

Defectos de Nacimiento

Enfermedad Renal

Lipodistrofia

DEFECTOS DE NACIMIENTO

02

ENFERMEDAD RENAL

08

LIPODISTROFIA

12

INFOGRAFÍA

16

EFEMÉRIDES
CITA CÉLEBRE

17

TIPS DE SALUD

18

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES
DE SALUD

19

C
O
N
T
E
N
I
D
O

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

Este documento tiene carácter meramente informativo.

Defectos de nacimiento



Los defectos de nacimiento son cambios estructurales que están presentes al momento del nacimiento y que pueden afectar casi cualquier parte del cuerpo (por ejemplo, el corazón, el cerebro, los pies). Pueden afectar la apariencia y el funcionamiento del cuerpo, o las dos cosas.

Causas

Los defectos de nacimiento se pueden producir en cualquier etapa del embarazo. La mayoría se produce en los primeros 3 meses del embarazo, cuando los órganos del bebé se están formando. Sin embargo, algunos defectos de nacimiento se producen más tarde en el embarazo. Se conocen las causas de algunos defectos de nacimiento, como el síndrome alcohólico fetal. Pero en el caso de la mayoría, no se sabe qué los causa.

Se cree que la mayoría de los defectos de nacimiento son causados por una combinación compleja de factores. Estos factores incluyen los genes (la información que se hereda de los padres), los comportamientos y los elementos en el ambiente. Pero no se sabe completamente cómo estos factores podrían interactuar y causar defectos de nacimiento.

Se ha aprendido mucho acerca de los defectos de nacimiento mediante las investigaciones realizadas en el pasado. Por ejemplo, algunas cosas pueden aumentar las probabilidades de tener un bebé con un defecto de nacimiento, tales como::

- Fumar, beber alcohol o consumir ciertas drogas "callejeras" durante el embarazo.
- Tener ciertas afecciones médicas, como obesidad o diabetes no controlada antes o durante el embarazo.
 - Tomar ciertos medicamentos.
 - Tener alguien en la familia con un defecto de nacimiento.
 - Ser madre a mayor edad, generalmente después de los 34 años.

Tener uno o más de estos riesgos no significa que tendrá un embarazo afectado por un defecto de nacimiento. Además, una mujer puede tener un bebé con un defecto de nacimiento aunque no tenga ninguno de estos



riesgos. Es importante que hable con su médico sobre lo que puede hacer para reducir su riesgo.

Identificación de los defectos de nacimiento

Los defectos de nacimiento pueden detectarse antes del nacimiento, al momento del nacimiento o en cualquier momento después del nacimiento. La mayoría de los defectos de nacimiento se detectan en el primer año de vida. Algunos (como el labio hendido) se notan con facilidad, pero otros (como los defectos del corazón o la pérdida auditiva) se detectan a través de pruebas especiales, como ecocardiogramas (una imagen ecográfica del corazón), radiografías o pruebas de la audición.

Prevención

Sabemos que no todos los defectos de nacimiento se pueden prevenir. Pero también sabemos que las mujeres pueden aumentar sus probabilidades de tener un bebé sano al manejar sus afecciones y adoptar comportamientos saludables antes de quedar embarazadas.

Planifique por adelantado

Tome ácido fólico todos los días. El ácido fólico es una vitamina B. Si una mujer tiene suficiente ácido fólico en su organismo al menos 1 mes antes y durante el embarazo, esto puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento graves en el cerebro y

la columna vertebral (anencefalia y espina bífida). Las mujeres pueden obtener ácido fólico a través de alimentos fortificados o suplementos, o una combinación de los dos, además de a través de una alimentación rica en folatos.

Vea a un profesional de la salud con regularidad. Las mujeres deben ver a su médico cuando planifiquen un embarazo y comenzar a recibir atención médica prenatal tan pronto crean que están embarazadas. Es importante ver al médico con regularidad durante todo el embarazo, por lo que deben ir a todas sus citas prenatales.

Evite sustancias dañinas

Evite el alcohol en todo momento durante el embarazo. El alcohol en el torrente sanguíneo de la mujer pasa al bebé en desarrollo a través del cordón umbilical. Según lo que se sabe, no hay nin-



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

guna cantidad de alcohol que sea seguro consumir durante el embarazo o mientras se esté tratando de concebir. Tampoco hay un momento durante el embarazo en el que sea seguro beber alcohol. Todos los tipos de alcohol son igualmente dañinos, incluso el vino y la cerveza. Beber alcohol durante el embarazo puede causar aborto espontáneo, muerte fetal y una variedad de discapacidades intelectuales, físicas y del comportamiento para toda la vida. Estas discapacidades en el niño, que ocurren porque la madre bebió alcohol durante el embarazo, se conocen como trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF). El mejor consejo para las mujeres es que dejen de beber alcohol cuando estén intentando quedar embarazadas.



Foto de RODNAE Productions: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-en-camisa-blanca-de-cuello-redondo-abrazando-a-mujer-en-camisa-negra-6149350/>

Evite fumar cigarrillos. Los peligros de fumar durante el embarazo incluyen nacimiento prematuro, ciertos defectos de nacimiento (labio o paladar hendido) y la muerte del bebé. El solo hecho de estar alrededor de humo de tabaco pone a las mujeres y el embarazo en riesgo de tener problemas. Lo mejor es dejar de fumar antes del embarazo. En el caso de las mujeres que ya están embarazadas, dejar de fumar lo antes posible todavía puede ayudar a proteger contra algunos problemas de salud en el bebé, como el bajo peso al nacer.

Evite la marihuana y otras drogas. Las mujeres que consumen marihuana u otras drogas durante el embarazo pueden tener un bebé que nace prematuramente, con bajo peso al nacer o con otros problemas de salud, como defectos de nacimiento. Ya que, según lo que sabemos, no hay ningún nivel de consumo de marihuana durante el embarazo que sea seguro, las mujeres que estén embarazadas o considerando quedar embarazadas no deben consumir marihuana. Las mujeres que consuman marihuana por razones médicas deben hablar con su médico acerca de usar una terapia alternativa que tenga datos de seguridad específicos para el embarazo.

Prevenga las infecciones. Algunas de las infecciones que las mujeres pueden contraer durante el

embarazo pueden ser dañinas para el bebé en desarrollo e incluso causarle defectos de nacimiento.

Evite sobrecalentar el cuerpo y trate la fiebre pronto. Durante el embarazo se debe evitar sobrecalentar el cuerpo y se debe tratar la fiebre pronto. El sobrecalentamiento puede ser causado por una fiebre o por la exposición a altas temperaturas (como al usar una bañera de hidromasajes), lo cual aumenta la temperatura central del cuerpo. El sobrecalentamiento del cuerpo puede aumentar las probabilidades de tener un bebé con ciertos defectos de nacimiento.

Escoja tener un estilo de vida saludable

Mantenga controlada la diabetes. No controlar

bien la diabetes durante el embarazo aumenta las probabilidades de que se produzcan defectos de nacimiento en el bebé y otros problemas en el embarazo. También puede causar complicaciones graves en la madre. La atención médica adecuada antes y durante el embarazo puede ayudar a prevenir los defectos de nacimiento y otros resultados adversos.

Intente alcanzar y mantener un peso saludable. Las mujeres que sean obesas (con un índice de masa corporal [IMC] de 30 o más) antes del embarazo enfrentan mayor riesgo de tener complicaciones durante el embarazo. La obesidad en las mujeres embarazadas también aumenta las probabilidades de que el bebé tenga diversos defectos de nacimiento graves. Incluso para las mujeres que no estén planeando activamente un embarazo, tomar medidas para tener una vida sana puede mejorar su salud y humor. Si una mujer tiene sobrepeso u obesidad, debe hablar con su médico sobre cómo alcanzar un peso saludable antes de quedar embarazada.

Hable con un proveedor de atención médica

Hable con un proveedor de atención médica sobre los medicamentos. Sabemos que ciertos medicamentos pueden causar defectos de nacimiento graves si se toman durante el embarazo. Para muchos de los medicamentos que toman las mu-



Foto de Matilda Wormwood: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-mujer-frutas-aguacate-pexels/>

eres embarazadas, ha sido difícil determinar la seguridad. A pesar de los limitados datos de seguridad, algunos medicamentos son necesarios para tratar afecciones graves. Si una mujer está embarazada o planea quedar embarazada, no debe dejar de tomar los medicamentos que necesita ni comenzar a tomar medicamentos nuevos sin consultar primero con su proveedor de atención médica.

Hable con un proveedor de atención médica sobre las vacunas. La mayoría de las vacunas son seguras durante el embarazo y algunas se recomiendan específicamente durante el embarazo. Algunas vacunas protegen a las mujeres contra infecciones que pueden causar defectos de nacimiento. Ponerse las vacunas correctas en el mo-

mento correcto puede ayudar a mantener sanos a las mujeres y al bebé. Las mujeres deben hablar con su médico sobre qué vacunas están recomendadas para ellas durante el embarazo.

La vida con un defecto de nacimiento

Los bebés que tienen defectos de nacimiento a menudo necesitan cuidados especiales e intervenciones para sobrevivir y desarrollarse bien. Los programas de seguimiento de los defectos de nacimiento proporcionan una forma de identificar a los niños y de remitirlos lo antes posible a los servicios que necesiten. La intervención temprana es vital para mejorar los resultados en estos bebés. Si su hijo tiene un defecto de nacimiento, pregúntele a su médico sobre los recursos locales y el tratamiento. Otro recurso son los genetistas, los consejeros en genética y otros especialistas.



Foto de Gustavo Fring: <https://www.pexels.com/es-es/foto/gente-profesional-clinica->

El embarazo es un periodo emocionante, pero puede también ser estresante. Saber que está haciendo todo lo posible para prepararse para el embarazo, para mantenerse sana durante el embarazo y para que su bebé comience la vida con buena salud, la ayudará a tener tranquilidad.

Referencias:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). "Defectos de nacimiento". <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/birthdefects/index.html>



Enfermedad renal

Los riñones son órganos vitales y realizan trabajos importantes como filtrar los desechos de la sangre, ayudan a controlar la presión arterial y producir glóbulos rojos, mantienen a tus huesos sanos, ayudan a controlar los niveles de vitamina D de su cuerpo y regulan ciertos electrolitos en tu cuerpo, como sodio, calcio y potasio.

Si sus riñones están dañados y no funcionan como deberían, el exceso de líquido y los desechos regresan al torrente sanguíneo en lugar de salir de su cuerpo en forma de orina. Esto puede hacer que se acumulen líquidos y desechos tóxicos en su cuerpo, lo que puede afectar órganos como el cerebro, el corazón, los pulmones y los huesos.

Causas del daño renal

Hay varias causas de daño renal:

- Enfermedad renal crónica (ERC)
- Una lesión renal, como por un accidente o una lesión deportiva
- Lesión renal aguda.

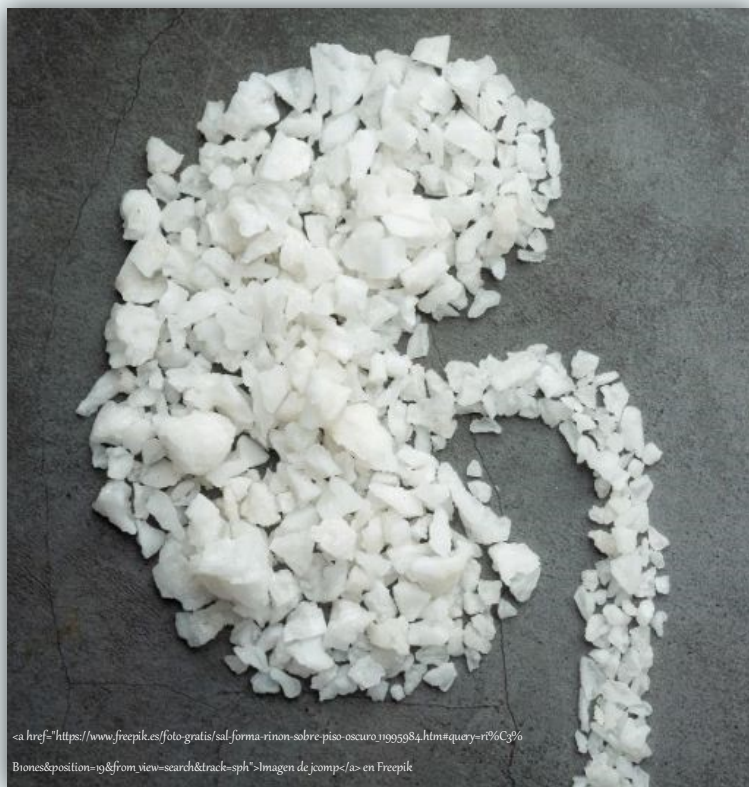
Enfermedad renal crónica (ERC)

La enfermedad renal crónica (ERC) significa que tiene un daño duradero en los riñones que puede empeorar con el tiempo. Si el daño es severo, sus riñones pueden dejar de funcionar. Esto se llama insuficiencia renal y significa que necesitará diálisis o un trasplante de riñón.

Qué causa la ERC

Las dos causas más comunes de la ERC son la diabetes y la presión arterial alta. La diabetes significa que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, lo que puede dañar sus riñones. La presión arterial alta significa que la fuerza de la sangre en los vasos sanguíneos es demasiado fuerte, lo que puede dañar los vasos sanguíneos y provocar ERC.

Hay otros problemas renales que pueden conducir a la ERC, como Glomerulonefritis, Poliquistosis renal, Nefritis lúpica y Cáncer de riñón.



<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/sal-forma-riñon-sobre-piso-oscuro-1995584.htm#query=r%C3%96

Biones&position=19&from_view=search&track=sph">Imagen de jcomp/a> en Freepik

No existe cura para la ERC, lo que significa que cualquier daño a sus riñones no se puede revertir.

Lesión renal aguda

A veces, sus riñones pueden dejar de funcionar muy repentinamente, en dos días o menos. Esto se denomina lesión renal aguda (o, a veces, insuficiencia renal aguda). Puede suceder si no hay suficiente flujo de sangre a los riñones. En este caso, el daño renal no siempre es permanente: si se trata de inmediato, sus riñones pueden recuperar su función completa o casi completa.

Factores de riesgo

Cualquiera puede tener una enfermedad renal pero algunas personas tienen una mayor probabilidad, como las personas que:

- Tiene diabetes, presión arterial alta o enfermedad cardíaca.
- Tiene un familiar cercano con enfermedad renal.
- Tiene más de 60 años
- Son afroamericanos, hispanos, nativos americanos o asiáticos americanos.

Síntomas de enfermedad renal e insuficiencia renal.

Si sus riñones comienzan a fallar, es posible que tenga uno o más de estos síntomas:

- Picazón en la piel
- Calambres musculares
- Sentirse mal del estómago o vomitar
- Sentirse menos hambriento de lo normal
- Hinchazón en manos, piernas, pies o tobillos
- Orinar más o menos de lo normal
- Problemas para recuperar el aliento
- Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Dolor en la espalda baja.

Diagnóstico

La única manera de saber qué tan bien están funcionando sus riñones es haciéndose una prueba. La enfermedad renal a menudo no presenta síntomas hasta que los riñones están gravemente dañados. La prueba es especialmente importante si tiene diabetes, presión arterial alta o antecedentes familiares de enfermedad renal.

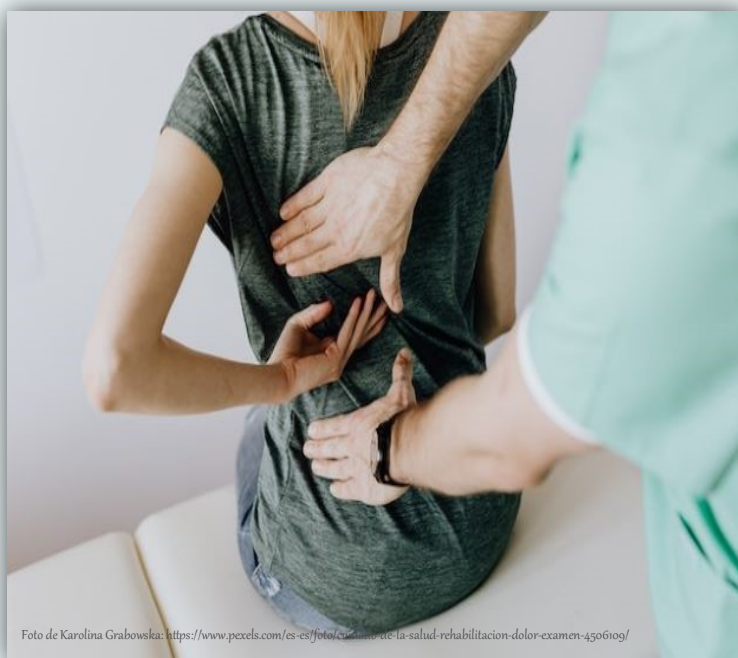


Foto de Karolina Grabowska: <https://www.pexels.com/es-es/foto/cuerpo-de-la-salud-rehabilitacion-dolor-examen-4506109/>

- Análisis de sangre: eGFR (tasa de filtración glomerular estimada) para saber que tan bien están funcionando sus riñones.
- Análisis de orina para comprobar si hay sangre o proteínas en la orina
- Pruebas de imágenes para observar sus riñones como ecografías, tomografía computarizada, radiografía o una resonancia magnética.

¿Qué sucede si mis riñones fallan?

Si sus riñones fallan, eso significa que han dejado de hacer su trabajo para filtrar los desechos de su sangre por completo. Los desechos pueden acumularse en la sangre y causar problemas

de salud, como hipertensión, anemia, cardiopatía, enfermedad ósea, desequilibrios de electrolitos y Gota. Si esto sucede, deberá comenzar la diálisis o someterse a un trasplante de riñón para vivir.

¿Cómo puedo ayudar a mantener mis riñones sanos?

La mejor manera de cuidar sus riñones es mantener un estilo de vida saludable, que incluye:

- Elija comidas saludables: siga un plan de alimentación saludable para los riñones que sea bajo en sal, grasa y azúcar e incluya muchas frutas y verduras.
- Manténgase activo durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana; esto puede ser cualquier cosa, desde caminar o andar en bicicleta hasta nadar o bailar.
- Si tiene presión arterial alta o diabetes, siga su plan de tratamiento para mantener su presión arterial o azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo.
- Dejar de fumar o usar tabaco.
- Mantenga un peso saludable: hable con su médico acerca de lo que es un peso saludable para usted.



Referencias

American Kidney Fund. "Todo sobre los riñones".
<https://www.kidneyfund.org/all-about-kidneys>

Lipodistrofia



Es un raro y heterogéneo grupo de trastornos congénitos y adquiridos, caracterizados por el déficit parcial o generalizado del tejido adiposo en ausencia de estados hipercatabólicos o carencia nutricional. Esta pérdida de tejido adiposo causa una deficiencia de adipocitoquinas (leptina), la cual se asocia con depósito de grasa ectópica (hígado y masa muscular) y anomalías metabólicas asociadas a la insulinoresistencia (hiperglucemia, dislipidemia, esteatosis hepática).

CLASIFICACIÓN

De acuerdo a su etiología en

- Congénitas
- Adquiridas.

De acuerdo a la extensión de la pérdida de grasa en:

- Generalizadas: pérdida de grasa de casi todo el cuerpo. Las lipodistrofias generalizadas incluirían la lipodistrofia congénita generalizada (LCG o síndrome de Berardinelli-Seip), la lipodistrofia generalizada adquirida (LGA o síndrome de Lawrence) y

ciertos trastornos de envejecimiento prematuro (síndromes progeroides).

- Parciales: afecta extremidades, simétrica. La distribución de la pérdida de grasa, la edad de inicio, ciertos rasgos fenotípicos y los antecedentes familiares son factores determinantes en el diagnóstico de los subtipos de lipodistrofia parcial, que incluyen trastornos congénitos y adquiridos. La Lipodistrofia Parcial Familiar (LDPF), Se han reportado hasta 10 subtipos de LDPF en función del gen responsable. La lipodistrofia parcial adquirida (LPA) o síndrome de Barraquer-Simons. Lipodistrofia parcial asociada con el trasplante de células madre hematopoyéticas en la infancia.



Síndrome de Berardinelli-Seip

- Localizadas: áreas pequeñas (implicancias cos-méticas). Estas formas de lipodistrofia se caracterizan por la pérdida de grasa subcutánea en un área pequeña del cuerpo. Lipodistrofia localizada causada por fármacos, lipodistrofia semicircular, lipodistrofia centrífuga, lipodistrofia asociada a paniculitis.

Lipodistrofia Congénita Generalizada (LCG) (Berardinelli-Seip).

Es un trastorno autosómico recesivo asociado con una ausencia casi total de tejido adiposo. La pérdida de tejido adiposo se hace evidente al nacimiento o durante el primer año de vida en los subtipos 1 [MIM: #608594] y 2 (MIM: #269700), mientras que aparece durante la infancia en los subtipos 3 y 4.

Características

- Pérdida generalizada de grasa, generalmente reconocida al nacimiento.
- Anomalías metabólicas que comúnmente se manifiestan en la niñez.
- Pacientes con musculatura marcada.
- Flebomegalia que se observa tanto en extremidades superiores como inferiores
- Acantosis nigricans con acrocordones que con frecuencia se extienden más allá de las axilas y el cuello y afectan a las ingles, la flexura de los codos y el abdomen.



Lipodistrofia Familiar Parcial (LDFP) (Dunnigan, Köbberling, mandibuloacral).

Es una lipodistrofia congénita; incluye un conjunto de trastornos que comparten una apariencia cushingoide y una asociación variable con un exceso de peso corporal. Se han reportado hasta 10 subtipos de LDFP en función del gen responsable.

Características

- Pérdida de grasa subcutánea en las extremidades y la región glútea, que suele aparecer durante la infancia o la pubertad en las mujeres (más tarde en los hombres), asociada con

la acumulación de grasa en la cara, el cuello y la región intraabdominal

- Anomalías metabólicas observadas durante la edad adulta.

Lipodistrofia Adquirida Generalizada (LAG) (Síndrome de Lawrence).

Al tratarse de una enfermedad adquirida no existen antecedentes familiares de lipodistrofia en estos casos, pero la presencia de otras enfermedades autoinmunes

en familiares puede ayudar en el diagnóstico. Se han propuesto tres subtipos de LGA (asociado a paniculitis, autoinmune e idiopática). Es más común en mujeres que en hombres (proporción 3:1).

Características

- Pérdida de tejido adiposo en la niñez o adolescencia, que afecta a la cuasi-totalidad del cuerpo, precedida o seguida por manifestaciones autoinmunes en otros órganos. La pérdida puede ser rápida (en semanas) o gradual (en años)

Lipodistrofia Parcial Adquirida (LPA) (Barraquer-Simons).

Es un trastorno muy raro de etiología desconocida (posiblemente autoinmune) caracterizado por una pérdida cefalocaudal del tejido adiposo subcutáneo (TAS). Es más común en mujeres que en hombres (relación 4: 1).

Características

- Pérdida de tejido

adiposo en la niñez o adolescencia, a veces después de una infección vírica

- La pérdida de grasa es cefalocaudal, inicialmente afecta a la cabeza, dando a los niños una apariencia envejecida, y avanza hacia la cintura escapular, las extremidades superiores y el tronco en un proceso que puede durar semanas, meses o años.
- Exceso de grasa en las extremidades inferiores
- Acantosis nigricans generalmente ausente.

Las lipodistrofias son enfermedades progresivas y potencialmente mortales. Actualmente, no hay cura para la lipodistrofia, y no hay un tratamiento que pueda regenerar el tejido adiposo. Las comorbilidades metabólicas deben tratarse para

manejar las complicaciones de la enfermedad a corto y largo plazo.



Síndrome de Barraquer-Simons)

Referencias

Andres M.E. "Lipodistrofias". Servicio de Nutrición y Diabetes Hospital de Niños P. de Elizalde.

Andres.Lipodistrofias.pdf

Araújo-Vilar D.; Sánchez-Iglesias S.; Guillén-Amarelle, C. y Fernández-Pombo A.. "Guía Práctica para el Diagnóstico y Tratamiento de las Lipodistrofias Infrecuentes".

GUIA.pdf



CÁNCER DE COLON Y RECTO

Descripción

El cáncer colorrectal es el que se origina en el colon o el recto, generalmente inicia con el crecimiento del tejido o un tumor al que se le llama pólipo no canceroso, el cual puede comenzar a crecer en el espesor de la pared del colon o del recto y al paso del tiempo volverse canceroso.



Prevención

Aunque no conocemos la causa exacta del cáncer de colon y recto, es posible prevenirlo, siguiendo estos sencillos consejos:

- Incluye en tu dieta diaria vegetales, verduras, frutas y granos integrales
- Limita el consumo de carnes rojas y procesadas, como los embutidos
- Practica ejercicio diariamente
- Mantén tu peso ideal de acuerdo a la edad y sexo
- Evita el tabaquismo y el consumo de alcohol

¿Cuáles son los síntomas?

- Cambio en los hábitos de evacuación como diarrea
- Estreñimiento o reducción del diámetro de las heces (excremento) por varios días
- Sensación de que necesita defecar y que no desaparece después de hacerlo
- Sangrado rectal
- Color del excremento oscuro o sangre fresca en las heces (sin embargo, a menudo, el excremento tiene color normal)
- Cólicos o dolor abdominal
- Debilidad
- Cansancio
- Pérdida inexplicable de peso

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/cancer-colonyrecto>



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Síguenos en www.imss.gob.mx



I
N
F
O
G
R
A
F
Í
A

Efemérides marzo 2023

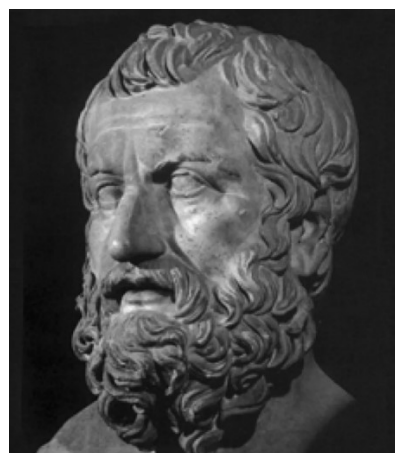
01	Día de la Concienciación de la Autolesión
03	Día Internacional de la Audición Día Mundial de los Defectos de Nacimiento Día Internacional de la Prevención de Enfermedades Venenosas
04	Día Internacional de la Obesidad
05	Día de la Personalidad Múltiple
09	Día Internacional del Riñón
12	Día Mundial Contra el Glaucoma
17	Día Mundial del Sueño
20	Día Mundial de la Salud Bucal o Salud Oral
21	Día Mundial del Síndrome de Down
23	Día Mundial de Rehabilitación del Lisiado
24	Día Mundial de la Tuberculosis
26	Día Mundial de la epilepsia Día Mundial de la prevención del cáncer de cuello uterino
30	Día Mundial del Trastorno Bipolar
31	Día Mundial contra el Cáncer de Colon Día Mundial de la Lipodistrofias

<https://yiminshum.com/calendario-salud-sanitaria-2022/>

CITA CÉLEBRE

**“La felicidad del cuerpo se funda
en la salud; la del entendimiento,
en el saber”**

Tales de Mileto



<https://www.mundifrases.com/frases-celebres/frases/salud-y-enfermedad/>

<https://enciclopedias.com/tales-de-mileto/>

TIPS DE SALUD

DUERMA BIEN POR LA NOCHE

Al igual que comer bien y mantenerse físicamente activo, dormir lo suficiente por las noches es vital para su bienestar.

¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. La mayoría de los adultos, incluyendo los de edad avanzada, necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Los niños tienen diferentes necesidades de sueño según la edad.

El sueño y la Salud

Los estudios demuestran que no dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas.

Además, durante el sueño, su cuerpo produce hormonas valiosas. Estas hormonas contribuyen al crecimiento de los niños y ayudan a los adultos y a los niños a aumentar la masa muscular, combatir infecciones y reparar células. Las hormonas que se liberan durante el sueño también afectan la manera en que el cuerpo utiliza la energía. Los estudios indican que, mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de que aumente de peso o sufra obesidad, desarrolle diabetes y prefiera comer alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos.

Rendimiento

Necesitamos dormir para pensar con claridad, reaccionar con rapidez y crear recuerdos. Escatimar sueño tiene su precio. Reducir tan solo 1 hora de sueño puede hacer que sea difícil concentrarse al día siguiente y que su tiempo de respuesta sea más lento.

Los estudios han demostrado que, debido a la falta de sueño, hay más probabilidades de que usted tome decisiones incorrectas y asuma riesgos innecesarios. Esto puede resultar en un rendimiento deficiente en el trabajo o la

escuela, y un mayor riesgo de sufrir accidentes automovilísticos.

Estado de ánimo

El sueño también afecta el estado de ánimo. La falta de sueño puede provocar irritabilidad y esto afectará el comportamiento y las dificultades en las relaciones, especialmente en los niños y adolescentes. Además, las personas con falta de sueño crónica tienen más probabilidades de sufrir depresión.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarlo:

- Ajustese a un horario de sueño: acuéstese y levántese a la misma hora cada día.
- Evite la cafeína y la nicotina.
- No haga ejercicio muy tarde durante el día.
- Evite las bebidas alcohólicas antes de acostarse.
- Evite comidas y bebidas abundantes a altas horas de la noche.
- No duerma una siesta después de las 3:00 p.m.
- Relájese antes de acostarse; por ejemplo, tome un baño caliente.
- Cree un ambiente apropiado para dormir. Deshágase de las distracciones que tenga en la habitación: ruidos, luces brillantes, una cama incómoda, un televisor o una computadora.
- Visite a su médico si continúa teniendo problemas para dormir.

Referencia:

HealthySleep.At-A-Glance.SPANISH.Final.pdf

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD		
JURISDICCIÓN SANITARIA VII Tapachula, Chiapas	962 628 6886	Carretera Antigua Aeropuerto S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30790
ISSSTE Clínica Hospital "Dr. Roberto Nettel Flores"	962 626 1927	Av. Tuxtepec y Oaxaca s/n. Fracc. Francisco Villa. Tapachula, Chiapas, C.P. 30740
IMSS Hospital General en Tapachula	962 626 1915	Anillo Periférico, Esq. Carretera Costera. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
ISSTECH Clínica Hospital Tapachula	962-625-3063	5ta Ave. Sur y 20 Calle Oriente S/N. Tapachula, Chiapas.
CRUZ ROJA Delegación Tapachula	962 626 7644	9A Norte N/A. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
HOSPITAL GENERAL TAPACHULA	962 810 6080	Finca, Carretera Federal Tapachula - Puerto Madero Km 10.5 s/n, Sta Teresa, 30807. Tapachula, Chiapas.
HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD "CIUDAD SALUD"	962 620 1100	Carretera Tapachula Puerto Madero S/N km. 15 + 200, Carretera Federal 225, Col. Los Toros, 30830
CENTRO DE INTEGRACION JUVENIL A. C.	962 626 1653	9a. Av. Norte No. 166. Col. Fracc. Jardines del Tacaná Tapachula, Chiapas. C.P. 30720
PROTECCIÓN CIVIL MUNICIPAL	962 626 1085	Carretera Puerto-Chiapas Km 6.3, Ejido Llano de la Lima. Tapachula, Chiapas, C.P. 30798
BOMBEROS TAPACHULA	962 625 2065	8a Avenida Sur S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
EMERGENCIAS 911		