

Salud Universitaria

VOLUMEN 5

JUNIO 2025

NÚMERO 10

Adicciones

Trastornos de la
Coagulación Sanguínea

La Salud y el Cambio Climático

Foto de JP Miller: <https://www.pexels.com/es-es/foto/manos-palmeras-palmas-negativo-10052843/>

ADICCIÓN	02
TRASTORNOS DE LA COAGULACIÓN SANGUÍNEA	07
LA SALUD Y EL CAMBIO CLIMATICO	12
INFOGRAFÍA	16
TIPS DE SALUD	17
EFEMÉRIDES Y CITA CELEBRE	18
DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD	19

CONTENIDO

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

Este documento tiene carácter meramente informativo.

Adicción

ALTO

<https://www.freepik.es/autor/freepik>

La drogadicción se define como un trastorno crónico y recurrente caracterizado por la búsqueda y el consumo compulsivos de la droga pese a sus consecuencias negativas. Se la considera un trastorno cerebral porque genera cambios funcionales en los circuitos del cerebro que participan en la recompensa, el estrés y el autocontrol.

Factores de riesgo

- Comportamiento agresivo en la niñez
- Falta de supervisión parental
- Pocas habilidades para resistir la presión de los pares
- Experimentación con las drogas
- Disponibilidad de drogas en la escuela
- Pobreza de la comunidad

Las personas consumen drogas por varias razones:

- Para sentirse bien. Las drogas pueden producir sensaciones intensas de placer.
- Para sentirse mejor. Algunas personas que sufren de ansiedad social, estrés o depresión comienzan a consumir drogas para intentar sentirse menos ansiosas.
- Para desempeñarse mejor. Algunas personas sienten presión para mejorar su concentración en la escuela o el trabajo, o para mejorar sus habilidades deportivas.
- Por curiosidad y presión social. En este sentido, los adolescentes en particular corren mayor riesgo, porque la presión de los compañeros puede ser muy fuerte.

Foto de Pavel Danilyuk: <https://www.pexels.com/es-es/foto/medicina-tabletas-tablets-pastillas-5998515/>

Factores de protección

- Autoeficacia (confianza en la capacidad de autocontrol)
- Apoyo y vigilancia parental
- Relaciones positivas
- Buenas calificaciones en la escuela
- Políticas antidrogas de la escuela
- Recursos comunitarios

Factores biológicos que aumentan el riesgo de adicción

Los factores biológicos que pueden afectar el riesgo de una persona de convertirse en drogadicta incluyen los genes, la etapa de desarrollo en la que se encuentra e incluso el sexo y la raza.

Factores ambientales que aumentan el riesgo de adicción

El hogar y la familia. El ambiente del hogar, especialmente durante la niñez, es un factor muy importante. Los padres o familiares mayores que consumen drogas, abusan del alcohol o transgreden las leyes pueden aumentar el riesgo de que un niño tenga problemas con las drogas en el futuro.

Los compañeros y la escuela. Los amigos y otros compañeros pueden tener una influencia cada vez mayor durante la adolescencia. Los adolescentes que consumen drogas pueden convencer hasta a quienes no tienen factores de riesgo de que

prueben las drogas por primera vez. Tener dificultades en la escuela o poseer pocas habilidades sociales puede aumentar aún más el riesgo de que un niño consuma drogas o se vuelva adicto.

Otros factores que aumentan el riesgo de adicción

El consumo desde muy joven. Si bien el consumo de drogas a cualquier edad puede causar adicción, las investigaciones indican que cuanto más joven comienza a drogarse una persona, más posibilidades tiene de sufrir problemas graves. Es posible que esto se deba al efecto perjudicial que las drogas pueden tener en un cerebro todavía en desarrollo. También podría ser el resultado de una combinación de factores tempranos de carácter social y biológico, entre ellos la falta de un hogar o una familia estable, el abuso físico o sexual, los genes o una enfermedad mental.

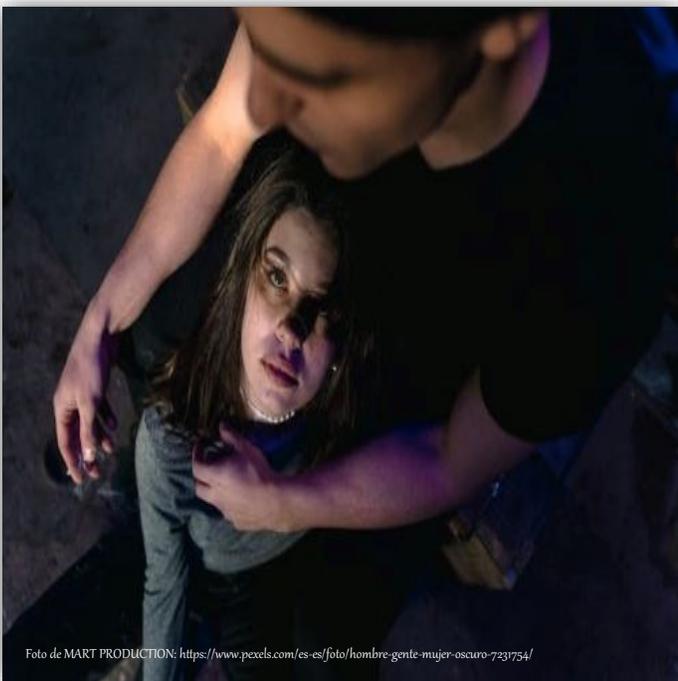


Foto de MART PRODUCTION: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-gente-mujer-oscuro-7231734/>

La forma en que se consume la droga. Fumar una droga o inyectarla en las venas aumenta el potencial de adicción. Tanto las drogas que se fuman como las que se inyectan llegan al cerebro en segundos y producen una poderosa oleada de placer. Sin embargo, esa sensación intensa de placer se puede desvanecer en pocos minutos. Los científicos consideran que este marcado contraste lleva a ciertas personas a repetir el consumo para intentar recapturar el momentáneo estado de placer.

Una de las zonas del cerebro que continúa desarrollándose durante la adolescencia es la corteza prefrontal, aquella parte del cerebro que permite evaluar situaciones, tomar buenas decisiones y controlar las emociones y los deseos. El hecho de que esta parte crítica del cerebro de los adolescentes esté todavía en formación los coloca en una situación de mayor riesgo de probar drogas o de continuar consumiéndolas. El consumo de drogas durante esta etapa del desarrollo puede causar cambios en el cerebro con consecuencias profundas y duraderas.

Otras consecuencias que tiene la drogadicción para la salud

Las personas adictas a menudo tienen uno o más problemas de salud relacionados con las drogas, que pueden incluir enfermedades pulmonares o cardíacas, embolia, cáncer o problemas de salud

mental. Por ejemplo, ahora es bien sabido que el humo del tabaco puede producir varios tipos de cáncer, la metanfetamina puede causar problemas dentales graves (conocidos como boca de metanfetamina) y los opioides pueden originar una sobredosis y causar la muerte. Además, algunas drogas, como los inhalantes, pueden dañar o destruir las células nerviosas del cerebro o del sistema nervioso periférico (el sistema nervioso fuera del cerebro y la médula espinal).

El consumo de drogas también puede aumentar el riesgo de contraer infecciones. Al compartir elementos que se usan para la inyección de drogas o tener conductas sexuales no seguras (como actividad sexual sin condón), es posible contraer el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y el de la hepatitis C. También es posible contraer infecciones del corazón y sus válvulas (endocarditis) y de la piel (celulitis) debido a la exposición a bacterias que puede ocurrir con el consumo de drogas inyectables.

El consumo de drogas y los trastornos mentales

El consumo de drogas con frecuencia coexiste con otras enfermedades mentales. En algunos casos, trastornos mentales como la ansiedad, la depresión o la esquizofrenia pueden estar presentes antes de la adicción. En otros, el consumo de drogas

puede desencadenar o empeorar esos trastornos de salud mental, particularmente en las personas que tienen ciertas vulnerabilidades específicas. Algunas personas con trastornos como ansiedad o depresión pueden consumir drogas para intentar aliviar los síntomas psiquiátricos. Esto puede exacerbar el trastorno mental en el largo plazo y aumentar el riesgo de adicción.

La adicción puede causar daño a otras personas

Más allá de las consecuencias perjudiciales para la persona adicta, el consumo de drogas puede causar problemas graves de salud para otros. Algunas de las consecuencias más graves de la adicción son:

Efectos negativos del consumo de drogas durante el embarazo o la lactancia: El consumo de drogas o medicamentos por parte de una mujer



embarazada puede hacer que el bebé sufra de abstinencia al nacer, una afección conocida como síndrome de abstinencia neonatal (SAN). Los síntomas serán distintos dependiendo de la droga que haya consumido la madre, pero pueden incluir temblores, problemas para dormir y alimentarse, y hasta convulsiones. Algunos niños que estuvieron expuestos a las drogas tendrán problemas de desarrollo relacionados con el comportamiento, la atención y la facultad de pensar.

Efectos perjudiciales del humo de segunda mano:

El humo de tabaco de segunda mano expone a las personas que se encuentran cerca del fumador a por lo menos 250 sustancias químicas que se sabe son perjudiciales, en especial para los niños. La exposición involuntaria al humo de segunda mano aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y de cáncer de pulmón en personas que nunca han fumado.

Mayor transmisión de enfermedades infecciosas: La inyección de drogas es la causa de uno de cada diez casos de VIH. El consumo de drogas inyectables también es uno de los principales factores en la transmisión de la hepatitis C, y puede causar endocarditis y celulitis. La inyección de drogas no es la única manera en que el consumo de drogas contribuye a la transmisión de enfermedades infecciosas. Las drogas que se

usan en forma indebida pueden causar una embriaguez que nubla el juicio y aumenta la posibilidad de tener conductas sexuales riesgosas, como actividad sexual sin condón.

Mayor riesgo de sufrir un accidente de auto: El consumo de drogas ilícitas o el uso indebido de drogas recetadas puede convertir en peligrosa la conducción de un automóvil, en forma similar a cuando se conduce después de beber alcohol. Quien conduce drogado pone en peligro no solo su propia vida, sino también la de los pasajeros y otras personas que están en la vía pública.

Referencias:

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés). "Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción". Disponible en: <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/abuso-y-adiccion-las-drogas>. Consultado 02/06/2025.



Foto de Kindel Media: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-policia-criminal-esposas-7785092/>



Trastornos de la coagulación sanguínea

Imagen de Geralt Allmarin en Pixabay

Los trastornos de la coagulación sanguínea son problemas con la capacidad que tiene el cuerpo para controlar la formación de coágulos. Normalmente, se forman coágulos de sangre durante una lesión para evitar el sangrado. Si tiene un trastorno de coagulación, es posible que su sangre no coagule lo suficiente, lo que puede causar un sangrado excesivo, o que su sangre forme coágulos incluso sin una lesión. Los trastornos de la coagulación sanguínea se conocen a veces como trastornos de la coagulación o trombofilias.

Cuando un vaso sanguíneo se lesiona, las células dañadas en la pared del vaso envían señales químicas. Estas señales causan coágulos que retardan o interrumpen el sangrado. Una vez que se forma el coágulo de sangre, su sistema inmunológico reparará la lesión. En este punto del proceso, los factores en la sangre comienzan a descomponer el coágulo sanguíneo. Si no tiene suficientes plaquetas o factores de coagulación en la sangre, ésta no podrá coagularse correctamente. En otros casos, la sangre puede coagularse con demasiada facilidad. Algunas afecciones causan una coagulación hiperactiva que provoca la formación de coágulos de sangre en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo. Con el tiempo, las plaquetas del cuerpo se agotan, lo que puede provocar sangrado.

Tipos

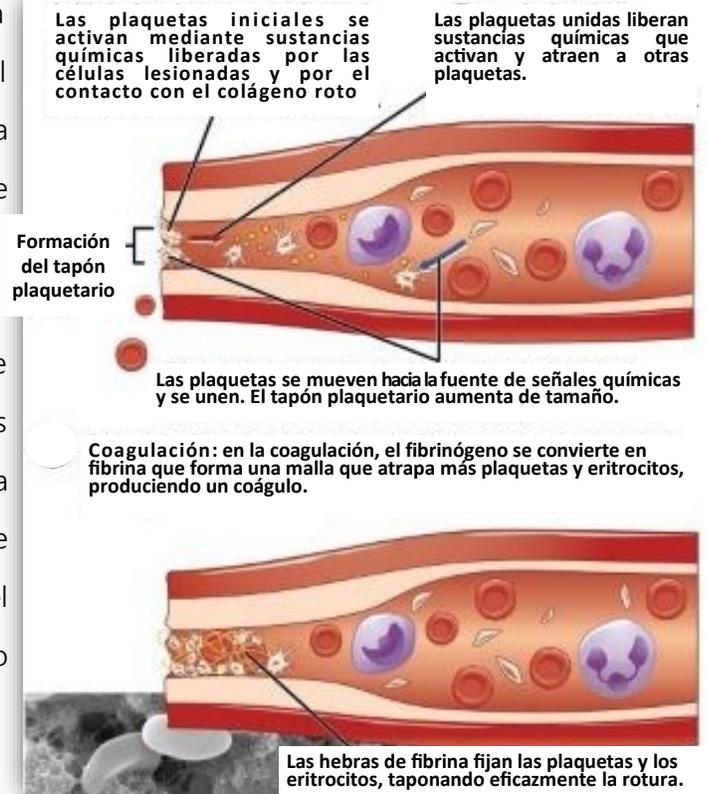
Trastornos de la coagulación sanguínea hereditarios

Significa que sus padres le transmitieron el gen de la enfermedad. Las mutaciones, o cambios en ciertos genes, pueden hacer que su sangre sea más propensa a formar coágulos. Ejemplos de trastornos hereditarios de la coagulación sanguínea:

- Mutación del factor V Leiden, que se presenta en el 5% de las personas de ascendencia europea
- Mutación de la protrombina G20210A (conocida también como mutación del factor II), que se presenta en el 2% de la población
- Deficiencias en las proteínas de coagulación sanguínea conocidas como proteína C, proteína S y antitrombina

Formación de un coágulo sanguíneo

OpenStax College, CC BY 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>>, via Wikimedia Commons



- Hiperhomocisteinemia
- Síndrome de plaquetas pegajosas

Trastornos de la coagulación sanguínea adquiridos

Significa que usted no nació con la enfermedad, sino que se presentó debido a otra enfermedad o afección. Algunos ejemplos de trastornos de la coagulación sanguínea adquirida incluyen:

- Síndrome antifosfolípido (SAFL): este es el trastorno de coagulación adquirido más común. El SAFL es una afección autoinmunitaria en la que el cuerpo produce anticuerpos que atacan por error las moléculas celulares conocidas como fosfolípidos. Las altas concentraciones de antifosfolípidos en la sangre aumentan el riesgo de presentar coágulos de sangre.
- Coagulación intravascular diseminada (CID) : la causa de esta afección es una infección (como septicemia) o una lesión.

El hecho de tener un trastorno de la coagulación sanguínea no significa que tendrá coágulos de sangre. Sin embargo, sí aumenta su probabilidad de tener coágulos de sangre a lo largo de su vida.

Síntomas

Los trastornos de la coagulación sanguínea que hacen que la sangre se coagule más de lo normal pueden ser muy graves. Puede experimentar diferentes síntomas dependiendo de qué parte de su cuerpo esté afectada por el coágulo de sangre. Su médico le preguntará acerca de sus síntomas y

le hará pruebas para determinar si tiene un trastorno de la coagulación sanguínea.

Los síntomas incluyen:

- Piernas hinchadas y sensibles que duelen al tacto, si tiene coágulos de sangre que bloquean el flujo de sangre a las venas de las piernas (conocido como trombosis venosa profunda o TVP).
- Dificultad respiratoria y dolor en el pecho, si tiene un coágulo de sangre que se desplaza a los pulmones (conocido como embolia pulmonar).
- Es posible que tenga otros síntomas, como moretones que se forman con facilidad y frecuencia o cansancio extremo si tiene un trastorno hemorrágico.

Diagnóstico

Para determinar si tiene un trastorno de la coagulación sanguínea, su médico puede preguntarle sobre: Su historia clínica, sus síntomas, coágulos de sangre previos, trastornos autoinmunes o



abortos espontáneos y sus antecedentes familiares. Su médico le hará pruebas para determinar si tiene un trastorno de la coagulación sanguínea, como análisis de sangre y Pruebas genéticas.

Causas

El cuerpo mantiene un flujo de sangre normal gracias a un equilibrio de moléculas conocido como "factores procoagulantes" y "factores anticoagulantes." Los factores procoagulantes ayudan a la formación de coágulos de sangre y los factores anticoagulantes las previenen. Cualquier desequilibrio de estos factores puede causar un trastorno de la coagulación sanguínea.

La causa de los trastornos sanguíneos hereditarios son los cambios en las estructuras de los genes (mutaciones) antes de nacer. Las causas de los trastornos de la coagulación sanguínea adquiridos incluyen:

- Otra afección, como el cáncer, la obesidad o

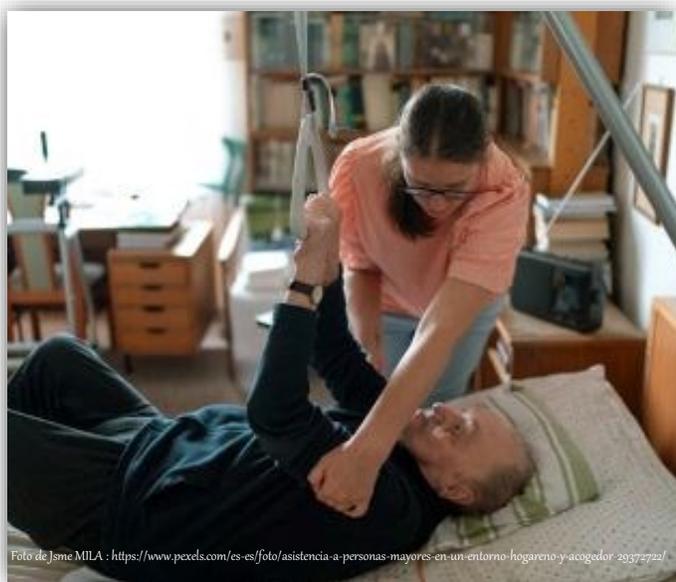


Foto de Jsme MILA : <https://www.pexels.com/es-es/foto/asistencia-a-personas-mayores-en-un-entorno-hogareno-y-acogedor-2937272/>

un trastorno autoinmune como el lupus

- Inmovilidad durante largos períodos de tiempo, como después de una cirugía o si tiene que guardar reposo en cama durante el embarazo
- Algunos medicamentos para tratar el cáncer o los trastornos hemorrágicos
- Una deficiencia de vitaminas B6, B12 o folato que puede causar altas concentraciones de un aminoácido llamado homocisteína
- Infecciones, como septicemia, VIH o SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19.

Medidas para ayudar a prevenir los coágulos de sangre si está en riesgo

Adopte cambios saludables en su estilo de vida

- Elija alimentos saludables como frutas, verduras y granos integrales como parte de un plan de alimentación saludable para el corazón.
- Manténgase físicamente activo para ayudar a que la sangre circule y prevenir la formación de coágulos de sangre.
- Deje de fumar. Con el tiempo, fumar cigarrillos puede cambiar la superficie de las plaquetas en la sangre y hacer que sea más probable que se adhieran entre sí y formen coágulos de sangre.
- Maneje el estrés para reducir la probabilidad de presentar factores de riesgo para la formación de coágulos de sangre, como presión arterial alta.

Evite ciertos medicamentos

Algunos medicamentos aumentan el riesgo de

presentar coágulos de sangre, incluida la terapia de reemplazo hormonal para la menopausia y las píldoras anticonceptivas con estrógeno. Infórmele al médico acerca de todos los medicamentos recetados y de venta libre que toma.

Hable con su médico antes de cualquier cirugía planeada

Pueden formarse coágulos de sangre durante la cirugía y mientras se recupera de la misma.

Embarazo y coágulos de sangre

Durante el embarazo, se bombea por el cuerpo más sangre para satisfacer las necesidades del bebé en desarrollo. Un mayor flujo de sangre a través del cuerpo supone una presión adicional sobre los vasos sanguíneos, lo que puede causar que se estrechen. Esto, junto con los cambios hormonales, puede hacer que tenga cinco veces más probabilidad de presentar un coágulo de sangre durante el embarazo o inmediatamente



Foto de oscar Williams: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-sosteniendo-frascos-de-pastillas-13307047/>

después del parto que una persona que no está embarazada. Algunos trastornos de la coagulación sanguínea, como el síndrome antifosfolipídico (SAFL), pueden aumentar aún más el riesgo de presentar coágulos de sangre durante el embarazo, lo que podría causar problemas relacionados con el embarazo, como aborto espontáneo o preeclampsia. Esto es especialmente cierto si tiene antecedentes de coágulos de sangre.

Trastornos de la coagulación sanguínea y prevención del embarazo

Si está tratando de prevenir el embarazo, consulte con su médico sobre los métodos anticonceptivos. Los anticonceptivos con estrógeno pueden aumentar su riesgo de presentar coágulos de sangre. Algunos ejemplos de anticonceptivos sin estrógeno incluyen:

- Dispositivos intrauterinos (incluso los que contienen progestina)
- Píldoras o implantes que contienen solo progestina
- El método de barrera

Consulte con su médico sobre las medidas para ayudar a prevenir los coágulos de sangre si está en riesgo.

Referencias:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés). "Trastornos por coágulos de sangre". Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/trastornos-de-la-coagulacion-sanguinea>. Consultado el 05/06/2025.

La Salud y el Cambio Climático



Foto de Ron Lach : <https://www.pexels.com/es-es/foto/playa-cartel-pancarta-banderola-9035242/>

Cambio climático es un término que se utiliza para describir fenómenos climáticos complejos causados, sobre todo, por la concentración excesiva de gases de efecto invernadero (GEI) en la atmósfera terrestre. El dióxido de carbono, el metano, el óxido nitroso y el ozono son los principales GEI. Este aumento brusco se atribuye principalmente a actividades humanas, como la quema de combustibles fósiles, los procesos industriales y las actividades relacionadas con el uso de la tierra (la agricultura, la quema de bosques y la deforestación, que reducen la capacidad de los ecosistemas de absorber estos gases).

Los GEI atrapan el calor del sol que se refleja en la tierra y, cuando su cantidad es excesiva, causan el calentamiento del planeta y la acidificación de los océanos. El hecho de que la atmósfera y los océanos se calienten cambia la forma de funcionar de varios sistemas naturales, como los patrones y la distribución de las lluvias, el derretimiento de los glaciares, y el comportamiento y la ecología de las especies y los ecosistemas. A su vez, estos cambios pueden causar un aumento del nivel del mar, sequías, inundaciones, olas de calor, y cambios en la distribución y el comportamiento de los vectores y agentes patógenos, entre otros efectos complejos

influyen directa e indirectamente en la salud humana, sobre todo en la de las personas más vulnerables.

Los principales fenómenos meteorológicos que amenazan la salud humana son los siguientes:

- El calor
- Las inundaciones
- Las sequías
- Los huracanes
- El frío
- La contaminación del aire ambiental
- Las tormentas



Foto de Chris LeBoutillier. <https://www.pexels.com/es-es/foto/fotografia-de-fabrica-929385/>

Las afecciones en que el cambio climático y la variabilidad climática pueden incidir son:

- Cardiovasculares
- Respiratorias
- Renales
- Oculares
- Dermatológicas
- Vectoriales y zoonóticas
- Gastrointestinales
- Neurológicas
- Mentales
- Maternoinfantiles

La mayoría de los efectos del cambio climático sobre la salud responden a mecanismos complejos y atacan casi todos los aparatos y sistemas del cuerpo humano, por ejemplo:

- las gastroenteritis debidas a la contaminación del agua después de lluvias diluvianas o inundaciones
- la amplificación de enfermedades vectoriales como consecuencia de las mejores condiciones de sobrevivencia para el patógeno o el vector
- el aumento de enfermedades cardiovasculares como respuesta del propio organismo frente al estrés térmico de las olas de calor
- los problemas psicosociales asociados a la carga emocional y social que se deriva de la pérdida de seres queridos o del empleo.

Por otro lado, el cambio climático puede agravar una situación existente y fragilizar aún más a las personas y comunidades ya vulnerables.

IMPACTO EN LOS SERVICIOS DE SALUD

El cambio climático puede llegar a provocar de manera sostenida desastres naturales y humanitarios que superen el nivel de los que hemos visto hasta hoy. Esta situación puede exceder la capacidad de los sistemas de salud para responder a la demanda creciente de la sociedad, por lo que prevenir esos desastres es una tarea esencial.

A continuación se citan algunos ejemplos de los posibles efectos sobre los servicios de salud:

- Incapacidad de los servicios de salud para responder adecuadamente al incremento

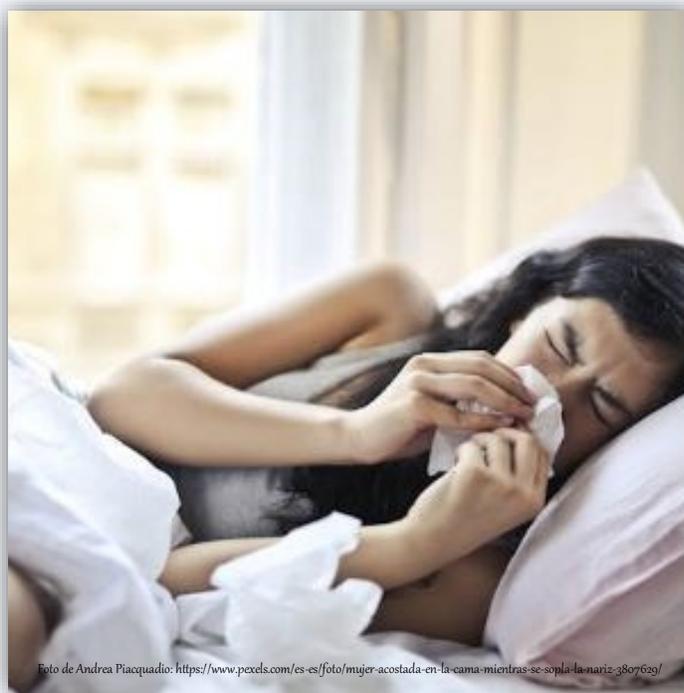


Foto de Andrea Piacquadio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-acostada-en-la-cama-mientras-se-sopla-la-nariz-3807629/>

constante de la demanda de atención debida a los efectos del cambio climático en la salud de la población.

- La falta de electricidad debida a fenómenos meteorológicos extremos puede poner en riesgo la prestación de servicios en los establecimientos de salud.
- Durante los fenómenos meteorológicos extremos, el aire acondicionado de los establecimientos de salud puede dejar de funcionar
- Ciertos establecimientos de salud no están contruidos para afrontar los fenómenos meteorológicos vinculados al cambio climático, como los vientos fuertes, el calor intramural excesivo o las inundaciones, y/o no pueden brindar servicios seguros debido a daños en sistemas críticos, moho, etc.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CAMBIO CLIMÁTICO

Es posible colaborar con la reducción de los gases de efecto invernadero y ayudar a frenar el cambio climático. De esta manera, cada persona puede ayudar a reducir la ocurrencia a largo plazo de fenómenos meteorológicos que pueden amenazar su salud y la de sus hijos:

- Utilice menos su automóvil: camine, ande en bicicleta o comparta el automóvil.

- Utilice más el transporte público.
- Consuma menos carne.
- Aproveche los programas de ayuda ecológica de su ciudad.
- Participe en huertas comunitarias o familiares y en los programas ecológicos de su ciudad
- Reduzca el consumo de bienes y servicios no esenciales
- Exija a las autoridades elegidas que apliquen programas de lucha contra el cambio climático.

Referencias:

Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). "Cambios Climáticos para Profesionales de la Salud". Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/cambio-climatico-para-profesionales-salud-libro-bolsillo>. Consultado el 06/06/2025.



INFOGRAFÍA

RECOMENDACIONES FRENTE A

LLUVIAS INTENSAS

Evita circular con el auto debido a que las calles pueden inundarse con rapidez.

NO CRUCES por zonas inundadas ya que puede haber cables eléctricos.

TORMENTAS ELÉCTRICAS

Evita usar motos o bicicletas.

Busca refugio en una casa, edificio o automóvil.

No te detengas debajo de un árbol, toldo o estructuras de chapa.

Si estás en el mar, río u otro curso de agua, **SALÍ INMEDIATAMENTE.**

OPS

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud

<https://www.paho.org/es/documentos/infografia-phenomenos-climaticos-tormentas-electricas-lluvias-intensas>

TIPS DE SALUD PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LOS FENÓMENOS METEOROLÓGICOS

CALOR, RAYOS UV Y HUMEDAD

En su casa: - Abra las ventanas temprano en la mañana y en la noche para hacer circular el aire.- Cierre las cortinas o persianas apenas aparezca el sol.- Cierre las ventanas si hace más calor fuera que dentro.- Ingiera agua o líquidos no alcohólicos (mínimo 2 litros), aunque no tenga sed.- Vista ropas ligeras, claras y holgadas.- Refréscase la piel con atomizadores de agua.- Tome duchas frescas con frecuencia y antes de dormir.- Ingiera comidas frías y ligeras (como ensaladas o frutas).- Utilice un ventilador eléctrico si no hay mucha humedad.- Infórmese sobre las personas más expuestas o sensibles.

Si va a salir:- Póngase cremas con factor de protección solar 50 o superior antes de salir, y repita la aplicación cada 90 minutos.- Aplíquese soluciones repelentes contra los mosquitos si es necesario. - Cúbrase la cabeza cuando esté al sol y use anteojos de sol con protección UV.- Trate de mantenerse en un lugar fresco, a la sombra o en un ambiente climatizado. Evite toda actividad física durante las horas más calurosas del día (de las 11.00h a las 15.00h). Tome descansos frecuentes a la sombra e hidrátense bien si trabaja al sol. - No permanezca mucho tiempo en un vehículo estacionado. Proteja los reservorios de agua de forma adecuada.

Si va a trabajar:- Cúbrase la cabeza cuando esté bajo el sol y use anteojos de sol con protección UV.- Tome descansos frecuentes a la sombra e hidrátense bien.- Evite trabajar al sol si ya tiene algún grado de daño renal.

SEQUÍAS

- No desperdicie el agua y proteja las fuentes de agua.- Tenga una reserva de agua purificada.- Almacene el agua de lluvia para usar en el regadío de cultivos y en los servicios sanitarios.- Infórmese sobre las personas más expuestas o sensibles.- Use soluciones repelentes contra los mosquitos si es necesario.

HURACANES

- Trate de evacuar la zona de riesgo.- Refuerce las puertas y ventanas.- Asegure los vidrios de las ventanas con cinta adhesiva y corra las cortinas.- Corte las ramas de los árboles.- Limpie el terreno que rodea su casa.- Escoja la habitación más segura, lejos de las ventanas.- Prepare un maletín de emergencia y medicinas.- Prepare una reserva de alimentos

enlatados y agua purificada.- Tenga a mano una linterna y una radio a pilas. - Cierre las llaves de gas y agua.- Apague el interruptor de energía eléctrica.- Use los generadores de electricidad o las parrillas a gas propano o carbón a por lo menos seis metros (20 pies) de la casa.- Infórmese sobre las personas más expuestas o sensibles en su vecindario.

INUNDACIONES

- Evite vivir en zonas inundables.- Evite estar en zonas inundables cuando se prevean lluvias intensas. - Trate de evacuar la zona de riesgo.- Prepare una reserva de alimentos enlatados y agua purificada.- No beba ni use el agua de la inundación.- Proteja los reservorios de agua de forma adecuada. - Evite usar su vehículo durante las inundaciones.- Use los generadores de electricidad a por lo menos seis metros (20 pies) de la casa. - Infórmese sobre las personas más expuestas o sensibles en su vecindario. - Use soluciones repelentes contra los mosquitos si es necesario.

CONTAMINACIÓN DEL AIRE AMBIENTAL

- Evite salir cuando hay una alerta de contaminación.- Evite salir especialmente si hay una ola de calor concomitante.- Evite las calles donde hay más tránsito.- Utilice la cobertura de los carritos de bebé.- Evite hacer esfuerzo físico al aire libre. - Infórmese sobre las personas más expuestas o sensibles en su vecindario o en su trabajo. - En el caso de los trabajadores que viven en ciudades donde hay una gran contaminación ambiental y están expuestos a contaminantes aéreos por razones laborales: utilice una máscara de protección adecuada, es decir, que tenga un filtro adecuado para el tipo de contaminación, que se ajuste correctamente y que sea funcional.

FRÍO

- Evite salir si hace mucho frío.- Vista ropa adecuada para el frío.- Cúbrase la cabeza cuando esté al aire libre y, si el frío es muy intenso, protéjase además la boca y la nariz. - Esté lo menos posible en el exterior o descanse en lugares cálidos y con poco viento.- Permanezca activo al aire libre, pero evite el esfuerzo físico vigoroso. - Evite usar ropa húmeda.- Evite fumar y consumir bebidas alcohólicas, ya que esto puede reducir la temperatura corporal.- Infórmese sobre las personas más expuestas o sensibles en su vecindario y en su trabajo.

Referencia:

Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). "Cambios Climáticos para Profesionales de la Salud". Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/cambio-climatico-para-profesionales-salud-libro-bolsillo>. Consultado el 06/06/2025.

03	Día Mundial del Pie Bot
05	Día Mundial del Medio Ambiente
07	Día Internacional de la Seguridad Alimentaria
08	Día Internacional de los Tumores Cerebrales
09	Día Mundial del Síndrome Antifosfolípido
11	Día Internacional del Cáncer de Próstata
13	Día Internacional de Sensibilización sobre el Albinismo
14	Día Mundial del Donante de Sangre Voluntario
15	Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez
19	Día Mundial de la Anemia Falciforme
20	Día Internacional del Nistagmo
21	Día Mundial Contra la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica) Día Mundial de la Acromegalia Día internacional de la Aniridia
23	Día de la Hidratación
25	Día Mundial del Vitiligo
26	Día Internacional de la Lucha Contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas
27	Día de la Concientización sobre el Trastorno de Estrés Posttraumático (TEPT)

Efemérides junio 2025

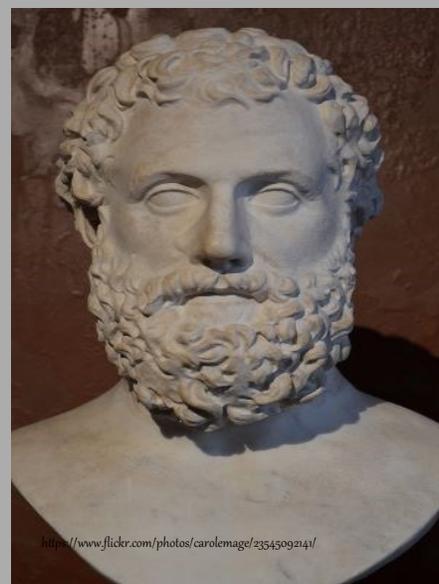
<https://yiminshum.com/calendario-dias-fechas-salud-sanitaria-mundo-2024/>

CITA CÉLEBRE

**“Las palabras son una medicina
para el alma que sufre”**

Esquilo

<https://psicologiamente.com/reflexiones/frases-de-medicina>



DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD

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