

## Hipotiroidismo e hipertiroidismo

Problemas intestinales

Asma

<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-enferma-antes-reunion-importante-sintiendo-malestar-sufriendo-dolor-garganta-tocando-cuello-frunciendo-ceno-apretando-ombligo-ansacion-terrible-posando-10153461.htm#query=hipertiroidismo&position=12&from\_view=search&track=sph">Imagen de cookie studio / as en Freepik

HIPOTIROIDISMO E  
HIPERTIROIDISMO

02

PROBLEMAS INTESTINALES

08

ASMA

12

INFOGRAFÍA

16

TIPS DE SALUD  
CITA CÉLEBRE

17

EFEMÉRIDES

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](mailto:esteban.sanchez@unach.mx)

**Este documento tiene carácter meramente informativo.**



# Hipotiroidismo e Hipertiroidismo

La tiroides es una glándula pequeña con forma de mariposa en la parte frontal del cuello. Las hormonas tiroideas controlan la forma como el organismo usa la energía, por lo que afectan casi todos los órganos, incluso la forma como late el corazón.

## HIPERTIROIDISMO

Se presenta hipertiroidismo, también conocido como tiroides hiperactiva, cuando las glándulas tiroideas producen más hormonas tiroideas de las que el organismo necesita. Al haber exceso de hormona tiroidea, se aceleran muchas de las funciones del organismo. El hipertiroidismo es más común en las mujeres y las personas mayores de 60 años.

Es más probable que una persona tenga hipertiroidismo si:

- tiene antecedentes familiares de enfermedad de la tiroides
- tiene otros problemas de salud, como: anemia perniciosa, diabetes mellitus (tipo 1 o 2) o insuficiencia suprarrenal primaria
- come grandes cantidades de alimentos con yodo, como algas marinas
- toma medicamentos que contienen yodo
- usa productos de nicotina
- estuvo embarazada en los últimos 6 meses.

## Síntomas

Los síntomas del hipertiroidismo pueden variar de una persona a otra y podrían incluir:

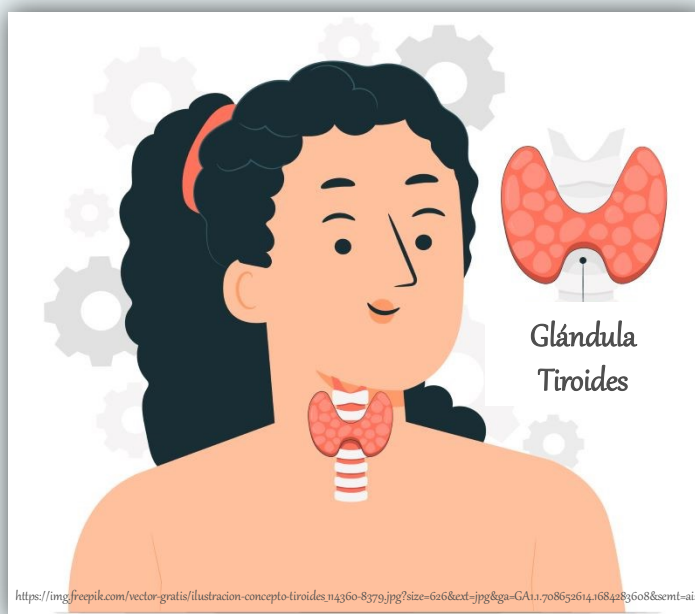
- ♦ adelgazamiento a pesar de un aumento del apetito
- ♦ latidos del corazón rápidos o irregulares
- ♦ nerviosismo, irritabilidad, dificultad para dormir, fatiga
- ♦ manos temblorosas, debilidad muscular
- ♦ sudoración o dificultad para tolerar el calor
- ♦ deposiciones intestinales frecuentes
- ♦ un abultamiento en el cuello, conocido como bocio (coto)

En los adultos mayores, el hipertiroidismo se confunde a veces con la depresión o demencia.

## Causas del hipertiroidismo

El hipertiroidismo tiene varias causas, entre ellas:

- enfermedad de Graves
- nódulos tiroideos hiperactivos



- tiroiditis (inflamación de la glándula tiroides)
- exceso de yodo
- exceso de medicamentos con hormona tiroidea
- tumor no canceroso de la glándula pituitaria

### Enfermedad de Graves

La enfermedad de Graves, la causa más común del hipertiroidismo, es un trastorno autoinmunitario. Con esta enfermedad, el sistema inmunológico ataca la tiroides y hace que produzca exceso de hormona tiroidea.

### Nódulos tiroideos hiperactivos

Los nódulos tiroideos hiperactivos, o protuberancias en la tiroides, son comunes y, por lo general, no son cancerosos. Sin embargo, uno o más nódulos pueden volverse hiperactivos y producir un exceso de hormona tiroidea. Los nódulos hiperactivos se encuentran con mayor frecuencia en los adultos mayores.

### Tiroiditis

La tiroiditis es la inflamación de las glándulas tiroideas. Algunos tipos de tiroiditis pueden hacer que la hormona tiroidea se fugue de las glándulas tiroideas a la corriente sanguínea. Como resultado, la persona podría desarrollar síntomas de hipertiroidismo.

La tiroiditis también puede causar síntomas de hipotiroidismo o tiroides hipoactiva. En algunos casos, después de que la tiroides ha estado hiperactiva durante un tiempo, puede volverse hipoactiva.

### Exceso de yodo

La tiroides usa yodo para producir la hormona tiroidea. En algunas personas, el consumo de grandes cantidades de yodo podría hacer que la tiroides produzca exceso de hormona tiroidea. Algunos jarabes y medicamentos para la tos, incluidos algunos medicamentos para el corazón, podrían contener mucho yodo. Los suplementos de algas y a base de algas también contienen mucho yodo.

### Exceso de medicamentos con hormona tiroidea

Algunas personas que toman medicamentos con hormona tiroidea para el hipotiroidismo podrían



Foto de Liza Summer: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-pared-dentro-casa-6983271/>

tomarlo en exceso. Algunos otros medicamentos también pueden interactuar con la hormona tiroidea y aumentar las concentraciones hormonales.

### Tumor no canceroso

En algunos casos muy poco comunes, un tumor no canceroso de la glándula pituitaria, ubicado en la base del cerebro, puede causar hipertiroidismo.

## HIPOTIROIDISMO

Se presenta hipotiroidismo, conocido también como tiroides hipoactiva, cuando las glándulas tiroides no producen suficientes hormonas tiroideas para satisfacer las necesidades del organismo. Si no hay suficientes hormonas tiroideas disminuirán muchas de las funciones del organismo.

Las mujeres son mucho más propensas que los hombres a desarrollar hipotiroidismo. La enfer-

medad también es más común entre las personas mayores de 60 años.

Es más probable que una persona tenga hipotiroidismo si:

- ◆ ha tenido un problema de tiroides antes, como un bocio (coto)
- ◆ ha tenido una cirugía o yodo radiactivo para corregir un problema de tiroides
- ◆ recibió radioterapia en la tiroides, cuello o pecho
- ◆ tiene antecedentes familiares de enfermedad de la tiroides
- ◆ estuvo embarazada en los últimos 6 meses
- ◆ Tiene síndrome de Turner

También es más probable que la tiroides sea poco activa si la persona tiene otros problemas de salud, incluidos enfermedad celíaca, síndrome de Sjögren, anemia perniciosa, diabetes mellitus (tipo 1 o 2), artritis reumatoide o lupus.

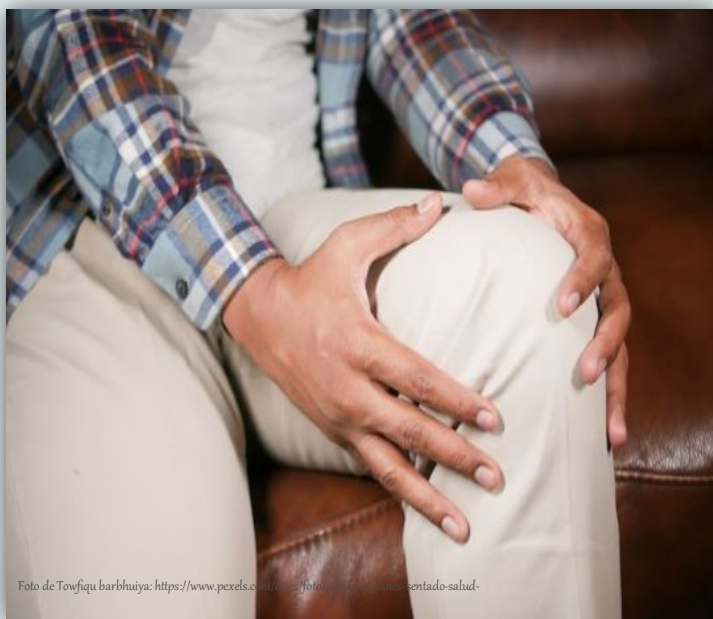


Foto de Towfiq barbhuiya: <https://www.pexels.com/photo/person-sitting-on-couch-presentado-salud->

## Síntomas

El hipotiroidismo tiene muchos síntomas que pueden variar de persona a persona. Algunos síntomas comunes del hipotiroidismo incluyen:

- Fatiga, ritmo cardíaco lento, depresión
- aumento de peso
- dificultad para tolerar el frío
- dolor en las articulaciones y los músculos
- piel seca o cabello seco y ralo

- períodos menstruales abundantes o irregulares, o problemas de fertilidad

Debido a que el hipotiroidismo se desarrolla lentamente, es posible que la persona no note los síntomas de la enfermedad durante meses o incluso años.

### Causas

El hipotiroidismo tiene varias causas, entre ellas:

- ♦ enfermedad de Hashimoto
- ♦ tiroiditis o inflamación de la tiroides
- ♦ hipotiroidismo congénito o hipotiroidismo que está presente al nacer
- ♦ extirpación quirúrgica parcial o total de la tiroides
- ♦ radioterapia de la tiroides
- ♦ ciertos medicamentos

Con menos frecuencia, la causa del hipotiroidis-

mo es exceso o escasez de yodo en la dieta o trastornos de la glándula pituitaria o el hipotálamo.

### Enfermedad de Hashimoto

Es un trastorno autoinmunitario, es la causa más común de hipotiroidismo. Con esta enfermedad, el sistema inmunológico ataca la tiroides. La tiroides se inflama y no puede producir suficientes hormonas tiroideas.

### Tiroiditis

La tiroiditis, una inflamación de la tiroides, hace que la hormona tiroidea almacenada se escape de la glándula tiroides. Al principio, el escape aumenta las concentraciones de hormonas en la sangre, lo que causa tirotoxicosis, una afección en la que las concentraciones de la hormona tiroidea son demasiado altas. La tirotoxicosis puede durar muchos meses. Después de eso, la tiroides podría volverse hipoactiva y, con el tiempo, la afección podría volverse permanente y necesita un reemplazo de la hormona tiroidea.

### Hipotiroidismo congénito

Algunos bebés nacen con una tiroides que no está completamente desarrollada o no funciona correctamente. Si se deja sin tratar, el hipotiroidismo congénito puede causar



Foto de Pixabay: <https://www.pexels.com/es-es/foto-de-primer-plano-de-medicamentos-15921/>

discapacidad intelectual y problemas de crecimiento. El tratamiento temprano puede prevenir estos problemas.

### Extirpación quirúrgica parcial o total de la tiroides

Cuando los cirujanos extirpan parte de la tiroides, la parte restante podría producir cantidades normales de hormona tiroidea. Sin embargo, algunas personas que se someten a esta cirugía podrían desarrollar hipotiroidismo. La extirpación total de la tiroides siempre resulta en hipotiroidismo.

### Radioterapia de la tiroides

El yodo radiactivo, un tratamiento común para el hipertiroidismo, destruye gradualmente las células tiroideas. Si la persona recibe tratamiento con yodo radiactivo, es probable que con el tiempo desarrolle hipotiroidismo. Los médicos también

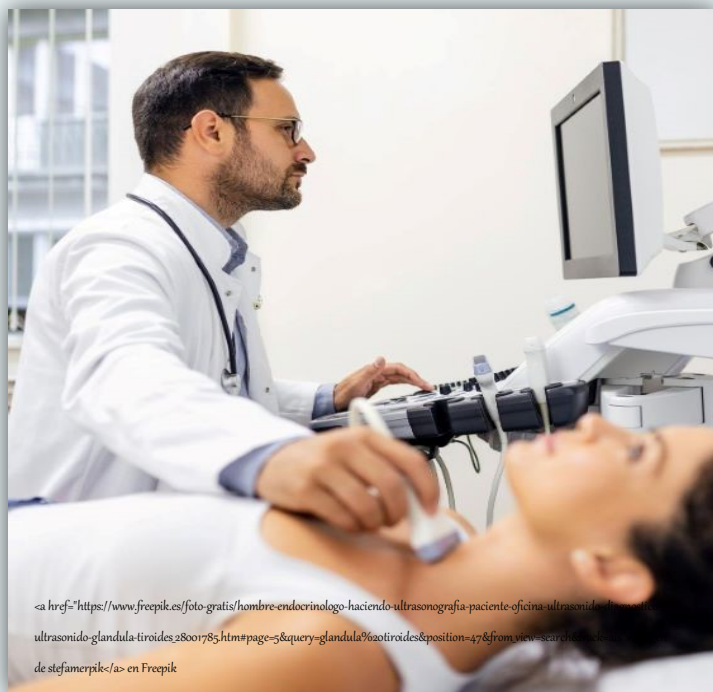
tratan a las personas que tienen cánceres de cabeza o cuello con radioterapia externa, que también puede dañar la tiroides si se incluye en el tratamiento.

### Medicamentos

Algunos medicamentos pueden interferir con la producción de la hormona tiroidea y provocar hipotiroidismo, incluidos ciertos medicamentos para el corazón, medicamentos para el trastorno bipolar y medicamentos para el cáncer. Varios medicamentos para el cáncer desarrollados recientemente, en particular, pueden afectar la tiroides directamente o afectarla indirectamente al lesionar la glándula pituitaria.

### **Diagnóstico**

El médico revisará la historia clínica de la persona y le hará un examen físico. Un diagnóstico de hipertiroidismo o hipotiroidismo no puede basarse únicamente en los síntomas porque muchos de sus síntomas son los mismos que los de otras enfermedades. Es por eso que el médico podría usar varios análisis de sangre de la tiroides y pruebas de diagnóstico por la imagen para confirmar el diagnóstico y encontrar su causa.



#### Referencias

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés). "Enfermedades Endocrinas, hipertiroidismo e hipotiroidismo".

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-endocrinas>

A man with short brown hair, wearing a blue button-down shirt and grey jeans, is shown from the waist up. He has a pained expression, with his eyes squinted and his mouth open in a grimace. He is holding both hands over his midsection, specifically his stomach area, indicating discomfort or pain. The background is plain white.

# Problemas Intestinales

Las enfermedades y trastornos del sistema digestivo son muy comunes. Todos tienen dolor o molestias en el intestino, de vez en cuando, pero si el dolor y otros síntomas intestinales continúan durante semanas o más, algo más grave podría estar pasando.

### Causas

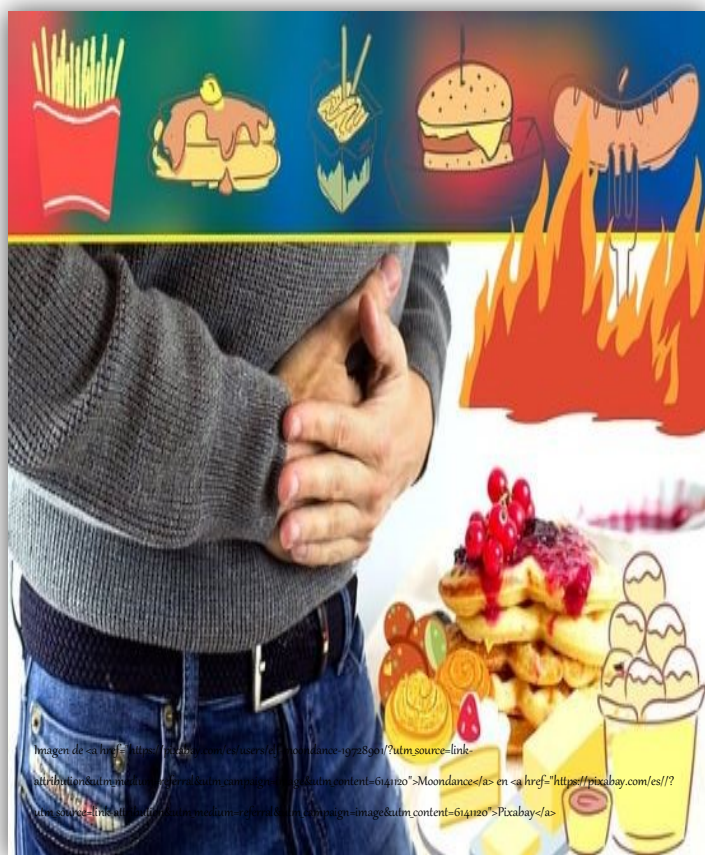
Uno de los trastornos intestinales más graves es la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), aunque no es muy común. La EII ocurre cuando las células del sistema inmunológico en el intestino reaccionan de forma exagerada a una amenaza percibida para el cuerpo.

A menudo, esa "amenaza" son las bacterias normales que conforman el microbioma, las criaturas microscópicas como bacterias, hongos y virus, que viven en el intestino. Esta reacción exagerada puede dañar el tracto digestivo (gastrointestinal o GI).

Los dos tipos principales de EII son la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn. La enfermedad de Crohn puede ocurrir en cualquier parte del tracto digestivo, desde la boca hasta el ano. La colitis ulcerosa ocurre solo en el intestino grueso. Estas dos enfermedades también difieren en qué tan profundamente pueden dañar el tejido. La colitis ulcerosa causa daños en el revestimiento intestinal. La enfermedad de Crohn puede atravesar todo el intestino.

Otras afecciones pueden dañar el revestimiento del estómago y provocar un tipo de inflamación llamada gastritis. La causa más común de gastritis es la infección por una bacteria llamada *Helicobacter pylori*. Otras causas incluyen el uso a largo plazo de algunos medicamentos para el dolor. Si no se trata, la gastritis puede provocar úlceras dolorosas.

Muchos tienen síndrome del intestino irritable (SII). Este es un trastorno muy común. Se caracteriza por dolor abdominal, hinchazón y



cambios en los hábitos intestinales. Puede tener diferentes causas en diferentes personas. A veces implica problemas con la forma en que el cerebro y el intestino trabajan juntos.

Otros motivos que pueden causar dolor e incomodidad en el tracto gastrointestinal son el reflujo ácido o la sensibilidad a los alimentos.

### Diagnóstico

Puede ser complicado diagnosticar una enfermedad digestiva porque comparten muchos síntomas. Entre ellos incluyen dolor, flatulencia, hinchazón y diarrea.

Para la EII, existen varios síntomas graves. Estos son sangre en las heces, pérdida de peso y signos de inflamación que se encuentran en un análisis de sangre. Una señal de la EII en los niños es la imposibilidad de crecer.

El SII puede causar diarrea y estreñimiento a algunas personas. Algunas personas van y vienen entre los dos.

La gastritis y la sensibilidad a los alimentos también pueden causar molestias intestinales a largo plazo. Para descubrir qué está causando problemas intestinales, los médicos pueden necesitar realizar una variedad de prue-

bas. Estos pueden incluir análisis de sangre y una prueba de heces para detectar infección. Algunas personas pueden hacerse una prueba de imagen, como una tomografía computarizada. Otras pueden necesitar una endoscopia.

### Tratamiento del dolor y las molestias

Si bien los síntomas de diferentes trastornos intestinales pueden ser similares, los tratamientos varían mucho. Para la gastritis causada por una infección bacteriana, se usan antibióticos para matar los gérmenes. Si los medicamentos están causando gastritis, cambiar a un tipo diferente de medicamento permitirá que el estómago sane generalmente.

La sensibilidad a los alimentos se puede contro-

### Alimentos que provocan problemas intestinales

No todas las personas con trastornos intestinales tienen problemas con los mismos alimentos. Pero algunos alimentos que comúnmente causan molestias intestinales incluyen:

- Productos lácteos
- Cafeína
- Bebidas carbonatadas
- Azúcar, dulces y comida chatarra
- Jugos de fruta
- Frijoles
- Vegetales crucíferos, como el brócoli y la coliflor

lar con un cambio de dieta. Un nutricionista puede ayudarlo a descubrir qué alimentos podrían estar irritando su intestino. El reflujo ácido también puede mejorarse, a menudo, mediante cambios en su dieta y medicamentos.

El tratamiento no se ajusta a todos los que padecen el SII, porque puede tener diferentes causas. Algunas personas pueden obtener algo de alivio ajustando su dieta.

“También se les dice a los pacientes que coman de dos a tres comidas al día, que tal vez tomen una merienda o dos. Pero no comer todo el día.

Y aunque el estrés no causa el SII, puede desencadenar brotes de síntomas en muchas personas. Las estrategias de reducción del estrés y la terapia cognitiva conductual, pueden ayudar a algunas personas a controlar los síntomas del SII.

La EII es más difícil de tratar que la mayoría de los trastornos intestinales. Los tratamientos se centran en detener la inflamación el tiempo suficiente para permitir que el tejido intestinal se cure. Algunos medicamentos utilizados para la EII controlan la inflamación. Otras drogas más nuevas suprimen el sistema inmunológico. Pero

estos medicamentos más nuevos pueden tener efectos secundarios graves y generalmente solo se usan cuando otros no funcionan.

**Hable con su médico si las molestias intestinales o el dolor están afectando su calidad de vida.**



Referencia:

Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés). "Problemas intestinales".

<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/problemas-intestinales>



# Asma

**E**l asma es una afección crónica que afecta las vías respiratorias en los pulmones. Afecta a personas de todas las edades y, frecuentemente inicia durante la niñez.

### Síntomas

Los síntomas del asma pueden incluir opresión en el pecho, tos, especialmente por la noche o la mañana temprano, falta de aire, sibilancias, que son silbidos que se escuchan cuando exhala. Otras afecciones pueden causar estos síntomas. Pero en el asma, los síntomas con frecuencia siguen un patrón:

- Aparecen y desaparecen a lo largo del tiempo o en el plazo del mismo día.
- Comienzan o empeoran con las infecciones virales, como un resfrío.



- Se desencadenan con el ejercicio, las alergias, el aire frío o al respirar demasiado rápido al reírse o llorar.
- Son peores por la noche o la mañana.

### Causas

El asma con frecuencia comienza durante la niñez, cuando nuestro sistema inmunitario todavía está en desarrollo. Múltiples factores pueden actuar en conjunto para causar asma, como:

- ◆ Elementos de nuestro entorno (denominados alérgenos) que lo afectaron cuando era un bebé o niño pequeño, que pueden incluir el humo de cigarrillo y determinados gérmenes.
- ◆ Infecciones virales que afectan la respiración
- ◆ Antecedentes familiares, como el padre o la madre que sufren de asma (especialmente la madre).

Pueden afectar la forma en que se desarrollan los pulmones o la forma en que el cuerpo combate los gérmenes.

Otros aspectos que pueden aumentar el riesgo de desarrollar asma incluyen:

- ◆ Alergias: Habitualmente, el asma es un tipo de reacción alérgica. Las personas que tienen asma con frecuencia tienen otros tipos de alergias, como a los alimentos o al polen.
- ◆ Obesidad: Esta afección aumenta sus probabilidades de desarrollar asma o de hacer que los

síntomas del asma empeoren.

- ◆ Raza o grupo étnico: Los afroamericanos y los puertorriqueños tienen un mayor riesgo de sufrir de asma que las personas de otras razas.
- ◆ Sexo: De niños, el asma es más frecuente en varones que en niñas, mientras que el asma es más frecuente entre las mujeres adolescentes y adultas.
- ◆ Riesgos ocupacionales: Inhalar sustancias químicas o polvos industriales en el lugar de trabajo aumenta el riesgo de desarrollar asma.

### Desencadenantes del asma

Los desencadenantes del asma son elementos que inician o empeoran los síntomas del asma.

Los desencadenantes habituales del asma son:

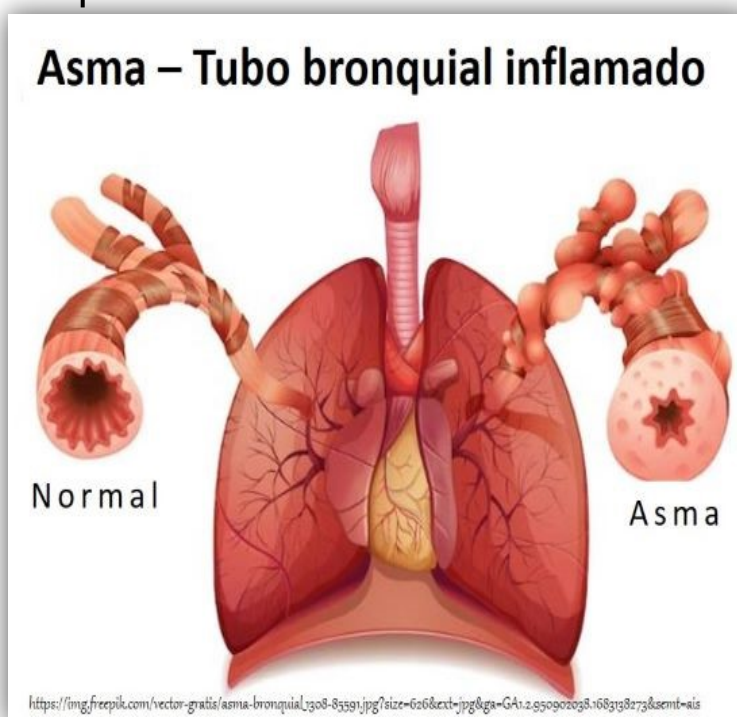
- Alérgenos de interiores, como los ácaros del polvo, el moho y la caspa o pelos de animales
- Alérgenos de exteriores, como pólenes y moho
- Estrés emocional, como enojo, llanto o risa intensos
- Actividad física, si bien con tratamiento, usted o su hijo deberían poder mantener una vida activa
- Infecciones como resfríos, influenza (gripe) o COVID-19
- Determinados medicamentos, como la aspirina
- Aire de escasa calidad o muy frío.

### Cómo el asma afecta los pulmones

En algunas personas, el sistema inmunitario reacciona de manera potente al provocar inflamación. Cuando esto ocurre, las vías respiratorias se tornan tumefactas, se estrechan y pueden producir más moco. Los músculos que rodean a las vías respiratorias también pueden contraerse. Esto puede dificultar aún más la respiración. Con el tiempo, las paredes de las vías respiratorias pueden tornarse más gruesas.

### Cómo manejar el asma en el hogar

- Busque grupos de capacitación o respaldo.
- Infórmese para que pueda comprender el propósito de los medicamentos, cómo previenen los síntomas, cómo reconocer en forma temprana las crisis asmáticas y cuándo procurar atención médica.



- Monitoree su flujo de aire. Como parte de su plan de acción para el asma, su médico podrá mostrarle cómo controlar su asma mediante un medidor del flujo máximo.
- Anote los problemas que tenga con el asma y lleve el registro a su visita al médico.

### Siga estos pasos para evitar los desencadenantes

- Mantenga a las mascotas con pelo fuera de su hogar o de los dormitorios si el pelo de los animales le desencadena síntomas de asma.
- Elimine el polvo y el moho de su hogar.
- Aléjese de lo que desencadena sus síntomas en el lugar de trabajo.
- Limite su tiempo al aire libre si los niveles de alérgenos son altos.

- Mantenga las ventanas cerradas y evite la actividad extenuante al aire libre cuando la calidad del aire es baja.
- Vacúnese contra la gripe todos los años
- Informe a su médico sobre todos los medicamentos que utiliza.
- Conserve los dispositivos para calefaccionar y cocinar de interiores bien ventilados.
- Evite el humo del tabaco, incluido el humo de segunda mano.

### Haga cambios saludables en su estilo de vida

- Trate de mantener un peso saludable.
- Elija alimentos saludables para el corazón.
- Haga actividad física con regularidad. Hable con su médico sobre cuál es el nivel de actividad adecuado para usted.
- Maneje el estrés. Aprenda técnicas de respiración y relajación.
- Deje de fumar o evite el humo de segunda mano.
- Intente conseguir un sueño de buena calidad.

### Llame al médico si:

- ♦ sus medicamentos no alivian una crisis asmática;
- ♦ la medición del flujo máximo muestra un valor bajo, si tiene un medidor de flujo máximo



Foto de cottonbro studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-animal-casa-mascota-686574/>

#### Referencias:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés). "Asma".

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/asma>



## Cuidados de la vista

**C**uando es necesario pasar largos periodos de tiempo frente a pantallas de dispositivos electrónicos es posible tener molestias que mejoran cuando se interrumpe el trabajo. Para un mayor cuidado de tu vista te recomendamos lo siguiente:

01

**10 centímetros** por debajo del nivel del ojo y a **60 centímetros** de distancia.



Es recomendable descansar la vista durante **15 minutos** por cada **dos horas** continuas frente a la pantalla.

02

03

Por cada **20 minutos** de mirar la pantalla se recomienda mirar a lo lejos durante **20 segundos**.



Los **lentes recetados** para uso general, no son los más adecuados para trabajar en la computadora, estos requerirán ajuste cuando eres **mayor de 40 años** y usas la computadora varias horas al día.

04

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/cuidados-vida>



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
CUIDADOS Y SALUD

Síguenos en [www.imss.gob.mx](http://www.imss.gob.mx)



I  
N  
F  
O  
G  
R  
A  
F  
Í  
A

## TIPS DE SALUD

### PARA UNA MEJOR SALUD INTESTINAL

Hay muchos factores que pueden afectar la salud intestinal, cómo está constituido su cuerpo, sus antecedentes familiares y genéticos, cómo maneja el estrés y su alimentación son todos factores que pueden afectar el intestino. La salud del intestino tiene un papel fundamental en su salud y bienestar generales. Usted puede tomar decisiones para ayudar a que su cuerpo vaya por el buen camino.

- ◆ Coma más despacio. Mastique bien los alimentos antes de tragarlos. Esto podría ayudarlo a tragar menos aire y a darse cuenta de cuándo se ha saciado.
- ◆ Coma porciones más pequeñas. Coma con moderación para evitar llenar de más su estómago y favorecer la digestión. Un estómago lleno también puede provocar reflujo, o que los alimentos vuelvan a subir.
- ◆ Fije una hora para que su intestino descanse. Trate de limitar la cantidad de alimentos que

come luego de que oscurece. Su tracto gastrointestinal está más activo por la mañana y durante el día.

- ◆ Maneje el estrés. Aprenda maneras saludables de reducir el estrés, como la respiración relajante, la meditación consciente (mindfulness) y el ejercicio. El estrés hace que le resulte más difícil digerir bien los alimentos.
- ◆ Arme una rutina. Intente comer más o menos a la misma hora cada día. Es probable que su aparato gastrointestinal funcione mejor si tiene un horario establecido.
- ◆ Considere consumir probióticos. Hable con su médico sobre tomar probióticos (bacterias saludables suplementarias). Estos podrían ayudar a aliviar los síntomas de estreñimiento y el síndrome del intestino irritable.

#### Referencia:

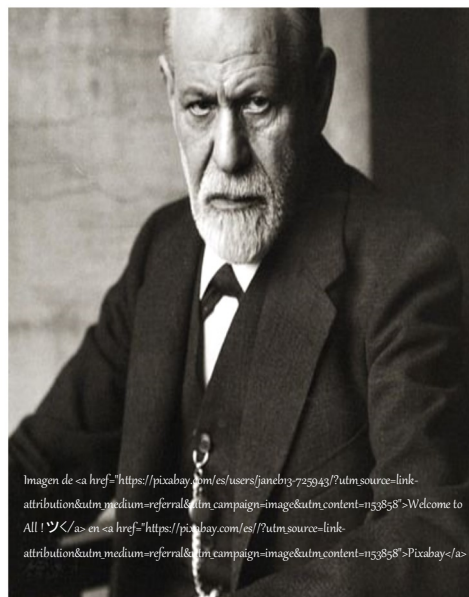
Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés). "Mantener el intestino bajo control".  
<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/mantener-el-intestino-bajo-control>

## CITA CÉLEBRE

"Las emociones no expresadas nunca mueren. Son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas"

Sigmund Freud

<https://www.lifeder.com/frases-de-salud-mental/>



**Efemerides mayo 2023**

02	Día mundial del asma (1er. martes)
05	Día Mundial de la Hipertensión Pulmonar Día Internacional del Celiaco
06	Día Internacional Contra la Osteogénesis Imperfecta Día Mundial de la Espondilitis (1er. sábado)
08	Día Mundial Cáncer de Ovario Día de la Cruz Roja Internacional
10	Día Mundial del Lupus Día de los Lípidos (dislipidemia)
12	Día Mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica
13	Día Internacional de la Concienciación sobre el síndrome de Cornelia de Lange "CdLS" (2do sábado)
14	Día Mundial del Seguro
15	Día Mundial de la Esclerosis Tuberosa
17	Día Mundial de la Hipertensión
19	Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal
21	Día Mundial de la Salud Visual
22	Día Mundial de la Preeclampsia
24	Día Internacional de la Epilepsia Día Mundial de la Esquizofrenia
25	Día Internacional de la tiroides
28	Día Mundial de la Nutrición Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres Día Mundial de la Higiene Menstrual
30	Día Mundial Contra la Esclerosis Múltiple
31	Día Mundial Sin Tabaco o Día de No Fumar

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