera al menos una vez a la semana, de forma que siempre este aseada y libre de orina o heces.

Algunas de las enfermedades parasitarias que se pueden transmitir a los humanos, ocasionadas tanto por las heces como la orina de las mascotas son:

- **Toxocariosis.**
- **Anquilostomiasis.**
- **Giardiasis.**
- **Toxoplasmosis.**





## 1.12. Donación altruista de sangre

La donación altruista de sangre es un acto de solidaridad y generosidad, en el que con una sola donación se pueden salvar hasta tres vidas, ya que la cantidad de sangre donada, al procesarla se extrae una unidad de eritrocitos, una de plasma y otra de plaquetas. Donar sangre no es un proceso doloroso, simplemente se puede sentir una molestia leve por el piquete de la aguja.

### Ventajas de la donación

Además de realizar la donación y poder ayudar a salvar vidas, se obtienen resultados de presión arterial, peso, estatura, temperatura, biometría hemática (estudio de la sangre en la que se puede detectar anemia y otras alteraciones), determinación del grupo sanguíneo, detección de algunas enfermedades como: VIH/SIDA, Hepatitis B o C, Sífilis y Tripanosomiasis; estos resultados únicamente se entregan de forma personalizada y confidencial al donante en caso de que los solicite o se tengan resultados anormales.

La cantidad donada son 450 mililitros de sangre, esto representa aproximadamente el 10% de la sangre que tiene el organismo, esta cantidad no debe de interferir con la actividad normal de nuestro cuerpo.

### Requisitos y criterios principales para donar sangre

- Identificación oficial en original, vigente y con fotografía.
- Tener entre 18 y 65 años de edad y pesar más de 50 kilogramos.
- Ayuno total mínimo de 8 horas y máximo de 10 horas, previo a la donación (no consumir alimentos que contengan grasa, ni bebidas alcohólicas).
- Estar sana o sano sin infecciones en garganta, estómago, gripe, herpes bucal (fuegos), no tener diabetes mellitus. Podrán aceptarse personas con hipertensión arterial controlada.
- No haber estado en tratamiento de acupuntura, endodoncia, depilación con láser (piloelectrólisis) o tatuajes y perforación de piel y mucosas para colocación de aretes u otros adornos en los últimos 12 meses.
- No haber padecido Hepatitis después de los 10 años de edad.
- No haber tenido una cirugía mayor, accidente mayor o ambos en los últimos 6 meses o hasta recuperación completa.
- No estar tomando medicamentos incluyendo aspirinas o analgésicos, de ser así, se deberá informar al médico.
- No haber sido vacunado contra influenza, BCG, sarampión, rubeola, ni alguna otra vacuna elaborada con bacteria o virus atenuados en las últimas 4 semanas previas a la donación.

### No tener las siguientes actividades de riesgo:

- Relaciones sexuales con varias parejas en el último año.
- Ejercer la prostitución (hombres y mujeres).
- Ser compañera o compañero sexual de una pareja infectada o estar en contacto con pacientes con Hepatitis B, C o VIH/SIDA.



- Haber sufrido alguna violación sexual reciente.
- Haber tenido enfermedades sexuales como sífilis, herpes genital, candidiasis, gonorrea, tricomoniasis, virus del papiloma humano en el último año.
- Usar o haber usado drogas intravenosas.
- Informar si ha estado en alguna institución penal o en un hospital para enfermos mentales.



Si el donador es mujer:

- No estar embarazada, ni estar amamantando.
- No tener bebé o bebés menores de 6 meses.
- No haber tenido aborto en los últimos 6 meses.
- Si ha tenido más de un embarazo, no puede donar plasma, pero si puede donar plaquetas y glóbulos rojos por aféresis (preguntar al médico).

¿Qué se debe hacer para donar sangre?

- Solicitar información del Banco de Sangre de la localidad que le corresponde.
- Cuando el médico le realice la historia clínica, debe ser honesto en todas las respuestas, ya que de esto dependerá la seguridad de la sangre.
- El médico también realizará un chequeo general para valorar si es candidato a donar.
- Si no existen contraindicaciones, iniciará la donación de sangre, la cual dura aproximadamente entre 10 y 15 minutos.
- Al concluir la donación deberá estar unos minutos en reposo y se le otorgará un refrigerio.

Debe saber que...

No hay bien material, que pueda compararse al beneficio que se otorga al reintegrar a la vida, a la sociedad y a su familia, de alguien que está por morir.

Donar nuestros órganos, tejidos o sangre, es una oportunidad de regalar lo más caro que existe en el sentido de la vida misma.

## 2. Nutrición

### 2.1. Alimentación saludable

¿Sabías qué?



La alimentación saludable es la mejor manera de:

1. Obtener todas las sustancias nutritivas (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que tu cuerpo necesita para mantenerte saludable.
2. Tener un crecimiento y desarrollo óptimos, sentirte bien, prevenir enfermedades y lograr el máximo desempeño en tus actividades diarias.
3. Tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades.



### ¿Qué significa tener una Alimentación saludable?

La alimentación saludable es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes mellitus y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación saludable a lo largo de toda la vida.

La alimentación saludable está representada gráficamente en el Plato del Bien Comer, que muestra los cinco grupos de alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día:

- Verduras y frutas: contienen vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, carbohidratos y agua.
- Granos y cereales: son de origen vegetal y la principal fuente de carbohidratos.
- Leguminosas: nos aportan proteínas y carbohidratos de absorción lenta, así como Vitaminas del grupo B, minerales y fibra.
- Productos de origen animal: su principal aporte son las proteínas.
- Aceites y grasas saludables

NOTA: Las grasas saturadas, azúcares y sal no forman parte del Plato del Bien Comer, debido a que su abuso es perjudicial para la salud. Aprovecha los que contienen los alimentos en su forma natural.

### Recomendaciones para una alimentación saludable:

1. Realizar tres comidas completas en horarios regulares; incluir un refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.
2. Consumir alimentos naturales, verduras y frutas de temporada; evitar alimentos industrializados.
3. Preferir el consumo de carnes blancas como el pescado, atún, sardina, aves, pavo, pollo sin piel y, con menor frecuencia, las carnes rojas como res y cerdo. Prepararlas asadas, horneadas, cocidas o en salsa.
4. Preferir leche o yogurt descremado y quesos bajos en grasas como panela, requesón o cottage.
5. Evitar el consumo de azúcar, miel, piloncillo, refrescos, jugos, néctares, mermelada, cajeta, pasteles, galletas, pan dulce, postres, dulces o chantillí.
6. Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido en grasas como crema, mayonesa, margarina, mantequilla, manteca, tocino, aderezos, frituras, empanizados y capeados.
7. Evitar agregar sal a los alimentos, así como el consumo de alimentos, bebidas y condimentos salados como cecina, embutidos, agua mineral, bebidas hidratantes y energizantes, salsa inglesa y concentrados de consomé.
8. Evitar el consumo de comida rápida, como hot dog, papas fritas, hamburguesa, pizza, nachos con queso, gorditas, tortas gigantes y tamales.
9. Beber de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día y realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física.



**Selecciona tu plan de alimentación saludable de acuerdo al tipo de actividad física que realices (números de raciones diarias)**

Grupo de alimento	1,500 kilocalorías (actividad física ligera)	1,800 kilocalorías (actividad física moderada)	2,200 kilocalorías (actividad física intensa)
Verduras	3	4	5
Frutas	3	4	6
Cereales	7	8	9
Leguminosas	1	1	1
Leche	2	2	2
Alimentos de origen animal	3	4	5
Grasas	3	3	5
Azúcares	0	2	2

**Nota:** el personal de nutrición puede realizar los ajustes necesarios de acuerdo a tus requerimientos.

Si tienes sobrepeso u obesidad, acude a la sesión de NutriMSS y a consulta con el Nutricionista Dietista, o bien solicita a enfermería de PreveniMSS que te entregue la Cartera de Alimentación Saludable y Actividad Física.

**Ejemplos de actividad física:**

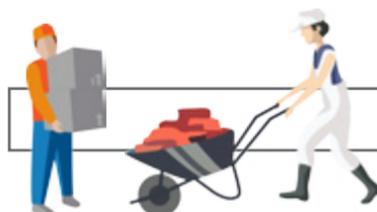
- **Ligera / Sedentaria.** No tiene el hábito de practicar ningún ejercicio, la mayor parte del tiempo se encuentran sentados o de pie al estudiar o trabajar, pasar muchas horas frente al televisor o computadora, pintar, conducir un automóvil, coser, planchar, cocinar, tocar algún instrumento, manualidades y jugar juegos de mesa.



- **Moderada.** Pasar poco tiempo sentados, realizar ejercicio físico como andar en bicicleta o una caminata rápida.



- **Intensa.** Actividades de construcción, correr, deportes de competición, etc.





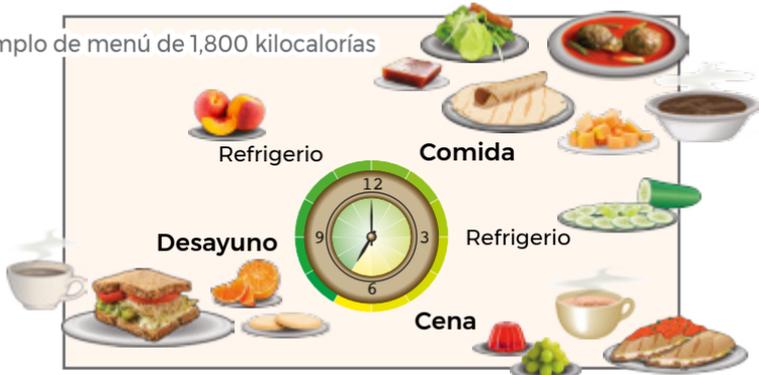
Ejemplos de menús de alimentación saludable:

Crea tus propios menús saludables con base a tus gustos, alimentos de temporada y de la región de acuerdo a tu actividad física.

La siguiente tabla muestra algunos ejemplos:

1,500 kilocalorías	1,800 kilocalorías	2,200 kilocalorías
<b>Desayuno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Leche 1 vaso 240 ml</li> <li>· Huevo con ejotes (1 pieza de huevo con 1 taza de ejotes)</li> <li>· Tortilla de maíz 2 piezas</li> <li>· Guayabas 3 piezas</li> </ul>	<b>Desayuno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Leche con café 1 taza 240 ml</li> <li>· Sándwich de queso panela, jitomate, germinado, aguacate</li> <li>· Naranja 1 pieza</li> <li>· Galleta sin relleno 2 piezas</li> </ul>	<b>Desayuno:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Leche 1 vaso 240 ml</li> <li>· Molletes de frijoles con queso Oaxaca 2 piezas</li> <li>· Salsa mexicana</li> <li>· Cocktail de fruta 1 platito</li> <li>· Gelatina ½ taza</li> </ul>
<b>Refrigerio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Palomitas de maíz natural 2 ½ tazas</li> </ul>	<b>Refrigerio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Durazno amarillo 2 piezas</li> </ul>	<b>Refrigerio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Toronja 1 pieza</li> </ul>
<b>Comida:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verduras 1 tazón</li> <li>· Pierna de pollo a la mexicana 1 pieza</li> <li>· Verduras cocidas 1 taza</li> <li>· Frijoles caldosos ½ taza</li> <li>· Tortillas 2 piezas</li> <li>· Papaya picada 1 taza</li> </ul>	<b>Comida:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de verduras 1 plato</li> <li>· Albóndigas 2 piezas con calabacitas</li> <li>· Frijoles caldosos ½ taza</li> <li>· Tortillas de maíz 2 piezas</li> <li>· Melón picado 1 taza</li> <li>· Ate 1 rebanada chica</li> </ul>	<b>Comida:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Caldo de camarón con zanahoria y papa 1 tazón</li> <li>· Arroz ½ taza</li> <li>· Atún a la vizcaína 1 plato</li> <li>· Galletas saladas 8 piezas</li> <li>· Piña 1 rebanada</li> </ul>
<b>Refrigerio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Jícama rallada con sal y limón</li> </ul>	<b>Refrigerio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pepino con sal y limón</li> </ul>	<b>Refrigerio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plátano dominico 3 piezas</li> </ul>
<b>Cena:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Yogurt natural 1 taza</li> <li>· Granola 3 cucharadas</li> <li>· Manzana 1 pieza</li> <li>· Galletas Marías 5 piezas</li> </ul>	<b>Cena:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Atole de amaranto 1 taza</li> <li>· Quesadilla de flor de calabaza con queso Oaxaca 2 piezas</li> <li>· Salsa mexicana</li> <li>· Uvas 1 taza</li> <li>· Gelatina ½ taza</li> </ul>	<b>Cena:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Leche 1 vaso 240 ml</li> <li>· Enchiladas de pollo 2 piezas con crema 1 cucharadita</li> <li>· Ensalada verde 1 plato</li> <li>· Papaya</li> <li>· Gelatina ½ taza</li> </ul>

Ejemplo de menú de 1,800 kilocalorías





## 2.2. Prevención de sobrepeso y obesidad

La malnutrición es el estado que resulta de las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona, por la presencia de alguna enfermedad en la que se vea comprometido el apetito o el metabolismo de nutrientes y la pueden llevar a desarrollar deficiencias nutricionales importantes como desnutrición, sobrepeso u obesidad, así como malnutrición relacionada con micronutrientes; lo que puede repercutir en el crecimiento y desarrollo óptimos, por eso es importante asegurar una alimentación saludable e identificar oportunamente enfermedades como la anorexia nerviosa (pérdida de apetito inducida) o la bulimia (obsesión por no subir de peso, provocando el vómito, uso de laxantes, diuréticos, entre otros), cuyas consecuencias son graves para la salud. Si piensas que tienes alguno de estos problemas acude en forma inmediata a tu Unidad de Medicina Familiar.

Los requerimientos nutricionales aumentan durante la adolescencia ya que es una etapa de crecimiento y desarrollo importante. Es por eso que debes asegurar una alimentación saludable, proporcionar a tu cuerpo las sustancias nutritivas necesarias para un desarrollo adecuado y prevenir el sobrepeso y la obesidad.



### Sobrepeso y obesidad

#### ¿Sabías qué?

1. En México 3 de cada 10 adolescentes de 12 a 19 años presentan sobrepeso y 2 de cada 10, obesidad.
2. Si desde la infancia o adolescencia tienes sobrepeso u obesidad, tienes muchas posibilidades de ser un adulto obeso con enfermedades crónicas.
3. El sobrepeso y la obesidad afectan tu salud, figura, bienestar y estado de ánimo son el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como: presión alta, diabetes mellitus, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer, problemas de huesos y articulaciones, trastornos menstruales, depresión, baja autoestima y rechazo social.
4. Ver televisión o usar la computadora por más de dos horas diarias, son formas de vida sedentaria que contribuyen a que desarrolles sobrepeso y obesidad.
5. En tu atención anual en los Módulos de Enfermería, evalúan tu estado de nutrición, y te informan si tu peso es normal, bajo, sobrepeso u obesidad.



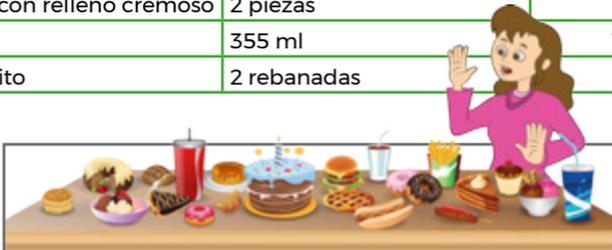


Otros consejos de alimentación que no debes olvidar:

1. Toma tus alimentos en horarios regulares. Esta es la mejor manera para mantener tus niveles de energía y un peso corporal saludable. De esta forma estarás menos propenso a comer de más o abusar del consumo de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares refinados.
2. Cuando comas fuera de casa. Lleva tus alimentos desde el hogar, será más fácil considerar porciones y alimentos saludables de tu preferencia o busca un lugar donde puedas consumir comida nutritiva, higiénica y variada.
3. El agua simple potable es más saludable, acompaña siempre tus alimentos con esta bebida. Las bebidas endulzadas como los refrescos, jugos, néctares, agua endulzada y leches saborizadas, contienen azúcares refinados, lo que contribuye a que desarrolles sobrepeso y obesidad, por lo que debes evitarlos.
4. Come despacio y mastica bien tus alimentos, eso te permite comer lo necesario para sentirte satisfecho.
5. Aprende maneras simples y saludables de preparar alimentos: hornea, hierve, asa y cocina al vapor o en microondas en vez de freírlos, utiliza condimentos como la pimienta, limón, ajo, cebolla, en lugar de mantequilla, crema, mayonesa o tocino; quítale la piel y la grasa visible a las carnes, de esta forma tendrás una alimentación saludable.

Ejemplos de alimentos con alto aporte de kilocalorías que favorecen en sobrepeso y la obesidad.

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Pizza	1 rebanada grande (100 g)	360
Hamburguesa sencilla	1 pieza	600
Hot-dog sencillo	1 pieza	295
Gordita de chicharrón	1 pieza	600
Torta sencilla	1 pieza grande	360
Pastelito industrializado	1 pieza de 50 g	197
Fritura de harina	1 paquete de 40 g	150
Tamal	1 pieza mediana	360
Pan dulce	1 pieza de 70 g	248
Galletas con relleno cremoso	2 piezas	91
Refresco	355 ml	152
Tocino frito	2 rebanadas	78





Verduras y frutas (ricas en vitaminas, minerales y fibra dietética).

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Naranja	1 pieza	72
Manzana	1 pieza	55
Papaya	1 taza	55
Sandía	1 rebanada	48
Melón	1 rebanada	54
Chayote	1 taza	38
Jitomate	1 pieza	29
Lechuga	3 tazas	23
Zanahoria rallada	½ taza	26
Brócoli cocido	½ taza	26
Ejotes cocidos	½ taza	22
Jugo de naranja	½ taza	54

### 2.3. Evaluación del estado nutricional

Es importante que una vez al año acudas al Módulo de Enfermería de tu Unidad de Medicina Familiar para tu evaluación del estado de nutrición, y todas tus acciones preventivas. Sin embargo, también puedes hacerlo con más frecuencia por tu cuenta, por lo que te recomendamos:

Para medir el peso corporal:

- Verifica que la báscula esté calibrada, con la menor cantidad de ropa o sin esta, sin zapatos, coloca los pies en el centro de la báscula, con las puntas ligeramente separadas y los brazos a los lados del cuerpo y realizar la medición en kilogramos.

Para medir la estatura:

- De pie, sin zapatos, bien derecho, brazos a los lados del cuerpo y sin adornos en la cabeza, viendo de frente. Tomar la medición en metros; ejemplo: 1.58 metros.

Índice de masa corporal:

- Con los datos anteriores debes determinar tu Índice de Masa Corporal (IMC), que es la forma en la que se evalúa el estado de nutrición y considera tu peso corporal (Kg) con relación a tu estatura (en metros cuadrados), utilizando la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$





### Ejemplo:

Eres una adolescente de **12 años** con peso de **48 kg** y estatura de **1.47 m**

**Paso 1.**

Se multiplica la estatura por la estura:  $1.47 \times 1.47 = 2.16 \text{ m}^2$

**Paso 2.**

Se dividen los kilogramos que pesas entre los metros cuadrados del Paso 1:  
 $48 / 2.16 = 22.2$

**Paso 3.**

Tu **IMC** es de **22.2**

**Paso 4.**

Localiza en la tabla tu edad y sexo, y los valores que obtuviste según tu **IMC**.

**Paso 5.**

Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu **IMC**.

En este ejemplo el valor obtenido de 22.2 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 20.8 y menor de 25.0.

Para proteger tu salud evita el sobrepeso y la obesidad durante toda tu vida, pero si ya lo tienes estás a tiempo de corregirlo. Aliméntate saludablemente, toma agua simple potable y realiza diario actividad física.

Si tu estado de nutrición no es normal o presentas alguna enfermedad como diabetes mellitus y/o hipertensión arterial, el personal de salud te invitará a participar en las Estrategias Educativas de Promoción de la Salud:

### Pasos por la Salud y YO puedo

Acude al servicio de Nutrición para participar en la sesión educativa **NutriMSS** (mayores de 15 años).

Tabla de Índice de Masa Corporal para adolescentes de ambos sexos

Edad (años)	MUJERES			
	BAJO PESO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	≤ 13.5	16.6	> 19.0	≥ 22.6
11	≤ 13.9	17.2	> 19.9	≥ 23.7
12	≤ 14.4	18.0	> 20.8	≥ 25.0
13	≤ 14.9	18.8	> 21.8	≥ 26.2
14	≤ 15.4	19.6	> 22.7	≥ 27.3
15	≤ 15.9	20.2	> 23.5	≥ 28.2
16	≤ 16.2	20.7	> 24.1	≥ 28.9
17	≤ 16.4	21.0	> 24.5	≥ 29.3
18	≤ 16.4	21.3	> 24.8	≥ 29.5
19	≤ 16.5	21.4	> 25.0	≥ 29.7
HOMBRES				
10	≤ 13.7	16.4	> 18.5	≥ 21.4
11	≤ 14.1	16.9	> 19.2	≥ 22.5
12	≤ 14.5	17.5	> 19.9	≥ 23.6
13	≤ 14.9	18.2	> 20.8	≥ 24.8
14	≤ 15.5	19.0	> 21.8	≥ 25.9
15	≤ 16.0	19.8	> 22.7	≥ 27.0
16	≤ 16.5	20.5	> 23.5	≥ 27.9
17	≤ 16.9	21.1	> 24.3	≥ 28.6
18	≤ 17.3	21.7	> 24.9	≥ 29.2
19	≤ 17.6	22.2	> 25.4	≥ 29.7

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 1997



Si tienes sobrepeso u obesidad, no arriesgues tu salud, evita dietas rigurosas y tratamientos mágicos, que ofrecen pérdida de peso rápida y sin esfuerzo. La manera más saludable es:

- Tener una alimentación saludable.
- Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple potable.
- Realizar una hora diaria de ejercicio.

En tu Unidad de Medicina Familiar y en los Centros de Seguridad Social, existen grupos de ayuda con actividades deportivas, educativas y de orientación nutricional para favorecer un estilo de vida activo y saludable.

#### 2.4. Desparasitación intestinal

Los parásitos son organismos que viven a expensas de otros seres vivos, ocasionándoles daños a la salud, tales como: anemia, desnutrición o enfermedades intestinales.

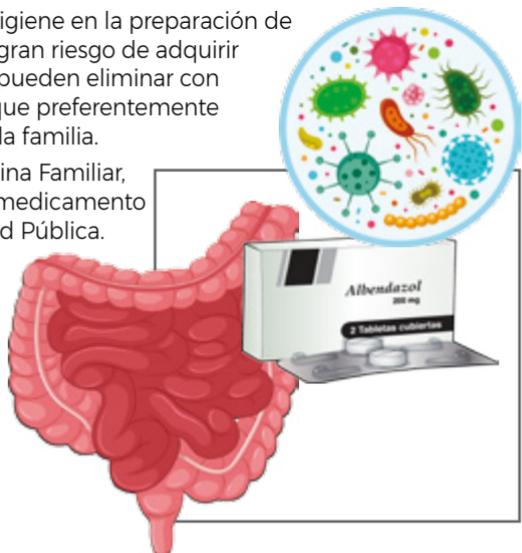
Su presencia causa molestias como dolor de estómago, diarrea y sangrado intestinal; lo que impide tu crecimiento y desarrollo normal.

Los parásitos intestinales más comunes en el ser humano son: los áscaris conocidos como lombrices, gusanos redondos, solitaria o tenia y los oxiuros, entre otros.

Éstos parásitos se encuentran generalmente en la materia fecal humana, que al contaminar el agua, suelo y otros objetos, pueden pasar a los alimentos no bien lavados o crudos, de esta forma llegan al intestino de la persona infestándola. Cuando alguien no se lava las manos antes de comer, después de ir al baño o al preparar alimentos, continúa la transmisión y el contagio a otras personas.

Por eso, comer en sitios sin higiene en la preparación de los alimentos te pone en un gran riesgo de adquirir un parásito; sin embargo, se pueden eliminar con tratamiento antiparasitario, que preferentemente debes tomar junto con toda la familia.

Acude a tu Unidad de Medicina Familiar, donde te proporcionarán el medicamento durante las Jornadas de Salud Pública.





## 2.5. Detección de anemia

¿Sabías qué?

Están en mayor riesgo de desarrollar anemia, las adolescentes con:

1. Sangrados menstruales abundantes.
2. Embarazo, parto o lactancia.
3. Desnutrición.
4. Alimentación pobre en hierro.
5. Padecimientos digestivos (como las úlceras gástricas).

La anemia afecta el funcionamiento mental y físico, además te predispone a padecer otras enfermedades.

Para corregir la anemia, se recomienda comer alimentos ricos en **hierro** como:



Para una mejor absorción del hierro es importante agregar alimentos ricos en **vitamina C** como:



Si te sientes débil, te fatigas fácilmente, te falta el aire y te mareas con frecuencia, acude con tu médico familiar para que te detecte si tienes anemia u otro problema de salud, en caso de ser así te otorgará el tratamiento correspondiente.

## 2.6. Administración de hierro

Si tienes síntomas de anemia, sangrado abundante en tu menstruación o si estás embarazada, es muy importante que tomes hierro. Acude de inmediato con tu médico familiar para que evalúe tu estado de salud y te receten hierro desde el principio del embarazo, y de esta forma evitar que tu bebé nazca con complicaciones.

Sigue todas las indicaciones de tu Médico y consume el hierro que te indicaron preferentemente después de los alimentos, para evitar molestias como dolor o ardor de estómago.

Después de que tu médico familiar concluya el tratamiento, te indicará si continuarán proporcionándote el hierro en los Módulos de Enfermería o con la o el enfermero especialista de medicina de familia.



### 3. Prevención y control de enfermedades



#### 3.1. Vacunación

Existe un grupo de enfermedades —como el sarampión, rubéola, hepatitis B, tétanos, difteria e infecciones por el Virus del Papiloma Humano— que afectan a las personas adolescentes y que pueden causar enfermedades graves o la muerte. Para prevenirlas acude a tu Unidad de Medicina Familiar y solicita que te apliquen las vacunas contra estos padecimientos.



#### Contra sarampión y rubéola (SR)

El sarampión y la rubéola son enfermedades virales que se contagian por gotitas de saliva a través de las vías respiratorias. Además de las lesiones en la piel, el sarampión es una enfermedad contagiosa que ocasiona neumonía, sordera e infección en el cerebro y muerte. La rubéola causa malformaciones en los recién nacidos cuando la mujer la padece durante los primeros 3 meses del embarazo. La vacuna SR protege contra ambas enfermedades; se aplican dos dosis, con un intervalo de un mes entre una y otra, siempre y cuando no te hayan aplicado tu vacuna SRP en la infancia (1 año y 6 años de edad). Si solo te aplicaron una dosis de SRP, una dosis de SR es suficiente para protegerte. Esta vacuna no se debe aplicar en adolescentes embarazadas.



#### Toxoide tetánico diftérico (Td)

El tétanos es ocasionado por una bacteria que penetra por heridas en la piel, se manifiesta por rigidez muscular. La difteria es causada por una bacteria, se transmite por saliva a través de las vías respiratorias y alimentos contaminados, afecta garganta y nariz, obstruye la vía aérea y puede dañar el corazón; ambas pueden provocar la muerte. La vacuna Td, se aplica en el brazo como refuerzo a los 11 años y se recomienda revacunarse cada 10 años, y en los lugares donde existan muchos casos de tétanos se revacuna cada 5 años.



#### Antihepatitis B

La hepatitis B, es una enfermedad viral que se contagia por tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada, así como otros factores que te pueden condicionar tener la enfermedad son las transfusiones de sangre, uso de jeringas contaminadas, trasplantes, tatuajes, uso de piercing y la hemodiálisis. La hepatitis B te puede provocar inflamación del hígado con dolor abdominal, orina oscura y coloración amarilla en ojos y piel. Esta enfermedad puede no curarse (hepatitis crónica) y dañar al hígado en forma permanente, evolucionando a cirrosis y cáncer. La vacuna se aplica por vía intramuscular en el brazo izquierdo a partir de los 11 años de edad y consiste en un esquema de dos dosis, con intervalo de un mes, siempre y cuando no hayas recibido tu esquema en el primer año de vida.



### Influenza estacional

La influenza es una enfermedad viral contagiosa que se transmite de una persona a otra a través de las vías respiratorias, se diferencia del catarro común porque tiene síntomas más graves: fiebre mayor de 38° C, dolor muscular, dolor de cabeza, síntomas respiratorios y puede complicarse con neumonía e incluso la muerte. En la adolescente embarazada, la enfermedad puede ser aún más grave por lo que si estás en este estado, es necesario que te vacunes durante el período invernal en cualquier trimestre del embarazo.



### Vacuna contra el virus de papiloma humano (VPH)

Esta vacuna protege contra la infección por VPH, el cual está asociado a cáncer del cuello de la matriz. Se aplica a las mujeres que cursen el quinto año de primaria, y a las de 11 años de edad que no se encuentren inscritas en escuelas del Sistema Educativo Nacional, durante las Jornadas de Salud Pública; el esquema completo consta de dos dosis: una inicial y una segunda 6 meses después.



### Toxoide tetánico, diftérico y pertussis acelular (Tdpa)

La tos ferina es una enfermedad altamente contagiosa causada por la infección de una bacteria, se trasmite por contacto directo con las secreciones de vías respiratorias de personas infectadas, ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración, a menudo se escucha un "estertor" profundo, cuando el paciente trata de tomar aire y es característico de la enfermedad.

## 3.2. Prevención de VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual se contagian durante las relaciones sexuales sin protección con personas infectadas.

1. Son ocasionadas por gérmenes microscópicos como virus, bacterias, hongos y parásitos.
2. Algunas pueden pasar desapercibidas, lo que significa que una persona infectada puede contagiar la enfermedad sin saberlo.
3. Afectan a personas de cualquier edad y sexo, pero los jóvenes de tu edad sin información y con prácticas sexuales sin protección, tienen mayor riesgo de contagiarse.
4. Las más conocidas son SIDA —causado por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)—, hepatitis B y C, virus del papiloma humano, gonorrea o blenorragia, candidiasis, sífilis, tricomoniasis, herpes genital e infección por clamidias.
5. Si no se evitan o se detectan a tiempo para un tratamiento rápido, pueden causarte esterilidad, enfermedades crónicas e incluso la muerte.



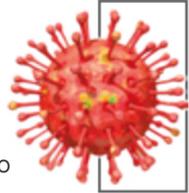
Las condiciones que favorecen su contagio son:



- Contacto sexual con personas infectadas sin usar las medidas de protección adecuadas (condón).
- Recibir transfusiones con sangre no segura o no certificada.
- Uso de agujas contaminadas de personas con alguna de las infecciones anteriores.
- A través de la placenta, la madre enferma al feto o al recién nacido.
- Lactancia materna de una madre que vive con VIH.

¿Qué sabes del virus de la inmunodeficiencia humana y el SIDA?

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), es el agente causal del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), que es la etapa más avanzada de la enfermedad, se caracteriza por un conjunto de alteraciones que consisten en una disminución de los mecanismos de defensa del organismo, que hace vulnerable al que lo padece a todo tipo de infecciones.



Lamentablemente a corto o mediano plazo causa la muerte de los enfermos, a la fecha, no existe un tratamiento curativo, ya que los medicamentos que se usan contra el VIH/SIDA, solo retrasan la aparición de las complicaciones.

El diagnóstico de las enfermedades resultantes del SIDA, se realiza por estudios clínicos y de laboratorio en sangre, orina, secreciones de la vagina y líquido seminal.

Recuerda:

- El SIDA no tiene cura.
- Algunos pacientes que hoy tiene SIDA se contagiaron por tener relaciones sexuales sin protección.
- Una forma de prevenir el contagio del VIH es usar condón en cada relación sexual de principio a fin.
- Los adolescentes que tienen más información sobre sexualidad, generalmente retrasan el inicio de sus relaciones sexuales.



La mejor manera de prevenir estas enfermedades es la abstinencia ya que el inicio de las relaciones sexuales requiere de responsabilidad consigo mismo y con la pareja. Sin embargo, si ésta no es la elección, es necesario conocer las medidas de protección antes de iniciar una vida sexual activa.

### 3.3. Uso del condón

El condón es una funda fina y elástica de látex que se coloca en el pene, el uso correcto en las relaciones sexuales es una de las formas de protección



más eficaces para reducir el riesgo de contagio del VIH y otras infecciones de transmisión sexual, debido a que funciona como una barrera mecánica que impide el paso de bacterias, parásitos o virus como el herpes, la hepatitis B y C, virus de la inmunodeficiencia humana, virus del papiloma humano, además también se utiliza para prevenir embarazos no planeados.

Al utilizar el condón:

1. Elige los condones de látex lubricados.
2. Guarda el condón en un lugar fresco y seco. No lo expongas al calor, cuida que no se aplaste ni se maltrate.
3. Verifica la fecha de caducidad, de preferencia úsalos 2 años antes de la fecha.
4. Revisa que el empaque no esté roto y que al oprimirlo forme una bolsa de aire.

Forma correcta de utilizar el condón:

1. Abre la bolsa por una de las orillas con bordes, con la yema de los dedos para no rasgar el látex con las uñas. No uses dientes ni tijeras.



2. Fíjate para qué lado se desenrolla y colócalo en la punta del pene erecto, antes de cualquier contacto genital, anal y oral.



3. Sujeta el condón con la yema de los dedos para dejar un espacio donde se depositará el semen y desenróllalo con la otra mano hasta la base del pene.



4. Retira el condón después de eyacular y antes de que el pene pierda su erección, sujétalo por la base para que no se vaya a zafar, cuida que no se derrame el semen.



5. Usa solamente una vez el condón, después tíralo a la basura.



Si utilizas un lubricante éste debe ser de base agua. No utilices aceites o cremas como lubricantes ya que estas sustancias dañan el látex del condón.



¿Cómo hacer para que las parejas usen el condón en todas las relaciones sexuales?

Para lograr lo anterior debemos:

- Buscar el momento oportuno para hablar.
- Mirarse a los ojos mientras están hablando.
- Comunicarse con firmeza pero con tranquilidad.
- No tartamudear ni hacer silencios muy prolongados.
- Hablar solamente de lo que preocupa, evitando responder a alguna expresión ofensiva y contestar solo a los comentarios objetivos de la pareja.
- Aprender a escuchar y pedir a tu pareja que te escuche, ya que es la única manera de llegar a un acuerdo.
- Saber negociar es muy importante, se puede lograr si conoces tus necesidades y las expresas adecuadamente, si sabes lo que estás dispuesta o dispuesto a dar y lo que pides a cambio.
- A través de una buena negociación se logra el uso del condón y los términos en los que se tendrán relaciones sexuales. Así pueden disfrutar la relación.



Además del uso correcto del condón en todas tus relaciones sexuales, es conveniente que participes de manera corresponsable en:

- a. Evitar prácticas sexuales de riesgo como el sexo oral y anal sin protección.
- b. Orientar a otras amigas y amigos para que eviten estos riesgos.

Los condones pueden conseguirse de manera gratuita, en los Módulos de Enfermería, Consultorios de Planificación Familiar y Módulos de Atención a la Prestación de Servicios en Planificación Familiar (MAPS) de tu Unidad de Medicina Familiar, tanto para Derechohabientes y No derechohabientes.

### 3.4. Prevención de la Tuberculosis

¿Sabías qué?

También las personas adolescentes pueden enfermarse de tuberculosis pulmonar.

¿Qué es la tuberculosis?

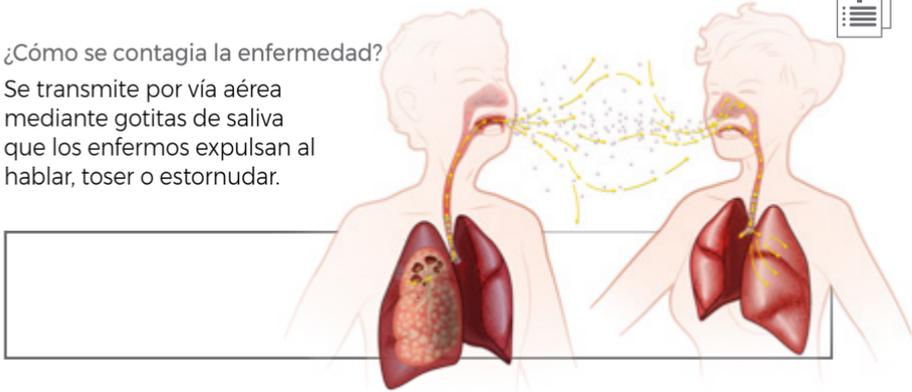
Es una enfermedad infecciosa producida por una bacteria que usualmente ataca los pulmones, por lo que se conoce como tuberculosis pulmonar, aunque puede afectar otras partes del cuerpo.





### ¿Cómo se contagia la enfermedad?

Se transmite por vía aérea mediante gotitas de saliva que los enfermos expulsan al hablar, toser o estornudar.



### ¿Puedo yo enfermarme de tuberculosis?

Todos estamos expuestos al contacto con la bacteria que causa la enfermedad, pero quienes tienen más riesgo de enfermarse son aquellos que conviven con un enfermo de tuberculosis (familiares, amistades, compañeros de trabajo) y las personas que tienen alguna enfermedad que disminuya las defensas del organismo como por ejemplo: infección por VIH, diabetes, desnutrición, cáncer y alcoholismo.

### ¿Cómo puedo saber si tengo la enfermedad?

La tuberculosis es un padecimiento crónico, los síntomas principales son: tos con o sin flemas, con una duración de más de dos semanas, fiebre y sudores nocturnos, conforme va avanzando, se presenta pérdida de peso, dolor de pecho y flemas con sangre y si no se recibe el tratamiento adecuado, el 50% de los enfermos puede morir dentro de los 5 años siguientes. Si presentas estos síntomas y no han respondido a ningún tratamiento, tu médico familiar deberá indicar un estudio muy sencillo de flemas llamado baciloscopía para diagnosticar o descartar la enfermedad.



### ¿Hay tratamiento para curar la enfermedad?

Sí, y consiste en tomar una combinación de medicamentos por seis meses. Durante todo el tratamiento, el personal de salud de la Unidad de Medicina Familiar debe verificar que el enfermo de tuberculosis tome el medicamento. A esta estrategia se le conoce como Tratamiento Acortado Estrictamente Supervisado (TAES).

### ¿Qué pasa si un enfermo de tuberculosis suspende el tratamiento?

Si un paciente no toma el tratamiento como se indica, o lo suspende antes de completar el esquema, corre el riesgo de que la bacteria se vuelva resistente a uno o más medicamentos, lo que hará más difícil y prolongado el tratamiento (hasta dos años o más), además de contagiar a las personas con las que convive.



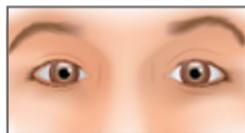
## 4. Detección de enfermedades

### 4.1. Defectos de agudeza visual

La agudeza visual es el grado de detalle con el que el ojo puede distinguir una imagen. Los trastornos de la vista a tu edad son problemas frecuentes.

Si has notado que tienes dificultad para distinguir bien los objetos o las personas, de lejos o de cerca, confundes las letras o números, tienes dolor de cabeza, lagrimeo o irritación ocular, probablemente tengas un trastorno de agudeza visual como miopía, hipermetropía o astigmatismo.

Es importante identificar y tratar lo más pronto posible estos trastornos, en particular la miopía, pues si no se corrigen, tendrás dificultad en tu aprendizaje escolar y un bajo rendimiento. Te recomendamos acudir a tu Unidad de Medicina Familiar para que te realicen tu examen visual a los 12 y otro a los 15 años de edad.



Si te has dado cuenta que tienes dificultad para ver bien de lejos o cerca o las imágenes no son claras, acude con tu médico familiar quien determinará los procedimientos a seguir para resolver tu problema de salud.

### 4.2. Infección por VIH/SIDA en embarazadas

¿Sabías qué si estas embarazada debes hacerte la prueba para la detección del VIH/SIDA de forma rápida y confidencial?

Todas las personas que han iniciado su vida sexual están en riesgo de adquirir la infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

La mayoría de las personas que adquirieron infección por VIH, se entera de forma tardía, cuando las complicaciones son irreversibles o cuando tienen un bebé que sufre y muere prematuramente por el SIDA.

La causa de que las y los niños se infecten de VIH es por contagio durante el embarazo, el parto o mediante la lactancia materna.



La prueba rápida voluntaria se ofrece a todas las embarazadas en los Módulos de Enfermería, sin importar factores de riesgo ya que es un método fácil y seguro para identificar de manera oportuna la infección por VIH e iniciar tratamiento y evitar complicaciones, de tal manera que puedes tener una vida con mejor calidad y que tu bebé sea sano.

#### ¡Recuerda!

Si estás embarazada, 10 minutos y una gotita de tu cariño son suficientes para cuidarte y proteger a tu bebé.

**Todas las detecciones que te realicen se deben anotar en tu Cartilla Nacional de Salud.**



### 4.3. Detección de la Tuberculosis

Si eres mayor de 15 años y presentas tos con flemas por más de dos semanas de duración, acude con tu médico familiar inmediatamente y solicita atención.

**La tuberculosis es mortal... pero puede curarse.**

Si ya estás en tratamiento, no lo suspendas. Recuerda que tomar el medicamento de manera adecuada, es la única forma que garantiza la curación definitiva y evita las recaídas y la resistencia a los medicamentos.

## 5. Salud sexual y reproductiva

### 5.1. Promoción de la Planificación Familiar

Recuerda que en esta etapa ya tienes la capacidad de procrear y que esto significa tener una nueva responsabilidad y un cambio en tu vida cotidiana.



El tener un bebé a tu edad limitará tu tiempo para convivir con amistades, pasearte, divertirse y sobre todo terminar tus estudios. No vivas tu juventud con la preocupación de cuidar a un bebé, ya tendrás tiempo para ello más adelante.

Si requieres mayor información sobre los riesgos que representa tener un embarazo en la adolescencia, acude con el personal de salud de cualquier Unidad de Medicina Familiar.

**¡No dudes!**

**El condón es una buena opción para prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados.**

- ¿Te imaginas...? ...¡Que a tu edad fueras MAMÁ o PAPÁ!
- Tu firme decisión evitará que adquieras una responsabilidad temprana.
- Que no te gane el miedo, la vergüenza o el chantaje.
- En las relaciones sexuales más vale ir a lo seguro.
- Más vale una decisión a tiempo, que años de sufrimiento.

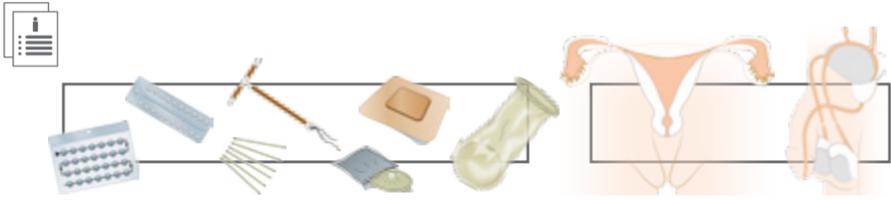
**Si él no lo propone... ¡hazlo tú!**



### 5.2. Métodos anticonceptivos

**¿Sabías qué?**

En el IMSS contamos con una amplia variedad de métodos anticonceptivos entre los que se encuentran: las pastillas (incluye la anticoncepción hormonal poscoito o anticoncepción de emergencia), inyecciones de aplicación mensual y trimestral, implante hormonal subdérmico, parche anticonceptivo, dispositivos intrauterinos con cobre o medicado con levonorgestrel, para mujeres con y sin antecedentes de embarazos y métodos quirúrgicos, como lo son la salpingoclasia y la vasectomía. Todo ellos anticonceptivos modernos, seguros y eficaces para prevenir embarazos no planeados.



También contamos con el condón masculino, el cual es útil como método anticonceptivo, su uso rutinario y correcto disminuye la posibilidad de un embarazo no planeado y de infecciones de transmisión sexual, como son: el VIH/SIDA, gonorrea, herpes genital, sífilis y virus del papiloma humano (VPH), entre otros.

Además de usar un método anticonceptivo seguro y eficaz, debes usar simultánea y correctamente un condón, lo que previene un embarazo no planeado e infecciones de transmisión sexual.

**¿Qué puedo hacer si no me protegí durante la relación sexual?**

Actualmente contamos con la anticoncepción hormonal postcoito (AHP), conocida también como píldora del día siguiente o anticoncepción de emergencia, la cual puede prevenir un embarazo no planeado, si se toma dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual sin protección, si por alguna razón no te protegiste antes de tener relaciones sexuales.

**¿En qué consiste la anticoncepción de emergencia y como se usa?**

La anticoncepción de emergencia o anticoncepción hormonal postcoito, está hecha a base de hormonas semejantes a las de la mujer, con una dosificación que inhibe y/o retrasa la ovulación. En caso de que las necesites puedes solicitarla en tu Unidad de Medicina Familiar o selecciona una de las siguientes marcas de pastillas anticonceptivas y tómalas como se indica en la siguiente tabla:

**Anticoncepción de emergencia o anticoncepción hormonal postcoito**

Nombre genérico	Nombre comercial	1ª dosis, durante las primeras 72 horas después de la relación sexual sin protección	2ª dosis, 12 horas después de la primera dosis
Levonorgestrel*	Vika Glanique Postinor 2 Postday Oportuna	1 pastilla**	1 pastilla
Norgestrel y Etinilestradiol	Ovral Eugynon	2 pastillas	2 pastillas
Levonorgestrel y Etinilestradiol	Neogynon Nordiol	2 pastillas 2 pastillas	2 pastillas 2 pastillas
Levonorgestrel y Etinilestradiol*** (dosis baja)	Nordet Microgynon	4 pastillas 4 pastillas	4 pastillas 4 pastillas

\* Disponible en las Unidades Médicas de IMSS (clave 2210).

\*\* En la primera dosis se pueden tomar las dos pastillas.

\*\*\* Disponible en las Unidades Médicas del IMSS (claves 3504).

**Importante:**

Después de ingerir las pastillas ocasionalmente puede presentarse dolor de cabeza, mareo, náuseas o vómito. Si hay vómito en las primeras dos horas después de haber tomado la o las pastillas, se debe tomar nuevamente la dosis. La o las pastillas se deben tomar lo más pronto posible después de la relación sexual sin protección; después de 5 días ya no hay efecto protector. Se debe vigilar que la menstruación aparezca dentro de la fecha esperada. Para una protección anticonceptiva segura y de uso regular, acuda a su Unidad de Medicina Familiar.

**Recuerda:**

La o las pastillas se toman lo más pronto posible después de la relación sexual sin protección, después de 5 días ya no hay efecto protector.

Vigila que tu menstruación aparezca dentro de la fecha esperada.

La anticoncepción de emergencia solo protege de una relación sexual en cada ciclo, si tienes más relaciones sexuales durante el mismo ciclo, deberás utilizar correctamente el condón o preferentemente practicar la abstinencia sexual hasta que se presente la siguiente menstruación.

La anticoncepción de emergencia es un método anticonceptivo que debes utilizar solo en situaciones de emergencia, ya que no se recomienda como método anticonceptivo de uso regular.

Para que tengas un método anticonceptivo efectivo, seguro y de uso rutinario, acude con tu médico familiar, él te podrá asesorar adecuadamente sobre el método anticonceptivo que se ajuste a tus necesidades.

**¡La anticoncepción postcoito no es un método anticonceptivo de uso regular, solo debe ser usada para casos de emergencia!**

Ahora tienes más información, demuestra que te quieres, piensa bien lo que vas a hacer. Vive y disfruta el ejercer tu sexualidad en forma responsable.

**¿Qué es el riesgo reproductivo?**

El Riesgo Reproductivo es toda característica o circunstancia detectable en una mujer en edad fértil no embarazada que se asocia con un incremento de la probabilidad de enfermar o morir al igual que su futuro bebé en caso de que se embarace.

**¿Qué debo hacer si planeo embarazarme?**

Si planeas embarazarte acude oportunamente a tu Unidad de Medicina Familiar para que el médico evalúe tus antecedentes clínicos y tu condición de salud, revise que tu peso corporal se encuentre dentro de límites normales y que no padezcas de anemia, infecciones de vías urinarias o genitales, cuente con tu esquema de vacunas completo y te prescriba ácido fólico. El objetivo primordial es el de evaluar oportuna e integralmente la condición de salud de la mujer que planea embarazarse, con la finalidad de que la gestación inicie, curse y termine sin complicaciones. Lo anterior, permitirá que cuando te embaraces, lo hagas en la mejor condición de salud.



### ¿Para qué sirve el ácido fólico?

Para prevenir que tu hija o hijo nazca con malformaciones del sistema nervioso central y de la columna vertebral, se recomienda que inicies la ingesta diaria de tabletas de 0.4 mg de ácido fólico 3 meses antes de la fecha en que planeas embarazarte, y durante los 3 primeros meses del embarazo.

Durante tu embarazo consume todos los días vegetales que contienen ácido fólico —cocidos o crudos, debidamente lavados— como lechuga, espinaca, acelga y brócoli. Actualmente a una buena cantidad de alimentos industrializados se les ha adicionado ácido fólico, revisa las etiquetas del producto y consume los que contengan este nutrimento.

### Sabías que si te embarazas durante la adolescencia...

Tienes mayores probabilidades de que tu parto se adelante antes de que tu bebé esté maduro para el nacimiento (parto prematuro) o nacer con bajo peso, es decir, con un peso menor de 2.5 kilogramos y esto puede ocasionarle problemas de salud. Recuerda que las y los niños prematuros así como las y los de bajo peso son más propensos a enfermarse y tienen mayores probabilidades de morir durante los primeros 5 años de vida.

Además, puedes tener mayor probabilidad de complicaciones en tu embarazo como elevada presión arterial, perder a tu bebé (aborto espontáneo) o que nazca con malformaciones congénitas.

### ¿Y qué hay del parto?

Estar embarazada durante la adolescencia, también incrementa el riesgo para ti y tu bebé de tener complicaciones o morir al momento del parto. Sobre todo si tu peso es muy bajo o muy alto, si tu estatura es muy baja (menor de 1.5 m), o si tienes alguna enfermedad en tu corazón, pulmones, hígado o riñones, o no acudiste oportunamente al control prenatal con tu médico familiar.

Te recomendamos que si ya tuviste un hijo, o un aborto previamente, dejes pasar por lo menos 2 años antes de volverte a embarazarte, esto permite a tu cuerpo recuperarse del desgaste físico que el embarazo produce; además tu nuevo bebé tendrá más oportunidad de ser amamantado, gozar de tus cuidados y atenciones por más tiempo. Con ello se desarrollará más sano.

Es importante que una vez que hayas sido atendida de tu parto, cesárea o aborto adoptes un método anticonceptivo, previa firma del consentimiento informado en planificación familiar, con base en la valoración que efectuó tu médico del riesgo reproductivo y obstétrico, antes del egreso hospitalario.



**No lo dudes, si estás embarazada, acude de inmediato a control de embarazo con tu médico familiar.**

**¡Piensa en tu salud y en la de tu futuro bebé!**



### 5.3. Cuidados del embarazo

Si has tenido relaciones sexuales sin protección y presentas síntomas como: retraso en la menstruación por más de 10 días, náuseas y en ocasiones vómito por las mañanas, sensación de plenitud o hipersensibilidad en los senos y exceso de sueño, es posible que estés embarazada. En caso de que así sea, es necesario que acudas de inmediato con el médico familiar a revisión e iniciar la vigilancia prenatal.

**Durante el embarazo, es importante que tengas presente las siguientes recomendaciones:**

**Alimentación:** realiza tres comidas completas al día, e incorpora todos los grupos de alimentos, incrementa el consumo de alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Evita el consumo de comida “chatarra” que tiene alto contenido de azúcares y grasas, disminuye el uso de la sal y evita los alimentos condimentados. Evita el café y no bebas alcohol.

**Actividad física:** se puede practicar durante el embarazo, excepto cuando el personal médico indique lo contrario. Un ejercicio adecuado es la caminata a paso normal por 20 a 30 minutos diariamente. Evita el ejercicio intenso y extenuante. (Consulta más información en la página 152)

**Relaciones Sexuales:** existe el temor con respecto a que las relaciones sexuales puedan provocar la pérdida del embarazo, sin embargo, no existe evidencia científica que apoye esto. Puedes tener relaciones sexuales de manera cuidadosa desde el inicio del embarazo hasta el momento en que inicies con trabajo de parto, aunque es importante señalar que si en tu caso en particular, existe alguna indicación de abstinencia sexual durante el embarazo, tu médico familiar o el ginecobstetra te lo harán saber de manera oportuna.

**Vestido y calzado:** usa ropa cómoda y holgada, preferentemente usa ropa interior de algodón. Procura usar zapatos cómodos de tacón bajo.

**Higiene personal:** baño diario con jabón neutro, con cambio de ropa interior, de preferencia usa pantaleta de algodón.

**Adicciones:** evita hábitos nocivos, como fumar, consumir alcohol, usar drogas y automedicarte.

#### Datos de alarma durante el embarazo

1. Flujo vaginal abundante, de mal olor, amarillento o verdoso, con o sin comezón, ardor y/o dolor en cualquier momento del embarazo.
2. Ardor y/o dolor al orinar en cualquier momento del embarazo.
3. Dolor de cabeza continuo en cualquier momento del embarazo.
4. Vómitos persistentes que no responden a medidas habituales en los primeros 3 meses.
5. Dolores de parto antes de cumplir los 9 meses de gestación.
6. Sangrado vaginal con o sin dolores de parto, en cualquier momento del embarazo.



7. Salida súbita y abundante de líquido claro a través de la vagina, en cualquier momento del embarazo.
8. Zumbidos de oído, visión de luces o manchas en cualquier momento del embarazo.
9. Disminución o ausencia (de la intensidad y frecuencia) de los movimientos del bebé.

Si durante el embarazo presentas alguno de los signos descritos en los tres primeros números debes acudir a tu Unidad de Medicina Familiar para ser valorada inmediatamente.

En caso de presentar lo descrito en los números del 4 al 9 deberás acudir de inmediato al hospital con servicio de Gineco-Obstetricia que te corresponde, para recibir atención médica oportuna.

#### 5.4. Cuidados después del parto

Los primeros días después del parto, es normal que tengas algunos cólicos, debido a que la matriz se está contrayendo para regresar a su tamaño normal. Durante 15 a 20 días tendrás también un escurrimiento por la vagina con la presencia de sangre aguada, a esto se le llama loquios que desaparecerán por completo. Si no hubo complicaciones durante el parto, puedes mantener la actividad física normal. El reposo en cama no es recomendable, debido a que favorece la formación de coágulos en las piernas, y no permite la salida de los loquios. Tu alimentación debe ser normal, si el médico no te recomendó una dieta especial.

Es necesario que acudas al médico si presentas alguno de los siguientes datos de alarma durante el puerperio:

1. Sangrado vaginal abundante y con coágulos, en los primeros 7 días.
2. Fiebre, escalofríos.
3. Loquios con mal olor o de aspecto purulento.
4. Fiebre, dolor, hinchazón y enrojecimiento de la herida de la cesárea o de la vagina.
5. Hinchazón y dolor, con o sin fiebre en el trayecto de las venas de las piernas.
6. Dolor, grietas, enrojecimiento y aumento de temperatura local en alguno de los senos.
7. Dolor de cabeza persistente.
8. Dolor y/o ardor al orinar.

Si durante el parto o cesárea aceptaste usar un dispositivo intrauterino, es conveniente su revisión en la primera consulta posterior al parto y, después, continuar con las citas de seguimiento con tu médico familiar.

Si te efectuaron la salpingoclasia debes acudir a revisión de la herida y/o retiro de puntos, siguiendo las indicaciones del personal médico de su Unidad de Medicina Familiar.



**Mujeres y Hombres  
de 20 a 59 años**



## 1. Promoción de la Salud

### 1.1. Educación para el cuidado de la salud

Cada día usted tiene la oportunidad de cuidar su salud. Existen varias formas de lograrlo, una de las más importantes es contar con información actualizada que le permita conocer cómo prevenir enfermedades y mejorar su bienestar físico y mental, nos referimos específicamente al poder de la educación para la salud.

Participar en el cuidado de su salud le permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla.

En esta guía encontrará información sobre los temas más importantes para su bienestar. Algunos de estos son hábitos de vida saludable como la práctica de actividad física; salud bucal; consejos para una sexualidad más plena; salud mental, higiene del sueño y estrés; prevención de adicciones, violencia y accidentes; cultura para la donación de órganos y tejidos y donación altruista de sangre; prevención y control de infecciones respiratorias agudas y enfermedades respiratorias no transmisibles. De igual forma tocaremos temas de nutrición, como mantener una alimentación saludable y prevenir el sobrepeso y la obesidad, además de cuestiones enfocadas a las mujeres como la detección de anemia, administración de hierro y ácido fólico.

Posteriormente se abordan cuestiones relacionadas con la prevención y detección de enfermedades, tanto las prevenibles por vacunación como VIH/SIDA, tuberculosis, diabetes mellitus, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, y cáncer, específicamente de mama, cervicouterino, colon y recto. Finalmente abordaremos aspectos de salud sexual y reproductiva como planificación familiar, promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos, valoración del riesgo reproductivo, entre otros.

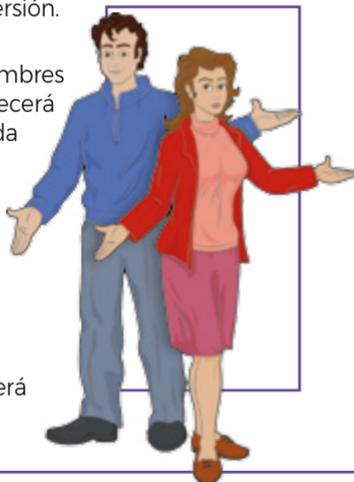
Para ayudarle a prevenir enfermedades, retrasar la complicación de algunas de ellas y evitar riesgos, se le invita a participar en las Estrategias Educativas de Promoción de la Salud que el IMSS tiene para usted, ya que adquirir conocimientos para cuidar la salud es la mejor inversión.

El IMSS ha creado para usted **Ella y Él con PrevenIMSS** donde junto con otras mujeres y hombres de su edad, intercambiará conocimientos y fortalecerá sus valores y habilidades para la vida. El curso se da a través de dinámicas participativas con grandes experiencias, y al mismo tiempo aprende a cuidar su salud y la de su familia.

Infórmese y solicite al servicio de Trabajo Social de su Unidad de Medicina Familiar que la o lo incorpore a Ella y Él con PrevenIMSS.

**¡Anímese y únase a la familia PrevenIMSS!**

La plenitud de su vida presente y futura, dependerá de cómo cuide su cuerpo y cultive su mente.





## 1.2. Actividad física

Realizar ejercicio le ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado.

### Beneficios

1. Mejora su apariencia física, lo que fortalece su autoestima y seguridad en sí mismo.
2. Sus músculos se refuerzan, corrige su postura y previene dolores en articulaciones y espalda.
3. Los huesos se fortifican y reduce el riesgo de osteoporosis, (descalcificación).
4. Disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.
5. Baja los niveles de azúcar y grasas en la sangre, le ayuda a bajar de peso y a reducir el riesgo de presión arterial alta y diabetes mellitus.
6. Mejora la circulación sanguínea y reduce los niveles de colesterol, ayuda a prevenir enfermedades del corazón.
7. Mejora la calidad de vida, disminuye la tensión nerviosa y la probabilidad de padecer depresión; por otro lado, favorece el aprendizaje y la sensación de bienestar.
8. El cuerpo libera hormonas del placer y la felicidad que le hacen sentir bien.

### Los beneficios a corto y largo plazo mejoran su salud.

Actividades recomendadas que puede realizar para mantener su resistencia, flexibilidad y fuerza:

1. Caminar, trotar o correr.
2. Nadar, bailar y andar en bicicleta.
3. Yoga y gimnasia suave.
4. Paseos y excursionismo.
5. Tai-Chi.
6. Hacer pesas con carga ligera
7. Practicar, en forma recreativa, el deporte que más le guste.



De las actividades anteriores, elija una o dos para cada día de la semana. En el siguiente calendario programe las actividades según el día, tiempo y la intensidad con que las realizará (de ligera a moderada).

**¡No realice actividades intensas que dañen su salud!**



### Mi calendario de actividad física

Siga las instrucciones que le otorgaron en el módulo de Enfermería sobre actividad física para evitar daños a su salud.

- Haga de la actividad física un hábito saludable en forma permanente.
- Recuerde que antes de empezar a hacer ejercicio es recomendable realizar un calentamiento de 5 a 10 minutos, posteriormente empezar la fase fundamental de 10 a 40 minutos y al término, hacer de 5 a 10 minutos de relajación o enfriamiento.
- Las personas adultas activas adoptan con facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, tienden a un mejor carácter.
- La práctica cotidiana de actividad física contribuye a reducir el tiempo de sedentarismo que daña su salud.

#### Rutina básica de ejercicio aeróbico:

##### a. Fase de calentamiento (5 a 10 minutos)

Comience con movimientos suaves del cuello, hombros, brazos, cadera y piernas. En esta fase favorecemos la flexibilidad del cuerpo y lo preparamos para hacer un esfuerzo físico mayor.

Al realizar ésta actividad correctamente prevendrá posibles lesiones.

##### b. Fase fundamental o aeróbica (10 a 40 minutos)

Se realiza el ejercicio aeróbico, flexibilidad o de fuerza elegido, con la intensidad y duración prescritas.

##### c. Fase de recuperación (5 a 10 minutos)

Disminuya paulatinamente la intensidad alternando con ejercicios suaves y de flexibilidad, con respiraciones profundas y lentas para desacelerar el ritmo cardíaco y pulmonar.



#### Recomendaciones generales para realizar actividad física:

- Antes de iniciar la actividad física, solicite a su médico una revisión que avale su estado de salud en su Unidad de Medicina Familiar correspondiente.
- Elija la actividad física que más disfrute.
- Si tiene alguna enfermedad crónica como presión alta o enfermedades del corazón, la práctica de actividad física diaria le proporcionará enormes beneficios, pero antes de iniciar consulte a su médico para que le recomiende una rutina adecuada.
- No realice ejercicio o deporte al terminar de comer, hágalo 1 o 2 horas después de haber ingerido alimentos, ya que es el tiempo en que se lleva a cabo la digestión.
- Utilice ropa y calzado adecuado para realizar mejor sus prácticas deportivas y evitar alguna lesión.



- Si durante la actividad física siente fatiga extenuante, mareo, dolor o falta de aire, suspenda poco a poco y consulte a su médico.
- Traiga una placa, tarjeta o papel que contenga sus datos de Tipo de Sangre y Rh, así como de las enfermedades que padece (diabetes mellitus, hipertensión, del corazón, entre otras) y en su caso alergias, que le sirva como identificación.
- No haga actividad física en ayunas, evite que le bajen los niveles de glucosa en la sangre, puede sufrir un desmayo.

#### Aproveche cualquier oportunidad para mantener o incrementar la actividad física:

- Camine y permanezca de pie varias veces durante el día.
- En distancias cortas no use su auto o déjelo dos a tres calles antes del lugar al que se dirige.
- Disminuya las horas de ver televisión.
- Suba y baje escaleras despacio.

#### No lo piense más, inicie hoy. ¡Se verá y sentirá mejor!

La actividad física debe hacerse por lo menos 30 minutos diarios 5 días a la semana, si necesita reducir de peso, haga 60 minutos al día siguiendo las recomendaciones.

En su Unidad de Medicina Familiar, Centro de Seguridad Social o Unidad Deportiva del IMSS, le proporcionarán la orientación e información que requiere y el plan de actividad física más adecuado para usted.

Recuerde hidratarse con agua simple potable antes, durante y después de realizar su actividad física o deporte. Aliméntese correctamente.

#### Aplicación de flúor en la mujer embarazada

A partir del tercer mes de embarazo acuda al módulo de Enfermería, o al consultorio de Estomatología de su Unidad de Medicina Familiar, para que apliquen fluoruro a sus dientes, lo que la protegerá contra la caries y enfermedad de las encías —junto con las técnicas de cepillado y uso del hilo dental—, ya que durante el embarazo tiene mayor posibilidad de padecer dichas enfermedades, e incluso la pérdida de dientes. Lo más importante es que evitará transmitir las caries al bebé.

La aplicación se realiza cada 2 meses hasta recibir 3 aplicaciones de flúor, el cual se agregará al cepillo de dientes y cepillará durante 1 minuto, al terminar deberá de escupir el excedente en la tarja y no deberá de consumir alimentos ni bebidas durante la siguiente media hora. Puede elegir un esquema según el mes de embarazo en el que se encuentre:

A los 3 meses de embarazo:	A los 4 meses de embarazo:	A los 5 meses de embarazo:
·1ª aplicación a los 3 meses.	·1ª aplicación a los 4 meses.	·1ª aplicación a los 5 meses.
·2ª aplicación a los 5 meses.	·2ª aplicación a los 6 meses.	·2ª aplicación a los 7 meses.
·3ª aplicación a los 7 meses.	·3ª aplicación a los 8 meses.	·3ª aplicación a los 9 meses.



### 1.3. Salud sexual y reproductiva

Nuestro sexo se define al momento de la concepción. Lo que se va desarrollando y construyendo poco a poco desde que nacemos es la sexualidad.

La sexualidad es la integración de ideas, actitudes y valores respecto al sexo, que influye en el comportamiento sexual de cada uno de nosotros y define diversas potencialidades. Se manifiesta de muchas maneras, entre ellas el estar a gusto con usted mismo, en su arreglo personal, en jugar, bailar, abrazar, besar, acariciar y en la expresión de sus emociones, pensamientos y afectos.

En nuestra vida sexual lo más importante es el respeto, la voluntad, la libertad y la responsabilidad de las personas para vivir esos momentos. Cada vez es más reconocido que una vida sexual satisfactoria beneficia la autoestima y la calidad de vida, por los efectos y sensaciones placenteras que produce.

La frecuencia de embarazos no planeados y la posibilidad de contraer infecciones de transmisión sexual hacen que las relaciones sexuales puedan ser riesgosas. Por eso, es muy importante informarse acerca de la menstruación, duración y periodicidad, la función reproductiva, la relación de pareja, la satisfacción sexual, la responsabilidad de utilizar métodos anticonceptivos durante nuestra vida sexual y los riesgos que representa no usarlos.

Otra condición importante para ser sexualmente activo es el estado de salud propio o de la pareja, las enfermedades que más afectan el desempeño sexual son la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardíacas y la depresión.

En mujeres sanas la pérdida progresiva del interés o capacidad sexual se debe, con frecuencia, a presiones de carácter social que inhiben el deseo sexual, la excitación o el orgasmo. Por ello, es conveniente aceptar, comprender y ejercer la sexualidad, rechazando ideas falsas y prejuicios.

Las caricias, los besos, el tomarse de la mano, los abrazos, así como la expresión verbal y física del afecto y el amor son importantes para el contacto humano y la intimidad emocional; además, son necesarios para nuestra salud física y mental.

#### Recomendaciones para mantener la salud sexual

- Usted decide de manera responsable cuándo, cómo, por qué y sobre todo, con quién tener relaciones sexuales, así como el momento y lugares adecuados.
- La mejor manera de prevenir infecciones de transmisión sexual es teniendo relaciones sexuales solo con su pareja y que ambos sean fieles.





- Si tiene relaciones sexuales ocasionales o no tiene pareja estable, use siempre de manera correcta un condón para prevenir el VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual.
- El autoplacer o masturbación es otra forma de expresión de la sexualidad que puede explorar y disfrutar sin temor a los embarazos no planeados o a contagiarse de alguna infección de transmisión sexual.
- Explore su sexualidad y la de su pareja. Mejore su vida sexual, favorezca las caricias y el contacto físico, sin reprimir sentimientos y emociones con su pareja.
- No permita la violencia en sus relaciones sexuales.
- Lleve una alimentación saludable, duerma bien y practique ejercicio de manera regular.
- Acuda a su Unidad de Medicina Familiar para que le informen sobre los beneficios y ventajas del uso de los métodos anticonceptivos, y si es mujer para que le realicen la detección oportuna del cáncer cervicouterino y mamario.
- Si es mujer y siente alguna molestia o sangrado durante la relación sexual acuda a su Unidad de Medicina Familiar para su revisión y atención oportuna.
- Si no tiene pareja y le gustaría tener una, no se aísle, todos necesitamos del enamoramiento y del amor.
- No se quede con la duda, solicite orientación especializada o la ayuda de un profesional de la salud que le proporcione información.

#### 1.4. Salud mental

##### ¿Qué es la salud mental?

Es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad.

##### ¿Qué puede afectar la salud mental?

- La inseguridad.
- La desesperanza.
- El rápido cambio social.
- Los riesgos de violencia.
- Problemas que afecten la salud física





También puede verse afectada por factores y experiencias individuales, la interacción social, los valores culturales, ya que está influenciada por la práctica de la vida diaria, experiencias en la familia, en la escuela, en las calles y en el trabajo.

¿Por qué es importante la salud mental?

- Es importante para mantener una salud física adecuada y libre de enfermedades.
- Es esencial para el bienestar y función de los individuos.
- Contribuye a la calidad de vida de los individuos.



¿Qué factores influyen para tener una buena salud mental?

- Alimentación saludable para mantener un peso corporal normal.
- Realizar actividad física, mínimo de 30 minutos diario.
- Mantener las buenas relaciones entre las personas.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Dormir alrededor de 8 horas diarias.
- Realizar un proyecto de vida en relación consigo mismo y la familia.
- Mantener una convivencia pacífica de pareja, familiar y social.
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.
- Fomentar el hábito de la lectura. Leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés.

**¡No espere más tiempo, es momento de cuidar la salud!**

Recuerde:

- Destinar un tiempo para el descanso y para disfrutar de las cosas que le gustan, esto le ayudará a tener una buena salud mental.
- Realizar actividad física produce efectos fisiológicos, como aumento de los niveles de serotonina y endorfina (hormonas del placer y la felicidad), le ayudará a descargar tensiones, encontrar relajación y mejorar sus ciclos de sueño.
- Estos cambios, proporcionan mayor sensación de control sobre la propia vida, uno puede sentirse bien al tomar la decisión para dedicarse un tiempo al autocuidado.
- Considerar a la vida como el más precioso de los dones que ha recibido, depende de cada persona, realizar las acciones de salud necesarias para cuidarla. Acuda al Módulo de Enfermería de su Unidad de Medicina Familiar para que le otorguen su Programa de Salud de acuerdo a su edad y sexo.





## 1.5. Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno mismo frustración, furia o nerviosismo.

El estrés es un fenómeno que puede ser desencadenado por cualquier factor emocional, físico, social o económico que requiera una respuesta o un cambio.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.



Existen 2 tipos principales de estrés:

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo y desaparece rápidamente, puede sentirlo cuando pelea con su pareja o se sube a un vehículo que va a alta velocidad, y ayuda a controlar las situaciones peligrosas y también ocurre cuando realiza algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.
- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio inestable o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es considerado crónico y puede acostumbrarse tanto a él que no se da cuenta de que es un problema. Si no encuentra maneras de controlarlo podría causarle problemas de salud.

Algunas recomendaciones para manejar el estrés:

- Identifique la causa.
- Vigile sus estados de ánimo.
- Aléjese por un momento de la situación cuando sienta coraje.
- Analice su horario. Estudie sus prioridades y delegue las tareas que pueda.
- Establezca estándares razonables para usted y los demás. No espere perfección.
- Duerma lo suficiente. Alrededor de 8 horas diarias.
- Aliméntese sanamente.
- Tome vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso.
- Practique moderadamente algún deporte o ejercicio físico para relajarse.
- Fomente la pausa para la salud en el lugar de trabajo.
- Disminuya el consumo de café.
- Tome decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas (pros y contras).
- No analice continuamente el problema o las posibles alternativas, esto produce estrés.



### 1.5.1. Estrés económico

El estrés económico se refiere específicamente al estrés asociado con el riesgo o incertidumbre respecto a la situación financiera propia y puede afectar la salud psicológica y física de las personas.

Algunas estrategias básicas para el manejo del estrés económico son:

- Haga un presupuesto diario y respételo.
- Disminuya las compras por impulso o capricho.
- Prepare usted mismo su café o té.
- Lleve desayuno o comida a su trabajo; el ahorro será significativo.
- Evite el uso de tarjetas de crédito.
- Utilice el transporte público.
- Considere eliminar los gastos hormiga o innecesarios.
- Privilegie sus gastos fijos.
- Planee y organice sus ingresos y ahorros.
- Evite préstamos para pagar otros préstamos.
- Practique ejercicio y actividades de ocio.
- Paseos que no impliquen gastos.



### 1.5.2. Estrés laboral

El estrés es ocasionado por un desequilibrio entre las exigencias y los recursos y capacidades percibidos por una persona para enfrentarlas. El estrés relacionado con el trabajo es la respuesta física y emocional nociva que ocurre cuando las exigencias del trabajo no corresponden o superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.



El estrés es un fenómeno natural y puede desencadenarlo cualquier factor emocional, físico, social o económico que requiera una respuesta o un cambio de una persona. Es un mecanismo de defensa que, de muchas maneras, ha garantizado la supervivencia de la especie humana; sin embargo, actualmente, el estrés prolongado se ha convertido en un fenómeno destructivo y debilitante. El estrés relacionado con el trabajo está determinado por la organización y diseño del trabajo y por las relaciones laborales, emerge cuando el conocimiento y la capacidad para resistir, afrontar y superar dificultades de un trabajador, individual o de un grupo, no corresponden a las expectativas de la cultura organizacional de una empresa.

Recomendaciones para afrontar el estrés laboral:

- Deje todo preparado la noche anterior.
- Duerma alrededor de 8 horas diarias.
- Levántese temprano.
- Pregunte si tiene dudas, tome unos momentos para repetir instrucciones.



- Diga NO cuando las ocupaciones diarias sean mayores a las que se puede afrontar; sin ser agresivos, dar a entender cuáles son nuestros límites y expresarlos correctamente.
- Maneje una agenda realista.
- Anote sus pendientes.
- Practique mantenimiento preventivo de aquellas cosas importantes.
- Visualice los eventos e intervenciones importantes.
- Planifique con anticipación.
- Organice su tiempo.
- No aplase asuntos pendientes.
- Tome pequeños descansos o pausas, salga de la monotonía, muévase en su lugar de trabajo, realice estiramientos y flexiones.
- Aprenda a trabajar en equipo.
- Delegue responsabilidades, en la medida de lo permitido.
- Vigile y cuide su alimentación.
- Evite el exceso de cafeína, cigarro y alcohol.
- Reduzca el tiempo que le dedica a las redes sociales en su trabajo.
- Organice y limpie su área de trabajo.
- En la medida de lo posible, elija un entorno saludable y positivo.
- Tenga empatía y cordialidad hacia sus compañeros de trabajo.
- Sea flexible.
- Sea optimista y, sobre todo, feliz.
- No se autoetiquete negativamente.
- Adopte un lenguaje positivo.
- Hable de los temas que le preocupan.
- Cambie de ritmo durante los fines de semana o días de descanso.
- Tome tiempo para sí mismo y el tiempo necesario para las decisiones difíciles.
- Practique técnicas de respiración y/o relajación si se encuentra estresado.

### 1.6. Prevención de violencia

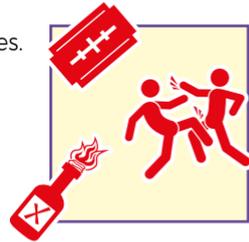
La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado, por parte de una o varias personas, que provoca o puede provocar daños físicos o psicológicos sobre otras. Se manifiesta con actos agresivos que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de los semejantes.





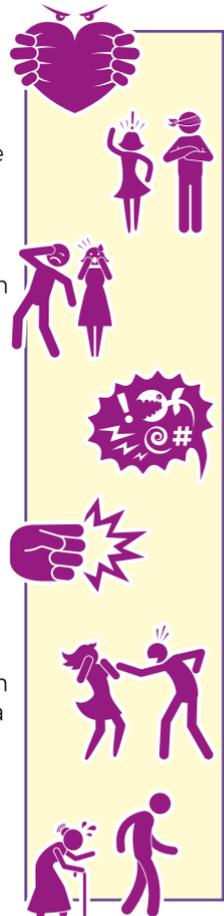
Para combatirla, el primer paso es identificarla y reconocerla, ya que se expresa de varias maneras. La clasificación de la Organización Mundial de la Salud divide la violencia en tres categorías generales:

- **Autoinfligida:** comportamiento suicida y autolesiones.
- **Interpersonal:** violencia familiar, así como violencia entre personas sin parentesco.
- **Colectiva:** social (que incluye pandillas, bullying y delincuencia), política y económica.



Los actos violentos pueden ser de manera:

- **Sexual:** cuando se presenta un acoso, hostigamiento, insinuación o abuso sexual.
- **Exclusión social:** cuando se ignora, se aísla y se excluye al otro.
- **Verbal:** se usan burlas, apodos, amenazas, insultos y menosprecio en público o frente a pares, para poner en evidencia a quien perciben como débil.
- **Psicológico:** en este caso existe una persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas al otro.
- **Físico:** puede romper o esconder objetos personales, dejar mensajes escritos, golpes o empujones.
- **Género:** todo acto de violencia basada en el género, que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vía pública o en la vida privada.
- **Abandono:** incumplimiento de obligaciones con los familiares que dependen de la persona que ejerce el poder (higiene, alimentación, vivienda y servicios médicos).





### Consejos para prevenir la violencia familiar:

1. Aprenda a respirar profundo y conservar la calma cuando haya momentos de discusión y se sienta irritable.
2. Evite golpear y maltratar a cualquier integrante de su familia.
3. La paz familiar solo puede encontrarse con la tolerancia, todos somos diferentes. Enseñar tolerancia es la base para prevenir el bullying.
4. Las hijas, hijos o familiares más pequeños aprenden a través de nuestro ejemplo, si observan que somos lo suficientemente equilibrados, bondadosos y tolerantes con los demás, asumirán la misma actitud y no agredirán a nadie.
5. Evite gritar, eso fomenta la paz y la tranquilidad, el respeto por los otros y para sí mismo.
6. Platique abiertamente y de manera respetuosa.
7. Dedique tiempo de calidad a su familia.
8. Escuche a su familia con atención siempre que le hablen, esto hará que le respeten y se sientan cómodos e igualmente respetados; cuando necesite que le escuchen lo harán con respeto, porque usted se los ha enseñado con el ejemplo.
9. Si usted cuida a una persona adulta mayor, o a cualquier persona con alguna dependencia o discapacidad, le sugerimos que comparta esta responsabilidad con otro miembro de la familia y que tenga periodos de descanso y esparcimiento.
10. Cultive en su familia, y en usted, el amor, respeto, cariño, confianza, igualdad y comunicación.



**En su Unidad de Medicina Familiar existen Estrategias Educativas de Promoción de la Salud para todos. Acuda a Trabajo Social y pida información sobre Ella y Él con PrevenIMSS e inscribese.**

Si usted tiene un problema de violencia familiar, reconózcalo, por difícil o doloroso que sea, y si ha decidido resolverlo, acuda con el personal de Medicina Familiar para que le oriente o derive para el seguimiento adecuado.



## 1.7. Prevención de accidentes

Las personas están expuestas a que ocurran accidentes, ya sea en el hogar, el trabajo, la vía pública, en sitios de recreación y esparcimiento. Estos eventos pueden causar lesiones, incapacidad y hasta la muerte. Recuerde, los accidentes se pueden prevenir si se toman precauciones específicas para cada situación.

### En el hogar

1. Tenga precaución de cerrar la llave de paso del gas cuando quite y coloque el tanque.
2. Cuando revise las instalaciones eléctricas, repare algún contacto o cambie focos, asegúrese de desconectar la corriente.
3. Nunca conecte ni haga funcionar ningún tipo de aparato eléctrico si está descalzo o tiene las manos o pies húmedos.
4. Nunca oculte cables por debajo de las alfombras o sofás, pues si se deterioran o calientan excesivamente pueden provocar un incendio.
5. No conecte muchos aparatos eléctricos en un mismo enchufe, después de dos aparatos aumenta el riesgo de incendio por calentamiento.
6. Apague totalmente la televisión, la radio u otros aparatos después de su uso, antes de acostarse y cuando salga de casa por más de 24 horas.
7. Cuando utilice cuchillos, abrelatas o picahielos, apóyese en una mesa o tabla.
8. Utilice protectores cuando necesite tocar o mover utensilios de cocina calientes.
9. La estufa debe estar en un área con buena circulación de aire. Siempre que la use asegúrese de cerrar bien las perillas.
10. Procure que las escaleras de su casa estén bien iluminadas y que cuenten con barandal.
11. Ponga tapetes y cinta antiderrapante en el área de la regadera y afuera de esta.
12. Mantenga seco el piso, limpie de inmediato el agua, cremas o aceites, que se derramen.
13. Guarde todas las herramientas y las sustancias de limpieza en sitios fuera del alcance de las y los niños, manténgalos en sus envases bien cerrados y etiquetados.





### En el trabajo

1. Solicite la capacitación y asesoría necesaria.
2. No ingiera alcohol u otras drogas durante sus horas laborales, si debe de tomar medicamentos consulte con su médico cuáles de ellos pueden disminuir sus reflejos o habilidades.
3. Ponga la máxima atención en el trabajo, no se distraiga ni distraiga a los demás.
4. Trabaje bien y no se presione o presione a los demás de manera innecesaria o en exceso.
5. No introduzca sus brazos o manos en aparatos o máquinas que puedan herirla o mutilarla, si es necesario hacerlo, asegúrese de que están completamente apagados.
6. Utilice el equipo de protección indicado que se le proporciona. Si no lo tiene, ¡exíjalo!
7. Cumpla con las normas de seguridad e higiene recomendadas para la actividad laboral que desarrolle.



### En caso de siniestros:

1. Tenga identificados los sitios donde se encuentra el equipo de protección como extintores, mangueras, regaderas,
2. Si es necesario salga de las instalaciones siguiendo siempre las rutas de evacuación.



### En la vía pública

Los accidentes automovilísticos se producen principalmente por conducir con exceso de velocidad, bajo la influencia del alcohol y otras drogas, por distracción o no respetar las señales de tránsito. Para evitar ser víctima o hacer víctimas a otros:

1. Respete los límites de velocidad, semáforos, el paso de peatones y demás señalamientos de tránsito.
2. Use los cinturones de seguridad.
3. No maneje si tomó alcohol. El alcohol altera la vista, distorsiona la percepción de las distancias y retarda considerablemente los reflejos
4. No maneje el automóvil con cansancio físico, puede dormirse al volante. Un segundo de distracción equivale a 13 o más metros de desviación o de recorrido peligroso que puede provocar choques y atropellamientos.
5. Conserve la distancia respecto al vehículo de adelante.
6. Ceda el paso a peatones, vehículos de emergencia, ferrocarril y tren ligero.





7. Rebese y cambie de carril con prudencia. Si va de acompañante, no distraiga al chofer o a los conductores de otros autos.
8. No utilice el teléfono celular cuando maneje, tampoco vaya realizando arreglo personal, puede distraerse y provocar un accidente severo.
9. Disminuya la velocidad y deténgase para dar paso a discapacitados, menores de edad, mujeres embarazadas y personas adultas mayores.
10. Ceda el asiento y ayude a bajar del transporte público a personas con discapacidad, menores de edad, mujeres embarazadas y personas adultas mayores.



**En los sitios de recreación, de esparcimiento o al aire libre**

1. Procure sentarse cerca de la salida e identifique las salidas de emergencia. Evite aglomeraciones.
2. Tenga cuidado al caminar en pisos irregulares, para evitar caídas.
3. En zonas donde existan animales ponzoñosos, protéjase con ropa y zapatos adecuados.
4. No se bañe en el mar, río o laguna si no es seguro y no dispone de salvavidas que la puedan auxiliar. No lo haga en aguas profundas o con corriente rápida.
5. Respete el tiempo de la digestión (2 horas) para meterse al agua, sobre todo en aguas frías y no lo haga después de haber ingerido bebidas alcohólicas.



**¿Dónde y cómo puedo conseguir ayuda?**

Un buen botiquín de urgencias, en un lugar accesible y seguro, alejado de las y los niños, puede ser de gran utilidad en los primeros momentos.

Tenga los teléfonos de emergencia colocados en un lugar visible, considerando los siguientes:



**Unidad de Medicina Familiar - Urgencias:** \_\_\_\_\_

**Policía:** \_\_\_\_\_

**Bomberos:** \_\_\_\_\_

**Ambulancias:** \_\_\_\_\_

Cuando el accidente se ha producido no olvide, mantener la calma, actuar con rapidez y saber lo que es correcto, puede ser vital y reduce las consecuencias.



### 1.8. Entorno favorable a la salud

Desde el punto de vista de la salud, el término entornos favorables a la salud designa los aspectos físicos y sociales del medio que nos rodea. Abarca el lugar donde la gente vive, su comunidad, su hogar, su escuela, su ambiente de trabajo y sus lugares de recreación.

La existencia de un entorno favorable es esencial para la salud de toda la población, las áreas de trabajo, la escuela y los lugares de recreación forman parte del entorno de las personas.

Usted puede descubrir que un individuo no es capaz de cambiar su conducta a menos que cambie el entorno en el cual vive o trabaja. Por lo tanto, depende de cada individuo buscar la forma de hacer que este entorno sea favorable, es decir, que promueva conductas nuevas, que proporcione a las personas cuidados en su salud o que participen en su programa de salud de acuerdo con su edad, así como que evite la violencia.

La salud de su familia está estrechamente vinculada al medio ambiente. El gran reto de nuestros días debe ser crear un espacio de vida sustentable y favorable a la salud.



#### La importancia del entorno

Es importante conocer que el medio ambiente ejerce una gran influencia en la salud, por este motivo debemos realizar acciones destinadas a crear un entorno favorable en beneficio de usted, de su familia y de la comunidad como una estrategia eficaz para mejorar la salud y lograr un desarrollo sostenible.

Las enfermedades que más se presentan en sitios con malas condiciones ambientales son diarrea, infecciones de las vías respiratorias, dengue, paludismo, Chikungunya y diversas formas de traumatismos involuntarios. Entre las medidas que podrían adoptarse de manera inmediata para reducir la aparición de estas enfermedades causadas por riesgos ambientales están las encaminadas a promover la higiene en el hogar, escuela y conservar espacios limpios.



Algunas de las actividades que se sugieren para lograrlo son:

- Permitir la entrada de aire fresco y luz solar a la vivienda.
- Barrer, limpiar y sacudir frecuentemente toda la casa.
- Lavar el baño con cloro, agua y jabón.
- Lavar los trastes después de comer.
- Lavar las tinas y depósitos de agua por lo menos cada 6 meses. Para evitar que se contaminen hay que mantenerlos bien tapados.
- Mantener limpia la cocina, almacenar los alimentos en contenedores tapados y fuera del alcance de animales.
- Tapar la basura y mantenerla lejos de la cocina.
- Mantener su casa bien ventilada, libre de humo en la cocina.
- Desechar las cosas que ya no se utilizan; pueden provocar criadero de ratas, insectos y otros animales, además de ser un riesgo que puede causar accidentes.
- Mantener los pasamanos y barandales en buenas condiciones para evitar caídas.
- Mantener los patios limpios, sin basura o cacharros acumulados, evitar el estancamiento de agua y, en caso de tener pasto, recortarlo regularmente para que no se alberguen animales peligrosos.
- Promover la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines.
- Organizar, con los vecinos, la limpieza de la comunidad y el medio ambiente.
- Mantener su entorno libre de humo de tabaco, recuerde que nadie debe fumar dentro de casa, ni de escuelas o centros laborales.



Debemos fomentar el apoyo para protegernos los unos a los otros, así como a nuestras comunidades y a nuestro medio natural, contribuyendo a la creación de ambientes y entornos tanto físicos, como psicológicos y sociales que conduzcan al bienestar y productividad de la comunidad.



### 1.9. Dueños responsables con animales de compañía

Recomendaciones para el cuidado responsable de mascotas:

1. **Dedicar tiempo y cariño:** las mascotas no se pueden cuidar solas. Necesitan de usted y de sus cuidados.
2. **Asegurar agua, comida y paseos diarios a su mascota:** debe cambiar su agua al menos una vez al día y asegurarse que coma un buen alimento en las porciones adecuadas.
3. **Evitar la obesidad de su mascota:** si le proporciona un buen alimento, solo debe dar la cantidad justa indicada para su peso o aquella que indique su veterinario. No premie a su mascota con alimento fuera de su dieta, una mascota con sobrepeso no es una mascota sana.
4. **Lavar sus manos luego de jugar con su mascota:** cuide su salud y lave sus manos siempre que juegue o le haga cariños a sus mascotas. No la bese ni deje que lama su cara o que coma de su plato.
5. **Limpieza, espacio y refugio adecuados para su mascota:** además de mantener limpios sus platos, bebederos y lugares para dormir, las mascotas necesitan estar limpias, la frecuencia del baño y del cepillado dependerán del tipo de animal; no podemos, por ningún motivo, pasar su higiene individual por alto. También es importante la limpieza de ojos, orejas y dientes.
6. **Vacunar y desparasitar periódicamente a su mascota:** hay vacunas obligatorias, como la antirrábica, y otras opcionales pero muy necesarias para la prevención. Preocúpese de cumplir el calendario de vacunación según lo recomiende su veterinario. No olvide la eliminación de parásitos externos e internos, pues no solo son molestos para su mascota, son una amenaza para la salud de su familia.
7. **Esterilizar a sus mascotas (macho o hembra):** recuerde que las hembras pueden ser esterilizadas incluso antes del primer celo.
8. **Visitar periódicamente a su veterinario:** debe llevar a su mascota al menos una vez al año al veterinario para un control preventivo y vacunación. No espere a que esté enferma para recurrir a un profesional.
9. **Adiestrar sin golpes:** las mascotas necesitan tiempo y dedicación para ser entrenadas. Enséñeles con cariño, sin gritos, golpes ni maltratos.
10. **Recoger siempre los desechos de tus mascotas:** es desagradable encontrar en la calle deposiciones de las mascotas, además de que es un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente a otros animales. Sea cuidadoso con su mascota y su medio ambiente.





### Heces y orina de las mascotas

Las mascotas pueden ser portadoras de algunas bacterias, virus, parásitos y hongos que causan enfermedades en los seres humanos con los que conviven. Los humanos desarrollan estas enfermedades, transmitidas por animales, cuando reciben una mordedura, arañazo o cuando entran en contacto con excrementos, orina, saliva o caspa animal.

Las heces de las mascotas pueden contener microorganismos en sus diferentes fases (huevos, larvas, etcétera) que, cuando son expuestos al medio ambiente, representan un peligro para la salud de las personas. Si se pisan las heces debemos tener cuidado de limpiar adecuadamente las suelas del calzado, para lo que se recomienda utilizar guantes desechables, así como algún desinfectante.

La orina de las mascotas también puede contener microorganismos causantes de enfermedades como la leptospirosis, que llega a los seres humanos de forma directa o indirecta, propagándose por medio de comida o agua contaminada, y entra al cuerpo por una cortadura en la piel o a través de las membranas mucosas de ojos, nariz, boca o ano.

#### Algunas acciones que se debes de realizar para prevenir enfermedades:

- No juegue o deje jugar a los niños en lugares donde una mascota orina y/o defeca.
- Siempre lávese las manos después de tocar a una mascota o cualquier cosa que pueda tener su orina o heces.
- No permita que su mascota orine o defaque en piscinas o cerca de tomas de agua.
- No permita que su mascota entre a los huertos.
- Use una solución antibacteriana o cloro disuelto en agua para limpiar el área donde hay orina o heces de su mascota.
- De acuerdo a la mascota que tenga limpie su jaula o pecera al menos una vez a la semana, de forma que siempre esté aseada y libre de orina o heces.
- Algunas de las enfermedades parasitarias que se pueden transmitir a los humanos, ocasionadas tanto por las heces como la orina de las mascotas son:

– Toxocariosis



– Anquilostomiasis



– Giardiasis



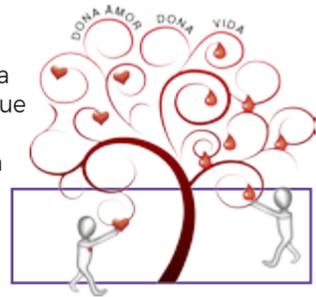
– Toxoplasmosis





### 1.10. Donación altruista de sangre

La donación altruista de sangre es un acto de solidaridad y generosidad en el que, con una sola donación, se pueden salvar hasta tres vidas, ya que la cantidad de sangre donada se procesa para extraer una unidad de eritrocitos, una de plasma y otra de plaquetas. Donar sangre no es un proceso doloroso, simplemente se puede sentir una molestia leve por el piquete de la aguja.



#### Ventajas de la donación

Además de realizar la donación y poder ayudar a salvar vidas, se obtienen estudios de presión arterial, peso, estatura, temperatura, biometría hemática (en la que se puede detectar anemia y otras alteraciones), determinación del grupo sanguíneo, detección de algunas enfermedades como VIH/SIDA, hepatitis B o C, sífilis y tripanosomiasis; estos resultados únicamente se entregan de forma personalizada y confidencial al donante, en caso de que los solicite o se tengan resultados anormales.

La cantidad donada es 450 mililitros, esto representa aproximadamente 10% de la sangre que tiene el organismo, por lo que no debe interferir con la actividad normal de nuestro cuerpo.

#### Requisitos y criterios principales para donar sangre

- Identificación oficial en original, vigente y con fotografía.
- Tener entre 18 y 65 años de edad y pesar más de 50 kilogramos.
- Ayuno total mínimo de 8 horas y máximo de 10 horas, previo a la donación (no consumir alimentos que contengan grasa, ni bebidas alcohólicas).
- Estar sano, sin infecciones en garganta, estómago, gripe, herpes bucal (fuegos), no tener diabetes mellitus. Podrán aceptarse personas con hipertensión arterial controlada, en tratamiento de acupuntura, endodoncia, depilación con láser (piloeléctrolisis) o tatuajes y perforación de piel y mucosas para colocación de aretes u otros adornos en los últimos 12 meses.
- No haber estado en tratamiento de acupuntura, endodoncia, depilación con láser (piloeléctrolisis) o tatuajes y perforación de piel y mucosas para colocación de aretes u otros adornos en los últimos 12 meses.
- No haber padecido hepatitis después de los 10 años de edad.
- No haber tenido una cirugía mayor, accidente mayor o ambos en los últimos 6 meses, o hasta la recuperación completa.
- No estar tomando medicamentos, incluyendo aspirinas o analgésicos; de ser así, se deberá informar al personal médico.
- No haber sido vacunado contra influenza, BCG, sarampión, rubéola, ni alguna otra vacuna elaborada con bacteria o virus atenuados en las últimas 4 semanas previas a la donación.



### No tener las siguientes actividades de riesgo:

- Relaciones sexuales con varias parejas en el último año.
- Ejercer la prostitución (hombres y mujeres).
- Ser compañero sexual de una pareja infectada, o estar en contacto con pacientes con hepatitis B, C o VIH/SIDA.
- Haber sufrido alguna violación sexual reciente.
- Haber tenido enfermedades sexuales como sífilis, herpes genital, candidiasis, gonorrea, tricomoniasis o virus del papiloma humano en el último año.
- Usar o haber usado drogas intravenosas.
- Informar si ha estado en alguna institución penal o en un hospital para enfermos mentales.



### Si el donador es mujer:

- No estar embarazada ni estar amamantando.
- Que su hija o hijo recién nacido no sea menor de 6 meses.
- No haber tenido aborto en los últimos 6 meses.
- Si ha tenido más de un embarazo no puede donar plasma, pero sí puede donar plaquetas y glóbulos rojos por aféresis (pregunte al personal médico).

### ¿Qué se debe hacer para donar sangre?

- Solicitar información del Banco de Sangre de la localidad que le corresponde.
- Cuando el personal médico le interrogue sobre su historia clínica sea honesto en todas las respuestas, ya que de esto dependerá la seguridad de la sangre.
- El médico también realizará un chequeo general para valorar si es candidato a donar.
- Si no existen contraindicaciones iniciará la donación de sangre, con duración aproximada entre 10 y 15 minutos.
- Al concluir la donación deberá mantenerse unos minutos en reposo y se le otorgará un refrigerio.

### Debe saber que...

No hay bien material que pueda compararse al beneficio que se otorga al reintegrar a la vida, a la sociedad y a su familia, a alguien que está por morir.

Donar nuestros órganos, tejidos o sangre es una oportunidad de regalar lo más caro que existe, en el sentido de la vida misma.





## 2. Nutrición

### 2.1. Alimentación saludable



Uno de los principales determinantes de la salud y el bienestar es la alimentación saludable, ya que previene y controla enfermedades como sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, hipertensión arterial, infartos, embolias, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

En esta guía le ayudaremos a seleccionar una alimentación equilibrada que le proporcione todas las sustancias nutritivas que se recomiendan para gozar de una buena salud.

**Nutrimentos:** son sustancias contenidas en los alimentos que nuestro cuerpo necesita.

**Proteínas:** ayudan a formar y reponer músculos, piel, sangre y cabello, además de ser importantes para combatir infecciones; cada gramo proporciona 4 calorías.

**Hidratos de carbono:** son la principal fuente de energía para realizar las actividades diarias, como trabajar o estudiar; cada gramo proporciona 4 calorías.

**Grasas:** son una fuente concentrada de energía y forman parte de enzimas y hormonas que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo; cada gramo aporta 9 calorías. Se recomienda utilizar una mínima cantidad de aceite vegetal para cocinar sus alimentos y limitar las grasas animales.

**Vitaminas y minerales:** cada una tiene importantes funciones, por lo que todas son indispensables; no aportan kilocalorías. Su principal fuente son las verduras y las frutas.

#### Consumo de calorías

Los alimentos ricos en grasa son los que proporcionan la mayor cantidad de kilocalorías, al igual que las bebidas con alcohol (cada gramo de estas aporta 7 calorías).

Si usted consume más kilocalorías de las que necesita se almacenarán en su cuerpo, ocasionando sobrepeso u obesidad. Recuerde que el exceso de grasas y azúcares refinados aumenta el riesgo de padecer hipertensión, diabetes mellitus, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

La cantidad de kilocalorías que necesita depende de la actividad física que realiza, si usted es una persona sedentaria su requerimiento energético es menor que el de una persona de su misma edad que tenga una actividad física mayor.



Para tener una alimentación saludable se recomienda tomar como base el:

### Plato del Bien Comer

Es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable.

Consta de cinco grupos de alimentos:

**Verduras y frutas:** Contienen vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, carbohidratos y agua.

**Granos y cereales:** Son de origen vegetal y la principal fuente de carbohidratos.

**Leguminosas:** Nos aportan proteínas y carbohidratos de absorción lenta, así como Vitaminas del grupo B, minerales y fibra.

**Productos de origen animal:** Su principal aporte son las proteínas.

**Aceites y grasas saludables:** Evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen grasas trans no saludables.

Todos los grupos son igual de importantes y necesarios para la salud.

Los azúcares y las grasas saturadas no forman parte del Plato del Bien Comer, porque los alimentos los contienen en forma natural y el abuso en su consumo favorece el riesgo de subir de peso y desarrollar obesidad, diabetes.



### Recomendaciones para una alimentación saludable:

1. Realizar tres comidas completas en horarios regulares; incluir un refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.
2. Consumir alimentos naturales, verduras y frutas de temporada; evitar alimentos industrializados.
3. Preferir el consumo de carnes blancas, como el pescado, atún, sardina, aves, pavo, pollo sin piel y, con menor frecuencia, las carnes rojas como res y cerdo. Prepararlas asadas, horneadas, cocidas o en salsa.
4. Preferir leche o yogur descremados y quesos bajos en grasas como panela, requesón o cottage.
5. Evitar el consumo de azúcar, miel, piloncillo, refrescos, jugos, néctares, mermelada, cajeta, pasteles, galletas, pan dulce, postres, dulces o chantillí.
6. Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido en grasas como crema, mayonesa, margarina, mantequilla, manteca, tocino, aderezos, frituras, empanizados y capeados.
7. Evitar agregar sal a los alimentos, así como el consumo de alimentos, bebidas y condimentos salados como cecina, embutidos, agua mineral, bebidas hidratantes y energizantes, salsa inglesa y concentrados de consomé.
8. Evitar el consumo de comida rápida como hot-dogs, papas fritas, hamburguesas, pizzas, nachos con queso, gorditas, tortas gigantes y tamales.
9. Beber de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día y realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física.



## Ejemplos de alimentación saludable para mujer y hombre

Para mujeres con actividad física moderada (1600 kilocalorías)		
Tiempo de comida	Menú 1	Menú 2
Desayuno	Café con leche descremada, 1 taza Charales en salsa verde con nopales Fruta fresca de temporada, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Leche descremada, 1 taza Queso panela asado en salsa verde con calabacitas Fruta fresca, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas
Refrigerio matutino	Fruta fresca, 1 pieza	Zanahoria rallada con limón y una pizca de sal Fruta fresca, 1 pieza
Comida	Sopa poblana, 1 tazón Pollo con verdolagas en salsa verde, 1 pieza mediana Frijoles caldosos, ½ tazón Fruta fresca, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Sopa de hongos, 1 tazón Bistec a la Mexicana, 1 pieza mediana Ensalada de nopales Frijoles caldosos, ½ tazón Fruta fresca, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas
Refrigerio vespertino	Fruta fresca, 1 pieza	Palomitas naturales, 2 ½ tazas
Cena	Yogurt natural con amaranto, 1 taza Salpicón de pollo, 1 platillo Salsa Mexicana Tostada horneada, 1 pieza Fruta fresca, 1 pieza	Café o té, al gusto Cóctel de fruta con yogurt natural, 1 plato Aguacate relleno de ensalada de atún, ½ pieza Galletas saladas, 4 piezas Salsa, al gusto

Para hombres con actividad física moderada (1800 kilocalorías)		
Tiempo de comida	Menú 1	Menú 2
Desayuno	Café con leche descremada, 1 taza Pollo en salsa roja con nopales 1 pieza mediana Fruta fresca de temporada, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas	Leche descremada, 1 taza Sándwich con jamón de pavo y queso panela, aguacate, jitomate y germinado Fruta fresca, 1 pieza
Refrigerio matutino	Fruta fresca, 1 pieza	Zanahoria rallada con limón y una pizca de sal Fruta fresca, 1 pieza
Comida	Sopa poblana, 1 tazón Enchiladas verdes con pollo, 4 piezas con 1 cucharadita de crema Ensalada de lechuga Frijoles caldosos, ½ tazón Fruta fresca, 1 pieza	Sopa de fideo, 1 tazón de bistec a la mexicana, 1 pieza mediana Ensalada de nopales Frijoles caldosos, ½ tazón Fruta fresca, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas
Refrigerio vespertino	Fruta fresca, 1 pieza	Palomitas naturales, 2 ½ tazas
Cena	Yogurt natural con amaranto, 1 taza Salpicón de pollo con aguacate, 1 plato Salsa mexicana Tostada horneada, 1 pieza Fruta fresca, 1 pieza	Café o té, al gusto Cóctel de fruta con yogurt natural, 1 plato Aguacate relleno de ensalada de atún, ½ pieza Galletas saladas, 4 piezas Salsa, al gusto



Se considera actividad física moderada: pasar poco tiempo sentado, realizar ejercicio físico como andar en bicicleta o una caminata rápida.

Prepare sus propios menús saludables, con base en el Plato del Bien Comer y utilizando alimentos propios de la región.

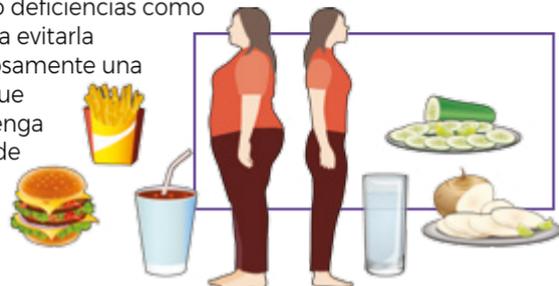
Si tiene sobrepeso u obesidad acuda a la sesión de NutriMSS y a consulta con el personal nutricionista dietista o solicite, en los módulos de Enfermería, que le entreguen la Cartera de Alimentación Saludable y Actividad Física.

Es recomendable incluir alimentos ricos en calcio para fortalecer los huesos; en hierro y ácido fólico para prevenir anemia, y en vitamina C para mejorar las defensas y la absorción de hierro.

Ácido fólico		Hierro		Calcio		Vitamina C	
Alimento	Ración	Alimento	Ración	Alimento	Ración	Alimento	Ración
Carbanzo	½ taza	Guanábana	1 pieza chica	Acociles	50 g	Guayaba	3 piezas
Frijol bayo	½ taza	Hojuelas de maíz (fortificado)	¾ taza	Charal fresco	30 g	Chile poblano	½ pieza
Lentejas	½ taza	Cereal sin azúcar	½ taza	Leche descremada	245 ml	Kiwi	1½ pieza
Haba seca	½ taza	Hígado de pollo	30 g	Queso panela	40 g	Fresas	1 taza
Alubia	½ taza	Lentejas	½ taza	Queso fresco	40 g	Mandarina	2 piezas
Soya	1/3 taza	Salvado de trigo	8 cucharadas	Jitomate cherry	75 g	Toronja chica	1 pieza
Hígado de pollo	30 g	Acociles	50 g	Yogur light de fruta	¾ taza	Naranja	1 pieza
Lechuga	3 tazas	Soya	1/3 taza	Carbanzo	½ taza	Brócoli	½ taza
Espinaca cocida	½ taza	Carbanzo	½ taza	Ajonjolí	4 cucharaditas	Papaya	1 taza
Berro	2 tazas	Pulpo cocido	25 g	Almendra	10 piezas	Mango manila	1 pieza
Centeno (harina integral)	5 cucharadas	Cuete de res	45 g	Tortilla	1 pieza	Melón	1 taza

La malnutrición es el estado resultante de una dieta desequilibrada, donde puede haber tanto deficiencias como

excesos nutricionales, para evitarla debe seleccionar cuidadosamente una alimentación saludable que favorezca su salud y prevenga enfermedades con el fin de disfrutar una mejor calidad de vida.





## 2.2. Prevención, detección y control de sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se caracterizan por el incremento de peso corporal debido a una mayor acumulación de grasa en el organismo. En más de 95% de los casos la ganancia de peso es debida al consumo excesivo de alimentos altos en grasas y azúcares refinados, así como a la falta o nula práctica de actividad física.

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública, ya que siete de cada 10 personas derechohabientes de 20 a 59 años de edad presentan exceso de peso, lo que significa que tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, presión alta, aumento del nivel de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), infartos, embolia, algunos tipos de cáncer, entre otras, así como muerte prematura.

La manera más saludable de prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es a través de:

- Tener una alimentación saludable.
- Consumir diariamente de seis a ocho vasos de agua simple potable.
- Realizar ejercicio una hora al día.

### Ejemplos de alimentos:

Con alto aporte de kilocalorías que favorecen el sobrepeso y la obesidad.

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Pizza	1 rebanada grande 100 g	360
Hamburguesa sencilla	1 pieza	600
Hot-dog sencillo	1 pieza	295
Gorditas de chicharrón	1 pieza	600
Torta sencilla	1 pieza	360
Pastelito industrializado	1 pieza de 50 g	197
Fritura de harina	1 paquete de 40 g	150
Tamal	1 pieza mediana	360
Pan dulce	1 pieza de 70 g	248
Galletas con relleno cremoso	2 piezas	91
Refresco	355 ml	152
Tocino frito	2 rebanadas	78

Verduras y frutas (ricos en vitaminas, minerales y fibra dietética)

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Naranja	1 pieza	72
Manzana	1 pieza	55
Papaya	1 taza	55
Sandía	1 rebanada	48
Melón	1 taza	54
Chayote	1 taza	38
Jitomate	1 pieza	19
Lechuga	3 tazas	23
Zanahoria rallada	½ taza	26
Brócoli cocido	½ taza	26
Ejotes cocidos	½ taza	22
Jugo de naranja	½ taza	54



### Evaluación del estado de nutrición

Es importante que acuda a su Unidad de Medicina Familiar para evaluar el peso corporal y la estatura una vez al año, de esta forma vigilará su estado de nutrición. Además, usted puede hacerlo con más frecuencia en casa, para lo que recomendamos:

#### Para medir el peso corporal

- Hágalo sin ropa o con ropa muy ligera.
- Coloque los pies en el centro de la báscula, con las puntas ligeramente separadas y brazos a los lados del cuerpo.
- Compare su peso con el mínimo y máximo recomendado para su estatura en la Cartilla Nacional de Salud.

#### Para medir la estatura

- Realícelo de pie, sin zapatos, con postura erguida, brazos a los lados del cuerpo y sin adornos en la cabeza, viendo hacia el frente. Tome la medición en metros (por ejemplo 1.58 metros).

Con los datos anteriores puede determinar su índice de masa corporal (IMC), que es la forma en la que se evalúa el estado de nutrición, y considera su peso corporal en kilogramos (kg) con relación a su estatura en metros (m) elevada al cuadrado (2), utilizando la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$

#### Ejemplo:

Eres una mujer de **40 años** con peso de **70 kg** y estatura de **1.58m**

##### Paso 1.

Se multiplica la estatura por la estatura: **1.58 x 1.58 = 2.49 m<sup>2</sup>**

##### Paso 2.

Se dividen los kilogramos que pesas entre los metros cuadrados del Paso 1:

$$70 / 2.49 = 28.1$$

##### Paso 3.

Tu **IMC** es de **28.1**

##### Paso 4.

Localiza en la tabla tu edad y sexo, y los valores que obtuviste según tu **IMC**.

##### Paso 5.

Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu **IMC**.

En este ejemplo, el valor obtenido (28.1) se ubica en la columna de sobrepeso, por ser mayor de 25 y menor de 29.9.

**Nota:** Para identificar su IMC, consulte la tabla ubicada en la siguiente página.





Tabla de índice de masa corporal para ambos sexos

PESO	NORMAL		SOBREPESO		GRADOS DE OBESIDAD				
	18.5	24.9	25	29.9	I		II		III
IMC	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	≥ 40
Estatura	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Igual o mayor de:
1. 44	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9
1. 46	39.4	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3
1. 48	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6
1. 50	41.6	56.6	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0
1. 52	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	92.4
1. 54	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9
1. 56	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3
1. 58	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9
1. 60	47.4	63.7	64.0	76.6	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4
1. 62	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0
1. 64	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6
1. 66	51.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2
1. 68	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.6	112.9
1. 70	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6
1. 72	54.7	73.7	74.0	88.5	88.8	103.2	103.5	118.0	118.3
1. 74	56.0	75.4	75.7	90.5	90.8	105.7	106.0	120.8	121.1
1. 76	57.3	77.1	77.4	92.6	92.9	108.1	108.4	123.6	123.9
1. 78	58.6	78.9	79.2	94.7	95.1	110.6	110.9	126.4	126.7
1. 80	59.9	80.7	81.0	96.9	97.2	113.1	113.4	129.3	129.6
1. 82	61.3	82.5	82.8	99.0	99.4	115.6	115.9	132.2	132.5
1. 84	62.6	84.3	84.6	101.2	101.6	118.2	118.5	135.1	135.4

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

### Medición de la circunferencia de cintura:

La aparición de enfermedades se encuentra relacionada con la cantidad y forma de distribución de la grasa en el organismo y puede ser:

1. En forma de pera: la grasa se acumula en la cadera y muslos. Este tipo de obesidad se relaciona con várices y dolor de rodillas.
2. En forma de manzana. La grasa se distribuye a nivel de la cintura y predispone a desarrollar diabetes, presión alta, cáncer de colon, elevación de colesterol y triglicéridos (grasas en sangre), infartos,

Por lo anterior, debe medir su cintura de manera periódica para identificar si tiene riesgo de desarrollar estas enfermedades.

### Para medir la cintura:

1. Utilice una cinta métrica graduada en centímetros (cm).
2. Con la cintura descubierta y de pie, con los talones juntos y las puntas ligeramente separadas, brazos a los lados y abdomen relajado.
3. Coloque la cinta métrica en el punto medio entre la última costilla y el borde superior del hueso de la cadera, sin presionar.
4. Haga una inspiración profunda y al momento de sacar el aire mire la medida en centímetros y tome nota.



De acuerdo con el tamaño de su cintura, identifique si hay riesgo para su salud:

Sexo	Circunferencia de cintura (cm)	
	Normal	Riesgo
Mujer	80.0 cm o menos	Más de 80.0 cm
Hombre	90.0 cm o menos	Más de 90.0 cm

Fuente: Datos de la Federación Internacional de Diabetes (FID) y Encuesta Nacional de Salud (ENSA 2000).

**Conducta de acuerdo con el resultado:**

• **Si el resultado es normal**

Continúe con una buena alimentación y realice algún tipo de actividad física, como caminar, trotar o nadar, por lo menos 30 minutos diariamente.

• **Si el resultado es riesgo**

El riesgo de desarrollar enfermedades crónicas es alto. Disminuya su peso corporal, cambie malos hábitos de alimentación y elimine alimentos ricos en grasas y azúcares refinados; además, realice algún tipo de actividad física durante 60 minutos diariamente.

**Control del sobrepeso y la obesidad**

La manera ideal para perder el exceso de peso debe ser lenta, gradual y en forma progresiva; las pérdidas rápidas con dietas rigurosas o fórmulas mágicas llevan al fracaso y a descompensaciones orgánicas. Se recomienda perder solo de 500 gramos a 1 kilogramo de peso por semana, pues las pérdidas de peso mayores pueden ser peligrosas para la salud.

Solo a través de una alimentación baja en grasas y azúcares refinados, y con la práctica diaria de actividad física, es posible prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.

Durante el control del sobrepeso y la obesidad se recomienda pesarse y medir la cintura cada mes, para valorar la evolución.

1. Acuda con su médico familiar para recibir indicaciones del tratamiento que debe seguir para alcanzar y mantener un peso adecuado.
2. Asista a las sesiones educativas sobre alimentación y actividad física en su Unidad de Medicina Familiar y solicite al servicio de Trabajo Social le incorpore a la estrategias educativas Pasos por la Salud y YO puedo.
3. En el Centro de Seguridad Social le enseñarán a preparar comidas nutritivas de bajo costo, además de un plan de actividad física con los ejercicios que usted necesite.
4. Acuda al servicio de Nutrición para participar en la sesión educativa NutriMSS.

**¡Recuerde!**

Para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es necesario tener una alimentación saludable, realizar actividad física diariamente y consumir agua simple potable de manera continua para hidratar su cuerpo.



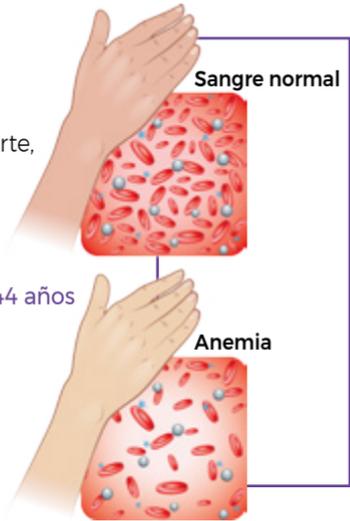
### 2.3. Detección de anemia en mujeres

La anemia causa que los glóbulos rojos de la sangre se encuentren en baja cantidad o sean de menor tamaño debido a la falta de hemoglobina, una proteína —formada, en parte, por hierro— que se encarga de transportar el oxígeno desde los pulmones a todo el organismo. La causa más común de la anemia es la deficiencia de hierro.

¿Sabía usted que las mujeres entre los 20 a 44 años tienen mayor riesgo de desarrollar anemia?

Esto se debe a:

1. Sangrados menstruales abundantes.
2. Embarazo, parto o lactancia.
3. Dietas pobres en hierro.
4. Padecimientos digestivos (como las úlceras gástricas).



Para prevenir y corregir la anemia se recomienda comer diariamente alimentos ricos en hierro, ácido fólico y vitamina C para ayudar a su absorción.



Si usted se siente débil, se cansa o fatiga con frecuencia, siente mareos, le falta el aire o tiene latidos del corazón acelerados, acuda con su médico familiar para que evalúe si tiene anemia u otro problema de salud. De ser así, le proporcionará una orden de laboratorio para que le realicen una prueba de sangre, le dará cita para conocer el resultado del estudio y le otorgará el tratamiento que requiere.

La anemia afecta el funcionamiento mental y físico y predispone al padecimiento de otras enfermedades.

### 2.4. Administración de hierro en mujeres

Es muy importante administrar hierro a las mujeres con anemia y durante el embarazo.

Si tiene síntomas de anemia, pérdidas abundantes de sangre menstrual o está embarazada, acuda de inmediato con el personal médico para que le recete hierro y ácido fólico.

Siga puntualmente las indicaciones y tome el hierro preferentemente después de los alimentos, para evitar molestias como dolor o ardor de estómago.

Después de que su médico familiar le proporcione tratamiento, le indicará si continuará recibiendo el medicamento a través del servicio de Medicina Preventiva, o bien, de Enfermería Materno-Infantil.



## 2.5. Administración de ácido fólico en mujeres

Si planea embarazarse acuda con el personal médico familiar, quien le brindará la orientación preconcepcional adecuada, además de identificar y valorar sus factores de riesgo reproductivo y su estado de salud, a fin de que su embarazo y parto se desarrollen en las mejores condiciones; también le recetará ácido fólico durante los 3 meses previos y los primeros 3 meses de su embarazo.

La administración de ácido fólico tiene el propósito de prevenir que su bebé nazca con malformaciones del sistema nervioso central. También es recomendable que coma diariamente alimentos ricos en este, por ejemplo: verduras de hoja verde, como las espinacas, los berros y el perejil; coles de Bruselas, espárragos, garbanzos, germen de trigo, aguacate, plátano, melón y almendras.



## 3. Prevención y control de enfermedades

El cuidado de la salud adquiere relevancia cuando se sabe que algunas enfermedades que ocurren durante esta edad son prevenibles, pero también porque las mujeres y los hombres de este grupo de edad son los principales agentes de la salud en la familia y en la sociedad.

### 3.1. Vacunación

La vacunación no solo protege durante la infancia, también es necesaria para las personas adultas. Para conservar y proteger su salud es conveniente aplicarse las siguientes vacunas:

- **Toxoide tetánico diftérico (Td)**

El tétanos es una enfermedad causada por la infección de una bacteria que penetra a través de una herida y, en ocasiones, sus complicaciones originan la muerte. Por otro lado, en el caso de las mujeres que no están vacunadas y no reciben atención correcta del parto, la bacteria del tétanos puede infectar al bebé a través del ombligo y producir tétanos neonatal, un padecimiento grave y frecuentemente mortal.

La difteria es una enfermedad que afecta el sistema respiratorio, principalmente a la garganta y nariz, provocando dificultad para respirar que le puede llevar a la muerte. Gracias a la vacunación, actualmente no se han registrado casos.

La vacuna Td debe aplicarse si:

- Sufre una herida.
- Nunca se ha vacunado.
- Está embarazada.
- Trabaja en el campo y realiza actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería.
- Vive en lugares donde han ocurrido muertes por tétanos.



Se inyecta en forma intramuscular y se aplican tres dosis, en caso de no contar con antecedente vacunal: la primera, al primer contacto; la segunda, 4 semanas después de la primera, y una tercera dosis 1 año después de la primera. Se aplicará un refuerzo cada 5 o 10 años. En caso de contar con esquema previo, solo se aplicará el refuerzo de acuerdo con la fecha del antecedente.

La vacuna no debe aplicarse si ha presentado reacciones adversas anteriormente, ni en personas bajo tratamiento con medicamentos que disminuyan las defensas o con fiebre mayor de 38° C.

En algunos casos puede presentarse dolor, endurecimiento o enrojecimiento en el sitio de la aplicación y, en ocasiones, fiebre y malestar general que dura entre 1 y 2 días. En caso de fiebre debe bañarse con agua tibia y tomar abundantes líquidos. En caso de dolor, endurecimiento y enrojecimiento, aplicar únicamente compresas de agua fría en el sitio de la inyección. Si las molestias continúan o se agravan deberá acudir a su Unidad de Medicina Familiar.

El embarazo es una etapa especial, con grandes oportunidades para la prevención de las enfermedades evitables mediante la vacunación.

#### Podemos pensar en prevención:

- Antes de que el embarazo se produzca.
- Durante el embarazo.
- En el postparto y la lactancia.

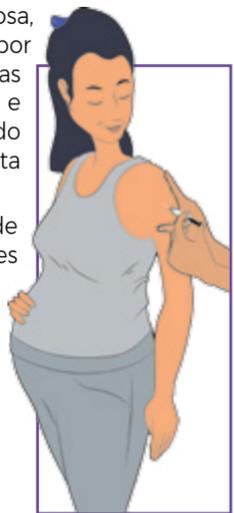
Todas las mujeres en edad fértil deben estar inmunizadas frente a las enfermedades más comunes que pueden suponer un riesgo durante el embarazo. Las vacunas aportan protección a la madre y al bebé del embarazo actual o de futuros embarazos.

#### • Toxoide tetánico, diftérico y pertussis acelular (Tdpa)

La tos ferina es una enfermedad altamente contagiosa, causada por la infección de una bacteria. Se trasmite por contacto directo con las secreciones de vías respiratorias de personas infectadas, ocasiona una tos violenta e incontrolable, que puede dificultar la respiración; a menudo se escucha un estertor profundo cuando el paciente trata de tomar aire, característico de la enfermedad.

La población principalmente afectada son los menores de 1 año y, muy particularmente, los menores de 2 meses; es un padecimiento grave y frecuentemente mortal.

La vacunación en el embarazo está orientada a brindar protección específica a la madre y a los recién nacidos, antes que las niñas y niños inicien su esquema de vacunación habitual.





### Influenza estacional

La influenza es una enfermedad viral que se conoce también como gripa, pero se diferencia del catarro común porque tiene síntomas severos como fiebre mayor de 38° C, dolor de cabeza, dolor de músculos, síntomas respiratorios y puede complicarse con neumonía y muerte. La influenza se presenta con mayor frecuencia durante la temporada invernal y la vacuna se fabrica especialmente cada año.

No deben vacunarse las personas que han presentado reacciones adversas en ocasiones previas, ni las que estén bajo tratamiento con medicamentos que disminuyan las defensas o con fiebre mayor de 38° C.

Por el mayor riesgo que tienen para enfermar de neumonía, se debe vacunar a mujeres y hombres de 20 a 59 años que cursen con alguna de las siguientes enfermedades:

- Diabetes mellitus.
- Obesidad mórbida.
- Enfermedades del corazón.
- Asma, bronquitis y otras enfermedades pulmonares.
- Personas que viven con VIH.
- Cáncer.
- Padecimientos que disminuyen las defensas.

En algunos casos puede presentarse dolor o enrojecimiento en el sitio de la aplicación y, en ocasiones, fiebre y malestar general, que dura entre 1 y 2 días. En caso de fiebre debe bañarse con agua tibia y tomar abundantes líquidos. En caso de dolor y enrojecimiento, aplicar únicamente compresas de agua fría en el sitio de la inyección. Si las molestias continúan o se agravan debe acudir a su Unidad de Medicina Familiar.

Es importante que acuda al módulo de Enfermería de su Unidad de Medicina Familiar para completar el esquema de vacunación.

- **Contra sarampión y rubéola (SR)**

El sarampión y la rubéola son enfermedades virales que se contagian por gotitas de saliva a través de las vías respiratorias. Además de las lesiones en la piel, el sarampión es una enfermedad contagiosa que ocasiona neumonía, sordera e infección en el cerebro y muerte. La rubéola causa malformaciones en los recién nacidos cuando la mujer es contagiada durante los primeros 3 meses del embarazo. La vacuna SR protege contra ambas enfermedades y se aplica hasta los 39 años, a través de dos dosis con intervalo de 1 mes entre una y otra, siempre y cuando no le hayan aplicado la vacuna SRP en la infancia (1 y 6 años de edad). Si solo le aplicaron una dosis de SRP, una dosis de SR es suficiente para estar protegido. Si está embarazada no se debe aplicar esta vacuna.





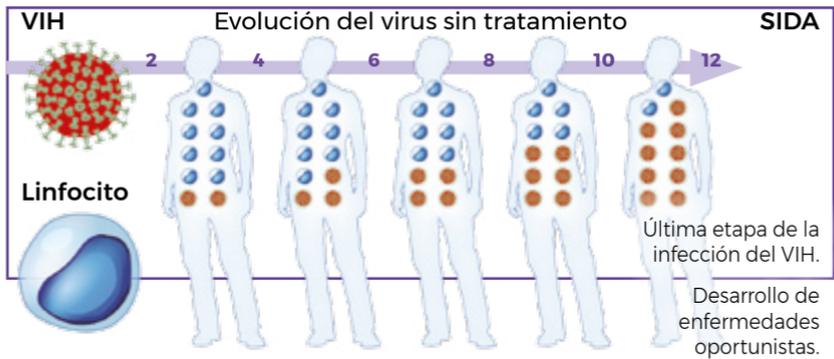
### 3.2. Prevención de VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual

#### ¿Qué es el VIH/SIDA?

Es una enfermedad infecciosa y mortal causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que ataca el sistema de defensa del ser humano y lo deja desprotegido y expuesto a enfermedades o infecciones que pueden causar la muerte.

#### ¿Es lo mismo Infección por VIH que SIDA?

No. La infección por VIH se refiere a la presencia del virus en el organismo, y pueden pasar meses o años antes de presentar síntomas, se dice que una persona es seropositiva cuando tiene el virus pero no ha desarrollado la enfermedad; sin embargo, es capaz de contagiar a otras personas. Cuando la infección del VIH ataca las células de defensa del organismo se desarrolla el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), que la mayoría de las veces se manifiesta como una infección oportunistas, fiebre, diarrea, pérdida de peso y agotamiento.



#### ¿Cómo puedo contagiarme del VIH?

Son tres las formas de transmisión, en las que no importa el sexo, la edad, la raza, creencias o condición social:

1. Por contacto sexual, con personas que viven con la infección.
2. Vía sanguínea, por transfusiones de sangre infectada o al compartir jeringas contaminadas.
3. Perinatal, de la madre con VIH a su bebé durante el embarazo, parto o la lactancia.

#### ¿Cómo se diagnostica el VIH/SIDA?

La infección del VIH se determina por medio de un estudio de sangre llamado inmunoensayo enzimático (EIA, antes ELISA) que, de resultar positivo, se confirma por un segundo estudio llamado Western Blot. Si presenta algún factor de riesgo acuda con su médico familiar para solicitarla.



### ¿Cómo puedo prevenir el VIH/SIDA?

- Como la forma más frecuente de transmisión es la sexual, se recomienda:
  - Tener relaciones con una sola pareja libre de enfermedad y que, a su vez, solo tenga relaciones con usted. En el caso de que su pareja o usted tengan otra pareja sexual, siempre deben usar condón en todas sus relaciones sexuales.
  - Cuando no se tiene una pareja estable la mejor forma de prevención es la abstinencia sexual; si esta no es una opción, el sexo seguro (prácticas de sexo sin penetración) y el sexo protegido (uso de barreras que impidan el intercambio de secreciones del cuerpo, como el condón) pueden evitar el contagio.
  - Evite tener relaciones sexuales con personas que tienen conductas de alto riesgo.
- Para evitar el contagio por vía sanguínea, use jeringas estériles y no las reutilice.
- Para evitar la transmisión perinatal, si piensa que ha estado expuesta al virus y, sobre todo, si piensa embarazarse, pida a su médico familiar la prueba de VIH; en caso de que ya lo esté, solicite la prueba rápida que se ofrece a las embarazadas en la Unidad de Medicina Familiar.



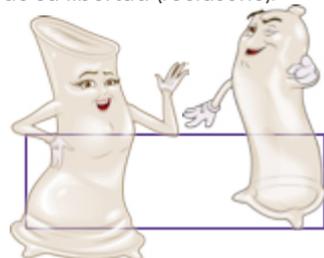
### ¿Quiénes tienen mayor riesgo de estar infectados y poder transmitirlo?

- Hombres que tienen sexo con otros hombres.
- Mujeres u hombres que tienen relaciones sexuales con más de una pareja, sin protección.
- Personas que tienen relaciones sexuales con sexoservidores.
- Personas que usan drogas intravenosas.
- Personas con antecedente de transfusión sanguínea entre 1980 y 1987.
- Hombres que padecen hemofilia.
- Mujeres y hombres que tengan tatuajes, perforaciones o utilicen tratamientos con acupuntura, o que son o fueron privados de su libertad (reclusorio).

### ¿Existe cura para el VIH/SIDA?

Hasta la fecha no hay cura; sin embargo, se puede mejorar la calidad de vida con los medicamentos antirretrovirales.

El uso correcto del condón brinda protección contra la infección por VIH y otras infecciones de transmisión sexual.





### Infección por VIH/SIDA en embarazada

Todas las personas que han iniciado su vida sexual están en riesgo de adquirir la infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

La mayoría de las personas que adquirieron infección por VIH lo descubre de forma tardía, cuando las complicaciones son irreversibles o cuando tienen un bebé que sufre y muere prematuramente por SIDA.

### ¿Sabía qué si esta embarazada debe hacerse la prueba para la detección del VIH/SIDA de forma rápida y confidencial?

La primer causa de que las y los niños se infecten de VIH es porque la mamá los contagió durante el embarazo, el parto o mediante la lactancia materna.

La prueba rápida voluntaria se ofrece a todas las embarazadas, en todos los módulos de Enfermería, sin importar sus factores de riesgo, ya que es una manera fácil, rápida y segura de saber si se tiene esta infección y de poder prevenir la transmisión al bebé y a otras personas.

Identificar de manera oportuna la infección por VIH aumenta la efectividad del tratamiento y, con ello, se retrasan las complicaciones, de tal manera que se puede tener una vida más larga, de mejor calidad y ofrecerle a su bebé una vida libre de la infección.

### ¡Recuerde!

Si está embarazada, 10 minutos y una gotita de su cariño, son suficientes para cuidarla a usted y proteger a su bebé.

Recuerde anotar todas las detecciones que se le realicen en su Cartilla Nacional de Salud.





## 4. Detección de enfermedades

### 4.1. Cáncer de colon y recto

El cáncer de colon y recto se ha convertido en un padecimiento cada vez más frecuente en México, afectando personas de ambos sexos, principalmente entre los 50 a 74 años. Se trata de una enfermedad que afecta la parte baja del intestino, conocido como colon y también el recto (porción inmediata al ano).

Dentro de las causas que originan el cáncer de colon y recto están la ingesta elevada de carnes rojas y embutidos, bebidas alcohólicas y el tabaquismo. Otros factores son comer pocas porciones de vegetales, tener familiares cercanos (madre, padre o hermanos) que padecen o hayan padecido cáncer, así como trastornos intestinales como la colitis ulcerosa crónica, la enfermedad de Crohn o la presencia de pólipos en el intestino.

Esta enfermedad no siempre presenta síntomas en sus etapas iniciales, pero es posible detectar sangrados microscópicos que pueden sugerir lesiones tempranas que, si son tratadas a tiempo, permiten prevenir o curar la enfermedad.

Si usted presenta cualquiera de estos factores, y tiene de 50 a 74 años, es necesario que acuda a su Unidad de Medicina Familiar, donde le orientarán sobre sus riesgos y, en caso necesario, le realizarán las pruebas para complementar el diagnóstico.





## 4.2. Identificación oportuna de ciertos tipos de cáncer

Esté alerta sobre:	Signos y síntomas de algunos tipos de cáncer
Cambios en el funcionamiento del intestino o de la vejiga	El estreñimiento o diarrea que persista por mucho tiempo, o bien cambios en la forma y el tamaño del excremento, así como presencia de sangre en el excremento, pueden ser signos de cáncer de colon.
	Dolor al orinar, sangre en la orina o cambio en la función de la vejiga, es decir, orinar con una frecuencia mayor o menor que lo acostumbrado, son signos que podrían estar relacionados con cáncer de vejiga.
Heridas o lesiones de la piel que no curan	El cáncer de piel puede presentarse como una herida que no sana o que sangra. Una lesión en la boca por mucho tiempo puede ser cáncer oral, especialmente en personas que fuman, mastican tabaco o que toman alcohol frecuentemente.
	Heridas en la vagina pueden ser signos de una infección o cáncer en fase temprana, por lo que deben acudir con un médico.
Sangrado anormal	Toser flema con sangre puede ser un signo de cáncer de pulmón.
	Sangre en el excremento (coloración negra u oscura del excremento) puede ser un signo de cáncer de colon y recto. El cáncer de la matriz o del endometrio está asociado con sangrado vaginal anormal. Esté alerta sobre menstruaciones abundantes o hemorragias entre ellas.
	Salida de sangre por el pezón, puede ser un signo de cáncer de mama.
	Sangre en la orina tal vez sea un signo de cáncer de vejiga, riñón o próstata.
Engrosamientos o bolitas en el seno o en otra parte del cuerpo	Ponga atención, muchos tipos de cáncer pueden sentirse a través de la piel, estos se presentan principalmente en el seno y nódulos linfáticos (ganglios).
	Cualquier engrosamiento o bolita puede ser un signo temprano o tardío de cáncer y debe acudir con su doctor para una evaluación completa, especialmente si ha notado que ha crecido en tamaño.
Indigestión o dificultad para pasar los alimentos	La indigestión o la dificultad para pasar los alimentos, que no se quitan, pueden ser signos de cáncer de esófago (conducto que lleva el alimento al estómago), estómago o faringe.
	El cáncer de estómago puede presentar los siguientes signos y síntomas: Malestar o dolor abdominal, náuseas y vómitos (esto puede presentarse con sangre), diarrea o estreñimiento, indigestión o una sensación de plenitud, después de pequeñas comidas, inflamación abdominal después de cada comida.
Cambios recientes en una verruga, lunar o en la piel	Debe acudir con el médico si observa cambios de color, tamaño o forma en algún lunar, verruga o peca que tenga o bien si hay cambio en la forma de su borde.
	Si aparece alguna lesión nueva en la piel, asista a consulta, recuerde que el cáncer de piel, si es identificado en etapa temprana puede ser tratado exitosamente.
Placas blancas en la boca o manchas blancas en la lengua	Placas blancas en la boca y manchas blancas en la lengua puede ser leucoplasia (es un área pre cancerosa que es causada por irritación frecuente), la cual es causada frecuentemente por el tabaco, si esta lesión no se trata, puede convertirse en cáncer. Los cambios en la boca de larga duración, deben ser evaluados por un médico o dentista.
Tos persistente o carraspera	Una tos persistente puede ser un signo de cáncer de pulmón. La presencia de carraspera puede ser un signo de cáncer de la laringe o de la tiroides.



síntomas son señales de lesión, enfermedad o de que algo no está funcionando bien en nuestro cuerpo y no son específicos, exclusivos ni definitivos de cáncer. Recuerde que presentar alguno de estos signos o síntomas no es suficiente para saber qué lo causa. Por ello, es importante acudir con el personal médico para que, con base en otros datos identificados durante la consulta, obtenga mayor información que permita llegar a un diagnóstico definitivo.

## 5. Salud sexual y reproductiva

### 5.1. Planificación familiar

Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de las hijas y/o los hijos que desea tener.

#### ¿Por qué es importante planificar la familia?

Porque permite decidir, de manera libre y responsable, el número de hijas y/o hijos que desean tener, de acuerdo con sus necesidades personales, expectativas reproductivas y condición de salud, a fin de lograr una mejor calidad de vida.

#### ¿Qué puede hacer para planificar su familia?

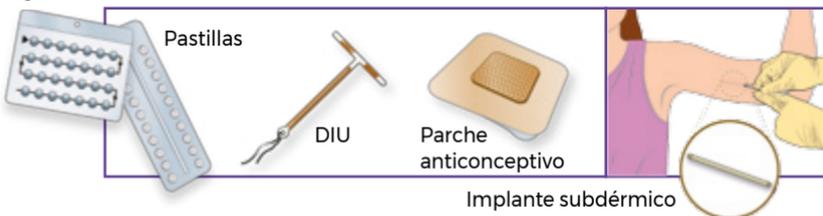
Primero es importante que el personal de salud le proporcione información veraz y suficiente sobre los beneficios y ventajas del uso de métodos anticonceptivos, lo cual le permitirá adoptar alguno de la amplia variedad de métodos con los que cuenta el IMSS, en forma temporal o definitiva.

Los métodos anticonceptivos utilizados adecuadamente permiten retrasar el primer embarazo, espaciar los embarazos o no volverse a embarazar; se dividen en métodos anticonceptivos temporales y definitivos.

### 5.2. Promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos

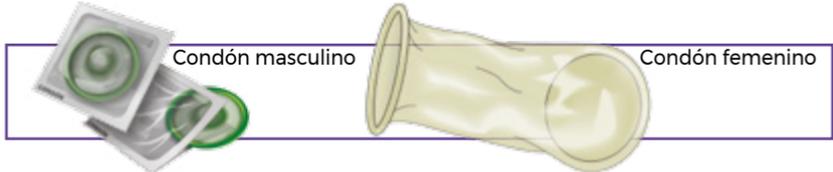
#### Métodos anticonceptivos temporales

Las pastillas, inyecciones, implantes subdérmicos, dispositivos intrauterinos (DIU de cobre y DIU medicado con levonorgestrel, tanto para mujeres que han o no tenido hijos), parche transdérmico, preservativo o condón masculino son métodos anticonceptivos temporales y el uso de cada uno de ellos esta en función de las necesidades personales, expectativas reproductivas y condición de salud de las personas, recordando que su seguridad y efectividad anticonceptiva dependen, en gran medida, de su uso correcto. Es conveniente una valoración adecuada antes de iniciar cualquier método, seguir estrictamente las indicaciones para su uso y acudir a las citas de seguimiento con su médico familiar.





El condón o preservativo masculino, además de su efecto anticonceptivo, permite disminuir la probabilidad de contraer infecciones de transmisión sexual como VIH/SIDA, gonorrea, sífilis, herpes genital, virus del papiloma humano, entre otras, tanto en el hombre como en la mujer, si se usa correctamente.

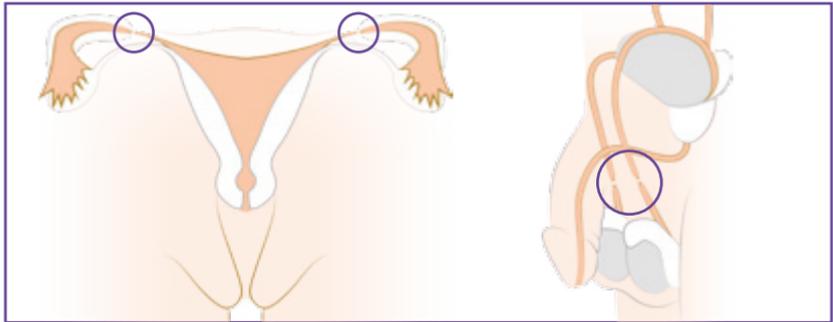


### Métodos anticonceptivos definitivos

En este grupo de anticonceptivos se encuentran la salpingoclasia o ligadura de trompas de Falopio, en la mujer, y la vasectomía sin bisturí en el hombre. Ambos son procedimientos quirúrgicos que no tienen efectos secundarios, ni impiden a la mujer o al hombre continuar una vida sexual plena y satisfactoria, y es recomendable que se realicen cuando se tenga el número de hijas o hijos planeado.

#### Salpingoclasia

#### Vasectomía



Acudan a su Unidad de Medicina Familiar para que le den información suficiente a usted y a su pareja sobre los métodos anticonceptivos para que, en caso de requerirlos, puedan utilizarlos correctamente. El personal médico familiar les aconsejará el método más adecuado.

### ¿Qué puedo hacer si no me protegí durante la relación sexual?

Actualmente se cuenta con la anticoncepción hormonal postcoito (AHP), conocida también como píldora del día siguiente o anticoncepción de emergencia, la cual puede prevenir un embarazo no planeado si se toma dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual sin protección.

### ¿En qué consiste la anticoncepción de emergencia y como se usa?

La anticoncepción de emergencia, o anticoncepción hormonal postcoito, está hecha a base de hormonas semejantes a las de la mujer, con una dosificación que inhibe y/o retrasa la ovulación. En caso de que las necesite puede solicitarlas en su Unidad de Medicina Familiar.



### Anticoncepción de emergencia o anticoncepción hormonal postcoito

Nombre genérico	Nombre comercial	1ª dosis, durante las primeras 72 horas después de la relación sexual sin protección	2ª dosis, 12 horas después de la primera dosis
Levonorgestrel*	Vika Clanique Postinor 2 Postday Oportuna	1 pastilla**	1 pastilla
Norgestrel y Etinilestradiol	Ovral Eugynon	2 pastillas	2 pastillas
Levonorgestrel y Etinilestradiol	Neogynon Nordiol	2 pastillas 2 pastillas	2 pastillas 2 pastillas
Levonorgestrel y Etinilestradiol*** (dosis baja)	Nordet Microgynon	4 pastillas 4 pastillas	4 pastillas 4 pastillas

\*Disponible en las Unidades Médicas del IMSS (clave 2210).

\*\*Se pueden tomar las dos pastillas en la primera dosis.

\*\*\*Disponible en las Unidades Médicas del IMSS (clave 3504).

#### Importante:

Después de ingerir las pastillas ocasionalmente puede presentarse dolor de cabeza, mareo, náuseas o vómito. Si hay vómito en las primeras 2 horas después de haber tomado las pastillas se debe tomar nuevamente la misma dosis; las pastillas se deben tomar lo más pronto posible después de la relación sexual sin protección, después de 5 días ya no hay efecto protector. Se debe vigilar que la menstruación aparezca dentro de la fecha esperada. Para tener una protección anticonceptiva efectiva, segura y de uso regular, acuda a su Unidad de Medicina Familiar.

**¡La anticoncepción postcoito no es un método anticonceptivo de uso regular, solo debe ser usada para casos de emergencia!**

### 5.3. Mujer

#### 5.3.1. Valoración del riesgo reproductivo

El tener hijos es responsabilidad de la mujer y del hombre, por lo que es importante que ambos tomen la decisión al planear el embarazo, pues deben entender el compromiso que significa y prepararse para esta etapa de la vida en familia.

La mujer y el hombre deben estar conscientes de que, en particular, ella enfrenta un gran riesgo si se embaraza en los extremos de su vida reproductiva —antes de cumplir 20 años o después de los 35—, ya que es mayor la probabilidad de presentar complicaciones durante el embarazo y el parto, entre las que destacan: aborto espontáneo, preeclampsia, parto prematuro, malformaciones en el





producto, hemorragias y recién nacidos con peso menor de 2.5 kilogramos, los cuales tienen una mayor probabilidad de complicaciones en su salud y de morir durante el primer año de vida.

Es recomendable que toda mujer deje pasar, por lo menos, 2 años entre un embarazo y otro, para recuperarse del desgaste físico que el embarazo produce; además, la persona recién nacida podrá tener una mejor lactancia materna, los cuidados y atenciones serán por más tiempo y el crecimiento y desarrollo se dará en mejores condiciones.

Si la mujer tiene más de cuatro embarazos puede presentar un mayor deterioro de su estado físico y padecer anemia o hemorragias con un alto riesgo de morir.

La mujer debe tomar en cuenta los embarazos anteriores, ya que los riesgos pueden repetirse y afectar tanto a ella como al bebé. Por ello, si en algún embarazo anterior presentó:

1. Recién nacido con peso al nacimiento menor de 2.5 kilogramos o mayor de 4.0 kilogramos.
2. Parto difícil o por cesárea.
3. Hija o hijo con defectos al nacer.
4. Hija o hijo que nació antes de tiempo (parto prematuro).
5. Abortos o bebés muertos antes de nacer.
6. Presión alta (preeclampsia), convulsiones, hemorragias o hinchazón de alguna parte del cuerpo durante el embarazo.

Si se ha presentado alguna de las situaciones anteriores y desea embarazarse deberá acudir con el personal médico familiar, al menos 3 meses antes de la fecha en que planea un nuevo embarazo, para que le otorgue orientación preconcepcional y realicen una evaluación integral de su salud que determine si su cuerpo está en condiciones adecuadas para iniciar un embarazo y, en caso necesario, implementar las medidas correspondientes, a fin de que la gestación y el parto se desarrollen adecuadamente.

### 5.3.2. Consulta preconcepcional (o antes del embarazo)

Se realiza para conocer el estado de salud de la pareja, en especial de la mujer, y para identificar oportunamente factores de riesgo que durante un embarazo pueden incrementar la posibilidad de dañar la salud de la mujer, o poner en riesgo su vida y la de su futura hija o hijo.

#### ¿Cuál es la finalidad?

Cualquier pareja que planea un embarazo deberá acudir previamente a su Unidad de Medicina Familiar para que el personal médico familiar realice una evaluación integral de la salud en la mujer, para saber si su condición es adecuada para embarazarse.





### ¿Quiénes deben acudir a la consulta preconcepcional?

Toda mujer que planea embarazarse deberá acudir, entre 3 y 6 meses antes, con el personal médico familiar; sobre todo, aquellas que tengan enfermedades crónicas degenerativas, como hipertensión, diabetes, epilepsia, enfermedades del corazón, de los riñones, artritis y lupus eritematoso. De igual manera, aquellas que hayan tenido alguna complicación en sus embarazos anteriores, abortos de repetición, partos prematuros o que hayan tenido hijas y/o hijos con malformaciones o con problemas genéticos, ya que bajo estas condiciones se deberá posponer el embarazo y recibir el tratamiento adecuado, por lo que se otorgará un método anticonceptivo y, cuando el estado de salud mejore, se retirará el anticonceptivo para planear el embarazo en las mejores condiciones de salud, siempre bajo la supervisión del médico.

La consulta preconcepcional favorece un embarazo y un parto sin complicaciones, así como un bebé sano.

#### 5.3.3. Cuidados durante el embarazo

Para mantener la mejor condición de salud posible durante el embarazo es importante que acuda a vigilancia prenatal en su Unidad de Medicina Familiar tan pronto sospeche que se encuentra embarazada.

Las manifestaciones más comunes de embarazo son:

1. Retraso en la menstruación por más de 10 días.
2. Náuseas y/o vómitos sobre todo por la mañana.
3. Sensación de plenitud o hipersensibilidad en los senos.
4. Exceso de sueño.
5. Deseos de orinar con más frecuencia de lo habitual.

Si tiene estos síntomas es probable que esté embarazada. Acuda con el personal médico familiar, quien comprobará el embarazo y le indicará:

- Acudir con personal de Enfermería especialista en Medicina de Familia para su vigilancia prenatal si es de bajo riesgo.
- La frecuencia con la que debe asistir a sus consultas.

Si el personal médico le dice que su embarazo es de alto riesgo significa que, en su caso, hay mayor probabilidad de alguna complicación para usted o su bebé, por lo que deberá asistir puntualmente a todas sus citas médicas y deberá seguir todas las indicaciones que le dé el personal de salud de su Unidad de Medicina Familiar.

#### Alimentación

Durante el embarazo la mujer debe ser muy cuidadosa con su alimentación, ya que si es deficiente tendrá un bebé de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades y de morir. Por el contrario, si la mujer embarazada se excede en su alimentación incrementará de manera exagerada su peso corporal, lo que puede ocasionar complicaciones a su salud y a la de su bebé durante el embarazo y el parto.



### Recomendaciones importantes para su alimentación:

1. Realice tres comidas completas durante el día e incorpore todos los grupos de alimentos.
2. Incremente el consumo de verduras y frutas, procurando variedad en las mismas.
3. Incluya alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
4. Evite el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres, ya que son alimentos con mucha grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
5. No abuse de la sal y de alimentos que la contengan, como los embutidos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas.
6. No tome café ni bebidas con alcohol.
7. Evite el abuso de picantes y condimentos (vinagre, ajo, canela, etcétera).



### En caso de estreñimiento:

- a. Coma alimentos con fibra, como naranja (en gajos), mandarina, piña, higos, ciruela pasa, tamarindo, ensaladas de verduras, germen de trigo y de soya.
- b. Beba una mayor cantidad de agua.

### En caso de náuseas y vómito:

- a. En lugar de tres comidas al día, realice varias, en pequeñas porciones.
- b. Evite los alimentos ricos en grasa, picante y condimentos.
- c. Beba suficientes líquidos.

### Actividad física

Se puede practicar durante el embarazo, excepto cuando el personal médico indique lo contrario.

Un ejercicio adecuado es la caminata a paso normal por 20 a 30 minutos diariamente. Evita el ejercicio intenso y extenuante.

Un ejercicio recomendado es la caminata a paso normal por 30 minutos diarios. Evite el ejercicio intenso y extenuante.

Permanezca acostada, con las piernas extendidas y elevadas, durante 10 a 15 minutos, al menos tres veces al día; evite cargar objetos pesados y permanecer mucho tiempo de pie.





### Actividad Física durante el embarazo

Realizar actividad física resulta altamente recomendado para las mujeres embarazadas, ya sean activas o sedentarias, antes de embarazarse.

Si el embarazo transcurre sin problemas de salud ni contraindicaciones médicas, puedes realizar ejercicio físico personalizado, combinando un programa de acondicionamiento neuromuscular, entrenamiento cardiovascular y de fuerza controlado.

### Beneficios

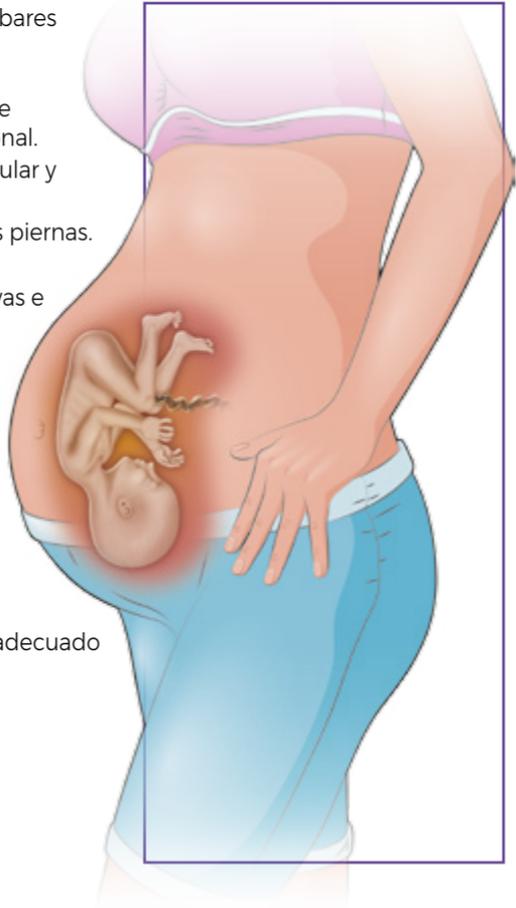
Se entiende que muchas veces hay temor al realizar actividad física o ejercicio durante el embarazo, sin embargo, siempre y cuando tu médico te indique que puedes realizarlo, te traerá muchos beneficios tanto a ti como al bebé:

#### Beneficios para la madre:

- Fortaleces los músculos que te ayudan en el trabajo de parto (perineal, abdominal y diafragma).
- Fortaleces los músculos lumbares minimizando los dolores de espalda baja.
- Disminuye la probabilidad de desarrollar diabetes gestacional.
- Mejora la función cardiovascular y respiratoria.
- Favorece la circulación en las piernas.
- Ayuda a controlar el peso.
- Mejora las funciones digestivas e intestinales.
- Entre otros ya mencionados en apartados anteriores.

#### Beneficios para la o el bebé

- Mejora la circulación materno-fetal.
- Mejora la circulación placentaria.
- Brinda un mayor aporte de oxígeno y nutrientes.
- Ayuda a mantener un peso adecuado al nacer.

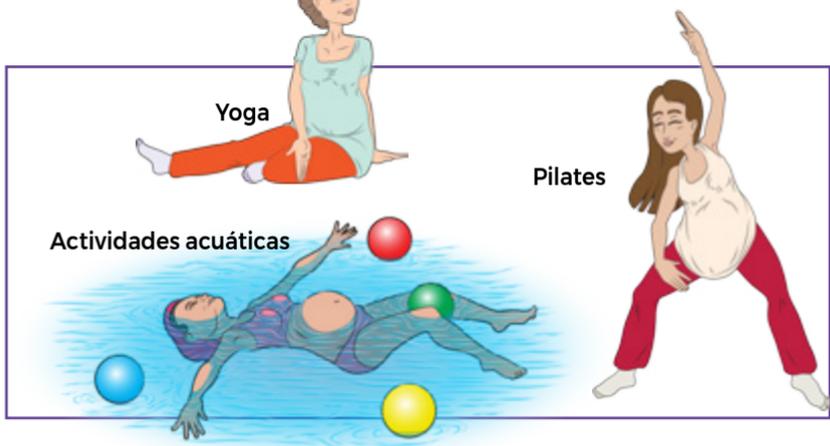




### ¿Qué actividades se pueden realizar durante el embarazo?

A continuación se muestran las actividades recomendadas, así como las que se deben evitar durante el embarazo:

Actividades recomendadas	Actividades que se deben evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natación u otras actividades acuáticas.</li> <li>• Yoga / pilates (específicos para embarazo).</li> <li>• Tai-chi.</li> <li>• Entrenamiento funcional (movimientos naturales que haces en tu vida diaria)</li> <li>• Baile (estilo suave, que eviten movimientos bruscos y el riesgo de caídas).</li> <li>• Bicicleta estática.</li> <li>• Ejercicios de suelo pélvico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de alto impacto o de contacto, como artes marciales.</li> <li>• Ejercicios que conlleven saltos u oscilaciones bruscas como el tenis, baloncesto, etc.</li> <li>• Ejercicios que conlleven levantamiento de pesos excesivos (sobre todo si no hay entrenamiento previo).</li> <li>• Ejercicios boca abajo mantenida, después del 4º mes de embarazo.</li> </ul>



### ¿Cuánto tiempo debo de practicar el ejercicio?

La intensidad debe ser de leve a moderada y se recomienda diario (sesiones de 30 minutos) o siempre que le sea posible (al menos 3 veces por semana).

#### Otras recomendaciones generales

- Antes de iniciar la actividad física, solicite a su médico una revisión que avale su estado de salud en su Unidad de Medicina Familiar correspondiente.
- Utilice ropa y calzado adecuado para realizar mejor sus prácticas deportivas y evitar alguna lesión.
- Si durante la actividad física siente fatiga, mareo, dolor o falta de aire, suspenda poco a poco y consulte a su médico o acude a tu hospital o unidad médica que le corresponda.



### Vestido y calzado

En general use ropa cómoda y holgada, preferentemente use ropa interior de algodón, para evitar sudoración excesiva, lesiones e infecciones de la piel y vulvovaginales; procure usar calzado cómodo, de tacón bajo, para evitar caídas accidentales, así como dolor de cadera y espalda.



### Higiene personal

Recuerde cepillarse los dientes después de cada comida y realizar baño diario o lavado de genitales, cambio diario de pantaleta, de preferencia de algodón o con puente de algodón.

Evite hábitos nocivos como fumar, consumir alcohol, usar drogas y automedicarse.

### Relaciones sexuales

Si no le ocasiona molestias, puede continuar con las relaciones sexuales con su pareja, evitando posiciones que sean incómodas para su embarazo. En caso de presentar infecciones vaginales, amenaza de aborto o de parto prematuro, el médico le indicará que las suspenda en tanto soluciona su problema.

### Datos de alarma o peligro de complicaciones en el embarazo:

1. Vómitos persistentes, que no responden a medidas habituales, en los primeros 3 meses del embarazo.
2. Dolores de parto antes de cumplir los 9 meses de gestación.
3. Ardor y/o dolor al orinar, en cualquier momento del embarazo.
4. Flujo vaginal abundante, de mal olor, amarillento o verdoso, con o sin comezón, en cualquier momento del embarazo.
5. Sangrado vaginal con o sin dolores de parto, en cualquier momento del embarazo.
6. Salida súbita y abundante del líquido claro a través de la vagina, en cualquier momento del embarazo.
7. Salida súbita y abundante de líquido a través de la vagina.
8. Dolor de cabeza continuo, zumbido de oídos, visión de luces o manchas, dolor en la boca del estómago.
9. Disminución de la intensidad y frecuencia, o ausencia, de los movimientos del bebé en los últimos 3 meses.

Si presenta alguna de las alteraciones mencionadas deberá acudir inmediatamente al hospital con servicio de Gineco-Obstetricia que le corresponde, para recibir atención médica oportuna.

Si está embarazada deberá acudir con el personal médico familiar para su control prenatal y solicitar la referencia al servicio de Trabajo Social para que la incorpore en la estrategia educativa Embarazo PrevenIMSS.



### 5.3.4. Cuidados después del parto

En las 6 semanas posteriores al nacimiento del bebé, haya sido por parto o por cesárea, el organismo de la mujer regresa a su estado normal. Este periodo se conoce como puerperio.

#### Este período se conoce como puerperio

Durante este tiempo también debe estar bajo vigilancia médica para identificar oportunamente cualquier problema o complicación. Esto es especialmente importante si en su embarazo tuvo presión alta, hemorragia o infección; por ello, es conveniente que acuda con su médico familiar los días 7 y 28 después del parto, para que le indique cada cuándo debe acudir a consulta durante el puerperio.



Los primeros días después del parto es normal que presente algunos cólicos, lo cual significa que su matriz se está contrayendo para volver a su tamaño normal y poco a poco desaparecerán. Durante 15 a 20 días tendrá también un escurrimiento por la vagina, con apariencia de sangre aguada de color oscuro (llamado loquios), que se hará más claro e irá disminuyendo en cantidad hasta desaparecer por completo.

Si no tuvo complicaciones durante el parto puede mantener su actividad física normal. El reposo en cama no es necesario y puede ser perjudicial ya que favorece la formación de coágulos en las piernas y no permite la salida de los loquios.

Su alimentación debe ser normal si el médico no le recomendó alguna dieta especial. Si así lo desea, puede reiniciar sus relaciones sexuales 6 semanas después de la atención del parto o cesárea, si no tiene ninguna molestia. No olvide la importancia de adoptar previamente un método de anticoncepción seguro y eficaz para prevenir embarazos no planeados.

Si presenta algunos de los siguientes datos de alarma durante el puerperio acuda con su médico de inmediato:

1. Sangrado vaginal abundante y con coágulos, en los primeros 7 días.
2. Fiebre, escalofríos, loquios con mal olor o aspecto purulento, dolor en la cadera o en la parte baja del abdomen, ya que pueden ser manifestaciones de infección puerperal.
3. Fiebre, escalofríos, dolor, hinchazón y enrojecimiento de la herida de la cesárea o de la vagina.
4. Hinchazón y dolor, con o sin fiebre, en el trayecto de las venas de las piernas.
5. Fiebre, escalofríos, dolor, hinchazón y enrojecimiento de alguno de los senos.



Si durante el parto o cesárea aceptó la colocación de un dispositivo intrauterino es conveniente su revisión en la primera consulta, y después continuar con las citas de seguimiento por personal médico familiar.

Si se le efectuó la salpingoclasia debe acudir a revisión de la herida y/o retiro de puntos, siguiendo las indicaciones del personal médico del hospital.

### 5.3.5. Prevención y Atención de las Complicaciones de la Menopausia y Climaterio

Entre los 45 a 54 años la mayoría de las mujeres comienza a presentar alteraciones en su menstruación, hasta que desaparece, lo que significa que han llegado a la menopausia. En este periodo de la vida con frecuencia se presentan bochornos, sudoraciones nocturnas, insomnio, irritabilidad, depresión, resequeidad vaginal y de la piel, dolor durante las relaciones sexuales, disminución del deseo sexual, dolores musculares y de las articulaciones.



Tanto las molestias mencionadas como la suspensión de la menstruación se deben a que los ovarios dejan de producir unas hormonas llamadas estrógenos. Aunque este es un fenómeno normal, en ocasiones las molestias son tan intensas que alteran gravemente la calidad de vida de la mujer, así como sus relaciones familiares y conyugales.

# IV



**Personas  
Adultas Mayores**



## 1. Promoción de la Salud

### 1.1. Educación para el cuidado de la salud

A través de la educación y la información es como aprendemos a cuidar la salud. Los hábitos saludables y la prevención de enfermedades son tan importantes como buscar atención médica cuando se está enfermo.

Las personas adultas mayores enfrentan muchos riesgos que deben conocer para proteger y mejorar su salud. Participar en el cuidado de su salud le permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla.



En esta guía encontrará información sobre los temas más importantes que le permitirán vivir en bienestar durante esta etapa. Algunos de estos son, sobre promoción a la salud: actividad física, salud bucal, prevención de accidentes, recomendaciones para tener una postura correcta, prevención de violencia familiar y adicciones, sexualidad, estrés, vejez saludable, higiene del sueño y osteoporosis. En cuanto a nutrición se hablará sobre alimentación saludable y prevención de desnutrición, sobrepeso y obesidad. Posteriormente se abordan temas relacionados con la prevención y detección de enfermedades, como aquellas que son prevenibles por vacunación, así como tuberculosis, diabetes mellitus, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, cáncer de mama, cervicouterino, colon y recto. Al finalizar se tocan aspectos de salud sexual y reproductiva como planificación familiar, promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos y postmenopausia.

Para ayudarle a prevenir enfermedades, retrasar la complicación de algunas de ellas y evitar riesgos le invitamos a participar en los grupos educativos que el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) tiene para usted, ya que adquirir conocimientos para cuidar la salud es la mejor inversión.

El IMSS ha creado para usted Envejecimiento Activo PrevenIMSS donde, junto con otras mujeres y hombres de su edad, intercambiará conocimientos, hará nuevas amistades, fortalecerá sus valores y habilidades para la vida. El curso se da a través de dinámicas participativas con grandes experiencias, que al mismo tiempo le enseñan a cuidar su salud y la de su familia.

Infórmese sobre los horarios disponibles y solicite al servicio de Trabajo Social de su Unidad de Medicina Familiar que le incorpore a la estrategia educativa Envejecimiento Activo PrevenIMSS.

### **¡Anímese y únase a la familia PrevenIMSS!**

La plenitud de su vida presente y futura dependerá de cómo cuide su cuerpo y cultive su mente.

¡Usted es una persona valiosa e importante para su familia y para la sociedad!



## 1.2. Actividad física

Realizar actividad física le ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado.

### Beneficios

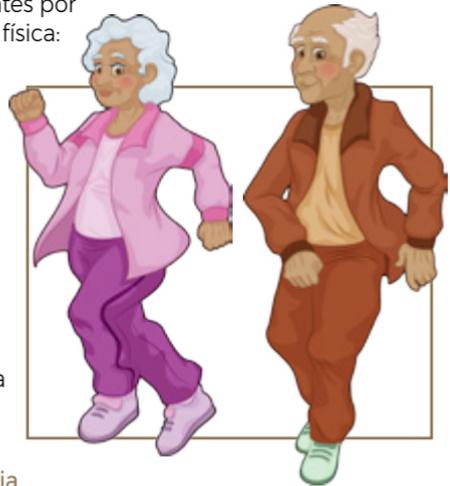
1. Mejora el trabajo del corazón.
2. Ayuda a que se normalicen la presión arterial y los niveles de azúcar y grasas en la sangre.
3. Fortalece el sistema respiratorio y el muscular.
4. Ayuda a controlar o disminuir el peso.
5. Disminuye el estrés.
6. Mejora la calidad del sueño y el descanso físico.
7. Mejora la memoria, la autoestima y la sensación de bienestar.
8. El cuerpo libera hormonas de placer y felicidad que le hacen sentir bien.

Existen dos beneficios muy importantes por los que le conviene realizar actividad física:

- Conserva su independencia física y mental.
- Se divierte, disfruta y convive con otras personas.

Para la mayoría de las personas adultas mayores las actividades diarias no son suficiente actividad física, por lo que se recomiendan ejercicios para mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.

Antes de iniciar con el ejercicio acuda con su médico familiar para que evalúe su estado de salud.



### Ejercicios para mantener la resistencia

Lo mantienen activo por largos periodos sin fatigarse y le ayudan a resistir los esfuerzos de las actividades diarias. Algunas actividades recomendadas son:

1. Caminar, trotar o correr.
2. Nadar, bailar y andar en bicicleta.
3. Yoga y gimnasia suave.
4. Paseos y excursionismo grupal.





### Ejercicios para la flexibilidad

Le permiten moverse con más agilidad, relajar los músculos y mejorar la movilidad de las articulaciones para que tenga una vida más independiente y autónoma, como:

1. Bailar.
2. Actividades domésticas.
3. Zancadas.
4. Estiramientos dinámicos.
5. Yoga.



### Ejercicios para la fuerza

Además de conservarle fuerte, le ayuda a prevenir caídas y la osteoporosis, mejora su postura y equilibrio, por ejemplo:

1. Cargar las bolsas del supermercado.
2. Hacer pesas con peso tolerable, subir y bajar escaleras despacio, sin fatigarse.
3. Sentarse y levantarse varias veces de una silla cómoda.

De las actividades anteriores, elija una o dos de cada grupo para cada día de la semana. En el siguiente calendario programe las actividades según el día, el tiempo, y la intensidad con que las realizará, estas pueden ser de ligera a moderada.

**¡No realice actividades intensas que dañen su salud!**

### Mi calendario de Actividad física

Siga las instrucciones de su profesor, o personal médico que le prescribió la actividad física, para evitar daños a su salud. Haga de la actividad física un hábito saludable en forma permanente.

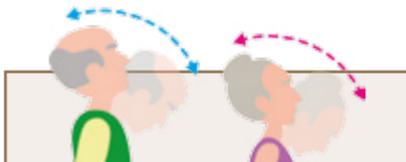
Recuerde que antes de iniciar el ejercicio es recomendable realizar un calentamiento de 5 a 10 minutos; posteriormente, empezar la fase fundamental de 15 a 30 minutos, al finalizar dedique de 5 a 10 minutos a la relajación o enfriamiento.

### Rutina básica de ejercicio aeróbico:

#### a. Fase de calentamiento (de 5 a 10 minutos)

Comience con movimientos suaves del cuello, hombros, brazos, cadera y piernas. En esta fase favorecemos la flexibilidad del cuerpo y lo preparamos para hacer un esfuerzo físico mayor. Al realizar ésta actividad correctamente prevendrá posibles lesiones.

Mueva su cabeza hacia arriba y hacia abajo (como diciendo sí)

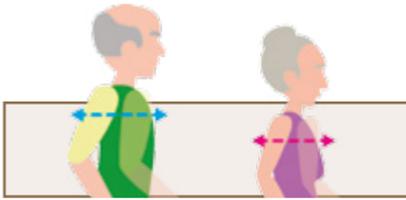


Estire el cuello hacia los lados (llevando la oreja hacia el hombro)

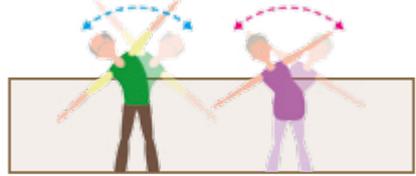




Hombros hacia adelante y hacia atrás



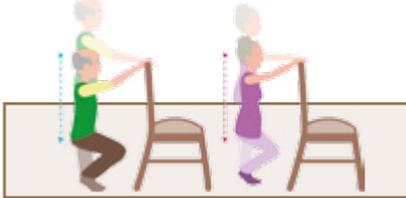
Extensión de brazos en forma diagonal, alternando



**b. Fase fundamental (de 15 a 30 minutos)**

Se realiza el ejercicio aeróbico, flexibilidad o de fuerza elegido, con la intensidad y duración prescritas.

Sentadillas con apoyo de una silla



Levantar objetos de pesos tolerables



Zancadas con apoyo de una pared o silla



Caminata a paso rápido



Tai chi, entre otras



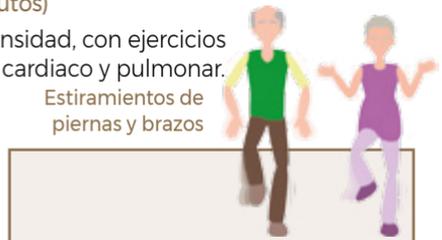
**c. Fase de recuperación (de 5 a 10 minutos)**

Disminuya de manera paulatina la intensidad, con ejercicios de relajación para desacelerar el ritmo cardiaco y pulmonar.

Respirar profundamente



Estiramientos de piernas y brazos





### Recomendaciones generales para realizar actividad física:

- Antes de iniciar con la actividad física, solicite a su médico una revisión que avale su estado de salud en la Unidad de Medicina Familiar correspondiente.
- Elija la actividad física que más disfrute.
- Use ropa cómoda y calzado adecuado para realizar mejor sus prácticas deportivas y evitar alguna lesión.
- Lleve consigo una placa, tarjeta o papel que contenga sus datos de contacto y médicos, como tipo de sangre y Rh, enfermedades que padece (diabetes mellitus, hipertensión arterial, del corazón, entre otras) y, en su caso, alergias, que le sirva como identificación personal en una emergencia.
- Si tiene resfriado, diarrea o fiebre suspenda la actividad física hasta que mejore.
- Disminuya o detenga poco a poco la actividad física si la respiración se vuelve agitada, le falta el aire o aparece cualquier dolor. Si tiene dudas consulte a su médico.
- Cuide su postura de acuerdo al ejercicio realizado.
- No realice actividad física o deporte al terminar de comer, espere de 1 a 2 horas, ya que es el tiempo en que se lleva a cabo la digestión.
- No realice ejercicio o deporte al terminar de comer, espere de 1 a 2 horas, ya que es el tiempo en que se lleva a cabo la digestión.



### Ejercicios para personas adultas con enfermedades

#### Artritis y articulaciones con limitación al movimiento

Estire los brazos y piernas con movimientos suaves todos los días, dedique 1 o 2 días a la jardinería, a lavar su auto o los vidrios de su casa, labores manuales en el hogar, gimnasia rítmica, cachibol o ejercicios en el agua.

#### Osteoporosis

Caminar, bailar, nadar, gimnasia rítmica, cargar objetos de poco peso, levantarse y sentarse de una silla cómoda.

Este último ejercicio es muy conveniente si no puede salir de su casa o practicar alguno de los ejercicios recomendados.

Puede establecer un horario fijo para levantarse y sentarse de la silla mientras ve televisión, notará diferencias importantes si lo realiza de forma rutinal diariamente.

Mantenerse activo en diversos momentos del día y hacer ejercicio de fuerza ayudará a disminuir la pérdida de minerales de los huesos.





### Diabetes mellitus y enfermedades mentales

Caminar, bailar, nadar, ejercicios de fuerza, andar en bicicleta y/o yoga. Es mejor si los combina.

### Hipertensión arterial, enfermedades del corazón

Caminar con paso moderado, diariamente mejora su calidad de vida y esté en continua comunicación con su médico.

### Problemas del equilibrio o imposibilidad para estar de pie

Siéntese en una silla cómoda o en la cama, flexione y extienda los brazos, realice movimientos de yoga con el apoyo de otra persona.

### Comenzar es más fácil de lo que piensas

- La actividad física, además de mejorar y conservar su salud, es una excelente actividad en la que se puede ocupar el tiempo libre y convivir con otras personas.
- Encuentre actividades que le gusten, camine tanto como pueda, muévase con la mayor frecuencia posible.
- Acuda a su Unidad de Medicina Familiar, Centro de Seguridad Social o unidad deportiva del IMSS, donde le darán la orientación que requiera y el plan de actividad física más adecuado para usted.
- Recuerde hidratarse con agua simple potable antes, durante y después de realizar su rutina de actividad física. Aliméntese correctamente.

### 1.3. Prevención de accidentes

Las personas adultas mayores son más susceptibles a sufrir accidentes, debido a la disminución de la vista, el oído o a la falta de fuerza muscular, por lo que es necesario que usted mida y reconozca su capacidad física y limitaciones. Lo cierto es que, como en otros grupos de edad, la mayoría de los accidentes suceden por falta de cuidado, por eso le sugerimos que tenga precaución y siga estas recomendaciones:

#### En el hogar

1. Mantenga bien iluminadas todas las áreas, especialmente la escalera, la cual debe tener barandal o pasamanos y material antiderrapante en los escalones.
2. Cuide que los pisos no sean resbalosos ni tengan irregularidades u objetos con los que se pueda tropezar.
3. Tenga apagadores y contactos al alcance de la mano.
4. Acomode los muebles para que no estorben el paso.
5. Fije los estantes y libreros a la pared.
6. Cuando haga frío, evite dormir con la estufa encendida, fogones, anafres o chimeneas, utilice otro tipo de calefactores.





### En la cocina

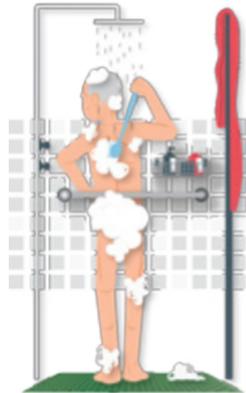
1. Cuide que la instalación y las llaves de gas no permanezcan abiertas cuando no se utilicen, que no existan fugas ni acumulación de gas al no tener prendidos los pilotos de la estufa.
2. Coloque los muebles y alacenas a una altura en la que evite golpearse.
3. Proteja sus manos al manipular utensilios calientes.
4. Utilice con cuidado cuchillos, picahielos y otros objetos filosos o cortantes, para evitar heridas.
5. Asegúrese de que los contactos y los cables de aparatos eléctricos estén en buen estado, para evitar cortocircuitos e incendios.



### En los baños

1. Cuide que el piso no sea resbaloso y coloque un tapete de hule adherible para evitar resbalones y caídas. Al salir de la regadera tenga cuidado de no caminar con los pies mojados.
2. Instale pasamanos en los muros de la regadera y del excusado.
3. Procure que los seguros de las puertas puedan ser abiertos por dentro y por fuera, para permitir la entrada o salida en una emergencia.

Es aconsejable que las personas con alguna discapacidad usen una silla con respaldo, brazos y gomas en las patas para realizar su aseo diario; además, es recomendable la ayuda de otra persona.



### En la vía pública

1. Camine por las banquetas, cruce las calles en los pasos peatonales designados y utilice los puentes para peatones.
2. Respete las señales de tránsito para peatones, vea hacia ambos lados de la calle y cruce cuando no vengan vehículos.
3. Fíjese bien en donde pisa, evite pasar por alcantarillas abiertas, zanjas y hoyos.
4. Si necesita ayuda para bajar o subir una banqueta o atravesar una calle, pida el apoyo de los demás.
5. En el transporte público, suba y baje cuando se encuentre en alto total; durante el trayecto, sujétese de los barandales.
6. Si se traslada en vehículo particular, utilice el cinturón de seguridad y cierre con seguro las puertas.





### En el trabajo

1. Observe y aplique las medidas de seguridad e higiene indicadas para el cumplimiento de su trabajo.
2. Identifique las áreas de seguridad y ubicación de los equipos de protección.
3. Participe en los simulacros para casos de temblor o incendio, aplique estos conocimientos si se presentan en su hogar o en la vía pública.
4. Si percibe que no escucha o ve bien, acuda a revisión con su médico; mantenga en buen estado sus accesorios.
5. Con la edad los huesos se vuelven frágiles, evite esfuerzos innecesarios.



### En los sitios de diversión

1. Evite aglomeraciones en lugares como cines y teatros, espere a que salga la mayoría de las personas.
2. Cuando salga solo, camine por áreas planas y escoja los lugares más seguros para prevenir que sea picado o agredido por arañas, alacranes, avispas, moscos, hormigas y otros animales que lo puedan poner en peligro.



## 1.5. Recomendaciones para tener una Postura Correcta

Adoptar una postura correcta evitará dolores de espalda y posibles caídas que pueden ocasionar fracturas y disminuir su capacidad para moverse. Por esta razón, es importante que siga estas recomendaciones:

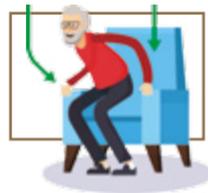
### Al estar de pie

1. Alterne el peso de su cuerpo sobre una y otra pierna.
2. Cuando realice alguna tarea, como fregar o planchar, apoye un pie en un taburete o cajón de unos 15 centímetros de altura, así evita el aumento de la curvatura de la espalda.
3. Contraiga los músculos abdominales y mantenga los hombros erguidos hacia atrás, evite encorvarse.



### Para sentarse

1. Coloque la parte posterior de sus piernas en contacto con la silla, doble las rodillas y baje el cuerpo poco a poco, hasta sujetarse del borde del asiento, para poder sentarse.
2. La espalda debe estar recta y apoyada en el respaldo de la silla, los pies deben quedar bien apoyados en el suelo.
3. No se siente bruscamente.





**Sentado:**

1. Su cadera debe estar ligeramente relajada, floja y tocando el borde posterior del asiento.
2. Los pies deben estar apoyados en el suelo.
3. La espalda y cuello forman una línea recta, ligeramente adelantada respecto a las caderas.
4. La espalda se presiona firmemente contra el respaldo.
5. Elija un asiento cómodo y con brazos; no utilice sillones excesivamente blandos.



**Al levantarse de la silla:**

1. Los pies deben estar bien apoyados en el suelo y separados entre sí por 20 o 25 centímetros.
2. Apoye las manos en los brazos o en el borde de la silla.
3. Deslícese hacia el borde del asiento e inclínese hacia delante con la espalda recta, apoyando firmemente los pies en el suelo, luego estire las rodillas.



**Al acostarse:**

1. La cama debe de ser lo suficientemente larga para no tener que encogerse.
2. El colchón debe de ser duro y no presentar hundimientos.
3. La almohada tiene que ser delgada y cómoda, flexible pero firme, de forma que la cabeza se mantenga recta al acostarse de lado.
4. Las mejores posturas para dormir son de lado y boca arriba.



**Al cambiar de postura en la cama:**

1. Estando boca arriba y apoyando los pies en la cama, doble y gire las rodillas hacia un lado.
2. Gire la cabeza y los brazos hacia el mismo lado, apoyándose con las manos en el colchón, hasta lograr una posición cómoda.



**Al levantarse de la cama:**

1. Estando de lado, apoye la mano que le queda libre en la cama, levante el cuerpo y mantenga la cabeza alta.
2. Apoye los dos pies en el suelo.
3. Permanezca unos minutos sentado, ¡no hay prisa!
4. Si no se siente mareado puede levantarse.





Al agacharse para recoger un objeto del suelo:

1. Acérquese lo más posible al objeto.
2. Flexione la cadera y las rodillas.
3. Mantenga la espalda recta.
4. Agáchese y levántese lentamente.

Al trasladar objetos:

1. Es preferible empujarlos en un carrito.
2. Si lleva varias bolsas, reparta el peso en ambos brazos.
3. Si es solo un objeto, llévelo junto al cuerpo.

Al caminar:

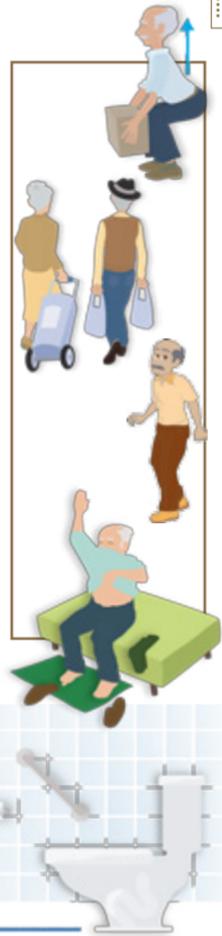
1. Balancee los brazos hacia adelante y atrás.
2. Mantenga la espalda recta y evite encorvarse.

Al vestirse:

1. Hágalo sentado en la cama o en una silla.
2. Evite vestirse apoyándose en la pared o manteniendo el equilibrio de pie.

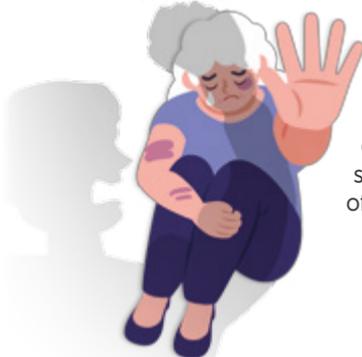
En la taza del baño:

1. Si ha realizado esfuerzos para evacuar el intestino, antes de levantarse permanezca unos segundos con la cabeza inclinada hacia las rodillas.
2. Levántese despacio, de preferencia apóyese en una agarradera.
3. No se precipite, tómese su tiempo.



### 1.5. Prevención de Violencia Familiar

Las personas adultas mayores pueden ser víctimas de violencia familiar, ser agresores en la familia o desencadenar violencia en otros integrantes.



La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado, por parte de una o varias personas, que puede provocar daños físicos o psicológicos sobre otras. Se manifiesta con actos agresivos que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de los demás.



Los actos violentos pueden ser de manera:

- a. Sexual: cuando se presenta acoso, hostigamiento, insinuación o abuso sexual.
- b. Exclusión social: cuando se ignora, se aísla y se excluye al otro.
- c. Verbal: cuando hay burlas, amenazas, gritos, insultos, menosprecio y asignación de apodos dirigidos a otras personas, en público o en privado.
- d. Psicológica: en este caso existe una persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas al otro; por ejemplo, esconder objetos personales o dejar mensajes escritos.
- e. Física: romper objetos, dar golpes, bofetadas, patadas o empujones son ejemplos de este tipo de violencia.
- f. Abandono: incumplimiento de obligaciones con los familiares que dependen de la persona que ejerce el poder, que son higiene, alimentación, vivienda y servicios médicos.
- g. Omisión, uso indebido o abuso de medicamentos: también podemos considerar como maltrato la inadecuada administración, como no suministrar intencionalmente la medicación que necesita la persona o proporcionar medicamentos para inducir el sueño o tranquilizantes, con el fin de que la persona mayor esté dormida o siempre en calma.

Las consecuencias de la violencia familiar son depresión, adicciones y descontrol de enfermedades crónicas, pero puede prevenirse cuando se reconoce su existencia y se buscan activamente soluciones. Un primer paso es solicitar información e incorporarse a grupos educativos y de ayuda para aprender nuevas conductas y formas de relacionarse, así como una redistribución de los roles en la familia.

Para prevenir la violencia familiar le sugerimos:

1. Mantenga y preserve sus amistades.
2. No se aíle, conviva con compañeros, amistades y familiares.
3. Participe en eventos de capacitación, cultura, recreación y actividad física.
4. Desarrolle actividades que le hagan sentirse útil, motivado y contento con usted mismo.
5. Incorpórese a grupos educativos en su Unidad de Medicina Familiar.

En caso de que usted viva el problema, reconózcalo, por difícil o doloroso que sea; acérquese al personal de salud de su Unidad de Medicina Familiar para que le oriente e invite a participar en la estrategia educativa Envejecimiento Activo PrevenIMSS, donde personas que tienen el mismo problema que usted compartirán sus experiencias para aprender a afrontar y superar la violencia familiar.



## 1.6. Sexualidad

Los seres humanos tenemos necesidades de afecto e intimidad que son cubiertas, en parte, con el ejercicio de nuestra sexualidad, pues cada vez es más reconocido que una vida sexual satisfactoria beneficia la autoestima y la calidad de vida. Las necesidades y el interés sexual varían ampliamente de persona a persona, pero la mayoría mantiene deseo sexual a lo largo de toda la vida.

Debido a los cambios propios de la edad, o de algunas enfermedades, tanto en el hombre como en la mujer se presentan diferencias en la respuesta sexual que es importante reconocer y aceptar.

En el hombre, los cambios se manifiestan por una mayor dificultad para tener erecciones y por requerir más tiempo para recuperarse de una eyaculación a otra; sin embargo, tienen la ventaja de poder controlar mejor la eyaculación. En las mujeres se observa resequeidad vaginal, que puede producir molestia al momento del coito, y que puede resolverse con el uso de un lubricante vaginal hecho a base de agua; si la resequeidad es causada por cambios hormonales deberá consultar al médico familiar para que le indique el tratamiento adecuado.

Muchas mujeres y hombres se mantienen sexualmente activos más allá de los 70 años. Los patrones de conducta sexual no cambian mucho con la edad, aquellos que fueron muy activos en la juventud probablemente lo serán en la adultez. Otra condición importante para mantenerse sexualmente activo es el estado de salud, propio o de la pareja. Las enfermedades que más afectan el desempeño sexual son la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, la depresión y los problemas de la próstata.

En personas sanas, la pérdida progresiva del interés o capacidad sexual se debe, con frecuencia, a presiones de carácter social que inhiben el deseo sexual, ya que muchos consideran impropias las relaciones sexuales en esta edad. Por ello es muy conveniente aceptar, comprender y ejercer la sexualidad, rechazando falsas ideas y prejuicios.

Cuando la relación sexual ya no es posible, las caricias, los besos, tomarse de la mano, los abrazos, así como la expresión verbal del afecto y el amor son importantes para tener el contacto humano y la intimidad emocional necesarios para nuestra salud física y mental.

La mejor manera de prevenir infecciones sexuales es teniendo relaciones solo con su pareja. Aun cuando las relaciones sexuales sean ocasionales es importante que siempre se utilice de manera correcta el condón para prevenir infecciones de transmisión sexual como el VIH.





### Recomendaciones para mantener la salud sexual

- Acuda a su Unidad de Medicina Familiar para la detección oportuna del cáncer de próstata y cervicouterino.
- Ahora que tiene más tiempo, explore su sexualidad y la de su pareja para mejorar su vida sexual.
- Favorezca las caricias y el contacto físico, sin reprimir sentimientos y emociones con su pareja.
- Procure una alimentación saludable, duerma bien y practique actividad física de manera regular.
- Evite el consumo de tabaco y de alcohol.
- No se quede con la duda, busque información científica o la ayuda de un profesional que lo oriente adecuadamente.
- Si no tiene pareja y le gustaría tener una, no se aísle, sin importar la edad todos necesitamos del romance y del amor.

### 1.7. Estrés

El estrés es un sentimiento que provoca tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que le haga sentir frustrado, furioso o nervioso; es un fenómeno que puede ser desencadenado por cualquier factor emocional, físico, social o económico que requiera una respuesta o un cambio.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite, pero cuando se prolonga por mucho tiempo puede dañar su salud.



#### Existen dos tipos principales de estrés:

- **Estrés agudo:** se presenta a corto plazo y desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando pelea con su pareja o a bordo de un vehículo que va a alta velocidad, pues le ayuda a controlar las situaciones peligrosas; también ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento.
- **Estrés crónico:** se mantiene por un periodo prolongado. Usted puede presentar estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio inestable o dificultades en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico, y puede acostumbrarse tanto a él que no se da cuenta de que es un problema que podría afectar su salud si no puede controlarlo.



A continuación, encontrará algunas recomendaciones para manejar el estrés:

- Identifique la causa.
- Vigile sus estados de ánimo.
- Aléjese por un momento de la situación cuando sienta coraje.
- Analice su horario. Estudie sus prioridades y delegue las tareas que pueda.
- Establezca estándares razonables para usted y los demás. No espere perfección.
- Duerma lo suficiente, alrededor de 8 horas diariamente.
- Aliméntese sanamente.
- Tome vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso.
- Practique moderadamente algún deporte, o ejercicio físico, para relajarse.
- Fomente la pausa para la salud en el lugar de trabajo.
- Disminuya el consumo de café.
- Tome decisiones siguiendo un proceso lógico: planteando el problema y luego analizando las alternativas (pros y contras); sin embargo, no se obsesione con el problema o las alternativas, esto produce estrés.

### 1.8. Entrenamiento para prevenir el envejecimiento Cerebral

Los siguientes son ejercicios que debe practicar para ejercitar la actividad mental y prevenir o retrasar el envejecimiento cerebral. Hágalos durante el mayor tiempo posible y cuantas veces pueda. Sentirá la mente más clara y podrá recordar más fácilmente.



1. Procure poner toda la atención posible a todo lo que haga, esfuércese por mantener la atención. Piense:
  - ¿Qué estoy haciendo?
  - ¿Cuál es la mejor manera de hacerlo?
  - ¿Siempre lo hago de la misma manera?
  - Si cambiara la forma de hacerlo, ¿qué pasaría?
  - ¿Está saliendo bien?
  - ¿Podría mejorarlo?
2. Una buena estrategia para prestar más atención es repetir en voz alta lo que escucha.
3. Busque detalles de forma intencionada; por ejemplo, en el autobús:
  - ¿Cuántos hombres hay?
  - ¿Cómo van vestidos?
  - ¿Cuántos tienen bigote o lentes?
4. Cuando quiera recordar algo, haga un esfuerzo para asociarlo a una imagen importante para usted.
5. Si sale a pasear, trate de pensar en recorridos alternativos para llegar a los mismos lugares.
6. Resuelva los pasatiempos que se publican en revistas y periódicos.



7. Trate de aprender cosas nuevas. Por ejemplo:
  - ¿Cómo se usa un electrodoméstico?
8. Intente imaginar la conclusión de un problema o una situación y compruebe luego si ha acertado o no. Por ejemplo, piense en:
  - ¿Cuál será el final del libro que está leyendo o de una película que está viendo?
9. Analice las noticias de un periódico:
  - ¿Qué considera acertado y qué no?
  - ¿Con qué está de acuerdo?
  - ¿Qué es lo más interesante?
  - ¿Qué otra cosa se podría hacer?



Además de hacer los ejercicios anteriores, le recomendamos:

- Mantenerse ocupado en un trabajo, de voluntariado o de otro tipo.
- No ser dependiente. No deje a otros resolver los problemas que usted pueda solucionar.
- Programar actividades de ocio y momentos para relacionarse con otras personas.
- Pertener a un grupo, a una asociación, o asistir a un lugar donde se realicen actividades con otras personas.
- Tener disciplina para dormir, mantener su salud y su forma física.
- Esforzarse en tareas que requieran atención y concentración. No deje de leer, de ir al cine o de escuchar la radio.
- Comprometerse en nuevos proyectos y relaciones sociales; asista a centros de personas adultas mayores, busque razones para estar alegre.
- Cierre el paso a los pensamientos negativos.



### 1.9. Entorno Favorable a la Salud

La existencia de un entorno favorable es de importancia fundamental para su salud.

La salud y el medio ambiente son interdependientes e inseparables. Desde el punto de vista de la salud, el término “entorno favorable” designa los aspectos físicos y sociales del medio que nos rodea. Abarca el lugar donde la gente vive, como su comunidad, hogar, escuela, ambiente de trabajo y lugares de recreación. Incluye además las estructuras que determinan el acceso a los recursos para vivir y las posibilidades de obtener medios para actuar. Así, toda acción tiende a crear un entorno favorable con múltiples dimensiones, que se dividen en: física, social, espiritual, económica y política.



Las medidas que se tomen deben coordinarse a los niveles local, regional, nacional y mundial, con el objetivo de que sean soluciones sustentables. El logro de un entorno propicio y de la salud debe ser objetivo de cada persona y de la población en general.

La salud de las personas adultas mayores y de su familia está estrechamente vinculada al medio ambiente.

### La importancia del entorno

Es importante conocer que el medio ambiente ejerce una gran influencia en la salud, por este motivo debemos realizar acciones destinadas a crear un entorno favorable en beneficio de usted, su familia y comunidad como una estrategia eficaz para mejorar la salud y lograr un desarrollo sustentable.

Las enfermedades que con mayor frecuencia se presentan en malas condiciones ambientales son diarrea, infecciones de las vías respiratorias, dengue, paludismo, Chikungunya y diversas formas de traumatismos involuntarios.

### Algunas de las actividades que se sugieren para lograrlo son:

- Permitir la entrada de aire fresco y luz solar a la vivienda.
- Barrer, limpiar y sacudir frecuentemente toda la casa.
- Lavar el baño con cloro, agua y jabón.
- Lavar los trastes después de comer.
- Lavar las tinas y depósitos de agua, por lo menos cada 6 meses, y mantenerlos bien tapados para evitar que se contaminen.
- Mantener limpia la cocina, almacenar los alimentos en contenedores tapados y fuera del alcance de animales.
- Mantener su casa bien ventilada, libre de humo en la cocina.
- Desechar las cosas que ya no se utilizan; pueden provocar criadero de ratas, insectos y otros animales, además de ser un riesgo que puede causar accidentes.
- Tapar la basura y mantenerla lejos de la cocina.
- No tener animales dentro o cerca de la casa.
- Mantener los pasamanos y barandales en buenas condiciones para evitar accidentes.
- Mantener limpias las áreas de trabajo. Propiciar ambientes de trabajo libres de humo de tabaco.
- Mantener los patios limpios, sin basura o cacharros acumulados, evitar el estancamiento de agua y, en caso de tener pasto, recortarlo regularmente para que no se alberguen animales peligrosos.
- Promover la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines.
- Organizar, con los vecinos, la limpieza de la comunidad y el medio ambiente.
- Mantener su entorno libre de humo de tabaco. Recuerde que nadie debe fumar dentro de casa, ni en escuelas o centros laborales.



### 1.10. Dueños Responsables con Animales de Compañía

Las mascotas proporcionan compañía incondicional y sincera a sus propietarios, desde niñas y niños hasta personas adultas mayores, siendo en ocasiones la mejor o única compañía con la que mucha gente cuenta.

Es incuestionable el beneficio del afecto que puede existir entre las personas adultas mayores y su animal de compañía, que se suma a muchos otros, por ejemplo: el solo hecho de tener que cumplir con ciertas rutinas, como preocuparse de las vacunas o alimentarlos, es algo que mantiene a las personas más activas. De hecho, sacarlos a pasear reduce el sedentarismo, que se estima que afecta a 98% de las personas adultas mayores.

**Recomendaciones para la tenencia responsable de mascotas:**

1. Dedicar tiempo y cariño: las mascotas no se pueden cuidar solas, necesitan de usted y de sus cuidados.
2. Asegurar agua, comida y ejercicio diario a su mascota: debe cambiar su agua al menos una vez al día y asegurarse de que coma un buen alimento en las porciones adecuadas.
3. Evitar la obesidad de su mascota: si le proporciona un buen alimento, solo debe dar la cantidad justa, indicada para su peso, o aquella que indique su veterinario. No premie a su mascota con alimento fuera de su dieta, una mascota con sobrepeso no es una mascota sana.
4. Lavar sus manos después de jugar con su mascota: sea responsable consigo mismo y cuide su salud; no la bese ni deje que lama su cara o que coma de su plato.
5. Limpieza, espacio y refugio adecuados para su mascota: además de mantener limpios sus platos, bebederos y lugares para dormir, las mascotas necesitan estar limpias; la frecuencia del baño y del cepillado dependerán del tipo de animal. No puede, por ningún motivo, pasar su higiene individual por alto. También es importante la limpieza de ojos, orejas y dientes.
6. Vacunar y desparasitar periódicamente a su mascota: hay vacunas obligatorias, como la antirrábica, y otras opcionales pero muy necesarias para la prevención. Preocúpese de cumplir el calendario de vacunación según lo recomiende su veterinario. No olvide la eliminación de parásitos externos e internos, pues no solo son molestos para su mascota, son una amenaza para la salud de su familia.





7. Esterilizar a sus mascotas: ya sea macho o hembra, preocúpese de su esterilización. Recuerde que las hembras pueden ser esterilizadas incluso antes del primer celo.
8. Visitar periódicamente a su veterinario: debe llevar a su mascota al menos una vez al año al veterinario para un control preventivo y vacunación. No espere a que esté enferma para recurrir a un profesional.
9. Adiestrar a golpes: las mascotas necesitan tiempo y dedicación para ser entrenadas. Enséñeles con cariño, sin gritos, golpes ni maltratos.
10. Recoger siempre los desechos de sus mascotas: son un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente en otros animales. Sea cuidadoso con su mascota y el ambiente.

### Heces y orina de las mascotas

Las mascotas pueden ser portadoras de algunas bacterias, virus, parásitos y hongos que causan enfermedades en los seres humanos con los que conviven. Los humanos desarrollan estas enfermedades, transmitidas por animales, cuando reciben una mordedura, arañazo o cuando entran en contacto con excrementos, orina, saliva o caspa animal.

Las heces de las mascotas pueden contener microorganismos en sus diferentes fases (huevos, larvas, etcétera) que, cuando son expuestos al medio ambiente, representan un peligro para la salud de las personas. Si se pisan las heces debemos tener cuidado de limpiar adecuadamente las suelas del calzado, para lo que se recomienda utilizar guantes desechables, así como algún desinfectante.

La orina de las mascotas también puede contener microorganismos causantes de enfermedades como la leptospirosis, que llega a los seres humanos de forma directa o indirecta, propagándose por medio de comida o agua contaminada, y entra al cuerpo por una cortadura en la piel, o a través de membranas mucosas de ojos, nariz, boca o ano.

### Algunas acciones para prevenir enfermedades:

- No permita que las y los niños jueguen donde una mascota orina o/y defeca.
- Siempre lávese las manos después de tocar a una mascota o cualquier cosa que pueda tener su orina o heces.
- No permita que su mascota orine o defeque en piscinas o cerca de tomas de agua.
- No permita que su mascota entre a los huertos.
- Use una solución antibacterial, o cloro disuelto en agua, para limpiar el área donde hay orina o heces de su mascota.
- De acuerdo con la mascota que tenga, limpie su jaula o pecera al menos una vez a la semana, de forma que siempre esté aseada y libre de orina o heces.

Algunas de las enfermedades parasitarias que se pueden transmitir a los humanos, ocasionadas tanto por las heces como la orina de las mascotas, son:

- **Toxocariosis**
- **Giardiasis**
- **Anquilostomiasis**
- **Toxoplasmosis**



## 1.11. Conviene Saber

### 1.11.1. Vejez Saludable

Mientras más pronto inicie la práctica de medidas preventivas y de estilos de vida activos y saludables, más rápido sentirá los beneficios y su salud mejorará.

- a. Lleve una alimentación saludable.
- b. Practique actividad física.
- c. Intente mantenerse en su peso.
- d. Evite el consumo de alcohol y tabaco.

Esté mentalmente abierto a las cosas que le rodean, activo, retome actividades que siempre quiso desarrollar o ideas que antes no tuvo posibilidades de hacer, nunca es tarde para comenzar.

**Si tiene alguna enfermedad tenga presente que:**

Las complicaciones de muchas enfermedades se presentan de forma diferente que en otras edades, no se confíe. Los dolores y otros síntomas pueden parecer más leves, pero si no se atiende adecuadamente pueden agravarse. Pregunte cuando tenga dudas, solicite ayuda y acuda a sus revisiones con el personal médico familiar.

Si tiene otras enfermedades, estas harán que la nueva enfermedad se presente de forma diferente.

**También el descanso, la diversión y las relaciones con los demás son importantes.**

1. Evite el aislamiento. Manténgase en contacto con su familia, amistades y vecindario.
2. Dentro de sus posibilidades, no deje de salir a la calle para realizar su despensa y otros mandados. Si necesita ayuda, pídale, pero no deje de salir.
3. No descarte la posibilidad de conocer nuevos lugares, participe en viajes; si tiene esa posibilidad, ¡aprovéchela!

Finalmente... No se abandone, busque opciones para sentirse bien y que además le ayudarán para conservar la funcionalidad; por ejemplo, usar lentes, dentaduras postizas, bastones, aparatos auditivos, sillas y andaderas, entre otros accesorios.

Si los necesita.  
¡Decídase a usarlos!





### 1.11.2. Higiene del Sueño

Los trastornos del sueño se presentan con frecuencia en las personas adultas mayores y son motivo de atención, pues pueden repercutir de forma importante en el bienestar y la convivencia con las personas que le rodean.

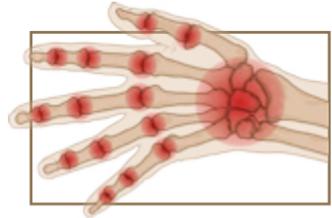
Con las siguientes recomendaciones, usted puede mejorar su sueño sin necesidad de tomar medicamentos:



- Realice actividad física durante el día.
- Dé buenos paseos, estire las piernas y armonice todas las funciones de su cuerpo y su mente.
- Si se siente intranquilo con alguien, haga las paces o aclare la causa de su malestar.
- De preferencia no duerma durante el día, pero, si lo desea, una siesta breve es aceptable.
- Evite bebidas con cafeína por las tardes como té, café, refresco de cola, entre otros.
- Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse.
- Disfrute el tiempo que duerma, de preferencia descanse de 6 a 8 horas.
- No cene en exceso; prefiera los alimentos ligeros y tibios, como sopas o leche caliente.
- No ingiera mucho líquido antes de acostarse.
- Tenga una cama confortable y solo utilícela para dormir.
- Mantenga una temperatura adecuada en la habitación, además de procurar que esté oscura y silenciosa.

### 1.11.3. Artritis

La artritis reumatoide se caracteriza por la inflamación de las articulaciones, produciendo dolor y dificultad para el movimiento. Las articulaciones más afectadas son los dedos de las manos y de los pies.



Las personas más propensas a desarrollar artritis son las de mayor edad, las que tienen sobrepeso y las que no realizan suficiente actividad física; otros factores pueden ser las complicaciones por accidentes, la herencia o secuelas de otra enfermedad.

Si usted tiene artritis es muy importante que sepa que el objetivo del tratamiento no es curar la enfermedad, sino disminuir el dolor, mejorar la función y prevenir la discapacidad.

Los síntomas de la artritis (como dolor, inflamación, cansancio) y el miedo a hacerse más daño hacen que muchas personas eviten el ejercicio; por ello, es importante saber que la inactividad empeora los problemas de artritis.



Para evitar la progresión de la enfermedad:

- a. Mantenga su peso corporal dentro de los parámetros adecuados.
- b. Practique al menos una actividad física (caminar, andar en bicicleta, nadar, entre otras) con regularidad.
- c. Evite actividades en las que sus articulaciones sostengan mucho peso o se puedan lastimar.

Alivio del dolor

- Tome medicamentos indicados solo por su médico.
- La aplicación local de calor puede aliviar el dolor y la aplicación de frío, la inflamación.
- Duerma de 8 a 10 horas por la noche y tome una siesta de 30 minutos durante el día.
- Comience el día con un baño de agua tibia o caliente para disminuir la rigidez.

#### 1.11.4. Depresión

En ocasiones, todas las personas nos sentimos tristes o decaídas, pero cuando ese sentimiento es muy fuerte, o se mantiene por mucho tiempo, puede tratarse de depresión.

La depresión es la enfermedad mental más frecuente en las personas adultas mayores. La falta de adaptación y aceptación de la persona adulta mayor a diferentes situaciones de salud, económicas, así como la muerte de familiares, pueden ser causa de depresión.

Síntomas de depresión:

1. Sentirse triste, sin esperanza o culpable la mayor parte del tiempo.
2. Perder el interés o dejar de disfrutar las actividades diarias.
3. Problemas para dormir (duerme mucho o muy poco).
4. Sentirse muy fatigado y sin energía.
5. Tener problemas para tomar decisiones o no pensar claramente.
6. Llanto frecuente.
7. Cambios en el apetito o el peso.
8. Pensamientos suicidas.

La depresión debe ser diagnosticada y tratada por su médico familiar. Tener una vida sin adicciones, realizar actividad física de forma cotidiana, atender las enfermedades, convivir con familiares y amistades ayudan a prevenir la depresión.





## 1.12. Prevención y control de enfermedades respiratorias no transmisibles

### 1.12.1. Asma

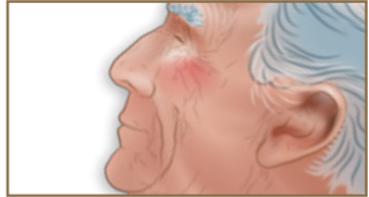
El asma en las personas adultas mayores es una enfermedad pulmonar que se puede complicar. Se caracteriza por una reacción exagerada de los bronquios, principalmente al inhalar partículas del ambiente, realizar ejercicio físico o padecer infecciones respiratorias. Se puede presentar varias veces por año, los principales síntomas de un episodio de ataque de asma son silbidos en el pecho, tos y dificultad para respirar, aunque pueden variar en cuanto a su severidad y frecuencia.

Si usted sospecha que tiene asma, acuda a recibir atención médica para establecer o descartar el diagnóstico.

#### ¿Cómo se pueden evitar los ataques de asma?

Evite la exposición a factores desencadenantes como:

- Humo de tabaco.
- Ácaros de polvo.
- Contaminación atmosférica.
- Pelo, heces y ácaros de mascotas.
- Moho.
- Humo.



#### ¿Cómo se puede controlar el asma?

- Cumpla con el tratamiento médico.
- Lleve un registro de sus síntomas y del grado de control en que se encuentra la enfermedad.
- Acuda a chequeos con su médico.

## 2. Nutrición

### 2.1. Alimentación saludable

La alimentación saludable y la actividad física son factores importantes para mantener la salud. Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer o incluso trastornos neurológicos, por lo que una alimentación saludable es fundamental para mantenerse sano y activo.

La persona adulta mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como calcio, ácido fólico, hierro y tiamina, entre otras, ya sea por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento, por lo que se debe asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día.



### Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar una alimentación saludable.

Consta de cinco grupos de alimentos:

**Verduras y frutas:** Contienen vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, carbohidratos y agua.

**Granos y cereales:** Son de origen vegetal y la principal fuente de carbohidratos.

**Leguminosas:** Nos aportan proteínas y carbohidratos de absorción lenta, así como Vitaminas del grupo B, minerales y fibra.

**Productos de origen animal:** Su principal aporte son las proteínas.

**Aceites y grasas saludables:** Evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen grasas trans no saludables.

Todos los grupos son igual de importantes y necesarios para la salud. Los azúcares y las grasas saturadas no forman parte del Plato del Bien Comer, porque los alimentos los contienen en forma natural y el abuso en su consumo favorece el riesgo de subir de peso y desarrollar obesidad, diabetes e hipertensión arterial.

### Recomendaciones para una alimentación saludable

1. Realizar tres comidas completas en horarios regulares; incluir un refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.
2. Consumir alimentos naturales, verduras y frutas de temporada, evitar alimentos industrializados.
3. Preferir el consumo de carnes blancas como pescado, atún, sardina, aves, pavo, pollo sin piel y, con menor frecuencia, las carnes rojas como res y cerdo. Prepararlas asadas, horneadas, cocidas o en salsa.
4. Preferir leche o yogur descremados y quesos bajos en grasas como panela, requesón o cottage.
5. Evitar el consumo de azúcar, miel, piloncillo, refrescos, jugos, néctares, mermelada, cajeta, pasteles, galletas, pan dulce, postres, dulces o chantillí.
6. Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas como crema, mayonesa, margarina, mantequilla, manteca, tocino, aderezos, frituras, empanizados y capeados.
7. Evitar agregar sal a los alimentos, así como el consumo de alimentos, bebidas y condimentos salados como cecina, embutidos, agua mineral, bebidas hidratantes y energizantes, salsa inglesa y concentrados de consomé.
8. Evitar el consumo de comida rápida como hot-dogs, papas fritas, hamburguesas, pizzas, nachos con queso, gorditas, tortas gigantes y tamales.
9. Beber de 6 a 8 vasos de agua simple potable al día y realizar, al menos, 30 minutos diarios de actividad física.
10. Prepare sus alimentos y bebidas con higiene, lave sus manos antes de cada comida y evite comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre.



11. Si tiene problemas para masticar, prefiera alimentos suaves o, si es necesario, en forma de papillas, purés, licuados, carne molida, deshebrada o picada. Consulte al personal nutricionista dietista.



**¡Incluya alimentos de todos los grupos!**

Ejemplos de alimentación saludable para personas adultas mayores con actividad física moderada o ligera, o de estatura baja.

Tiempo de comida	Menú 1,500 kcal	Menú 1,800 kcal
Desayuno	Leche descremada, 1 taza Omelette de claras de huevo (2 piezas) con champiñones (1 ½ tazas) Fruta fresca, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas (utilizar 1 cucharadita de aceite vegetal para preparar el alimento)	Leche descremada, 1 taza Sándwich de pollo: pan de caja, 2 rebanadas; Pollo (30 g); espinaca, jitomate y germinado, ½ taza, aguacate (½ pieza) Fruta fresca, 1 pieza
Refrigerio matutino	Fruta fresca, 1 pieza.	Zanahoria rallada, ½ taza fruta fresca, 1 pieza.
Comida	Arroz, ¼ taza Pollo (60 g) con verdolagas (1 taza), en salsa verde Frijoles caldosos, ½ taza Tortilla de maíz, 2 piezas (utilizar 1 cucharadita de aceite vegetal para preparar el alimento)	Sopa de fideo, ½ taza Bistec (90 g) a la mexicana Ensalada de nopales, 1 taza Frijoles caldosos, ½ taza Fruta fresca, 1 pieza Tortilla de maíz, 2 piezas (utilizar 2 cucharaditas de aceite vegetal para preparar el alimento)
Refrigerio vespertino	Fruta fresca, 1 pieza.	Fruta fresca, 1 pieza.
Cena	Yogur natural (1 taza) con amaranto (¼ taza) Salpición de pollo: pechuga de pollo deshebrada (30 g); salsa mexicana (1 taza); aguacate (½ pieza) Tostada horneada, 1 pieza	Fruta picada (1 taza) con yogur natural (1 taza) con amaranto (¼ taza) Calabazas a la mexicana (1 taza) con queso panela (40 g) y aguacate (½ pieza) Tortilla de maíz, 2 piezas

· Menú de 1,500 kilocalorías para personas con actividad física ligera o de estatura baja (mujer de 1.50 metros u hombre de 1.60 metros, o menor).  
· Menú de 1,800 kilocalorías para personas con actividad física moderada.

**Actividad física moderada:** pasar poco tiempo sentado, realizar ejercicio físico como andar en bicicleta o una caminata rápida.

Prepare sus propios menús saludables con base en el **Plato del Bien Comer**, utilizando alimentos propios de la región.

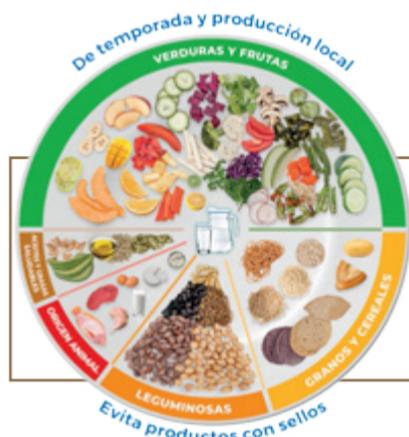


Es recomendable incluir alimentos ricos en calcio para fortalecer los huesos; hierro y ácido fólico para prevenir anemia, y vitamina C para mejorar las defensas y la absorción de hierro.

Ácido fólico		Hierro		Calcio		Vitamina C	
Alimento	Ración	Alimento	Ración	Alimento	Ración	Alimento	Ración
Garbanzo	½ taza	Guanábana	1 pieza chica	Acociles	50 g	Guayaba	3 piezas
Frijol bayo	½ taza	Hojuelas de maíz (fortificado)	¾ taza	Charal fresco	30 g	Chile poblano	½ pieza
Lentejas	½ taza	Cereal sin azúcar	½ taza	Leche descremada	245 ml	Kiwi	1 ½ pieza
Haba seca	½ taza	Hígado de pollo	30 g	Queso panela	40 g	Fresas	1 taza
Alubia	½ taza	Lentejas	½ taza	Queso fresco	40 g	Mandarina	2 piezas
Soya	1/3 taza	Salvado de trigo	8 cucharadas	Jitomate cherry	75 g	Toronja chica	1 pieza
Hígado de pollo	30 g	Acociles	50 g	Yogur light de fruta	¾ taza	Naranja	1 pieza
Lechuga	3 tazas	Soya	1/3 taza	Garbanzo	½ taza	Brócoli	½ taza
Espinaca cocida	½ taza	Garbanzo	½ taza	Ajonjolí	4 cucharaditas	Papaya	1 taza
Berro	2 tazas	Pulpo cocido	25 g	Almendra	10 piezas	Mango manila	1 pieza
Centeno (harina integral)	5 cucharadas	Cuete de res	45 g	Tortilla	1 pieza	Melón	1 taza

El sobrepeso y la obesidad son enfermedades, además de un factor de riesgo para desarrollar diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, cáncer y osteoporosis.

## Plato del bien comer



La **alimentación saludable**, el consumo de **agua simple potable** y la **actividad física** son la clave para su prevención y control.





## Recomendaciones para la alimentación en caso de hipercolesterolemia (colesterol elevado)

### Alimentos permitidos:

- Verdura y fruta fresca de temporada.
- Cereales de grano entero y sus derivados integrales.
- Frijol, haba, lenteja, garbanzo, soya o alubia.
- Pescado: salmón, sardina, atún en agua o charales; pollo o pavo (sin piel); pulpa de res, cerdo o ternera.
- Quesos tipo panela, requesón o cottage.
- Clara de huevo.
- Leche descremada o yogur natural bajo en grasas.
- Aceite vegetal, en poca cantidad.
- Limón, vinagre y una pizca de sal como aderezo para ensaladas.
- Caldos y consomé desgrasado.
- Utilizar el asado, horneado y hervido como métodos de cocción.

### Alimentos restringidos:

- Cortes de res o de cerdo con grasa visible, cordero, carnitas, barbacoa, vísceras (moronga, hígado, riñones, sesos, tripas, menudencias), salchichas y yema de huevo.
- Empanizados, frituras y capeados.
- Lácteos enteros (leche, yogur y helado).
- Quesos grasos (manchego, gouda, cheddar, queso amarillo, fondue de queso, doble crema, roquefort, entre otros).
- Calamar, cangrejo, ostión, camarón y langosta.
- Manteca vegetal y de cerdo, mantequilla, margarina, tocino, crema, nata de leche, chicharrón, chorizo, longaniza, mayonesa y aceite de coco.
- Pasteles, pan dulce, churros, donas, tamales, pizzas, hot-dogs, empanadas, hamburguesas, chocolates y tortillas de harina de trigo.

## 2.2. Prevención de desnutrición, sobrepeso y obesidad

### Desnutrición

- a. La desnutrición es un problema de salud provocado por una mala alimentación, que ocasiona anemia y pérdida de peso en la persona adulta mayor de 60 años y más.
- b. Puede ser causada por una alimentación insuficiente, mala absorción de nutrientes o por complicaciones de enfermedades como tuberculosis, insuficiencia renal, cáncer o diabetes, entre otras.
- c. No se presenta de manera repentina, es un problema de salud que va desarrollándose poco a poco.

Si ha perdido peso sin causa aparente, se siente sin ánimos o constantemente con sueño, puede tener desnutrición. Acuda a su Unidad de Medicina Familiar para que evalúen su estado de nutrición y siga las recomendaciones que le proporcione el personal de salud.



### Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se caracterizan por el incremento del peso corporal debido a una mayor acumulación de grasa en el organismo. Las principales causas involucradas en su desarrollo son tener una alimentación con alto contenido de grasas y azúcares refinados, así como a la falta o nula práctica de actividad física. Actualmente se les considera un problema de salud pública ya que, de cada 10 personas adultas mayores, siete presentan sobrepeso u obesidad.

Además, estas condiciones son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, presión alta, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), infartos, embolia, algunos tipos de cáncer, entre otras, así como muerte prematura. La forma correcta de prevenir y controlarlos es mantener una alimentación saludable, beber agua simple potable y practicar diariamente actividad física.

#### Ejemplos de alimentos con alta densidad energética

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Pizza	1 rebanada grande 100 g	360
Hamburguesa sencilla	1 pieza	600
Hot-dog sencillo	1 pieza	295
Gorditas de chicharrón	1 pieza	600
Torta sencilla	1 pieza	360
Pastelito industrializado	1 pieza de 50 g	197
Fritura de harina	1 paquete de 40 g	150
Tamal	1 pieza mediana	360
Pan dulce	1 pieza de 70 g	248
Galletas con relleno cremoso	2 piezas	91
Refresco	355 ml	152
Tocino frito	2 rebanadas	78

#### Verduras y frutas (ricos en vitaminas, minerales y fibra dietética)

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Naranja	1 pieza	72
Manzana	1 pieza	55
Papaya	1 taza	55
Sandía	1 rebanada	48
Melón	1 taza	54
Chayote	1 taza	38
Jitomate	1 pieza	19
Lechuga	3 tazas	23
Zanahoria rallada	½ taza	26
Brócoli cocido	½ taza	26
Ejotes cocidos	½ taza	22
Jugo de naranja	½ taza	54



### Evaluación del estado de nutrición

Para vigilar su estado de nutrición, se deben realizar las siguientes mediciones:

- a. Peso corporal.
- b. Estatura.
- c. Circunferencia de cintura.

#### Peso corporal

- Hágalo sin ropa o con ropa muy ligera.
- Coloque los pies en el centro de la báscula, con las puntas ligeramente separadas y brazos a los lados del cuerpo.
- Compare su peso con el mínimo y máximo recomendado para su estatura en la Cartilla Nacional de Salud.

#### Para medir la estatura:

- Realícelo de pie, sin zapatos, en postura erguida, brazos a los lados del cuerpo y sin adornos en la cabeza, viendo hacia el frente. Tomar la medición en metros, por ejemplo: 1.58 metros.



Con los datos anteriores puede determinar su índice de masa corporal (IMC), que es la forma en la que se evalúa el estado de nutrición. Considere su peso corporal en kilogramos (kg), con relación a su estatura en metros (m) elevada al cuadrado (2), utilizando la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$

#### Ejemplo:

Mujer de **68 años** con peso de **65 kilogramos** y estatura de **1.55 metros**.

##### Paso 1.

Se multiplica la estatura por la estatura:  $1.55 \times 1.55 = 2.40 \text{ m}^2$

##### Paso 2.

Se dividen los kilogramos que pesas entre los metros cuadrados del Paso 1:

$$65 / 2.40 = 27.0$$

##### Paso 3.

Tu **IMC** es de **27.0**

##### Paso 4.

Localiza en la tabla tu edad y sexo, y los valores que obtuviste según tu **IMC**.

##### Paso 5.

Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu **IMC**.

En este ejemplo, el valor obtenido (27.0) se ubica en la columna de sobrepeso, por ser mayor de 25 y menor de 29.

**Nota:** Para identificar su IMC, consulte la tabla ubicada en la siguiente página.



Tabla de índice de masa corporal para ambos sexos

PESO	NORMAL		SOBREPESO		GRADOS DE OBESIDAD				
	18.5	24.9	25	29.9	I		II		III
IMC	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	≥ 40
Estatura	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Igual o mayor de:
1.44	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9
1.46	39.4	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3
1.48	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6
1.50	41.6	56.6	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0
1.52	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	92.4
1.54	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9
1.56	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3
1.58	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9
1.60	47.4	63.7	64.0	76.6	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4
1.62	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0
1.64	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6
1.66	51.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2
1.68	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.6	112.9
1.70	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6
1.72	54.7	73.7	74.0	88.5	88.8	103.2	103.5	118.0	118.3
1.74	56.0	75.4	75.7	90.5	90.8	105.7	106.0	120.8	121.1
1.76	57.3	77.1	77.4	92.6	92.9	108.1	108.4	123.6	123.9
1.78	58.6	78.9	79.2	94.7	95.1	110.6	110.9	126.4	126.7
1.80	59.9	80.7	81.0	96.9	97.2	113.1	113.4	129.3	129.6
1.82	61.3	82.5	82.8	99.0	99.4	115.6	115.9	132.2	132.5
1.84	62.6	84.3	84.6	101.2	101.6	118.2	118.5	135.1	135.4

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

### Medición de cintura

La aparición de enfermedades como diabetes mellitus, presión alta, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), cáncer, infartos y embolias, entre otras, se encuentra relacionada con la cantidad y distribución de grasa en el organismo en similitud a dos formas:

- En forma de pera



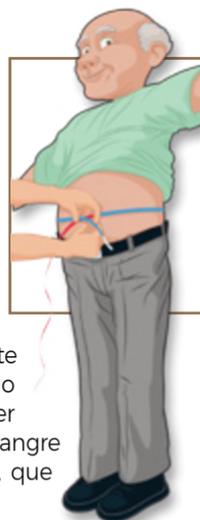
La grasa se acumula en la cadera y en muslos. Este tipo de obesidad se relaciona con várices y dolor de rodillas.

- En forma de manzana



La grasa se distribuye principalmente en el abdomen. Este tipo de obesidad predispone a desarrollar enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, presión alta, cáncer de colon, mama o endometrio, elevación de grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos), infartos y embolias, entre otras, que pueden desencadenar muerte prematura.

Mida la circunferencia de su cintura para identificar y prevenir estos riesgos. La medición de la cintura puede realizarse en casa, todas las veces que quiera, para mantener una vigilancia estrecha.





### Pasos para medirse la cintura

1. Utilice una cinta métrica graduada en centímetros (cm).
2. Descúbrase la cintura, párese con los pies juntos, las puntas ligeramente separadas, brazos a los lados y el abdomen relajado.
3. Coloque la cinta métrica en el punto medio entre la última costilla y el borde superior del hueso de la cadera, sin presionar.
4. Haga una inspiración profunda y al momento de sacar el aire mire la medida y tome nota.

De acuerdo con el tamaño de su cintura, identifique si hay riesgo para su salud:		
Sexo	Circunferencia de cintura (cm)	
	Normal	Riesgo
Mujer	80.0 cm o menos	Más de 80.0 cm
Hombre	90.0 cm o menos	Más de 90.0 cm

Fuente: Datos de la Federación Internacional de Diabetes (FID) y Encuesta Nacional de Salud (ENSA 2000).

### Si el resultado es mayor

El riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es alto. Cambie malos hábitos de alimentación, evitando comidas ricas en grasa, colesterol y azúcares refinados, beba agua simple potable y realice actividad física de 30 a 60 minutos diariamente.

### Control del sobrepeso y la obesidad

La mejor manera para perder el exceso de peso debe ser lenta, gradual y progresiva; la pérdida rápida con dietas rigurosas o fórmulas mágicas llevan al fracaso y a descompensaciones orgánicas.

- Acuda con el personal médico familiar para recibir indicaciones del tratamiento que debe seguir para alcanzar y mantener un peso adecuado.
- Asista a las sesiones educativas sobre alimentación saludable y actividad física en su Unidad de Medicina Familiar.
- Solicite al servicio de Trabajo Social le incorpore a las Estrategias Educativas de Promoción de la Salud.
- Además, en el Centro de Seguridad Social le enseñarán a preparar comidas nutritivas de bajo costo y a realizar un programa de actividad física.
- Durante el control del sobrepeso y la obesidad se recomienda pesarse y medir la cintura cada mes, para valorar su evolución.
- Acuda al servicio de Nutrición para participar en la sesión educativa NutrIMSS.

Recuerde: para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es necesario tener una alimentación saludable, realizar actividad física diariamente y consumir agua simple potable, de manera continua, para hidratar su cuerpo.

Si su estado de nutrición no es normal o presenta alguna enfermedad como diabetes mellitus e hipertensión arterial, el personal de salud le invitará a participar en las Estrategias Educativas de Promoción de la Salud Pasos por la Salud y YO Puedo.



### 3. Prevención y Control de Enfermedades

#### 3.1. Vacunación

La vacunación es muy importante en personas adultas mayores para prevenir enfermedades graves como la neumonía y el tétanos. El esquema de vacunación de la persona adulta mayor cuenta con tres vacunas: neumocócica polisacárida, tétanos-difteria e influenza estacional.

##### Vacuna neumocócica polisacárida

Esta vacuna evita la neumonía causada por una bacteria conocida como neumococo, que es una infección aguda y capaz de causar la muerte en la persona adulta mayor.

La vacuna se debe aplicar, como dosis única, a los 65 años de edad en personas adultas sanas que no se han vacunado. Esta vacuna también se puede aplicar en personas de 60 a 64 años de edad que presenten algún factor de riesgo; en este caso, deben recibir dos dosis, con 5 años de diferencia entre las aplicaciones.

##### Toxoide tetánico diftérico (Td)

Esta vacuna protege contra el tétanos y la difteria. El tétanos es una infección causada por una bacteria que penetra a través de las heridas y la difteria es una enfermedad aguda que afecta al sistema respiratorio, provocando dificultad para respirar. Ambas enfermedades pueden causar la muerte; sin embargo, gracias a la vacunación cada vez es menos frecuente.

Es importante que acuda al Módulo de Enfermería de su Unidad de Medicina Familiar para completar el esquema de vacunación.

##### Debe acudir a aplicarse la vacuna si:

1. Es una persona adulta mayor sana y ya han pasado 10 años desde que recibió la última dosis.
2. Sufre una herida.
3. Es trabajador del campo en actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería.
4. Vive en zona de riesgo, es decir, lugares donde han ocurrido.

El esquema consta de tres dosis: la primera se aplica a partir de los 60 años; la segunda, cuatro semanas después, y la tercera, luego de un año de la primera. La dosis de refuerzo se aplica cada 10 años.





### Vacuna de influenza estacional

La vacuna antiinfluenza se debe aplicar a partir de los 60 años de edad ya que las personas de este grupo presentan alto riesgo de enfermarse de neumonía debido a la influenza. Esta enfermedad viral, que se conoce también como gripe, se diferencia del catarro común porque tiene síntomas más graves, como fiebre mayor de 38° C, tos, dolor de cabeza, secreción nasal, dolor muscular, dolor de articulaciones, cansancio extremo y puede complicarse cuando se presenta dificultad para respirar, produciendo neumonía e incluso la muerte.

La influenza se presenta con mayor frecuencia durante la temporada invernal, por ello la vacuna se fabrica cada año para aplicarse de la misma forma, preferentemente durante los meses de octubre a diciembre. Mientras más pronto se vacune es mejor, pues estará preparado para prevenir la influenza en la temporada invernal.

## 4. Detección de Enfermedades

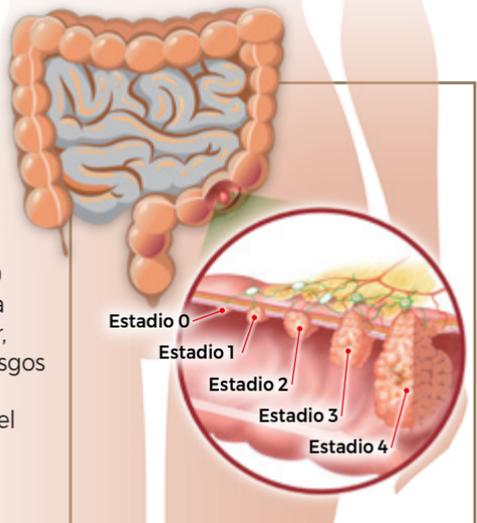
### 4.1. Cáncer de colon y recto

El cáncer de colon y recto se ha convertido en un padecimiento cada vez más frecuente en México, afectando a personas de ambos sexos, principalmente entre los 50 a los 74 años, y ataca la parte baja del intestino, conocido como colon y también el recto (porción inmediata al ano).

Dentro de las causas que originan el cáncer de colon y recto están la ingesta elevada de carnes rojas y embutidos, bebidas alcohólicas y tabaquismo. Otros factores son comer pocas porciones de vegetales, tener familiares cercanos (madre, padre, hermanas o hermanos) que padecen o hayan padecido cáncer, así como trastornos intestinales como colitis ulcerosa crónica, enfermedad de Crohn o la presencia de pólipos en el intestino.

Esta enfermedad no siempre presenta síntomas en sus etapas iniciales, pero es posible detectar sangrados microscópicos que pueden sugerir lesiones tempranas que, si se tratan a tiempo, permiten prevenir o curar la enfermedad.

Si usted presenta cualquiera de estos factores y tiene entre 50 a 74 años es necesario que acuda a su Unidad de Medicina Familiar, donde le orientarán sobre sus riesgos y, en caso necesario, le realizarán las pruebas para complementar el diagnóstico.





#### 4.7. Identificación oportuna de ciertos tipos de Cáncer

Esté alerta sobre:	Signos y síntomas de algunos tipos de cáncer
Cambios en el funcionamiento del intestino o de la vejiga	El estreñimiento o diarrea que persista por mucho tiempo, o bien cambios en la forma y el tamaño del excremento, así como presencia de sangre en el excremento, pueden ser signos de cáncer de colon.
	Dolor al orinar, sangre en la orina o cambio en la función de la vejiga, es decir, orinar con una frecuencia mayor o menor que lo acostumbrado, son signos que podrían estar relacionados con cáncer de vejiga.
Heridas o lesiones de la piel que no curan	El cáncer de piel puede presentarse como una herida que no sana o que sangra. Una lesión en la boca por mucho tiempo puede ser cáncer oral, especialmente en personas que fuman, mastican tabaco o que toman alcohol frecuentemente.
	Heridas en la vagina pueden ser signos de una infección o cáncer en fase temprana, por lo que deben acudir con un médico.
Sangrado anormal	Toser flema con sangre puede ser un signo de cáncer de pulmón.
	Sangre en el excremento (coloración negra u oscura del excremento) puede ser un signo de cáncer de colon y recto. El cáncer de la matriz o del endometrio está asociado con sangrado vaginal anormal. Esté alerta sobre menstruaciones abundantes o hemorragias entre ellas.
	Salida de sangre por el pezón, puede ser un signo de cáncer de mama. Sangre en la orina tal vez sea un signo de cáncer de vejiga, riñón o próstata.
Engrosamientos o bolitas en el seno o en otra parte del cuerpo	Ponga atención, muchos tipos de cáncer pueden sentirse a través de la piel, estos se presentan principalmente en el seno y nódulos linfáticos (ganglios). Cualquier engrosamiento o bolita puede ser un signo temprano o tardío de cáncer y debe acudir con su doctor para una evaluación completa, especialmente si ha notado que ha crecido en tamaño.
Indigestión o dificultad para pasar los alimentos	La indigestión o la dificultad para pasar los alimentos, que no se quitan, pueden ser signos de cáncer de esófago (conducto que lleva el alimento al estómago), estómago o faringe.
	El cáncer de estómago puede presentar los siguientes signos y síntomas: Malestar o dolor abdominal, náuseas y vómitos (esto puede presentarse con sangre), diarrea o estreñimiento, indigestión o una sensación de plenitud, después de pequeñas comidas, inflamación abdominal después de cada comida.
Cambios recientes en una verruga, lunar o en la piel	Debe acudir con el médico si observa cambios de color, tamaño o forma en algún lunar, verruga o peca que tenga o bien si hay cambio en la forma de su borde.
	Si aparece alguna lesión nueva en la piel, asista a consulta, recuerde que el cáncer de piel, si es identificado en etapa temprana puede ser tratado exitosamente.
Placas blancas en la boca o manchas blancas en la lengua	Placas blancas en la boca y manchas blancas en la lengua puede ser leucoplasia (es un área pre cancerosa que es causada por irritación frecuente), la cual es causada frecuentemente por el tabaco, si esta lesión no se trata, puede convertirse en cáncer. Los cambios en la boca de larga duración, deben ser evaluados por un médico o dentista.
Tos persistente o carraspera	Una tos persistente puede ser un signo de cáncer de pulmón. La presencia de carraspera puede ser un signo de cáncer de la laringe o de la tiroides.



signos y síntomas son señales de lesión, enfermedad o de que algo no está funcionando bien en nuestro cuerpo y no son específicos de ciertos tipos de cáncer.

Recuerde que tener un síntoma o signo no es suficiente información para saber qué lo causa; por ello, es importante acudir con el personal médico familiar para que pueda obtener mayor información y llegar a un diagnóstico definitivo.

## 5. Salud Sexual y Reproductiva

### 5.1. Planificación Familiar

Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada el número y espaciamiento de las y los hijos que desea.

¿Por qué es importante planificar a la familia?

Porque permite a las mujeres y a los hombres decidir, de manera libre y responsable, sobre el número de hijas e hijos que desean tener, de acuerdo a sus necesidades personales, expectativas reproductivas y condición de salud, a fin de lograr una mejor calidad de vida.

### 5.2. Promoción y Otorgamiento de Métodos Anticonceptivos

#### Métodos anticonceptivos temporales

El condón o preservativo masculino, además de su efecto anticonceptivo, disminuye la probabilidad de contraer infecciones de transmisión sexual como VIH/SIDA, gonorrea, sífilis, herpes genital, virus del papiloma humano, entre otras, tanto en el hombre como en la mujer si se usa de manera correcta y consistente. Es por esto que es importante utilizarlo, sin importar la edad que se tenga.

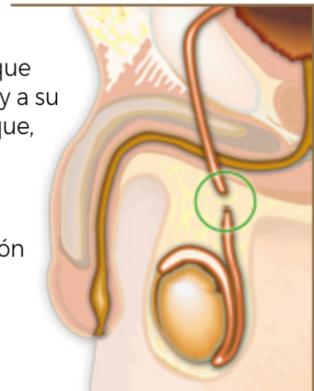
#### Método anticonceptivo definitivo para el hombre

Cuando se tenga el número de hijas o hijos planeados, o si desea no tener, el hombre se puede realizar la vasectomía sin bisturí. Este es un procedimiento quirúrgico que no tiene efectos secundarios ni impide continuar con una vida sexual plena y satisfactoria.

#### Vasectomía

Acudan a su Unidad de Medicina Familiar para que les proporcionen información suficiente a usted y a su pareja sobre los métodos anticonceptivos para que, en caso de requerirlos, puedan utilizarlos.

Su médico familiar otorgará el método anticonceptivo adecuado a sus necesidades personales, expectativas reproductivas y condición de salud.





### 5.3. Posmenopausia

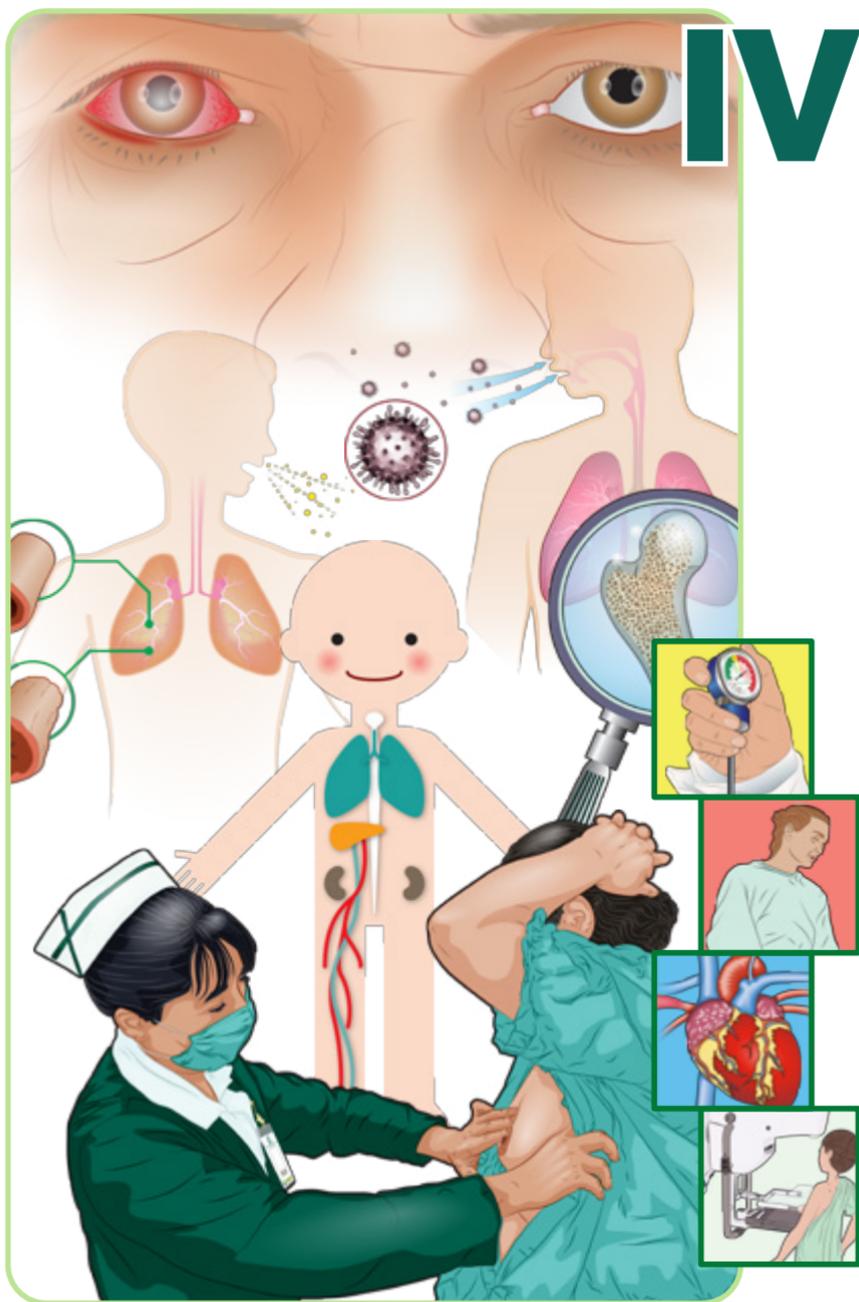
La mujer adulta mayor seguramente dejó atrás la menopausia desde hace varios años; sin embargo, es útil saber que en algunas mujeres la falta de producción de estrógenos provoca que sus huesos se descalcifiquen, esta condición de fragilidad se conoce como **osteoporosis** y aumenta el peligro de fracturas. La carencia de hormonas también produce alteraciones en las grasas de la sangre y aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

Para disminuir el riesgo de fracturas y enfermedades del corazón que se presentan después de la menopausia es importante que mantenga un estilo de vida saludable. Esto significa:

- a. Realizar 30 minutos de actividad física diariamente.
- b. No fumar.
- c. Mantener una alimentación rica en calcio (ir al apartado de Nutrición de esta Guía), consumiendo leche descremada, queso panela, requesón, yogur sin grasa, cereal enriquecido con calcio, ensalada de col, charales y espinacas.



# IV



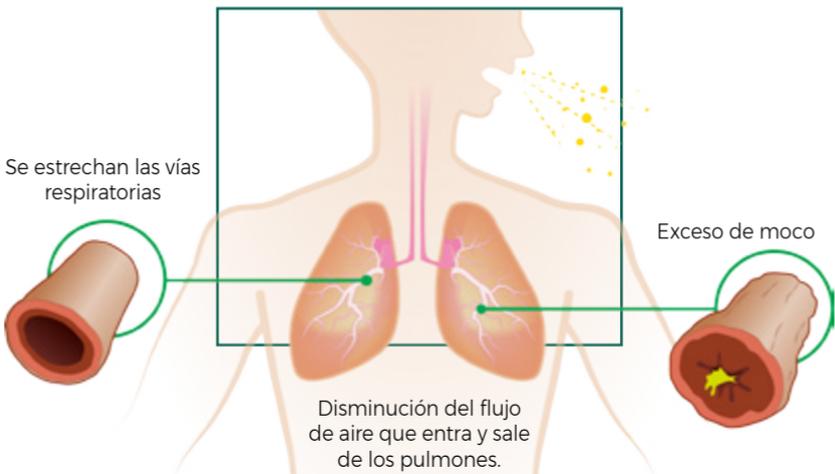
**DOS O MÁS  
GRUPOS DE EDAD**



## 1. Prevención y control de enfermedades respiratorias no transmisibles: asma

El asma es una enfermedad pulmonar frecuente en la niñez y, en algunas ocasiones, en la adolescencia. Se caracteriza por una reacción exagerada de los bronquios, principalmente debida a inhalar partículas del ambiente e infecciones respiratorias. Se puede presentar varias veces por año y los principales síntomas de un episodio de ataque de asma son silbidos en el pecho, tos y dificultad para respirar, aunque pueden variar en cuanto a su severidad y frecuencia.

El revestimiento de los bronquios se inflama



Si sospecha que usted o un familiar puede tener asma necesita recibir atención médica para establecer o descartar el diagnóstico.

¿Cómo se pueden evitar los ataques de asma?

Evite exponerse a los desencadenantes, como:

- Humo de tabaco.
- Ácaros de polvo.
- Contaminación atmosférica.
- Pelo, heces y ácaros de mascotas.
- Moho.
- Humo.

¿Cómo puede controlar el asma?

- Cumpla con el tratamiento médico.
- Lleve un registro de sus síntomas y del grado de control en que se encuentra la enfermedad.
- Acuda a revisiones periódicas con su médico.

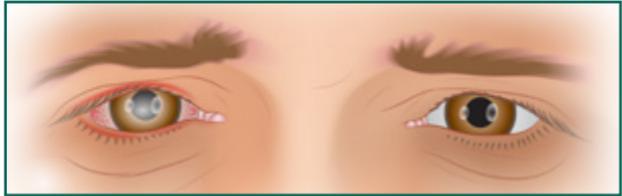


## 2. Ojo seco

Todos los días los ojos producen lágrimas que nos ayudan a hidratarlo pero si estas se evaporan muy rápido se deshidrata, causando el síndrome del ojo seco.

Síntomas iniciales:

- Ardor ocular.
- Ojos rojos.
- Comezón.
- Lagrimeo.



Algunas recomendaciones para prevenir el síndrome del ojo seco son:

- Evitar el uso, o reducir el tiempo, frente a dispositivos electrónicos como celulares, tabletas y computadoras.
- Disminuir el brillo de la pantalla en dispositivos electrónicos.
- No se exponga directamente al aire acondicionado.
- De ser necesario, acudir con el personal médico familiar a revisión.
- Si utiliza lentes, asegúrese de que la graduación sea la correcta.

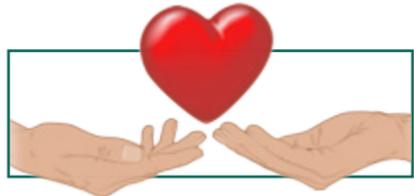


## 3. Cultura para la donación de órganos y tejidos

Donar un órgano (conjunto de tejidos) o tejido (conjunto de células) permite dar una nueva oportunidad de vida a pacientes que, de otra manera, tienen pocas posibilidades de sobrevivir.

Parece estar lejos de nuestra realidad cuando en nuestra vida todo marcha bien con nuestra salud y la de nuestra familia, pero es bien conocido que la salud no es para siempre y que no estamos exentos de perderla; por ello, debemos reflexionar sobre lo que es y lo que significa la donación de órganos y tejidos.

Un trasplante es la sustitución de un órgano o tejido que ya no funciona con el objetivo de restituir la función perdida y es, para muchos pacientes, la única alternativa que puede salvar o recuperar su calidad de vida.



En México más de 20,000 personas están inscritas en el Registro Nacional de pacientes en espera de un trasplante de órgano y/o tejido, que son registradas en esta base de datos por personal médico a través de hospitales autorizados por la Secretaría de Salud.



### ¿Qué es la donación altruista?

La donación altruista es la única forma de obtener órganos y/o tejidos con fines de trasplante para estos pacientes.

### ¿Por qué es importante la donación de órganos y tejidos?

El trasplante de órganos y tejidos se presenta como la única alternativa terapéutica para aquellos pacientes con padecimientos cuya consecuencia es la insuficiencia irreversible de algún órgano o la deficiencia de algún tejido. Los trasplantes de órganos permiten dar una nueva oportunidad de vida a pacientes que, de otra manera, tienen pocas oportunidades de sobrevivir.

### ¿Quién es un donador?

Un donador es aquella persona que ha tomado la decisión de que, en vida o al morir, sus órganos o tejidos sean donados, para que otra persona se salve o mejore su calidad de vida.

### ¿Quiénes pueden donar?

- En vida, mujeres y hombres mayores de edad que se encuentren en buen estado de salud.
- En casos de donación de médula ósea se aceptan menores de edad, siempre y cuando su madre, padre o representante legal otorguen su consentimiento.
- Después de la vida se considera potencialmente donadores a los mayores de 2 meses de edad, y la donación dependerá de la valoración que realicen los médicos y de la causa de la muerte.

### ¿Quiénes no pueden donar?

- Las personas menores de edad no pueden donar en vida, excepto cuando se trate de trasplantes de médula ósea, para lo cual se requiere el consentimiento expreso de la madre, padre o representante legal.
- Personas con diagnóstico de incapacidad mental irreversible.
- Las mujeres embarazadas podrán donar en vida solo en caso de existir peligro de muerte del receptor, y siempre que no implique riesgo para la madre ni para el producto de la concepción.
- Personas con padecimientos infecciosos transmisibles como VIH/SIDA, hepatitis B, hepatitis C o que hayan padecido algún tipo de cáncer, exceptuando los casos de tumores primarios de cerebro o piel.

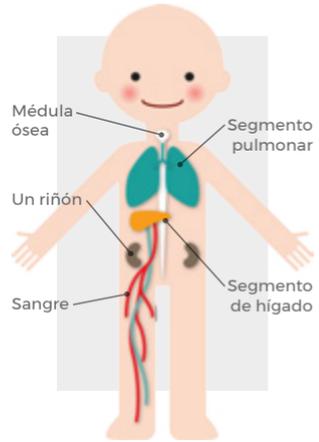




### ¿Qué es la donación en vida?

El donante en vida —previa valoración de los aspectos médicos, psicológicos y legales— puede donar un riñón, un pulmón, una porción de hígado, un segmento de páncreas, células progenitoras hematopoyéticas y médula ósea. De acuerdo con la Ley General de Salud, para realizar trasplantes entre vivos, el donante deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Ser mayor de edad y estar en pleno uso de sus facultades mentales.
- Donar un órgano o una parte de él, siempre que su función pueda ser compensada por el organismo del donante de forma adecuada y segura.
- Tener compatibilidad aceptable con el receptor.
- Recibir información completa sobre los riesgos de la operación y las consecuencias de la extracción del órgano o tejido por un médico distinto a los que intervendrán en el trasplante.
- Haber otorgado su consentimiento en forma expresa (por escrito). En la Ley se establece el carácter de altruista, libre y consciente de la donación, y se establece como delito el comercio de órganos y tejidos.



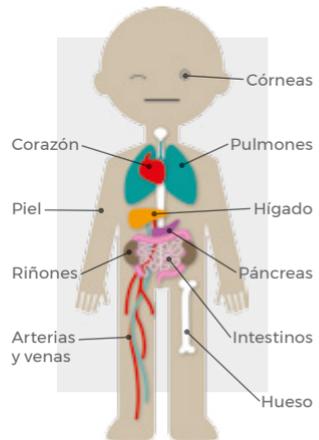
### Donación por personas fallecidas

En este tipo de donación no hay límite superior de edad y, si las condiciones son favorables, se puede donar cualquier órgano y/o tejido.

Una persona que fallece por paro cardíaco irreversible puede donar tejidos como córneas, huesos, cartílagos, tendones y piel.

En la donación con diagnóstico de muerte encefálica se puede obtener cualquier órgano y/o tejido.

La muerte debe ser determinada por un médico especialista en hospitales autorizados para estos fines por la Secretaría de Salud, fincando como delito el comercio de órganos y tejidos.



### Proceso de donación por personas fallecidas

Cuando una persona fallece, con diagnóstico de muerte encefálica o por paro cardíaco irreversible, en hospitales autorizados para la procuración de órganos y/o tejidos por la Secretaría de Salud se realiza una valoración por médicos especialistas para determinar las posibilidades de la donación.

Los coordinadores hospitalarios de donación son personal médico especializado que orienta y ofrece a la familia la opción de donar.



Si la familia accede, se inicia el trámite médico, administrativo y legal para llevar a cabo el proceso de donación.

- Se cuida al donador para preservar los órganos y/o tejidos donados.
- Se localiza a los pacientes más adecuados para recibir los órganos y/o tejidos con fines de trasplante.
- Un equipo de especialistas realiza la extracción de los órganos y/o tejidos del donador, con respeto y dignidad.
- Los órganos y/o tejidos se trasladan al hospital autorizado para trasplante en el que se encuentra el paciente receptor.

### La muerte encefálica no tiene retorno

El cese completo e irreversible de todas las funciones del cerebro o encéfalo representa la muerte de cualquier ser humano, a esto se denomina muerte encefálica, y se confirma a través de electroencefalograma, angiografía cerebral y otros métodos.

Algunas de las causas que podrían condicionar la muerte encefálica son tumores, accidentes vasculares cerebrales o las lesiones en la cabeza ocasionadas por actos violentos.

### Tiempo en que transcurre la donación

Se procura entregar el cuerpo al familiar en un plazo no mayor a 12 horas. Este tiempo se puede extender, dependiendo de las características de la donación y el arribo de los equipos quirúrgicos que extraen los órganos y/o tejidos. Esto no altera los trámites funerarios.

En casos relacionados con averiguaciones previas de un delito, o en donaciones multiorgánicas, el tiempo podría incrementarse.

### Tomar la decisión en vida no representa ningún riesgo

Lo más importante para el personal médico es preservar la vida de cualquier paciente. La donación es considerada únicamente cuando se han realizado todos los esfuerzos posibles para mantener la vida y, a pesar de ello, el paciente fallece.

### Las religiones apoyan la donación

La mayoría de las religiones se han pronunciado a favor de la donación y los trasplantes, pues reconocen la donación como un acto de generosidad y ayuda incondicional al prójimo.

### ¿Qué debo hacer para donar órganos y tejidos?

- Informarse y aclarar sus dudas respecto a la donación.
- Estar convencido de que donar es un acto altruista mediante el cual se puede dar vida a otras personas.
- Platicarlo con sus familiares y amistades más cercanas, manifestando su decisión, ya que en caso de muerte serán ellos quienes tomen la última decisión.



### ¿Por qué es importante que la familia esté enterada de nuestro deseo de donar órganos y tejidos?

- La familia representa la mejor vía para hacer posible el deseo de donar órganos de alguien que falleció.
- Porque son los familiares, en última instancia, quienes harán posible que se cumpla la voluntad de donar órganos y/o tejidos.
- Para asegurar que su familia comprenda sus deseos es muy importante que les informe su decisión de donar.

Es importante hacer conciencia de que el papel del enfermo lo puede jugar cualquiera: madres, padres, hijas, hijos, hermanas, hermanos, pareja o uno mismo. Entonces, en la medida de que alguien acepta donar sus órganos, también acepta que si uno mismo o alguno de sus seres queridos lo necesita habrá alguien que ha decidido donar órganos y/o tejidos en vida o al morir.

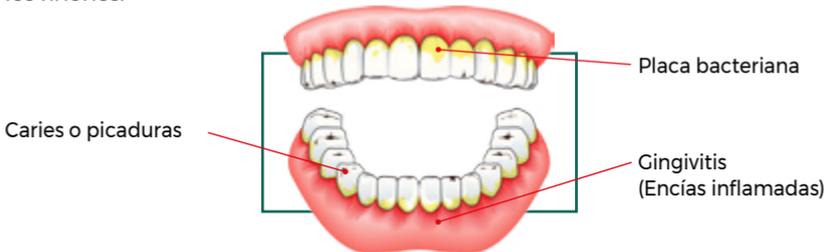
## 4. Salud bucal

Mantener una salud bucal a cualquier edad es de suma importancia para gozar de una buena salud y buena calidad de vida, pues los dientes no solo ayudan a masticar los alimentos para tragarlos fácilmente y permitir una mejor digestión, también son necesarios para pronunciar palabras y dar al rostro un mejor aspecto.



En las y los niños es de esperarse que los dientes temporales (de leche) cambien a partir de los 6 años, cuando se caerán para que aparezcan los dientes permanentes, es decir, los que tendrán toda la vida. Para conservarlos es necesario proveer el cuidado correcto diariamente.

Las enfermedades más frecuentes de la boca son la caries y la inflamación de las encías que, a su vez, provocan la pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y, en ocasiones, pueden causar infecciones del corazón y de los riñones.

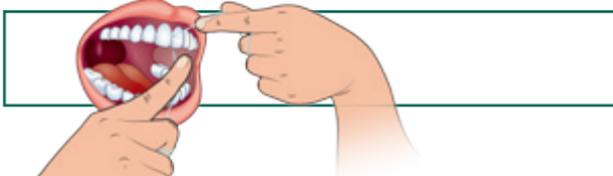


Si desea sentirse bien y tener buen aspecto durante toda la vida, así como mantener su boca saludable, es indispensable la higiene bucal: cepillar los dientes tres veces al día después de cada alimento, durante 2 a 3 minutos.



### Técnica de cepillado

1. Colocar el cepillo en un ángulo de  $45^\circ$  respecto al diente.
2. Siempre cepillar desde la base, en las encías, hacia la punta de los dientes.
3. En los dientes inferiores, cepillar con movimientos hacia arriba.
4. Cepillar, con cuidado, de atrás hacia delante. Dos o más grupos de edad.
5. Cepillar las muelas de manera circular.
6. La lengua se cepilla de la parte media hacia la punta, luego enjuague su boca.
7. Si una persona no puede cepillarse por sí misma, debe solicitar apoyo de algún familiar o cuidador.



### Uso del hilo dental

El hilo dental, a partir de los 8 años de edad, es un complemento de la higiene oral y se debe usar todas las noches antes del cepillado de dientes.

### Técnica

1. Corte aproximadamente 30 centímetros de hilo dental y enrolle la mayor parte en uno de los dedos medios.
2. Enrolle el resto del hilo en el dedo medio de la mano opuesta, dejando de 3 a 5 centímetros entre cada uno, que se utilizarán para la limpieza.
3. Introduzca el hilo entre los dientes con un movimiento suave.
4. Cuando el hilo dental quede entre los dientes, haga una curva en forma de C contra uno de los dientes y deslícelo suavemente en el espacio entre la encía y el diente, hasta que sienta resistencia. Los movimientos se hacen hacia los bordes de los dientes.
5. Deslice el hilo dental contra el diente para eliminar los restos de alimentos y de placa.
6. Repita esta operación en todos los dientes, utilizando una parte del hilo que se encuentre limpia.





### Revisión de tejidos blandos y prótesis dentales

En caso de que cuente con prótesis total (placas dentales) o parcial (puentes removibles), deberá asearlos todos los días después de cada alimento; asimismo, lave sus encías con cepillo dental y pasta antes de volver a colocarse la prótesis. Si tiene alguna dificultad para hablar, comer, masticar o si presenta irritación en alguna zona donde se apoya la prótesis, acuda con el personal estomatólogo para su revisión y atención. Existen ciertas lesiones que pueden evolucionar y ser malignas; hay mayor predisposición en personas que fuman y beben alcohol.

Frente a un espejo, con ayuda de un abatelenguas, revise su boca y, en caso de identificar algún cambio como aumento de volumen, dolor, cambios de color de las encías, la lengua y raíces de dientes fracturados, acuda inmediatamente a consulta en Estomatología u Odontología de su Unidad de Medicina Familiar, para revisión y atención.

#### Otras recomendaciones son:

- Cepillar los dientes tres veces al día con pasta dental.
- La mujer embarazada necesita que se le aplique flúor cada 2 meses a partir del tercer mes de embarazo, hasta recibir tres aplicaciones en total en esta etapa.
- Revise sus encías, si nota que están muy rojas, inflamadas, sangran o le provocan mal aliento, acuda a su consulta dental.
- Utilice hilo dental todas las noches, antes del cepillado.
- Evite los alimentos ricos en azúcar para prevenir la caries dental.
- No fume, ni beba alcohol en exceso, pues son los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de la boca.
- Si ya ha perdido algunos dientes o muelas es importante que los reemplace con prótesis dentales para mejorar la forma de masticar y de hablar, así como la apariencia de su boca.
- Acuda cada 6 meses al servicio dental de su unidad médica para que revisen, limpien y protejan con fluoruro su dentadura.

## 5. Higiene del sueño

El sueño es importante en todas las etapas de la vida, ya que ayuda a tener un buen estado de salud.

No dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de presentar presión arterial alta, enfermedades cardíacas y otras condiciones médicas.

Además, durante el sueño el cuerpo produce hormonas valiosas que contribuyen al crecimiento en la infancia, ayudan a las personas adultas e infantes a aumentar la masa muscular, combatir infecciones y reparar células.





Las hormonas que se liberan durante el sueño también afectan la manera en que el cuerpo utiliza la energía. Mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de que aumente de peso o sufra obesidad, desarrolle diabetes mellitus y prefiera comer alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos.



La cantidad de horas de sueño varía de una persona a otra y cambia a lo largo del ciclo de vida.

- Personas adultas: de 7 a 9 horas diarias.
- Niñas, niños y adolescentes en edad escolar: 10 horas diarias.
- Niñas y niños en edad preescolar: de 11 a 12 horas diarias.
- Recién nacidos: de 16 a 18 horas diarias.

Los trastornos del sueño se presentan con frecuencia en las personas adultas mayores y son motivo de atención, pues pueden afectar su bienestar y la convivencia con las personas que le rodean.

Si sigue las siguientes recomendaciones puede mejorar su calidad de sueño sin necesidad de tomar medicamentos:

- Realice actividad física durante el día.
- Dé buenos paseos, estire las piernas y armonice todas las funciones de su cuerpo y su mente.
- Si se siente intranquilo con alguien, haga las paces o aclare la causa de su malestar.
- Preferentemente no duerma durante el día pero, si lo desea, una siesta breve es aceptable.
- Evite bebidas con cafeína por las tardes como té, café, refresco de cola, entre otros.
- No cene en exceso; prefiera los alimentos ligeros y tibios, como sopas o leche caliente.
- No ingiera mucho líquido antes de acostarse.
- Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse.
- Disfrute el tiempo que duerma, de preferencia descanse de 6 a 8 horas.
- Tenga una cama confortable y solo utilícela para dormir.
- Mantenga una temperatura adecuada en la habitación, además de procurar que esté oscura y silenciosa.







Las mujeres corren mayor riesgo de presentar daños a la salud, debido a que tienen menor capacidad fisiológica para eliminar el alcohol, su organismo se intoxica más rápidamente y con menor cantidad de alcohol que los hombres.

Preguntas	No	Sí
¿Alguna vez ha pensado que debería dejar de beber?		
¿La gente se molesta o critica su forma de beber?		
¿Se ha sentido culpable o con "cruda moral" después de haber bebido?		
¿Tiene necesidad de tomar una bebida alcohólica por las mañanas para sentirse mejor después de haber ingerido alcohol?		

Si contestó una pregunta afirmativamente es probable que tenga problemas con su forma de consumir bebidas alcohólicas, por lo que le invitamos a seguir estas recomendaciones para evitar o moderar su consumo de bebidas alcohólicas.

### Guía para evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas

1. Identifique los motivos, momentos o situaciones y personas con quien bebe, con el fin de evitarlas.
2. Decida si tiene la suficiente fuerza de voluntad para evitar beber o si requiere de ayuda.
3. Establezca motivos importantes para moderar el consumo de alcohol, sea firme y recuérdelos constantemente.
4. Informe a familiares y amistades que iniciará un programa para dejar de beber y pídale apoyo.
5. Retire de su vista todo lo relacionado con el alcohol, evite convivir con bebedores y pídale que no le presionen, sino que le ayuden.
6. Si decidió moderar el consumo de alcohol, establezca el número de copas que puede beber sin perder el control.
7. De preferencia, conviva solo con personas abstemias.
8. Si recae en el consumo de bebidas alcohólicas, no se desanime y comience de nuevo.
9. Inicie una alimentación saludable y practique actividad física con base en lo que recomienda esta Guía.
10. Solicite apoyo en su Unidad de Medicina Familiar e infórmese sobre los grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) en su localidad.





## Consumo de tabaco

El consumo de tabaco es la principal causa de muerte y de enfermedades prevenibles, por lo que se considera un grave problema de salud pública.

La nicotina es una sustancia contenida en el tabaco que produce adicción a nivel cerebral, por ello es un factor de riesgo. Fumar, tanto en forma activa como pasiva, favorece la aparición de enfermedades respiratorias no transmisibles como asma y EPOC (bronquitis crónica y enfermedad pulmonar obstructiva crónica) en edad adulta, además de que contiene sustancias cancerígenas. También se deben tomar en cuenta los daños a las personas expuestas involuntariamente al humo del tabaco, como familiares o compañeros de trabajo, por lo que no se debe fumar en lugares cerrados ni frente a otras personas.

El tabaquismo está asociado con una gran diversidad de enfermedades como:

- Cáncer en pulmón, boca, faringe, esófago, estómago, páncreas, cervicouterino, renal y de vesícula.
- Enfermedades del sistema respiratorio como bronquitis crónica y enfisema.
- Enfermedades del corazón como deficiencia coronaria e infarto.
- Enfermedades cerebro-vasculares como aneurisma y problemas circulatorios e hipertensión, pues la nicotina produce adicción a nivel cerebral, acelera los latidos cardiacos, inflama los bronquios, aumenta la presión sanguínea y los niveles de glucosa y colesterol.



Cuídese y cuide a su familia. Actualmente hay varias técnicas que le pueden ayudar a dejar de fumar más fácilmente, lo principal es su decisión. Antes de dejar el cigarro, comience evitando fumar en lugares donde pasa mucho tiempo, como en el trabajo o en el auto. Si ya lo ha intentado antes y no ha podido, no se desanime, vuélvalo a intentar; la próxima vez puede tener éxito en lograr una vida más sana y más larga, además servirá de ejemplo a sus seres queridos para que no fumen.

### Esquema del cigarro





Es importante que sepa que las adicciones le aíslan de su familia, amistades y personas que pueden ayudarle y quererle, por lo que es mejor nunca iniciar. Si identifica que usted o algún integrante de la familia fuma, y desea dejar de fumar, puede poner en práctica los siguientes pasos:

1. Identifique las razones por las que fuma, con el fin de cambiarlo por otras actividades, por ejemplo: si lo hace para relajarse haga algo que le dé el mismo resultado, como caminar, practicar yoga, escuchar música o bailar.
2. Comunique a sus familiares, amistades o compañeros de trabajo su deseo de dejar de fumar y solicite apoyo.
3. Retire ceniceros, encendedores y cigarros de su vista. Aléjese de personas que fuman o pídale que fumen lejos de usted.
4. Cuando aparezca el deseo de fumar masque chicle sin azúcar o realice otra actividad para distraer su atención, como caminar.
5. Aprenda a relajarse por medio de ejercicios musculares y respiratorios.

Además de seguir los pasos para dejar de fumar, inicie un programa de actividad física y de alimentación saludable con base en lo que se recomienda en esta Guía. Si intentó dejar de fumar a través de las recomendaciones y no lo logró, acuda con el personal médico familiar, quien le proporcionará la ayuda que requiere.

### Consumo de otras sustancias

Es importante que conozca la información básica sobre adicciones para tomar la mejor decisión en el cuidado de su salud y la de su familia, esto le ayudará a identificar riesgos frente al uso de sustancias adictivas y prevenir su consumo.

Existen otras sustancias que alteran y afectan la salud, el funcionamiento del cerebro, las emociones, las actividades escolares, laborales y las relaciones sociales y familiares como los estimulantes (cocaína, anfetaminas, metanfetaminas y éxtasis), las depresoras (morfina, heroína, codeína, tranquilizantes e inhalables) y las alucinógenas (marihuana, peyote, hongos y dietilamida del ácido lisérgico, conocido como LSD).

El consumo de estas sustancias tiene consecuencias graves y diversas; el problema de las adicciones va más allá del consumo de drogas y no solo es un asunto de interés para las personas que lo hacen y/o sus familiares, sino que nos involucra a todos por ser parte de la sociedad.





Existen algunas recomendaciones generales para prevenir las adicciones que pueden ponerse en práctica desde su propia casa y con su familia (niñas, niños, adolescentes, mujeres, hombres y personas adultas mayores):

- Empiece poniendo el ejemplo, siendo un modelo para familiares y conocidos.
- Conviva con su familia, amistades y comunidad.
- Fortalezca su autoestima y la de su familia.
- Exprese afecto, comunique lo que siente.
- Construya una escala de valores (espirituales, políticos, religiosos, etcétera) que canalice sus inquietudes y le dé sentido a su vida.
- Desarrolle sus habilidades y capacidades para resolver problemas y situaciones difíciles con acierto y confianza en sí mismo.
- Practique un deporte y manténgase en contacto con la naturaleza.
- Desarrolle proyectos y colabore en los de otras personas.
- Siga estudiando y preparándose para la vida.
- No pruebe ningún tipo de sustancia desconocida, aunque le inviten con insistencia.
- No fume ni permanezca en lugares con personas que están fumando.
- No busque soluciones fáciles, siempre hay otras formas de diversión.
- Evite imitar a los demás, busque lo positivo y atrevase a cambiar de amistades.
- Busque otra solución a los problemas en casa, recurrir a las drogas los agrava más.
- Evite compañías que le presionen o retengan a consumirlas.
- Identifique señales de alarma e infórmese sobre las drogas.
- Manténgase atento a cambios en conductas y actitudes. Conózcase y observe si algo está cambiando.
- Transmita con firmeza su decisión. Negarse a propuestas que vayan en contra de lo que realmente quiere no debe ser motivo para sentirse mal, aprenda a decir: «NO».





Algunos mitos acerca de las drogas:

Mito	Realidad
El cigarro solo daña a quien fuma.	Quienes fuman afectan a las personas que conviven a su alrededor como parejas, hijos o amistades. ¡Dése cuenta, también daña a los que le rodean!
Fumar de vez en cuando no es adicción.	Los efectos de la nicotina y otras sustancias que contiene el cigarro son acumulativos. Fumar poco pero continuamente es tan perjudicial como los excesos esporádicos. ¡Si fuma de manera ocasional también daña su cuerpo!
Es importante enseñar a las personas a beber desde temprana edad.	El consumo de alcohol en la niñez produce daños más severos, pues la tolerancia se desarrolla más rápidamente. ¡El desarrollo del alcoholismo puede comenzar desde muy jóvenes!
Hay gente que bebe en exceso y no se emborracha o no le hace daño. Si tomo poco, puedo manejar sin riesgos.	Aun en pequeñas cantidades, desde la primera copa el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afectan la capacidad de respuesta, los reflejos y la percepción del tiempo-espacio. ¡El exceso y el alcohol seguro tienen reacción!
La marihuana no hace daño porque es natural.	Tanto la marihuana como el tabaco son plantas, pero contienen sustancias tóxicas que dañan los pulmones. La marihuana contiene tetrahidrocannabinoides que pueden predisponer la aparición de trastornos mentales como la esquizofrenia, puede provocar alteraciones en la memoria, aprendizaje y atención, así como causar cáncer, bronquitis y enfisema pulmonar. ¡Claro que hace daño!
Las drogas de diseño (éxtasis o tachas, elevadores, hielo, corazones, píldora del amor) son menos peligrosas y no causan adicción.	Estas drogas, en pastillas o cápsulas, parecen inofensivas, pero son altamente peligrosas pues está comprobado que son neurotóxicas (matan neuronas rápidamente), además de que se elaboran en laboratorios clandestinos sin control. No se sabe qué sustancias son y qué concentraciones contienen. ¡Si la experiencia quiere vivir, costosa le puede salir!
Los inhalables son sustancias que solo dañan a quienes los consumen diario.	El deterioro que producen se puede presentar desde la primera experimentación, debido a su gran capacidad para mezclarse y depositarse en el cerebro. ¡Si inhala una vez para ver qué se siente puede dejar de ver para siempre!



## 7. Crecimiento prostático benigno y cáncer de próstata

Es importante cuidar y preservar la salud del hombre, por ello debe conocer que la próstata es parte de su sistema reproductor. Está ubicada frente al recto, debajo de la vejiga y alrededor de la uretra (tubo por el que fluye la orina) y, cuando se encuentra sana, es casi del tamaño de una nuez.

Los principales padecimientos de la próstata son la hipertrofia (crecimiento) prostática benigna y el cáncer de próstata.

### ¿Quiénes pueden padecer crecimiento prostático benigno?

a. Hombres mayores de 45 años, ya que la próstata empieza a crecer, sin causar molestias en la mayoría.

b. Por razones desconocidas en algunos individuos crece más rápido que otros.

Aunque es un padecimiento benigno, el crecimiento de la próstata puede causar molestias, ya que al encontrarse alrededor de la uretra actúa como un cinturón que aprieta el conducto por donde sale la orina y puede causar problemas en la micción, haciendo el flujo más lento, e incluso detenerlo, entre otros síntomas al momento de orinar. Asimismo, puede complicarse con infecciones, sangrado al orinar y retención de orina; esta última condición es una urgencia médica que se puede evitar.

### ¿Quiénes son propensos a padecer cáncer de próstata?

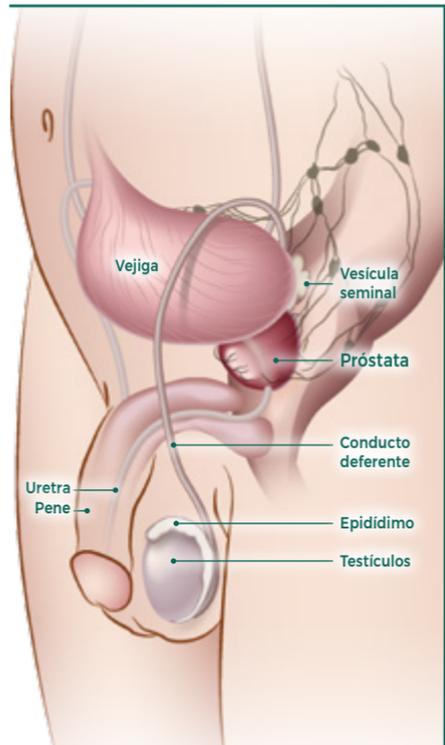
Hombres de 45 años y más, o bien, a partir de los 40 años de edad con antecedente de cáncer de próstata en padre o hermanos.

La retención urinaria es una urgencia médica que se puede evitar.

A diferencia del crecimiento prostático benigno, el cáncer de próstata es una enfermedad maligna grave que puede poner la vida en peligro.

Le pedimos que identifique, de forma rápida, síntomas prostáticos con la ayuda del cuestionario aplicado por personal de Enfermería.

Comparta sus respuestas con su médico familiar.





## 8. Osteoporosis

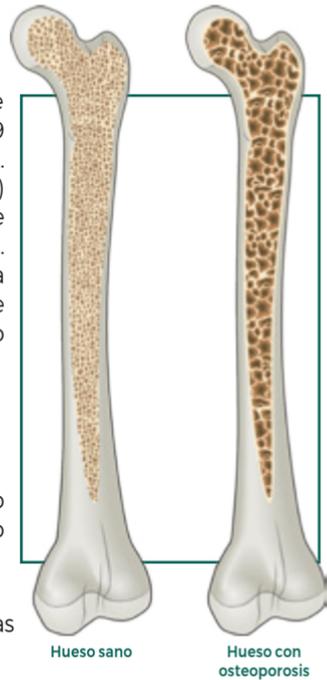
### ¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad que afecta a millones de personas, desde mujeres y hombres de 20 a 59 años hasta adultos mayores, en todo el mundo. Se caracteriza por baja densidad (consistencia) y deterioro continuo de los huesos, lo que produce fragilidad y mayor riesgo de fracturas. Las fracturas causadas por osteoporosis son una de las principales causas de discapacidad, sobre todo en personas adultas mayores, y cuando afecta la cadera puede poner en riesgo la vida.

### ¿Qué puede ayudar a prevenir la osteoporosis?

- Realizar actividad física.
- Consumir regularmente alimentos con alto contenido de vitamina D y calcio, como brócoli, col, lentejas, frijol y soya.
- Consumir poca sal.
- Evitar fumar y no consumir bebidas alcohólicas en exceso.
- Mantener un peso adecuado.

La osteoporosis por sí misma no produce síntomas, la consecuencia más grave es la fractura, por lo que se puede prevenir. Si no sabe que presenta este padecimiento, es necesario que conteste el siguiente cuestionario para saber si está en riesgo de desarrollarlo.



Pregunta	Si	No
¿Tiene algún familiar (padre o madre) con antecedente de fractura de cadera?		
¿Ha tenido antecedentes de fractura a causa de una simple caída o un golpe, después de los 40 años de edad?		
¿Padece de artritis reumatoide, enfermedad de la tiroides o enfermedad inflamatoria intestinal crónica?		
¿Dejó de menstruar antes de los 45 años de edad? (aplica solo en mujeres)		
¿Está actualmente en tratamiento con esteroides (como prednisona) desde hace 3 meses?		
¿Sabe usted si tiene bajo peso?*		

\* Si sospecha que tiene bajo peso acuda al módulo de Enfermería de su Unidad de Medicina Familiar de adscripción, para que realicen el Chequeo PrevenIMSS.

Si respondió una pregunta de forma positiva, es necesario que acuda con el personal de Medicina Familiar para una evaluación clínica completa.



## 9. Prevención y control de infecciones respiratorias agudas

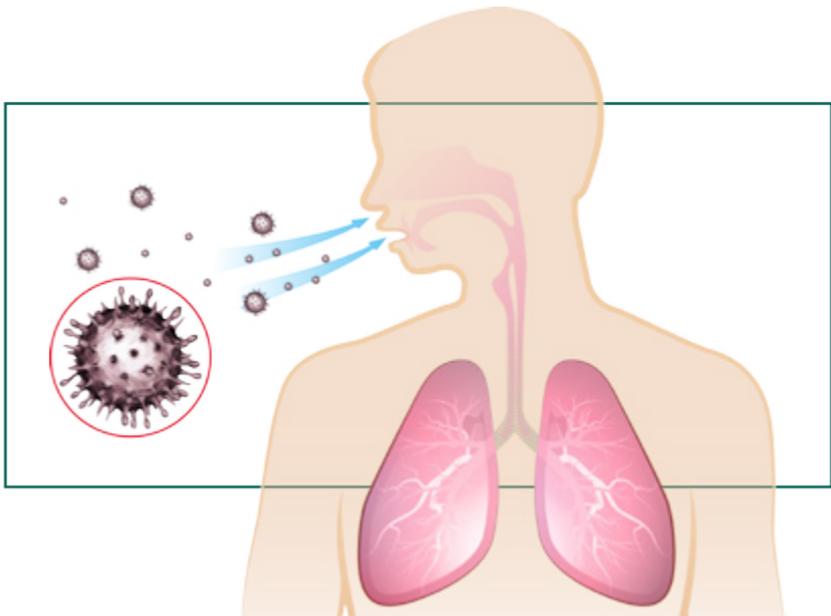
Las infecciones respiratorias más comunes son gripe, influenza y tuberculosis. Son causadas por virus o bacterias que entran por la nariz o boca cuando una persona enferma estornuda o tose cerca de usted, o bien, por contacto con objetos contaminados.

### ¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias?

1. Comer sanamente, incluir frutas ricas en vitamina C, como los cítricos.
2. Dormir el tiempo suficiente.
3. No fumar ni permanecer en lugares con personas fumando.
4. Evitar cambios bruscos de temperatura; abrigarse correctamente.
5. Vacunarse contra la influenza.
6. Evitar contacto con personas enfermas o con sus pertenencias.

### Cuidados que debe tener si tiene tos y catarro

- a. Tomar muchos líquidos.
- b. Mantener una alimentación adecuada.
- c. Dormir lo suficiente.
- d. Mantener la nariz libre de secreciones.
- e. Estornudar cubriéndose con pañuelo desechable y en dirección al suelo.
- f. Mantener su hogar ventilado.
- g. Evitar cambios bruscos de temperatura; abrigarse correctamente.





## 10. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

La EPOC es una enfermedad que se presenta en adolescentes, mujeres y hombres de 20 a 59 años y adultos mayores; incluye el enfisema pulmonar y la bronquitis crónica, se caracteriza por limitación del flujo aéreo hacia los pulmones y se asocia con una respuesta inflamatoria anormal de estos, destrucción del parénquima pulmonar (en los casos de enfisema) y obstrucción bronquial, detonadas por la exposición a partículas nocivas y gases. Es una enfermedad progresiva que se manifiesta con frecuencia en personas mayores de 45 años, pero su inicio puede ser desde edad temprana, por lo que es importante prevenirla.

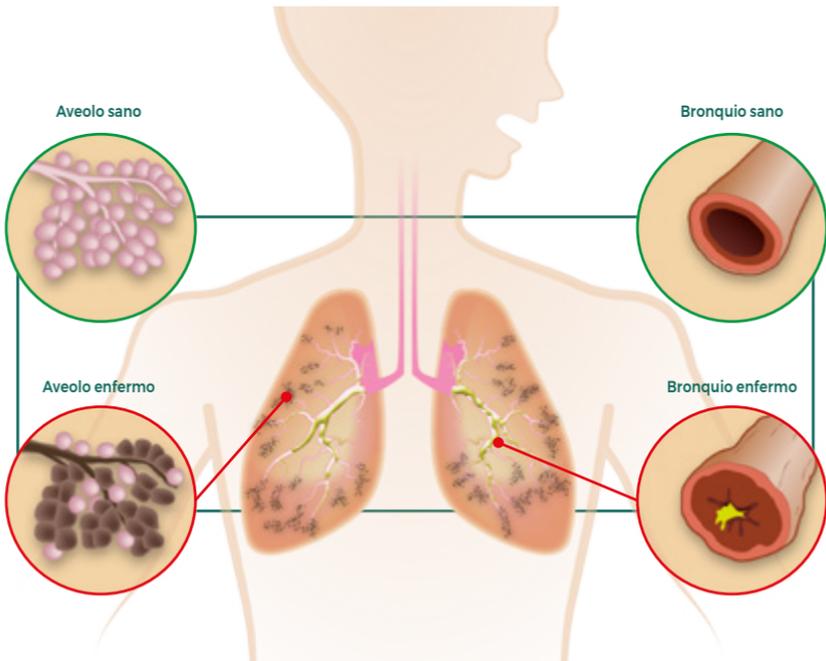
### ¿Cómo se previene la EPOC?

La principal causa de EPOC es la exposición al humo de tabaco (personas que fuman, activas y pasivas), por lo que se recomienda no fumar ni permanecer en lugares con personas fumando.

Otras causas son la inhalación de aire ambiental contaminado con partículas sólidas (polvo), líquidas (vapor) y gaseosas. Evite exponerse a estas, usando medidas de protección como cubrebocas y mascarillas especialmente diseñadas para ello.

### ¿Cómo puedo saber si padezco EPOC?

Si presenta tos crónica con flema y dificultad al respirar acuda a revisión con su médico para descartar o confirmar el diagnóstico.





## 11. CHKT en línea

En el IMSS, con el propósito de acercar los servicios preventivos a toda la población, se diseñó un servicio digital llamado CHKT en Línea, mediante el cual es posible evaluar la condición de riesgo de padecer enfermedades crónicas en población de 20 años y más.



Lo que debe saber de CHKT en línea:

- Es una herramienta que permite clasificar su riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, cáncer de mama y cáncer de colon y recto.
- CHKT en Línea se encuentra disponible como aplicación móvil (app) para teléfonos inteligentes y tabletas, así como a través del portal de Internet (sitio web).
- Para hacer uso de CHKT en Línea solo se requiere la captura de la Clave Única de Registro de Población (CURP) y una cuenta de correo electrónico activa.
- Con base en la información, registros previos del paciente y las respuestas a sencillos cuestionarios, se da a conocer el nivel de riesgo al que está expuesto, el cual puede ser bajo o alto.
- Independientemente del nivel de riesgo, es necesario que acuda al módulo PrevenIMSS para recibir orientación y completar su Chequeo, de acuerdo con el resultado.
- CHKT en Línea muestra los cuestionarios dependiendo de su condición de salud, edad y sexo; por lo que el número de cuestionarios a responder no siempre será el mismo.

Cuestionario	Sexo	Edad
Diabetes	Ambos sexos	20 años y más
Hipertensión arterial	Ambos sexos	20 años y más
Cáncer de mama	Mujeres	40 a 69 años
Cáncer de próstata	Hombres	45 a 74 años o 40 años y más (solo con antecedente de cáncer de próstata en padre o hermanos)
Cáncer de colon y recto	Ambos sexos	40 a 69 años

Se recomienda el uso de CHKT en Línea para calcular sus riesgos de forma anual. Si tiene dudas en el uso de CHKT en Línea puede acudir al módulo PrevenIMSS, donde también es posible calcular sus riesgos y recibir orientación en el uso de la herramienta y la interpretación de los resultados.



## 12. Prevención de la Tuberculosis

### ¿Qué es la tuberculosis?

Es una enfermedad infecciosa producida por una bacteria que usualmente ataca los pulmones, por lo que se conoce como tuberculosis pulmonar, aunque puede afectar otras partes del cuerpo. Las personas más vulnerables son las mayores de 45 años.

Existen factores que favorecen su contagio como desnutrición, diabetes mellitus, SIDA y el hacinamiento —es decir, que convivan y duerman más de tres personas en una habitación—.

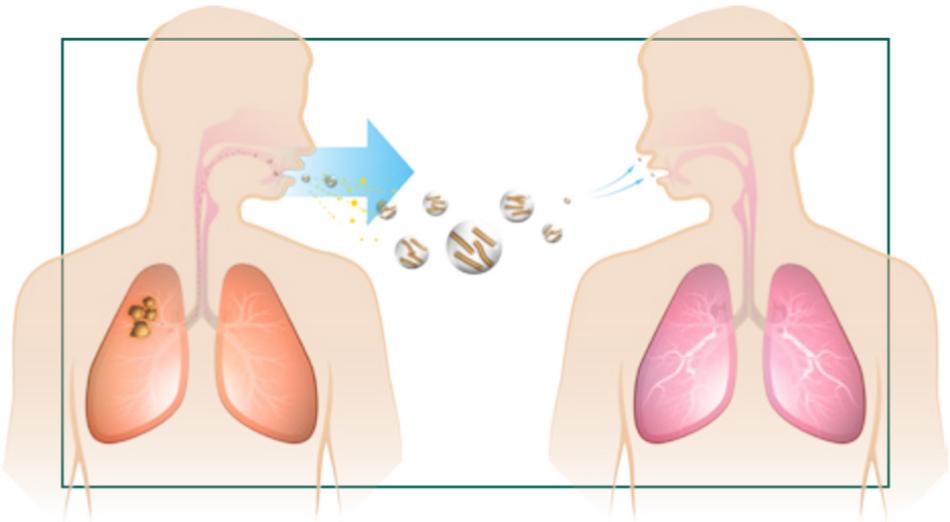
Las manifestaciones comunes son tos con flema por más de 15 días, sudoraciones nocturnas, falta de apetito, cansancio, fiebre y pérdida de peso, también puede presentarse flema con sangre.

### ¿Cómo se contagia la enfermedad?

Se transmite por vía aérea mediante gotitas de saliva que los enfermos expulsan al hablar, toser o estornudar.

### ¿Puedo enfermarme de tuberculosis?

Todos estamos expuestos al contacto con la bacteria que causa la enfermedad, pero quienes tienen mayor riesgo de enfermarse son aquellos que conviven con un enfermo de tuberculosis (familiares, amistades, compañeros de trabajo) y las personas que tienen alguna enfermedad que disminuye las defensas del organismo, como infección por VIH, diabetes, desnutrición, cáncer y alcoholismo.





### ¿Cómo puedo saber si tengo la enfermedad?

La tuberculosis es un padecimiento crónico, los síntomas principales son tos (con o sin flemas), fiebre y sudores nocturnos; conforme avanza se presenta pérdida de peso, dolor de pecho y flemas con sangre y, si no se recibe el tratamiento adecuado, 50% de los enfermos puede morir dentro de los 5 años siguientes al inicio de la enfermedad, el restante 50% permanece con daños importantes.

Si usted presenta los síntomas anteriores, particularmente tos con flema (con o sin sangre), con duración mayor de 2 semanas y que no ha respondido a ningún tratamiento, su médico familiar deberá indicar un estudio de flemas, llamado baciloscopia, para diagnosticar o descartar la enfermedad.

### ¿Hay tratamiento para curar la enfermedad?

Sí y consiste en tomar una combinación de medicamentos por 6 meses. Durante todo el tratamiento, el personal de salud de la Unidad de Medicina Familiar debe verificar que el enfermo de tuberculosis tome el medicamento. A esta estrategia se le conoce como Tratamiento Acortado Estrictamente Supervisado (TAES).

#### Detección y tratamiento

- La tuberculosis es curable si se detecta a tiempo y se lleva un tratamiento supervisado.
- Si usted presenta los síntomas mencionados, ha estado en contacto con una persona enferma de tuberculosis o, simplemente, si tiene tos con flema que no se ha curado con tratamientos previos, acuda de inmediato con el personal médico familiar para que le indique un examen de las flemas, llamado baciloscopia.
- Si resulta positivo, debe tratarse durante 6 meses. Los primeros 2 meses debe acudir diariamente a su Unidad de Medicina Familiar.
- En los módulos de Enfermería el personal le proporcionará el medicamento y confirmará que usted se lo tome.
- Debe asistir a consulta mensual con el personal médico familiar para que valore su evolución y, al terminar el tratamiento, la curación y el alta.

### ¿Qué pasa si un enfermo de tuberculosis suspende el tratamiento?

Si un paciente no toma el tratamiento como se indica, o lo suspende antes de completar el esquema, se volverá a enfermar y corre el riesgo de que la bacteria se vuelva resistente a uno o más medicamentos, lo que hará más difícil y prolongado el tratamiento (hasta 2 años o más), además de contagiar a las personas con las que convive.



### 13. Hipertensión arterial (presión arterial alta)

La hipertensión arterial (presión arterial alta) es una enfermedad crónica; es decir, quien la padece vive con ella toda su vida. En su inicio no produce molestias y pueden pasar muchos años antes de que sea detectada, más de la mitad de las personas que presentan hipertensión no lo saben.

Las causas más importantes para su aparición son:

1. Tener madre, padre, hermanas o hermanos con este padecimiento.
2. Vivir con diabetes.
3. Edad de 40 años y más.
4. Tener poca actividad física (sedentarismo).
5. Presentar sobrepeso u obesidad.
6. Tener una medición de cintura mayor de 80 centímetros en la mujer, y de 90 centímetros en el hombre.
7. Fumar, consumir bebidas alcohólicas en exceso y usar otras drogas.
8. Comer en forma excesiva sal o alimentos enlatados, ahumados o embutidos.
9. Mal manejo de las tensiones y presiones de la vida diaria (estrés).

Cuando la enfermedad se manifiesta con síntomas los más frecuentes son dolor de cabeza, zumbido de oídos, mareos, ver pequeñas luces o destellos, palpitaciones y sudoración.

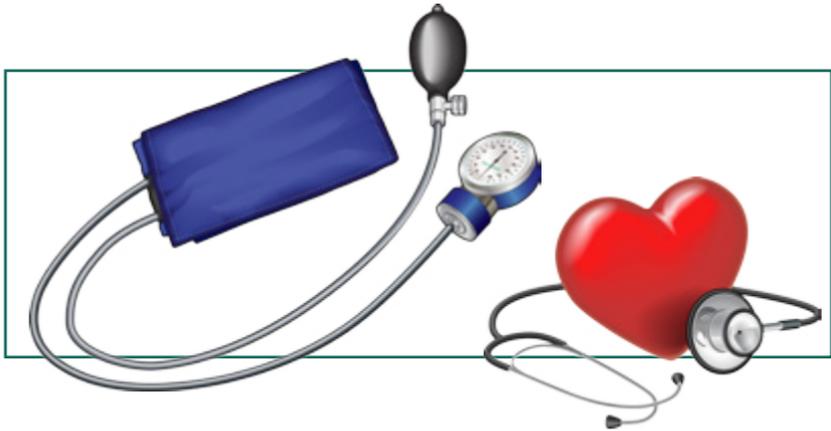
Las complicaciones de la enfermedad se presentan cuando no se lleva un control adecuado de los niveles de presión arterial y se afectan principalmente los siguientes órganos: corazón, ojos, cerebro, vasos sanguíneos y riñones, ocasionando infarto al corazón, hemorragia cerebral o insuficiencia renal.

Si usted desconoce si padece de hipertensión arterial acuda al módulo de Enfermería de su Unidad de Medicina Familiar para realizar la detección, idealmente a partir de los 20 años de edad, mediante una medición efectuada por los profesionales de la salud.





Para realizar la medición de la presión arterial se requiere de un equipo llamado baumanómetro y de un estetoscopio; tras el proceso de medición se obtienen las cifras de presión sistólica y diastólica —medidas en milímetros de mercurio (mmHg)—, que debe conocer para interpretar adecuadamente sus niveles:



Resultado*	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Normal	Menor de 120	Menor de 80
Prehipertensión**	120 a 139	80 a 89
Hipertensión arterial	140 o mayor	90 o mayor

\* Para confirmar el diagnóstico es necesario realizar la medición de presión arterial dos veces seguidas y en dos ocasiones diferentes.

\*\* Si usted se encuentra en cifras compatibles con prehipertensión, es necesario que modere con mayor atención el consumo de sal y bebidas alcohólicas, realice ejercicio físico y se mantenga en un peso saludable.

Con un estilo de vida activo y saludable puede reducir las dosis excesivas de medicamentos para controlar su presión.

Si usted padece hipertensión debe acudir a control con el personal médico familiar y solicitar la referencia al servicio de Trabajo Social, para que le incorpore a la estrategia educativa YO Puedo y, si además tiene sobrepeso y obesidad, a Pasos por la Salud, donde le darán información complementaria para controlar su enfermedad.



## 14. Prediabetes

Usted podría tener prediabetes y no saberlo

¿Qué es la prediabetes?

Antes de que una persona sea diagnosticada con diabetes es común que presente prediabetes, es decir, los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son mayores que los normales, pero no lo suficientemente altos como para considerarse diabetes.

¿Cómo saber si tiene prediabetes?

Acuda a los módulos de Enfermería para que le realicen la detección oportuna de diabetes; si obtiene un resultado en ayuno entre 100 a 125 miligramos decilitros, o bien, en una prueba de tolerancia oral a la glucosa de 2 horas obtuvo un valor entre 140 a 199 miligramos/decilitros, es probable que tenga prediabetes.

En estos casos, es importante el seguimiento con personal médico familiar, quien solicitará exámenes de laboratorio complementarios para obtener un diagnóstico definitivo.



Se ha demostrado que, si se toman medidas para controlar el nivel de glucosa en la sangre cuando se tiene prediabetes, es posible que se retrase o prevenga para siempre la aparición de la diabetes mellitus.

Las personas con prediabetes tienen más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, en comparación con las personas con un nivel normal de glucosa en la sangre.

¿Qué debo hacer para controlar la prediabetes?

Acuda con el personal médico familiar, quien le explicará de manera individual cuál será el plan a seguir.

## 15. Diabetes mellitus

La diabetes mellitus es una enfermedad ocasionada por una baja producción de insulina o porque la insulina que produce el páncreas no funciona adecuadamente debido al sobrepeso, obesidad o falta de ejercicio, pues los músculos sin actividad no responden a la insulina. El páncreas produce la insulina, que sirve para que todas las células del cuerpo utilicen el azúcar proveniente de los alimentos, proporcionando así la energía que el organismo necesita para todas sus funciones y todas nuestras actividades de la vida diaria. El azúcar, al no ser utilizada por las células, aumenta en la sangre y daña el sistema circulatorio.

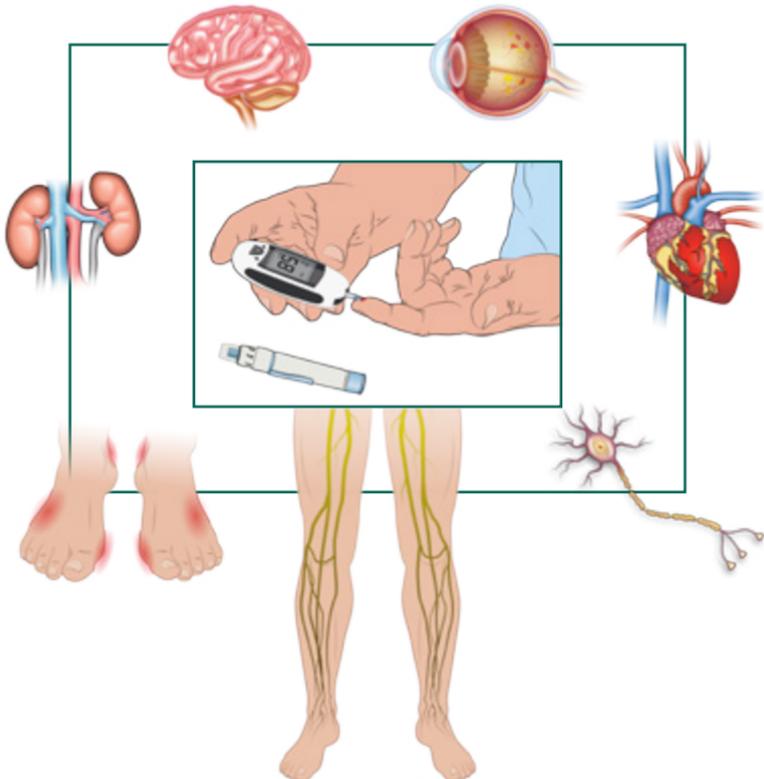


La diabetes es una enfermedad crónica (para toda la vida); sin embargo, su aparición puede evitarse o retardarse. Es el resultado de muchos factores, como herencia genética, sobrepeso, obesidad, circunferencia de cintura mayor de 90 centímetros en hombres y 80 centímetros en mujeres, estilos de vida nocivos para la salud como tabaquismo, alcoholismo, consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, baja ingesta de verduras y frutas, así como la falta de actividad física.

Al inicio esta enfermedad no presenta molestias, por lo que usted puede padecer diabetes y no saberlo; por esta razón es conveniente que se realice una sencilla prueba para medir el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre cada 3 años. La detección oportuna de diabetes se realiza a partir de los 20 años de edad y consiste en extraer una gota de sangre de la yema del dedo. Si el resultado es sospechoso de diabetes, el personal de salud solicitará una prueba adicional para confirmar el resultado.

### Es importante que usted sepa

Si el resultado de su prueba de sangre venosa indica que usted padece diabetes es importante iniciar un control médico estricto para evitar las complicaciones, que se presentan cuando el azúcar permanece en niveles por arriba de lo normal.





### Síntomas de diabetes mellitus no controlada

- a. Mucha sed.
- b. Mucha hambre.
- c. Aumento del número de veces para orinar.
- d. Debilidad, fatiga y pérdida de peso.

### Recomendaciones para pacientes con diabetes

- Mantenga un peso adecuado.
- Siga una dieta balanceada y en los horarios establecidos por el personal de salud.
- Evite el ayuno prolongado.
- Realice actividad física diariamente, por lo menos durante 30 minutos.
- Disminuya o evite el consumo de alcohol y de tabaco.
- Acuda a control con el personal médico familiar y tome sus medicamentos como se lo indique.

### Cuidado diario de los pies

- a. Lave sus pies todos los días y séquelos muy bien, principalmente entre los dedos.
- b. Revise y busque llagas, heridas, callosidades, manchas, úlceras o ampollas. Si detecta algún problema, acuda cuanto antes con su médico. Si no puede revisarse completamente el pie, use un espejo o pida ayuda.
- c. Use calcetines de algodón o de lana sin costuras y sin rugosidades.
- d. No se ponga calcetines zurcidos.

### Además:

No meta nunca sus pies en agua caliente. Lávelos siempre con agua tibia.

- Si siente los pies fríos, cúbralos. No use bolsas de agua caliente, braseros o mantas eléctricas.
- No lleve nada apretado que pueda comprometer la circulación, como ligas o medias.
- No se corte usted mismo los callos, no utilice productos químicos ni navajas para quitárselos. Acuda con un especialista en el cuidado de los pies.
- Corte las uñas rectas y no deje que se entierren.
- Use zapatos confortables.
- Asegúrese de que su médico le revise los pies al menos una vez cada año.

Seguir estas recomendaciones le ayudará a tener una mejor calidad de vida y evitará complicaciones que pueden requerir de hospitalización e inclusive la amputación de sus pies.

En su Unidad de Medicina Familiar, Centros de Seguridad Social y unidades deportivas del IMSS podrá integrarse a estrategias educativas que le orientarán sobre su enfermedad y le ayudarán a tener conductas positivas para disminuir complicaciones por la diabetes mellitus y a tener una vida sana y satisfactoria.



## 16. Prehipertensión

¿Cuál es la diferencia entre prehipertensión e hipertensión arterial?

La prehipertensión se identifica cuando una persona presenta valores de entre 120-139 mmHg y 80-89 mmHg (presión sistólica y diastólica, respectivamente) en una medición de presión arterial.

Las personas con prehipertensión —mujeres, hombres o adultos mayores— tienen un alto riesgo de desarrollar hipertensión arterial, destacando que presentan dos veces más riesgo para desarrollar hipertensión que las que tienen valores normales (menores de 120 y 80 mmHg, respectivamente). Si en dos ocasiones diferentes sus mediciones arrojan cifras de prehipertensión es necesario que modifique su estilo de vida, a través de: mantener un peso normal o reducirlo si tiene sobrepeso u obesidad, realizar actividad física de manera habitual, reducir el consumo de sal en la dieta y no fumar.

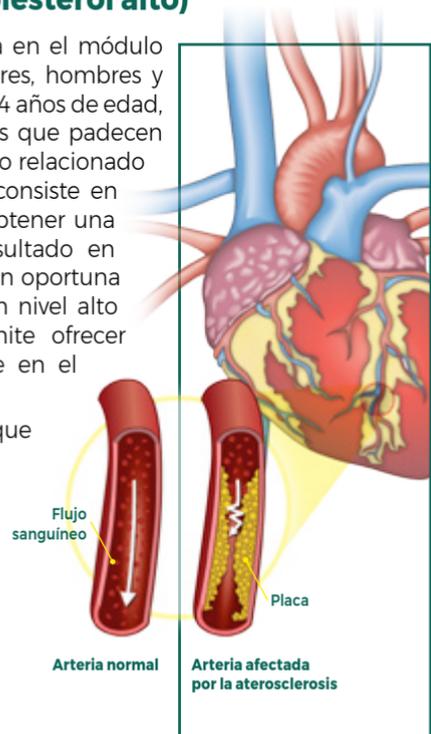
Las complicaciones de la hipertensión arterial pueden evitarse si usted sigue las indicaciones de su médico y tiene hábitos de vida saludables.



## 17. Hipercolesterolemia (colesterol alto)

La detección de colesterol se realiza en el módulo de Enfermería y se enfoca en mujeres, hombres y adultos mayores en el rango de 45 a 74 años de edad, o bien, en personas de 20 a 44 años que padecen obesidad o algún otro factor de riesgo relacionado con este padecimiento. El estudio consiste en puncionar la yema del dedo para obtener una gota de sangre, obteniendo el resultado en menos de 3 minutos. La identificación oportuna de hipercolesterolemia —es decir, un nivel alto de colesterol en la sangre— permite ofrecer tratamiento, basado principalmente en el cambio de estilo de vida.

El resultado ideal de la medición es que el nivel colesterol esté por debajo de 200 miligramos sobre decilitro (mg/dl). Esta cifra le será informada por el personal enfermero y, si el resultado se encuentra en niveles normales, deberá realizarse una nueva detección en 3 años.





### Lo que usted debe saber de la hipercolesterolemia:

- Un nivel alto de colesterol en la sangre incrementa la posibilidad de desarrollar enfermedades del corazón y otros órganos, como el cerebro.
- La hipercolesterolemia es un padecimiento que se asocia frecuentemente con otras enfermedades y estilos de vida inadecuados como diabetes mellitus, hipertensión arterial, tabaquismo, obesidad, sedentarismo e inactividad física y dietas inapropiadas, aunque también puede presentarse en ausencia de estas.
- No todos los casos de hipercolesterolemia requieren tratamiento con medicamentos, la mayor parte de las veces se requiere, como medida principal, la adopción de una dieta baja en colesterol y baja en grasas saturadas, contar con un peso saludable y realizar actividad física de forma regular.

## 18. Cáncer de mama

El cáncer de mama es cada vez más frecuente y una de las principales causas de muerte en las mujeres a cualquier edad.

Gracias a la detección temprana, y a mejores tratamientos, no todas las personas que enferman de cáncer mueren, por lo que es importante que usted sepa cómo detectarlo y quiénes son afectadas con mayor frecuencia.

### Factores de riesgo para padecer cáncer de mama

- Primera menstruación antes de los 12 años de edad.
- Menopausia después de los 52 años.
- Primer embarazo después de los 30 años o nunca haberse embarazado.
- Madre, hijas o hermanas con cáncer de mama.
- Dieta rica en grasa y carbohidratos, baja en fibra.
- Presentar obesidad y ser sedentaria.
- Tabaquismo.
- Uso de terapia hormonal de reemplazo por más de 5 años.

### Factores que ayudan a disminuir el riesgo de padecerlo

- Primer alumbramiento alrededor de los 20 años.
- Dar pecho a su bebé por tiempo prolongado.
- Dieta con alto contenido de fibra, frutas y verduras.
- Mantener un peso adecuado.
- Practicar actividad física de manera regular.
- No abusar del alcohol o no consumirlo.

La principal manifestación del cáncer de mama es la presencia de una bolita o tumor, de ahí la importancia de realizar periódicamente la detección. La identificación temprana permite tratarlo cuando aún es posible.





## Conozca su cuerpo

Es importante conocer y explorar sus mamas, esto le ayudará a familiarizarse con los cambios que se van produciendo a lo largo de la vida y a saber qué es lo normal en usted.

Como en cualquier otra parte del cuerpo, fíjese en lo que sea inusual o extraño. Si nota o incluso le preocupa alguna alteración o cambio debe acudir al médico.

### La detección del cáncer de mama consiste en:

- Explorar sus pechos cada mes a partir de los 20 años.
- Examen clínico anual en su Unidad de Medicina Familiar a partir de los 25 años.
- Realizar la mastografía cada 2 años, de los 40 a los 69 años.

### ¿Cómo se realiza la autoexploración?

#### De pie

##### Inspección:

Frente al espejo, coloque los brazos al costado del cuerpo y observe sus senos. Busque cambios en la forma, en el tamaño o en la superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones.

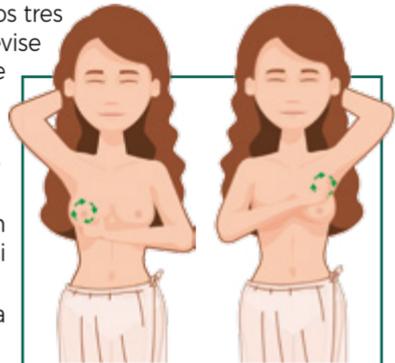
##### Examínese en las siguientes posiciones:



##### Palpación:

Busque bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama, de la siguiente manera:

- Frente al espejo o mientras se baña, levante su brazo derecho y ponga su mano en la nuca; con la yema de los tres dedos medios de la mano izquierda revise todo su pecho derecho, comience desde la parte superior y siga la dirección de las manecillas del reloj.
- En la axila, busque zonas duras o dolorosas que no haya sentido antes.
- Al final, apriete suavemente su pezón con la yema de los dedos para ver si hay salida anormal de líquido.
- Explore el otro pecho de la misma manera.





## Acostada

### Palpación:

- Coloque una almohada pequeña, o toalla enrollada, debajo de su hombro derecho; coloque su mano derecha en la nuca y, con la mano izquierda, revise el pecho derecho, palpando de la misma manera que lo hizo estando de pie.
- Haga lo mismo para explorar su seno izquierdo.



### Para que sea útil, la autoexploración debe ser un hábito:

Realice la exploración 7 días después de su menstruación; si ya no tiene periodo de regla, hágalo en un día fijo del mes. Si olvidó hacerlo en la fecha programada revise sus pechos cuando se acuerde: lo más importante es hacerlo periódicamente, conocer lo que es normal y cómo se sienten las mamas dependiendo del periodo del mes, de la edad o de ciertas circunstancias, como el embarazo.

Es importante aclarar que la mayoría de los cambios anormales no son causados por cáncer, pero debe acudir sin retraso con el médico para que se valore la necesidad de estudios que descarten el padecimiento.

## Exploración clínica de las mamas

Es la revisión de los senos realizada por personal médico o enfermero capacitado y se recomienda practicarla cada año, a partir de los 25 años de edad. Es importante aprovechar esta revisión para preguntar al personal de salud dudas relacionadas con el cáncer de mama y sobre cómo revisar los senos.

Acuda a su Unidad de Medicina Familiar, con el personal médico familiar o al módulo de Enfermería, para la exploración clínica a partir de los 25 años.



## Mastografía

La mastografía es un estudio de rayos X en los senos que puede identificar tumores 2 o 3 años antes de que la mujer o el personal de salud puedan sentirlos en la exploración clínica.

Al encontrarse tumores en etapas tempranas hay excelentes posibilidades de un tratamiento exitoso.



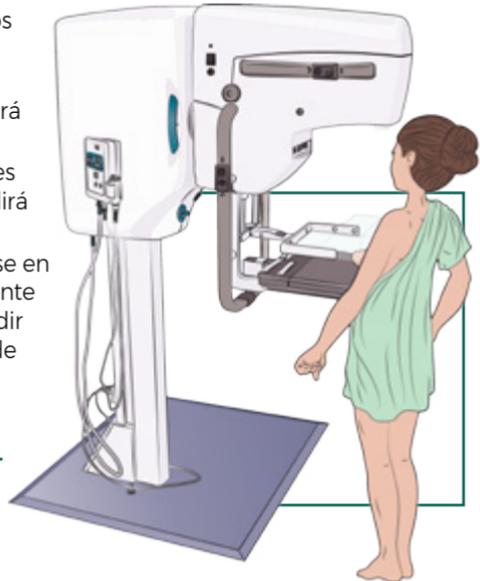
### Lo que usted debe saber de la mastografía:

Luego de realizar la exploración clínica de las mamas, el profesional de la salud le indicará si usted debe realizarse la mastografía de detección. De ser así, en el módulo de Enfermería le entregarán una solicitud. El estudio se realiza en las siguientes condiciones:

- La mastografía se le realizará estando vestida, preferentemente use ropa de dos piezas (blusa y pantalón o blusa y falda), así no tendrá la necesidad de quitarse toda la ropa el día del estudio.
- Báñese y no utilice desodorante ni talco, esto es importante ya que la mayoría de los desodorantes contienen minerales que no permiten ver con claridad las imágenes de rayos X.
- El estudio consiste en tomar dos radiografías de cada mama: de los costados y de arriba hacia abajo.
- Tarda aproximadamente 15 minutos y puede causar ciertas molestias tolerables, ya que se requiere comprimir el pecho para tomar las radiografías.
- La mastografía detecta el cáncer de mama de manera oportuna, mientras más temprano se detecta son mejores las posibilidades de curación.
- La mastografía ayuda a encontrar tumoraciones muy pequeñas, difíciles de percibir a través de la palpación.
- La mastografía es una actividad complementaria a la autoexploración y a la exploración clínica de las mamas.
- La gran mayoría de los resultados anormales en la mastografía no resultan ser cáncer.
- Si tiene un resultado anormal será necesario realizar más estudios.
- Si el estudio de mastografía no es adecuado para lectura se le pedirá repetirlo.

No todos los tumores pueden verse en la mastografía, por eso es importante la autoexploración mensual y acudir cada año a la exploración clínica de mama.

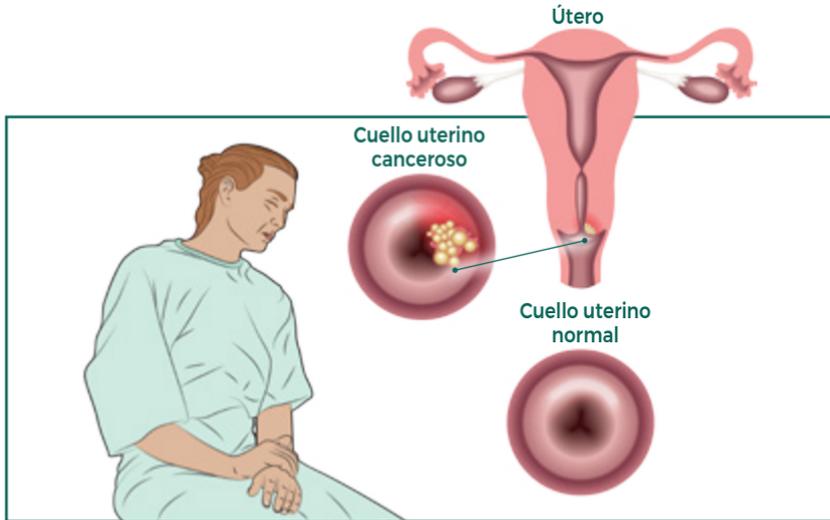
**La detección oportuna del cáncer de mama salva vidas.**





## 19. Cáncer cervicouterino

El cáncer cervicouterino es una de las principales causas de muerte por tumores malignos en mujeres, puede detectarse al realizar regularmente la prueba de Papanicolaou entre los 25 y 64 años de edad.



### ¿Qué es el cáncer cervicouterino o de la matriz?

Es el crecimiento anormal de las células que se encuentran en el cuello de la matriz. Al inicio, las lesiones son tan pequeñas que no se pueden ver a simple vista y permanecen así varios años. Solo cuando el cáncer es avanzado es posible visualizar lesiones durante la exploración ginecológica o percibir otras molestias, entre ellas el sangrado anormal después de la relación sexual, entre los periodos menstruales o después de la menopausia.

El cáncer cervicouterino se puede prevenir o curar, a partir de la detección oportuna con la prueba de Papanicolaou, que consiste en la introducción de un espejo vaginal que permite ver el cuello de la matriz y tomar una muestra de células, que son analizadas para identificar si son normales o presentan alguna alteración.

El Papanicolaou identifica lesiones tempranas que pueden convertirse en cáncer, por lo que es importante identificarlas para tratarlas de inmediato.

Acuda al módulo de Enfermería para que se lo realicen:

- a. El Papanicolaou se realiza de los 25 a los 64 años de edad; sin embargo, también puede realizarse en cualquier mujer que haya tenido relaciones sexuales y lo solicite en su Unidad de Medicina Familiar.
- b. Después de dos exámenes anuales con resultado normal se indica realizar el estudio cada 3 años.



## 20. Recomendaciones para evitar el uso excesivo de medicamentos

**¡Cuidado!**... la automedicación es un comportamiento de autoconsumo de medicamentos para tratar enfermedades o síntomas autoreconocidos, sin la previa consulta médica.

**¿Cómo saber si practicas la automedicación?**

Si consumes (incluyendo productos naturales), suspendes, prolongas el uso de medicamentos, así como alterar o agregar otras sustancias a las recetadas por un médico, lo estas realizando.



**¿Qué causa las infecciones? y ¿por qué es importante conocerlo?**

Hay diversos microorganismos que pueden ocasionar infecciones, tales como virus, bacterias, parásitos, priones, etc. sin embargo los antibióticos tratan las infecciones causadas por bacterias. Por ejemplo, un antibiótico es el tratamiento correcto para la amigdalitis estreptocócica, que la produce una bacteria, sin embargo, no es el tratamiento adecuado para la mayoría de los resfriados o gripas que los causan los virus.

Otras infecciones virales frecuentes en las que no sirve tomar antibióticos son las siguientes:

- Resfriado o goteo de la nariz.
- Gripe (influenza).
- La mayoría de los tipos de tos.
- Enfermedad por COVID-19.

Es tentador dejar de tomar un antibiótico tan pronto como te sientes mejor, sin embargo, es necesario tomar el tratamiento completo para eliminar las bacterias que causan la enfermedad, ya que si no se elimina la bacteria, ésta crea sus propios mecanismos de defensa hacia el antibiótico, por lo que probablemente vuelvas a recaer en la infección y el antibiótico “ya no funcione”.

**¿Sólo el autoconsumo de antibióticos se considera automedicación?**

La respuesta es no, cualquier medicamento o incluso naturistas. Algunos ejemplos de medicamentos son los que se utilizan para la inflamación, dolor, tos, resfriados, molestias digestivas, estreñimiento, diarrea, anti inflamatorios, analgésicos, antitusígenos, alergias, entre otros.



### Consecuencias

Los medicamentos utilizándolos correctamente son beneficiosos y nos ayudan con las enfermedades, sin embargo cuando los utilizamos de manera errónea conlleva a consecuencias dañinas para el cuerpo e incluso la muerte, algunas de estas son:

- Intoxicación leves a moderadas.
- Adicciones.
- Resistencia Antimicrobiana.
- Efectos secundarios graves como anafilaxia (reacción alérgica grave) que pueden provocar la muerte.
- Disfunción temporal leve a moderada de órganos vitales.
- Daños irreversibles a órganos vitales (como ejemplo el uso prolongado de antiinflamatorios es el daño renal).
- Enmascarar casos más graves.

Esto es un problema de salud pública ya que además de estas consecuencias, puede llegar el momento en que los microorganismos (bacterias) creen resistencia y nos quedemos sin medicamentos útiles que puedan combatir a la bacteria.

### Prevención de la automedicación

Recuerde que todos los medicamentos recetados por la o el médico parten del principio de ayudar a los pacientes y la decisión es basada en su utilidad para la enfermedad diagnosticada, su potencial interacción con otros medicamentos, enfermedades previas en el paciente y los efectos adversos que el medicamento por sí mismo ya tiene.

Algunas de las recomendaciones para combatir estas malas prácticas son:

- Acudir con su médico en caso de sospechar alguna infección o alguna otra enfermedad, para que le dé el tratamiento correcto y evitar el mal uso de los medicamentos.
- Preguntar todas sus dudas de la receta al médico, cómo tomarse, cuánto tiempo, cómo guardarse, efectos secundarios, etc.
- Llevar a cabo las indicaciones de su médico, así como tomar correctamente los medicamentos que le fueron recetados.
- Evitar auto medicarse, cómo se ya explicó anteriormente puede ser contraproducente y hacerle daño.

**Recuerda que el cuidar tu cuerpo está en tus decisiones y hábitos.**





**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL