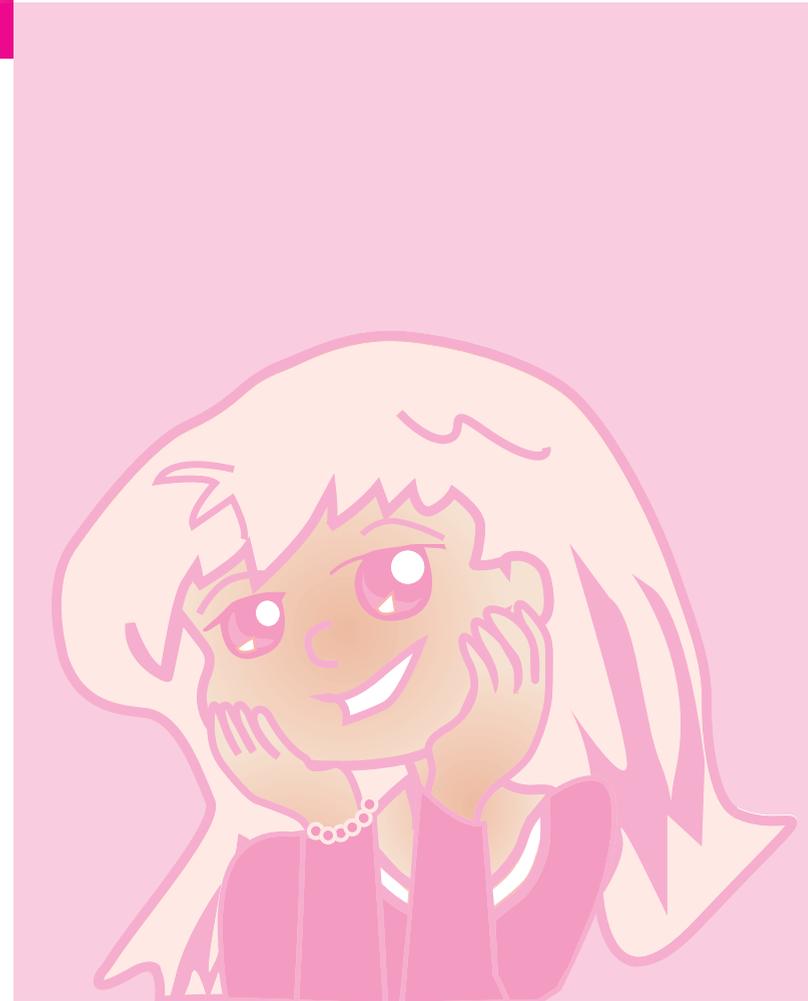


I.	Promoción de la salud	7
II.	Nutrición	49
III.	Prevención y control de enfermedades	71
IV.	Detección de enfermedades	85
V.	Salud sexual y reproductiva	103



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

I. Promoción de la salud

Educación para el cuidado de la salud.....	7
Actividad física	8
Salud bucal	15
Salud sexual y reproductiva	18
Salud Mental	21
Prevención universal de adicciones.....	23
Violencia familiar y de género	30
Prevención de accidentes	33
Entorno favorable a la salud	37
Dueñas responsables con animales de compañía ...	39
Cultura para la donación de órganos y tejidos.....	41
Donación altruista de sangre.....	43
Conviene saber	
Osteoporosis	46

I. Promoción de la salud

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.



Las mujeres enfrentan muchos riesgos que usted debe 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 para su bienestar, comenzamos con hábitos de vida saludable como la práctica de actividad física y la alimentación correcta, la prevención de accidentes y de violencia, así como consejos para una sexualidad más plena. Posteriormente se abordan los relacionados con la prevención y detección de enfermedades como: aquellas que son prevenibles por vacunación, VIH/SIDA, tuberculosis pulmonar, hipertensión arterial, diabetes mellitus y al final aspectos de salud sexual y reproductiva como planificación familiar, promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos.

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 **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 a la Trabajadora Social de su Unidad Médica, que la incorpore a “Ella y Él con PREVENIMSS”.

¡Anímese y únase a la familia PREVENIMSS!

De como cuide su cuerpo y cultive su mente dependerá la plenitud de su vida presente y futura.

Actividad física

Realizar actividad física 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, que es la descalcificación de los huesos
- 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 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 La jardinería
- 6 Lavar el coche
- 7 Tai-Chi
- 8 Cargar las bolsas del supermercado
- 9 Hacer pesas con bajo peso
- 10 Jugar 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, estas pueden ser de ligera a moderada.



Mi calendario de Actividad Física

Actividades Días	Lavar coche	Caminar	Ir al mercado	Paseo	Bailar
Lunes		X			
Martes			X		
Miércoles	X	X			
Jueves			X		
Viernes		X			X
Sábado				X	
Domingo				X	
Tiempo	30 min.	30 min.	40 min.	60 min.	60 min.
Intensidad	Moderado	Ligero	Moderado	Ligero	Moderado

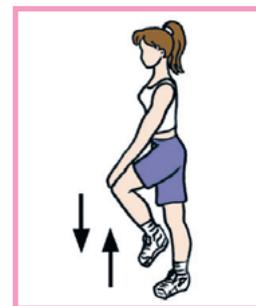
Siga las instrucciones que le otorgaron en el **módulo PREVENIMSS** sobre actividad física para evitar daños a su salud.

- Haga de la actividad física un hábito saludable en forma permanente
- Recuerde que antes de empezar 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
- Los adultos activos adoptan con facilidad otros comportamientos saludables como evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, tienden a un mejor carácter con su familia y en su actividad laboral, se incrementa su autoconfianza e integración social
- La práctica cotidiana de actividad física contribuye a reducir el tiempo de sedentarismo que daña su salud

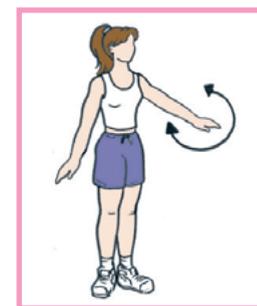
Rutina básica de ejercicio aeróbico:

E 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 aeróbico.



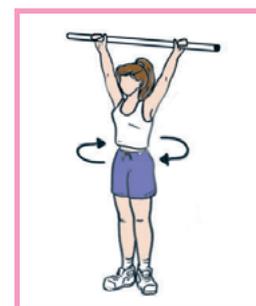
Eleve muslos, alternando las piernas



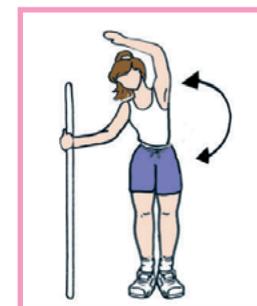
Haga círculos con los brazos, de manera individual y con ambos brazos al mismo tiempo



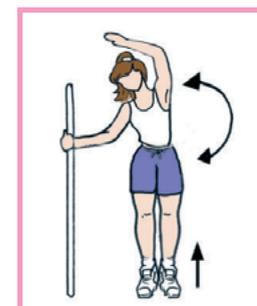
Haga círculos con su cabeza, ambas direcciones lenta y suavemente



Gire su cintura



Extensión lateral

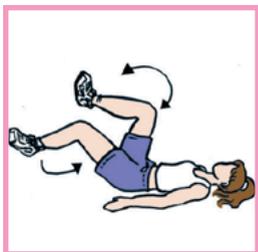


De puntas estírese como si tratara de alcanzar algo

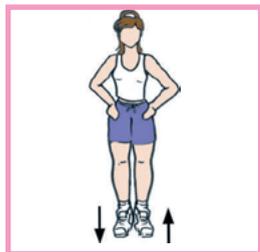
Al realizar su actividad física correctamente obtendrá mejores beneficios para su salud.

E Fase fundamental o aeróbica (10 a 40 minutos)

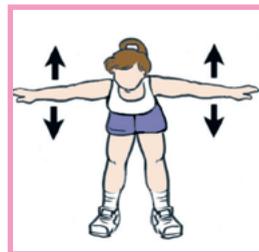
Siga con ejercicios más intensos y vigorosos, esto le ayudará a mejorar la resistencia y funcionamiento del corazón y los pulmones, en esta fase puede caminar más rápido, trotar suavemente, jugar el deporte de su preferencia o bailar sin excederse.



Eleve las piernas a 45° del piso, realice movimientos tipo pedaleo de bicicleta



Salte ligeramente sobre las puntas

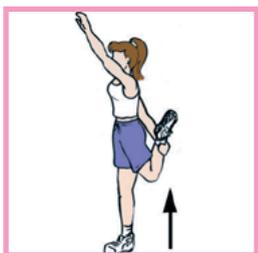


Flexión y extensión del tronco al frente



C Fase de recuperación (5 a 10 minutos)

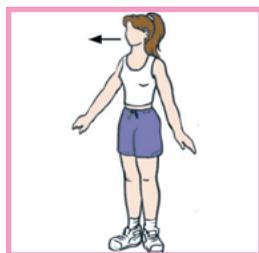
Disminuya paulatinamente la intensidad alternando con ejercicios suaves y de flexibilidad, con respiraciones profundas y lentas para desacelerar el ritmo cardíaco y pulmonar.



Flexione pierna, toque con la mano contraria. Alterne



Camine en círculos, realice respiraciones profundas



Relajación, respiración profunda

Recomendaciones generales para realizar actividad física:



- Antes de iniciar la actividad física, hágase un examen médico 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 haga actividad física o deporte al terminar de comer, hágalo una o dos 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 el actividad física siente fatiga, 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, hipertensión, del corazón) 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:

- 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 cinco días a la semana, si necesita reducir de peso, haga 60 minutos al día siempre con precaución.

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.



Salud bucal

Las enfermedades más frecuentes de la boca son la caries y la inflamación de las encías, que a su vez, son la causa de pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y en ocasiones infecciones del corazón y de los riñones. Para que su boca esté sana primero procure la higiene dental, cepille sus dientes después de cada comida durante 2 a 3 minutos.



Técnica de cepillado

Siempre cepillar, de las encías hacia los dientes.



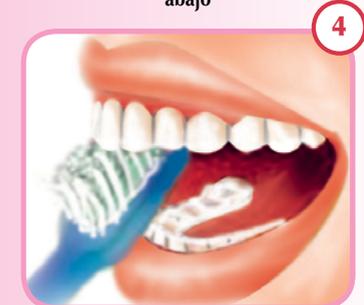
Colocar el cepillo a un ángulo de 45°



En los dientes de arriba, cepillar hacia abajo



En los dientes de abajo, cepillar hacia arriba



Cepillar de atrás hacia delante



Cepillar de manera circular las muelas

Uso del hilo dental

El hilo dental es un complemento de la higiene dental y se debe usar todas las noches antes del cepillado de dientes.

Técnica

- Corte aproximadamente 30 cm de hilo dental y enrolle la mayor parte en uno de los dedos medios
- El tamaño del espacio de hilo entre los dedos debe ser de 3 a 5 cm
- Enrolle el resto del hilo en el dedo de la mano opuesta

- Introduzca el hilo entre los dientes con un movimiento suave

- 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 de la encía y el diente, hasta que sienta resistencia, los movimientos se hacen hacia los bordes de los dientes

- Deslice el hilo dental contra el diente, para eliminar los restos de alimentos y de placa
- Repita esta operación en todos los dientes, utilizando una parte del hilo que se encuentre limpio



Revisión de tejidos blandos y prótesis dentales

Frente a un espejo y con ayuda de un abatelenguas, revise su boca y en caso de identificar alguna anomalía como cambios de color en las encías, en la lengua y dientes destruidos, así como raíces infectadas o dolor, acuda inmediatamente con el estomatólogo para su revisión y atención.

En caso de que cuente con prótesis total (placas dentales) o parcial como puentes removibles, deberá de asearlos todos los días como si fueran sus dientes naturales. Si tiene alguna dificultad para hablar, comer y masticar, o si presenta sangrado en alguna zona donde se apoya la prótesis, acuda con el estomatólogo para su revisión y atención, ciertas lesiones pueden convertirse en malignas en fumadores y bebedores.



No olvide estas recomendaciones:

- La embarazada necesita que le apliquen flúor a partir del tercer mes de embarazo, cada dos meses hasta recibir tres aplicaciones de flúor en esta etapa
- Revise sus encías, si nota que están muy rojas, inflamadas, sangran o le dan mal aliento, acuda a su consulta dental
- Utilice hilo dental todas las noches antes del cepillado de dientes
- Evite los alimentos ricos en azúcar, para prevenir la caries
- No fume, ni beba alcohol en exceso, son los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de la boca
- Acuda una vez al año al dentista, para que revise, limpie y proteja con flúor su dentadura
- 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

Si tiene dentadura postiza o prótesis completas, debe asearlas igual que la dentadura normal, si la limpieza de su prótesis se le dificulta después de cada comida, lávela por las noches antes de dormir y por la mañana al levantarse. Si su dentadura postiza le produce alguna molestia, lesiona sus encías o se mueve al hablar o al masticar, asista al consultorio de estomatología de su unidad de medicina familiar para que la ajusten, su boca siempre debe estar en las mejores condiciones posibles.

Aplicación de flúor en la mujer embarazada

A partir del tercer mes de embarazo aplique flúor a sus dientes, acuda al **Módulo PREVENIMSS** de su **Unidad de Medicina Familiar**, la protegerá contra la caries y enfermedad periodontal, en esta etapa es frecuente que pueda perder algún diente o muela, además evitará transmitir la caries al bebé.

La aplicación se realiza cada dos meses hasta recibir tres aplicaciones de flúor, el cual se agregará al cepillo de dientes y cepillará durante un minuto con la supervisión de la enfermera, 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:

- Primera aplicación a los 3 meses
- Segunda aplicación a los 5 meses
- Tercera aplicación a los 7 meses

A los 4 meses de embarazo:

- Primera aplicación a los 4 meses
- Segunda aplicación a los 6 meses
- Tercera aplicación a los 8 meses

A los 5 meses de embarazo:

- Primera aplicación a los 5 meses
- Segunda aplicación a los 7 meses
- Tercera aplicación a los 9 meses



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 una de nosotras y define diversas potencialidades. Se manifiesta de muchas maneras, entre ellas el estar a gusto con usted misma, 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.



Lamentablemente, la frecuente existencia 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, mantenerse informada acerca de la menstruación, la masturbación, la función reproductiva, la relación de pareja, la satisfacción sexual, la responsabilidad, los riesgos de las relaciones sexuales, la manera de prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados, así como aspectos relacionados con el climaterio y la menopausia.



Otra condición importante para ser sexualmente activa 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 muy conveniente aceptar y 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, 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 sólo 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 Sida y otras infecciones de transmisión sexual
- El autoplacer es otra forma de expresión de la sexualidad que la mujer puede explorar y disfrutar sin temor al embarazo 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 Procure una alimentación correcta, duerma bien y practique ejercicio de manera regular
- Acuda a su clínica para que le informen sobre los beneficios y ventajas del uso de los métodos anticonceptivos así como para la detección oportuna del cáncer cérvico uterino y mamario
- Acuda a su clínica para que la orienten en métodos de planificación familiar, así como para la detección del cáncer cérvico uterino y de la mama
- Si 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, todas 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 completa y veraz

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 el mantenimiento de una salud física adecuada y para la recuperación de enfermedades físicas
- Es esencial para el bienestar y funcionamiento de los individuos
- Contribuye a la calidad de vida de los individuos

¿Qué factores influyen para tener una buena salud mental?

- Alimentación correcta 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 ilegales
- Dormir un mínimo de seis a ocho horas diarias
- Realizar un proyecto de vida en relación consigo misma 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:

- Guardar 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 PREVENIMSS** de su Unidad de Medicina Familiar para que le otorguen su Programa de Salud de acuerdo a su edad y sexo

Prevención universal de adicciones

El consumo de alcohol, tabaco o de otras drogas altera la percepción, las emociones y el pensamiento, causan adicción, afectan la salud y son causa de lesiones, accidentes o la muerte.

Las drogas de cualquier tipo hacen daño a la mujer como al hombre, sólo que en ellas el daño es mayor aún con menores cantidades de droga y en menor tiempo de consumo.

Consumo de alcohol

El alcoholismo es una enfermedad ocasionada por el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, las mujeres tienen mayor riesgo de presentar daños a la salud que los hombres, debido a que tienen menor capacidad para eliminar el alcohol.

Autoevaluación del consumo de alcohol en los últimos 12 meses	No	Si
¿Tiene necesidad de tomar más copas para alcanzar el mismo efecto que cuando empezó a beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuándo usted deja de beber, sus manos tiemblan, suda o se siente agitada? ¿Bebe para evitar estas molestias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuándo bebe alcohol, usted termina bebiendo más de lo que planeó inicialmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha tratado de reducir la cantidad que bebe o de dejar de beber alcohol, pero no ha podido lograrlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los días que bebe, ¿Invierte mucho tiempo para obtener alcohol, beberlo o recuperarse de sus efectos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Invierte menos tiempo en trabajar, descansar o estar con otras personas, a causa de su deseo de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha continuado bebiendo, a pesar que sabe que le causa problemas con los demás, su familia, trabajo o escuela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si contestó una pregunta afirmativamente ***es probable que tenga problemas con su forma de beber***, por lo que le recomendamos seguir los siguientes pasos para evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas.

Guía para evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas

- 1 Identifique los motivos, momentos o situaciones y las personas con quién bebe, con el fin de evitar ciertas situaciones o personas
- 2 Decida si tiene la suficiente fuerza de voluntad para evitar beber o si requiere de ayuda
- 3 Póngase motivos importantes para moderar el consumo de alcohol, sea firme y recuérdelos constantemente
- 4 Informe a familiares y amigos que iniciará un programa para dejar de beber y pídale su apoyo
- 5 Retire de su vista todo lo relacionado con el alcohol, evite convivir con bebedores y pídale que no la presionen, que la ayuden
- 6 Si decidió moderar el consumo de alcohol, establezca el número de copas que puede beber sin perder el control
- 7 Conviva solo con personas abstemias
- 8 Sí recaer en el consumo de bebidas alcohólicas, no se desanime y comience de nuevo
- 9 Inicie una alimentación correcta y actividad física con base en lo que recomienda esta guía
- 10 Solicite apoyo en su clínica e infórmese sobre los **grupos AA** en su localidad



Consumo de Tabaco

El tabaquismo es una enfermedad ocasionada por el fumar debido a que la nicotina produce adicción a nivel cerebral, acelera los latidos cardíacos, inflama los bronquios, aumenta la presión sanguínea, glucosa y colesterol, favoreciendo: enfisema pulmonar y cáncer, presión alta, descontrol de diabetes, infartos cardíacos y cerebrales.

Si usted fuma, es importante que cuide su salud y adquiera conciencia para llevar una vida saludable; por eso es necesario dejar de fumar y para hacerlo puede poner en práctica los siguientes pasos:

Pasos para dejar de fumar

- 1 Identifique las razones por las que fuma con el fin de que cambie a otras actividades, por ejemplo si lo hace para relajarse haga algo que le de el mismo resultado, como caminar, practicar yoga, escuchar música o bailar
- 2 Comunique a sus familiares, amigos o compañeros de trabajo su deseo de dejar de fumar y solicite apoyo
- 3 Retire ceniceros, encendedores y cigarrillos de su vista. Aléjese de las 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 su médico familiar quién le proporcionará la ayuda que requiere.

Consumo de otras sustancias

Existen otras sustancias que afectan la salud, las emociones, las actividades laborales o escolares y las relaciones sociales y familiares de una persona: como los estimulantes (cocaína, anfetaminas, metanfetaminas y éxtasis), las depresoras (morfina, heroína, codeína, tranquilizantes e inhalables) y las alucinógenas (mariahuana, peyote, hongos y el dietilamida del ácido lisérgico, más conocido como LSD).

Es importante que conozcas la información básica sobre adicciones y como prevenir su consumo, te ayudará a ti y también a identificar riesgos en tus hijos, frente al uso de sustancias adictivas.

Recomendaciones para prevenir el tabaco, alcohol y otras drogas en mujeres

1 **Recuerda que tu organismo se intoxica más rápidamente y con menor cantidad de alcohol que el de los hombres:** El organismo de las mujeres tiene más grasa y menos enzimas de las que ayudan a que el alcohol salga más rápidamente del cuerpo, en comparación al de los hombres. Además el peso corporal femenino muchas veces es menor. Si decides tomar alcohol, consume no más de 3 copas, y deja pasar una hora entre cada una de éstas

2 **No te dejes engañar, ni confundir:** Las drogas no te hacen ser popular, ni sexy, ni divertida, ni estar bien física y emocionalmente, como muchas personas piensan, por el contrario

3 **Habla con alguien en quien confíes y te sientas segura:** Si te llegas a sentir mal, triste, desanimada o piensas que las cosas no marchan bien, realiza actividades que te pongan en acción física y/o mental. Evita consumir cualquier tipo de drogas, ya que empeorará el problema. Si te sigues sintiendo mal busca ayuda profesional

4 **Si estás tomando medicinas, no consumas alcohol ni cualquier otra droga:** El alcohol puede alterar la efectividad de los medicamentos o aumentar su efecto sedante

5 **Sé responsable de tus prácticas sexuales, decide por ti misma y protégete:** El consumo de alcohol o de drogas está asociado a un mayor riesgo de ser víctima de violencia, tener relaciones sexuales sin protección, embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual

6 **Cuando salgas a divertirte, sé responsable de tu consumo de alcohol:** Te permitirá tomar mejores decisiones, tener mayor control sobre situaciones que te puedan poner en riesgo y disfrutarás más

7 **Si planeas embarazarte o sospechas que lo estás, no consumas tabaco, alcohol, ni ninguna otra droga:** El consumo de cualquier droga te puede traer problemas para embarazarte. Si te drogas estando embarazada el bebé puede sufrir daños físicos y mentales irreversibles

8 **Evita iniciar el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas:** Cuando más temprano inicies el consumo de drogas, mayor es el riesgo de desarrollar la adicción. Ten presente que el abuso y dependencia se desarrolla más rápidamente en las mujeres

9 **Reconoce las señales de riesgo:** Es común pensar que podemos controlar la cantidad de alcohol y/o drogas que consumimos, y no nos damos cuenta de las situaciones que nos ponen en riesgo. Aprende a reconocerlas:

- Cada vez necesitas más
- No recuerdas qué pasó
- Te arrepientes de algo que hiciste
- Te has metido en problemas, ya no rindes igual en la escuela y en el trabajo
- Tu salud ha disminuido
- Mientes sobre la cantidad que consumes
- Has intentado parar y no lo has logrado
- Te has puesto en situaciones riesgosas

10 **Decide por ti misma:** El inicio en el consumo de alcohol o cualquier droga se realiza principalmente por la presión de las y los amigos, y la curiosidad. Como mujer haz valer tus decisiones, tus gustos y preferencias

10 recomendaciones para prevenir que tus hijos utilicen DROGAS*

1 Empieza poniendo el ejemplo

- Tú eres el modelo más importante para tu hijo
- Enséñale que se pueden superar los problemas sin necesidad de consumir drogas
- Establece reglas de conducta en casa, de esta forma a tu hijo le quedará claro cómo debe de comportarse

2 Conoce con quien anda tu hijo desde pequeño

- Permite que invite a sus amigos a la casa cuando tú estés
- Relaciónate con otros padres y madres de familia, así podrán estar atentos y unidos para detectar a tiempo cualquier problema

3 Educa a tu hijo con valores positivos hacia la vida

- Cuando un hijo quiere y respeta a sus padres y ellos lo educan para que sea respetuoso, honesto, solidario, amoroso, responsable consigo mismo y con los demás, lo están ayudando a saber decir NO al consumo de drogas, amigos o lugares que lo pongan en riesgo

4 Motiva a tu hijo a tener amistades positivas

- Facilita para que se mueva en ambientes sanos, como equipos deportivos o grupos culturales o de ayuda a otros. Ahí encontrará buenas amistades que, al apoyarse entre ellos, harán menos probable que consuma drogas

5 Escucha a tu hijo

- Evita ser tú el que hable, más bien escúchalo para que te comparta sus experiencias y sentimientos, sus problemas y logros. Muestra interés y evita juzgarlo o darle consejos en ese momento

6 Fortalece la autoestima de tu hijo

- Si tú crees en tu hijo, él/ella creerá en sí mismo. Dile cuánto lo quieres, elogia si hace bien, antes de marcarle sus errores. Él o ella deben saber que lo disciplinas porque lo amas

7 Habla con tu hijo sobre las drogas

- Platica con tu hijo sobre lo que ocasiona el consumo de drogas. No sólo a quien las usa sino a quien las vende. Explícale que el uso y el abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales no son necesarios para “verse grande” o “ser importante”. Pon reglas claras en tu familia sobre dichos uso y abuso

8 Enséñale a tu hijo a saber decir NO

- Prepara a tu hijo para que aprenda a negarse ante propuestas que vayan en contra de lo que realmente quiere. Enséñale a tu hijo a no sentirse mal por decirle “no” a sus amigos

9 Promueve que tus hijos realicen actividades sanas y divertidas

- El adecuado manejo del tiempo libre protege a tu hijo y lo aleja de la posibilidad de iniciar el consumo de drogas. Pon el ejemplo, ayuda a encontrar un lugar adecuado o simplemente aprueba o festeja actividades saludables, como hacer deporte, tocar algún instrumento, pintar, leer, etc.

10 Aprende a identificar las señales de alarma y manténgase informado sobre las drogas

- Los padres y madres de familia deben estar atentos de las conductas y actitudes de los hijos, conocerlos y darse cuenta si están cambiando
- Señales de alarma: Cambio de amigos y no quiere que los conozcas, miente con frecuencia y discute por cosas simples, pide dinero prestado o trae dinero sin explicar de dónde lo sacó, descuida su arreglo personal, se enoja fácilmente, tiene los ojos irritados, se pierden objetos de la casa

*Fuente: CENADIC

En tu Unidad Medicina Familiar existen estrategias educativas para todos. Pide información sobre Ella y Él con PREVENIMSS e inscríbete.

Violencia familiar y de género

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 sobre actos agresivos que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de otras personas.

La violencia contra las mujeres es una grave violación a los **Derechos Humanos** que se traduce en una problemática de **Salud Pública** y un obstáculo para alcanzar equidad, igualdad y democracia.

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 (pandillas, bullying, delincuencia), política y económica

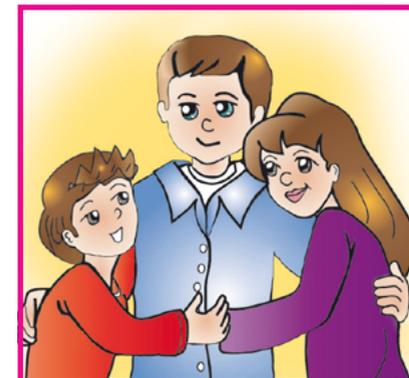


Los actos violentos pueden ser de manera:

- **Sexual:** cuando se presenta un asedio, inducción o abuso sexual
- **Exclusión social:** cuando se ignora, se aísla y se excluye al otro
- **Verbal:** Se usan burlas, apodos, 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:** 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 y que son de higiene, alimentación, vivienda y servicios médicos

Tips para padres y madres para prevenir la violencia familiar:

- 1 Aprenda a respirar profundo y conservar la calma cuando haya momentos de discusión y se sienta enfadada
- 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 Los hijos aprenden con y a través de nuestro ejemplo. Así que si ellos ven que somos lo suficientemente equilibrados, bondadosos, tolerantes con los demás, ellos asumirán la misma actitud y no agredirán a nadie
- 5 No gritar, eso fomenta la paz y la tranquilidad, el respeto por los otros y por ellos mismos
- 6 Platicar 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 ellos la respeten y se sientan cómodos e igualmente respetados, así que cuando necesite que la escuchen, lo harán con respeto porque ya usted se lo ha enseñado con el ejemplo
- 9 Si usted cuida a un adulto mayor o a cualquier persona con alguna discapacidad le sugerimos que comparta el cuidado con otro miembro de la familia y que tenga periodos de descanso y esparcimiento
- 10 Cultivar en su familia y en usted, amor, respeto, cariño, confianza, igualdad y comunicación



En tu Unidad Médica existen estrategias educativas para todos. Pide información sobre Ella y Él con PREVENIMSS e inscríbete.

Si usted vive el problema de violencia familiar, reconózcalo por difícil o doloroso que sea y si ha decidido resolverlo, acuda al servicio de Trabajo Social para que lo orienten y lo inviten a participar en sesiones educativas de Ella y Él o en un grupo de ayuda, en el que personas, afectadas como usted, compartirán sus experiencias y aprenderán estrategias que les permitan prevenir y resolver la violencia familiar.



Prevención de accidentes

La mujer esta expuesta a los accidentes en el hogar, el trabajo, la vía pública y en los sitios de recreación y esparcimiento. Estos eventos pueden causar lesiones leves, incapacidad y hasta la muerte. Recuerde, los accidentes se pueden prevenir si se toman precauciones específicas para cada situación.

En el hogar

- 1 Utilice protectores cuando necesite tocar o mover utensilios de cocina calientes
- 2 En la estufa coloque el mango de las sartenes hacia dentro
- 3 Cuando utilice cuchillos, abrelatas o picahielos, apóyese en mesas o tablas
- 4 La estufa, debe estar en un área con buena circulación de aire y siempre que la use asegúrese de cerrar bien las perillas
- 5 Procure que las escaleras de su casa estén bien iluminadas y que cuenten con barandal
- 6 Ponga tapetes antiderrapantes en el área de la regadera y al salir de ésta
- 7 Guarde todas las sustancias de limpieza en sitios fuera del alcance de los niños y manténgalos en sus envases bien cerrados y etiquetados
- 8 Mantenga seco el piso. Limpie de inmediato el agua, cremas o aceites, que se derramen
- 9 Nunca conecte ni haga funcionar ningún tipo de aparato eléctrico si está descalza o tiene los pies o manos húmedas



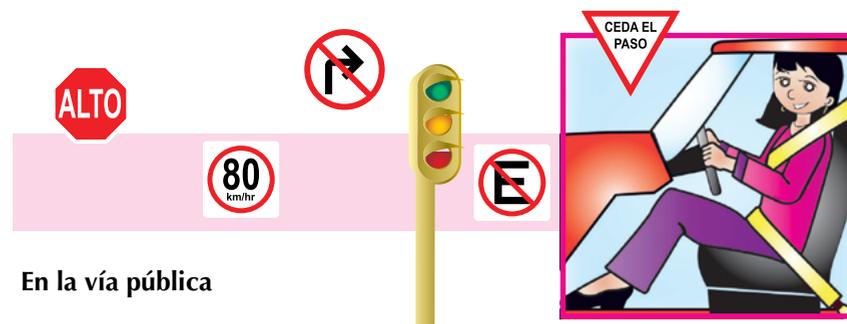
En el trabajo

- 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 cuales 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 No introduzca sus brazos o manos en aparatos o máquinas que puedan hierla o mutilarla, si es necesario hacerlo, asegúrese de que están completamente apagados
- 5 Utilice el equipo de protección indicado que se le proporciona. Si no lo tiene ¡exíjalo!
- 6 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, interruptores de corriente, entre otros
- 2 Si es necesario salga de las instalaciones siguiendo siempre las rutas de evacuación



En la vía pública

Los accidentes automovilísticos son producidos 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; 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 auto
- 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 adultos mayores
- 10 Ceda el asiento y ayude a bajar del transporte público a personas con discapacidad, niños, mujeres embarazadas y adultos 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 de caídas en pisos irregulares
- 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 lugar accesible y seguro, alejado de los niños, puede ser de gran utilidad en los primeros momentos.

Tenga los teléfonos de emergencia colocados en lugar visible:



- **Unidad de Medicina Familiar – Urgencias**
- **Policía**
- **Bomberos**
- **Ambulancias**

Cuando el accidente se ha producido, mantener la calma, actuar con rapidez y saber lo que es correcto, puede ser vital y reduce las consecuencias.

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 la mujer.

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 mujeres cuidados en su salud, que participe en su programa de salud de acuerdo a su edad y evite la violencia.

La salud de su familia está estrechamente vinculada al medio ambiente. El gran reto de nuestros días debe ser crear un medio ambiente durable que sea favorable a la salud.

La importancia del entorno

Es importante conocer que el medio ambiente influye demasiado 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 en las que más influyen las malas condiciones ambientales son: la diarrea, las infecciones de las vías respiratorias, dengue y diversas formas de traumatismos involuntarios. Entre las medidas que podrían adoptarse de manera inmediata para reducir la aparición de estas enfermedades debida a riesgos ambientales están las encaminadas a promover la higiene en el hogar, escuela y conservar el patio limpio.



Algunas de las actividades que se sugieren para lograrlo son:

- Dejar que entre en la vivienda el aire fresco y la luz del sol
- Barrer, limpiar y sacudir diariamente toda la casa
- Lavar el baño con cloro, agua y jabón
- Lavar los trastes después de comer
- Lavar las tinajas y depósitos de agua por lo menos cada seis meses; para evitar que se contaminen, hay que mantenerlos bien tapados
- Mantener limpia la cocina, los alimentos tapados y fuera del alcance de los animales
- Tapar la basura y mantenerla lejos de la cocina
- Desechar las cosas que ya no se utilizan; pueden provocar criadero de ratas, insectos y otros animales, además de ser un riesgo para los jóvenes, ya que pueden sufrir accidentes
- 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
- Promover la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines
- Organización con los vecinos para conservar limpia la comunidad y el medio ambiente

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.



Dueñas 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, sólo 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 cariño a sus mascotas. Tampoco 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; dependerá de la 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 su mascota:** Hay vacunas obligatorias como la antirrábica y otras opcionales pero muy necesarias para la prevención. Preocúpese de cumplir su calendario de vacunación según lo recomiende su veterinario. No olvide la eliminación de parásitos externos e internos. No sólo 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 enfermo 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 es un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente a otros animales. Sea cuidadoso con su mascota y con su medio ambiente



Cultura para la donación de órganos y tejidos

Donar un órgano (conjunto de tejidos) o tejidos (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 nuestro entorno 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, es por eso que 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. En muchos pacientes el trasplante es la única alternativa que puede salvarle la vida y recuperar la calidad de la misma.

¿Por qué es importante la donación de órganos y tejidos?

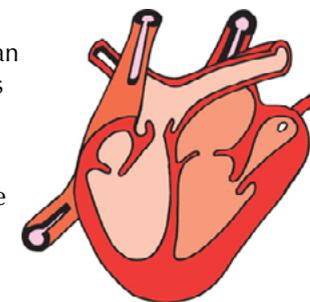
El trasplante de órganos y tejidos se presenta como la única alternativa terapéutica para aquellos pacientes con padecimientos cuya consecuencia es la insuficiencia irreversible de algún órgano o la deficiencia de algún tejido. Los trasplantes de órganos permiten dar una nueva oportunidad de vida a pacientes que de otra manera tienen pocas oportunidades de sobrevivir.

¿Quién es un donador?

Un donador es aquella persona que en vida ha tomado la decisión, de que 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 hombres y mujeres 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, sus padres o representantes legales del menor 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?

- Los menores de edad no pueden donar en vida, excepto cuando se trate de trasplantes de médula ósea, para lo que se requiere el consentimiento expreso de los padres o representantes legales
- Personas con diagnóstico de incapacidad mental irreversible
- Las mujeres embarazadas en vida podrán donar sólo 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?

Es la donación de cualquier órgano o tejido que se genere o que su función pueda ser compensada por el organismo, en mayores de edad.

¿Qué tengo que hacer para donar mis órganos y tejidos?

- Informarse y aclarar sus dudas respecto a la donación
- Estar convencido de que “donar” es un acto de buena voluntad y mediante el cual puede dar vida a otras personas
- Platicarlo con sus familiares y amigos más cercanos y manifestarles su decisión y en caso de muerte serán quienes tomen la última decisión
- Acudir a trabajo social de su unidad de medicina familiar donde le proporcionarán la información necesaria para su registro oficial como donante de órganos y tejidos

¿Por qué es importante que la familia esté enterada de nuestro deseo de donar órganos y tejidos?

- Porque son ellos en última instancia, quienes van a hacer posible que se cumpla su voluntad
- Para asegurar que su familia, comprenda sus deseos, es muy importante que les informe de su decisión de **DONAR VIDA**

Es importante hacer conciencia de que el papel del enfermo lo puede jugar cualquiera: padres, hijos, hermanos, pareja o uno mismo. Entonces en la medida de que alguien acepta donar sus órganos, también acepta que si él o ella o alguno de sus seres queridos lo necesita, habrá alguien que al morir se los done.

Donación altruista de sangre

La donación altruista de sangres 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 (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 dan 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 kg
- 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 ser diabético. Podrán aceptarse personas con hipertensión controlada
- 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 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 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 la donadora es mujer:

- **No** estar embarazada, ni estar amamantando
- **No** tener hijos menores de 6 meses
- **No** haber tenido aborto en los últimos 6 meses
- Si has tenido más de un embarazo, **no** puedes donar plasma, pero si puedes donar plaquetas y glóbulos rojos por aféresis (pregunta al médico)

¿Qué se debe hacer para donar sangre?

- Acuda a Trabajo Social de su Unidad de Medicina Familiar para solicitar información del Banco de Sangre de su 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.

Conviene saber

¿Qué es la Osteoporosis?

Es una enfermedad que afecta a muchos millones de personas 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 se afecta la cadera puede poner en riesgo la vida.

¿Qué le puede ayudar a prevenir la osteoporosis?

- Realizar actividad física
- Consumo regular de alimentos con contenido de vitamina D y calcio, como por ejemplo el brócoli, col, lentejas, frijol y soya
- Bajo consumo de sal
- Evitar fumar y no consumir bebidas alcohólicas en exceso
- Mantener su 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 está enferma por este padecimiento, es necesario que conteste el siguiente cuestionario, para saber si está en riesgo de tener osteoporosis:

Pregunta	Respuesta	
	Sí	No
1. ¿Tiene algún familiar (padre o madre) con antecedente de fractura de cadera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Ha tenido antecedente de fractura a causa de una simple caída o un golpe después de los 40 años de edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Padece de artritis reumatoide o enfermedad de la tiroides o enfermedad inflamatoria intestinal crónica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Dejó de menstruar antes de los 45 años de edad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Está actualmente en tratamiento con esteroides (como por ejemplo prednisona) desde hace tres meses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Sabe usted si tiene bajo peso?*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Si desconoce que tiene bajo peso y lo sospecha, acuda al **módulo PREVENIMSS** de su **Unidad de Medicina Familiar** de adscripción, para que le realicen la **Atención Preventiva Integrada**.

Si respondió una pregunta de forma positiva, es necesario que acuda con su Médico Familiar, para una evaluación clínica completa.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL