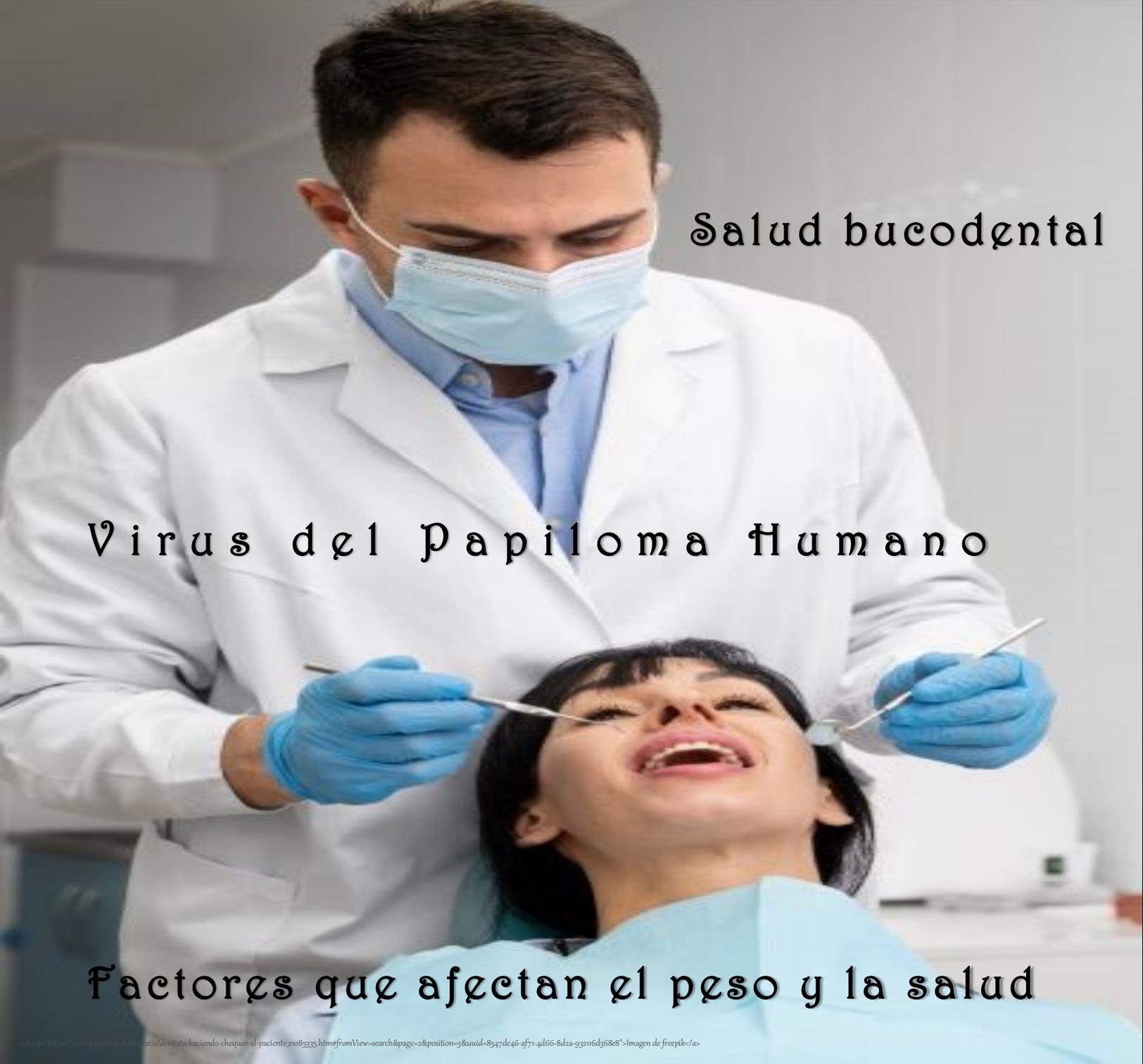


# Salud Universitaria

VOLUMEN 4

MARZO 2024

NÚMERO 07



Salud bucodental

Virus del Papiloma Humano

Factores que afectan el peso y la salud

SALUD BUCODENTAL	02
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO	08
FACTORES QUE AFECTAN EL PESO Y LA SALUD	13
INFOGRAFÍA	17
TIPS DE SALUD	18
EFEMÉRIDES Y CITA CÉLEBRE	19
DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD	20

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 Córdoba 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.**

# Salud bucodental

Foto de Shiny Diamond: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-con-lapiz-labial-rojo-sonriendo-3762453/>

La mayoría de las afecciones de salud bucodental son prevenibles en gran medida y pueden tratarse en sus etapas iniciales. Estas enfermedades suponen una importante carga para el sector de la salud de muchos países y afectan a la población durante su vida, causando dolor, molestias, deformaciones e incluso la muerte.

La prevalencia de las principales enfermedades bucodentales sigue aumentando a nivel mundial a causa de la creciente urbanización y de los cambios en las condiciones de vida. Esto se debe fundamentalmente a la exposición insuficiente al flúor (en el suministro de agua y en productos de higiene bucodental como el dentífrico), la disponibilidad y asequibilidad de alimentos ricos en azúcar y

el acceso insuficiente a servicios de atención de salud bucodental en la comunidad. La comercialización de bebidas y alimentos ricos en azúcar, así como el tabaco y el alcohol, han dado lugar a un consumo creciente de productos que contribuyen a la aparición de afecciones de salud bucodental y otras enfermedades no transmisibles (ENT).

En su informe mundial sobre el estado de la salud bucodental (2022, en inglés), la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que las enfermedades bucodentales afectan a cerca de 3500 millones de personas en todo el mundo, y que 3 de cada 4 de estas personas viven en países de ingresos medios. En todo el mundo, se calcula que 2000 millones de personas padecen caries en dientes permanentes, mientras que 514 millones de niños sufren de caries en los dientes de leche.

### Caries dental

La caries dental se produce cuando la placa bacteriana que se forma en la superficie de los dientes convierte los azúcares libres que contienen los alimentos y las bebidas (todos los azúcares añadidos a los alimentos, más los azúcares presentes de forma natural en la miel, los siropes y los jugos de frutas) en ácidos que destruyen el diente con el tiempo.



<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/odontologo-manos-examinando-dientes-ninos-consultorio-dental\_26935699.htm#fromview=separacion-1&position=15&uclid=4239975-9dc7-47d3-8dd-56843e7287">Imagen de ArtPhotoStudio en

La ingesta abundante y continua de azúcares libres, la exposición insuficiente al flúor y la deficiente eliminación de la placa bacteriana con el cepillado de los dientes pueden provocar caries, dolor y, en ocasiones, pérdida de dientes e infección.

### Gingivitis y periodontitis

Estas enfermedades afectan a los tejidos que rodean y sostienen los dientes. Se caracterizan por sangrado o hinchazón de las encías (gingivitis), dolor y, en ocasiones, halitosis. En su forma más grave, las encías pueden separarse de los dientes y el hueso de sostén, lo que provoca que los dientes se aflojen y, a veces, caigan. Se estima que las periodontopatías graves afectan aproximadamente al 19% de los adultos, lo que representa más de mil millones de casos en todo el mundo. Sus principales factores de riesgo son la mala higiene bucodental y el consumo de tabaco.

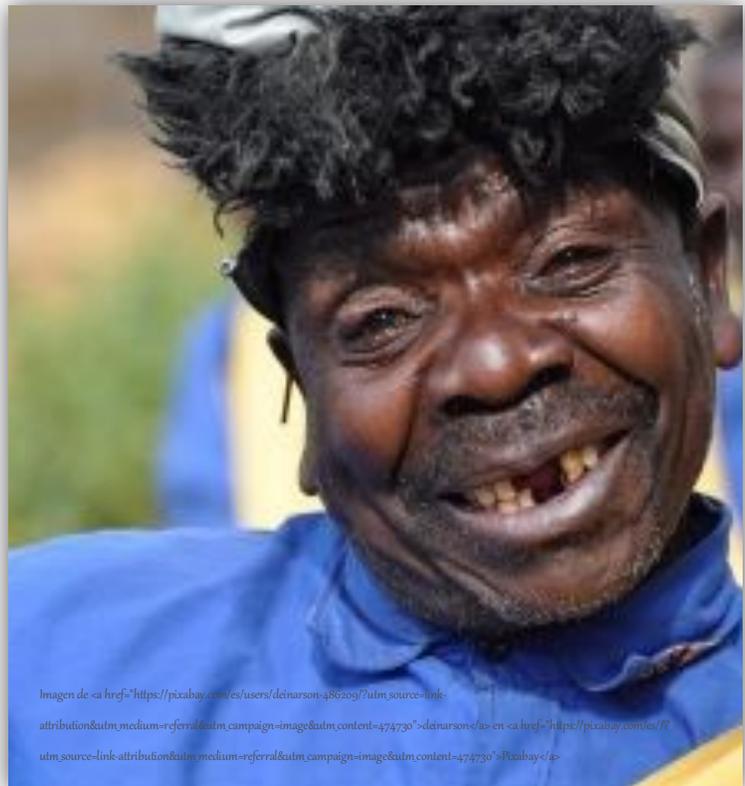
### Edentulismo (pérdida total de los dientes)

La pérdida de los dientes suele ser el punto final de una larga historia de enfermedades bucodentales, en particular caries dentales avanzadas y periodontopatías graves, pero también puede deberse a un trauma y otras causas. La prevalencia promedio mundial estimada de esta afección entre las personas de 20 años o más es de prácticamente el 7%.

En el caso de las personas de 60 años o más, este porcentaje es mucho mayor, y alcanza el 23%. La pérdida de los dientes puede suponer un trauma psicológico, tener consecuencias negativas a escala social y ser funcionalmente limitante.

### Cáncer bucal

El cáncer bucal abarca los cánceres de labio, otras partes de la boca y la orofaringe, y combinados son el 13.º tipo de cáncer más común en todo el mundo. La incidencia mundial estimada de los cánceres de labio y de la cavidad bucal en 2020 fue de 377 713 nuevos casos y 177 757 muertes. El cáncer bucal es más común en los hombres y las personas mayores, más letal en los hombres que en las mujeres y afecta de manera muy distinta en función de las circunstancias socioeconómicas.



El consumo de tabaco, alcohol y nuez de areca se cuentan entre las principales causas de cáncer bucal. En América del Norte y Europa, un porcentaje cada vez mayor de cánceres bucales entre los jóvenes se debe a las infecciones por el virus del papiloma humano.

### Traumatismos bucodentales

Los traumatismos bucodentales son el resultado de una lesión en los dientes, la boca y la cavidad bucal. De acuerdo con las estimaciones más recientes, afectan a 1000 millones de personas, y su prevalencia en el caso de los niños de hasta 12 años ronda el 20%. Los traumatismos bucodentales pueden deberse a factores tanto bucales (como la falta de alineación de los dientes) como

ambientales (como la ausencia de seguridad en los lugares de recreo, los comportamientos arriesgados, las colisiones de tránsito y los actos violentos). Su tratamiento es costoso y largo y, en ocasiones, conlleva la pérdida de dientes, lo que menoscaba el desarrollo facial y psicológico y la calidad de vida.

### Noma

La noma es una grave enfermedad gangrenosa de la boca y la cara que afecta principalmente a los niños de dos a seis años que padecen malnutrición, enfermedades infecciosas y viven en condiciones de pobreza extrema, con una higiene bucodental deficiente y un sistema inmunitario debilitado. La noma comienza como una lesión de los tejidos blandos (una llaga) de las encías. Posteriormente, evoluciona y se convierte en gingivitis necrotizante aguda, que progresa rápidamente y destruye los tejidos blandos y, posteriormente, los tejidos duros y la piel de la cara.

Aunque la enfermedad se da, sobre todo, en el África subsahariana, se han notificado también algunos casos en América Latina y Asia. De acuerdo con las estimaciones más recientes (1998), cada año se producen 140 000 nuevos casos de noma. Si no se trata, la enfermedad es mortal en el 90% de los casos.



Los supervivientes padecen desfiguración facial grave, tienen dificultades para hablar y comer, sufren estigmatización social y necesitan cirugía compleja y rehabilitación. Cuando la enfermedad se detecta en una fase temprana, su evolución se puede frenar rápidamente con medidas básicas de higiene, antibióticos y mejora de la nutrición.

### Labio leporino y paladar hendido

La prevalencia a escala mundial del labio leporino o el paladar hendido, las anomalías congénitas craneofaciales más comunes, es de un caso por cada 1000 o 1500 nacimientos, aunque se observan variaciones considerables en distintos estudios y poblaciones. Una de sus principales causas es la predisposición genética, si bien también

influyen la nutrición materna deficiente, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas y la obesidad durante el embarazo. En entornos de ingresos bajos, se observa una elevada tasa de mortalidad en el periodo neonatal. Si estas afecciones se tratan debidamente mediante intervención quirúrgica, la rehabilitación total es posible.

### Factores de riesgo

La mayoría de las enfermedades y afecciones bucodentales comparten factores de riesgo modificables (como el consumo de tabaco y de alcohol y las dietas malsanas ricas en azúcares libres) que son comunes a las cuatro principales ENT (enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes). Además, se ha establecido una relación recíproca entre la diabetes y el desarrollo y el avance de la periodontitis. Asimismo, existe un vínculo causal entre el consumo elevado de azúcar y la diabetes, la obesidad y la caries dental.

### Desigualdades en materia de salud bucodental

Las enfermedades bucodentales afectan de forma desproporcionada a las personas pobres y socialmente desfavorecidas. Existe una relación muy fuerte y coherente entre la situación socioeconómica (ingresos, ocupación y nivel de educación) y la prevalencia y gravedad de las enfermedades bucodentales. Esta asociación existe



Foto de Kampus Production: <https://www.gettyimages.com/es-es/foto/fina-comando-sentado-hierba-8054910/>

desde la infancia hasta la vejez, y en todos los grupos de población, ya sean de países de ingresos bajos, medianos o altos.

### Prevención

La carga de morbilidad por enfermedades bucodentales y otras ENT puede reducirse mediante intervenciones de salud pública dirigidas a los factores de riesgo más comunes.

Entre esas intervenciones cabe citar:

- el fomento de una dieta equilibrada baja en azúcares libres, que incluya muchas frutas y hortalizas y en la que la bebida principal sea el agua;
- la interrupción del consumo de tabaco en todas sus formas, en particular la mascarada de nuez de areca;

- la reducción del consumo de alcohol, y
- Una exposición suficiente al flúor es fundamental para prevenir la caries. Debería alentarse el cepillado con dentífrico fluorado (de 1000 a 1500 ppm) dos veces al día.

### Acceso a servicios de salud bucodental

El tratamiento de las afecciones de salud bucodental es caro y no suele estar incluido en la cobertura sanitaria universal (CSU). La distribución desigual de los profesionales de la salud bucodental y la falta de centros de salud adecuados en la mayoría de los países para dar respuesta a las necesidades de la población implican que el acceso a los servicios de atención primaria de salud bucodental suele ser bajo.

Los gastos por cuenta propia en atención sanitaria bucodental pueden ser un importante obstáculo a la hora de acceder a ella. El costo de estos servicios necesarios es uno de los principales motivos que generan gastos catastróficos en atención de salud, lo que conlleva un mayor riesgo de empobrecimiento y dificultades económicas.



Foto de Karolina Grabowska: <https://www.pexels.com/es-es/foto/dentista-higiene-cepillo-de-dientes-cepillado-6627287/>

#### Referencias

Organización Mundial de la Salud (OMS). "Salud bucodental"

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

# Virus del Papiloma Humano



<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/doctor-examinando-mujer-colposcopia-clinica-moderna-27527293.htm#fromView=search&page=1&position=35&uclid=44d37405-1d4d-418e-9352-82ca2f546085">Imagen de ArtPhoto studio en Freepik</a>

Los virus del papiloma humano (VPH) son un grupo de más de 200 virus relacionados y algunos de estos se transmiten por las relaciones sexuales vaginales, anales u orales.

Hay dos grupos de VPH de transmisión sexual:

- Los VPH de riesgo bajo, casi no causan enfermedades. Sin embargo, algunos tipos de VPH de bajo riesgo producen verrugas en el área de los genitales, el ano, la boca o la garganta.
- Los VPH de riesgo alto, causan varios tipos de cáncer. Hay alrededor de 14 tipos de VPH de riesgo alto e incluyen los siguientes: 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 y 68. Dos de estos, el VPH16 y el VPH18, causan la mayoría de los cánceres relacionados con el VPH.

#### Frecuencia:

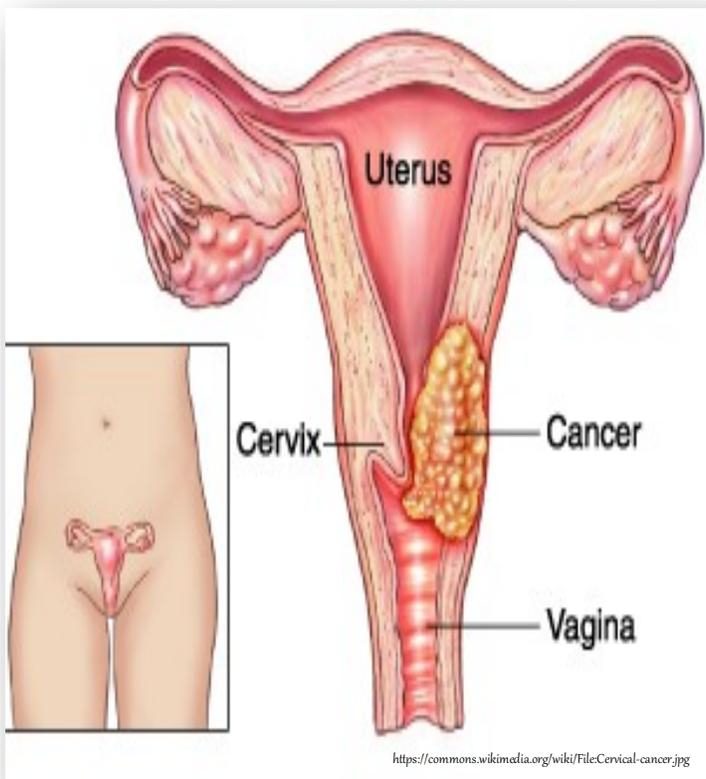
Casi todas las personas que son sexualmente activas se infectan por el VPH a los pocos meses o años de iniciar la actividad sexual. Alrededor de la mitad de estas infecciones son por un tipo de VPH de riesgo alto. El VPH causa infección en cualquier persona no importa el sexo, la identidad de género ni la orientación sexual.

#### Tipos de cáncer que causa la infección por el VPH

Las infecciones por el VPH de riesgo alto a veces causan cáncer en las partes del cuerpo en que el VPH infecta las células. El VPH infecta las células escamosas que revisten las superficies internas de estos órganos. La mayoría de los cánceres relacionados con el VPH son un tipo de cáncer llamado carcinoma de células escamosas. Algunos cánceres de cuello uterino surgen de la infección por el VPH en las células glandulares del cuello uterino. Estos se llaman adenocarcinomas.

Los cánceres relacionados con el VPH son:

- Cáncer de cuello uterino: el VPH causa casi todos los cánceres de cuello uterino.
- Cánceres de orofaringe: la mayoría de estos cánceres que surgen en la garganta (por lo general, en las amígdalas o en la parte de atrás de la lengua) son a causa del VPH. El número de casos nuevos aumenta cada año.



- **Cáncer de ano:** el VPH es la causa de más del 90 % de los cánceres de ano. Cada año aumenta el número de casos nuevos y de muertes por esta causa. El cáncer de ano es casi dos veces más común en las mujeres que en los hombres.
- **Cáncer de pene:** el VPH es la causa de la mayoría de los cánceres de pene (más del 60 %).
- **Cáncer de vagina:** el VPH causa la mayoría de los cánceres de vagina (75 %).
- **Cáncer de vulva:** el VPH causa la mayoría de los cánceres de vulva (70 %).

Los VPH de riesgo alto causan cerca del 5 % de todos los cánceres en el mundo. Se calcula que 570 000 mujeres y 60 000 hombres tienen un cáncer relacionado con el VPH cada año. El cáncer de cuello uterino es de los cánceres más frecuentes y una de las causas principales de muerte

relacionada con el cáncer en los países de ingresos bajos y medianos, donde las pruebas de detección y el tratamiento de los cambios iniciales en las células del cérvix no están muy disponibles.

### Transmisión

El VPH se transmite con facilidad en una pareja sexual, mediante el contacto íntimo de piel con piel, incluso por contacto sexual vaginal con el pene (vagina-pene), contacto sexual anal con el pene (ano-pene), contacto sexual oral con el pene (boca-pene), contacto sexual oral con la vagina (boca-vagina) y el uso de juguetes sexuales o de otros objetos durante la actividad sexual. El uso de condones y barreras bucales disminuye la probabilidad de transmisión del VPH, pero no la impide por completo.

### Síntomas

En general, la infección por el VPH de riesgo alto no causa síntomas. En el cérvix, no es común que los cambios precancerosos en las células debido a una infección persistente por el VPH causen síntomas. Por eso, es importante hacerse los exámenes de detección del cáncer de cérvix de forma habitual. En otras partes del cuerpo, las lesiones precancerosas a veces causan síntomas, como picazón o sangrado. Si la infección por el VPH se convierte en cáncer, el cáncer quizás cause síntomas, como sangrado, dolor o hinchazón de glándulas.





Hay tres exámenes de detección del cáncer de cuello uterino de uso frecuente:

1. la prueba del VPH, por la que se analizan las células de cuello uterino para detectar el VPH de riesgo alto;
2. la prueba de Papanicolaou, por la que se verifica si hay cambios en las células de cuello uterino a causa del VPH de riesgo alto;
3. la prueba conjunta de VPH y Papanicolaou, por la que se verifican ambas cosas (VPH de riesgo alto y cambios en las células de cuello uterino).

#### Exámenes de detección del cáncer de ano

Hay algunos datos de investigación que indican que, en las poblaciones con un riesgo mayor de infección por el VPH, como los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres u hombres infectados por el VIH, la prueba de Papanicolaou anal (que también se llama frotis de Pap anal) tal vez permita detectar temprano los cambios en las células o las células precancerosas.

#### Exámenes de detección del cáncer de boca

En estos momentos, no hay pruebas de detección estándar para el cáncer de boca.

En las mujeres con células del cuello uterino infectadas por el VPH de riesgo alto, los siguientes factores aumentan la probabilidad

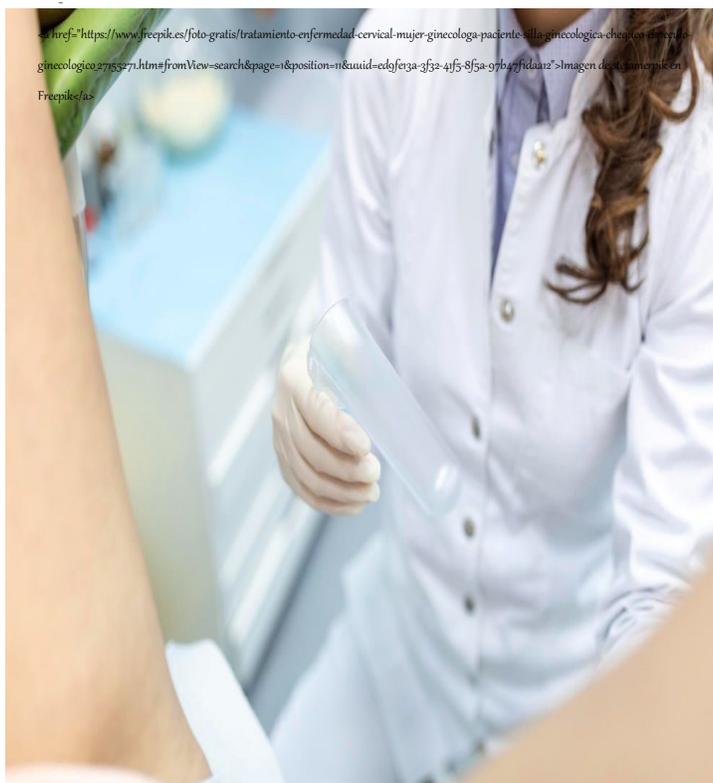
de que la infección sea prolongada y de que haya células precancerosas en el cuello uterino:

- Tener un tipo de VPH muy infeccioso, como el VPH16 o el VPH18. Si tiene uno de estos tipos de VPH, asegúrese de recibir una prueba de diagnóstico con una colposcopia, que es un examen visual del cuello uterino y la vagina.
- Fumar cigarrillos. Dejar de fumar ayudará al cuerpo a combatir el VPH.
- Tener un sistema inmunitario debilitado. Si tiene la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) o toma medicamentos que afectan al sistema inmunitario, pregunte al médico sobre las pruebas diagnósticas y el seguimiento.

Referencia:

Instituto Nacional del Cáncer (NIH, por sus siglas en inglés). "El virus del papiloma humano (VPH) y el cáncer".

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/germenes-infecciosos/vph-y-cancer>



# Factores que afectan el peso y la salud



<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-disfrutando-comida-mientras-esta-solo-casa-ve-televisión-2934395.htm#from\_view=detail\_alsolike">Imagen de freepik</a>

**M**uchos factores pueden afectar el peso y ocasionar sobrepeso u obesidad. Algunos de estos factores pueden dificultar la pérdida de peso o hacer que sea difícil no recuperar el peso que se ha perdido.

### Historia familiar y genes

El sobrepeso y la obesidad tienden a darse en familias, lo que sugiere que los genes pueden desempeñar un papel. La posibilidad de tener sobrepeso es mayor si uno o ambos padres tienen sobrepeso u obesidad. Los genes pueden afectar la cantidad de grasa que una persona acumula en el cuerpo y la parte del cuerpo donde se acumula la grasa adicional.



Foto de Team Maestro: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-llevando-vestido-azul-3584392/>

### Raza u origen étnico

Algunos grupos que incluyen minorías raciales y étnicas son más propensos a tener obesidad. Por ejemplo, las tasas de obesidad en los adultos en los Estados Unidos son más altas entre los afroamericanos, seguidos por los hispanos/latinos y luego los caucásicos. Esas tasas aplican a hombres y mujeres. Aunque los hombres y mujeres asiático-americanos tienen las tasas más bajas de obesidad, aún así pueden estar en riesgo de contraer enfermedades asociadas con la obesidad si acumulan mucha grasa no saludable en el abdomen, incluso cuando su índice de masa corporal (IMC) es más bajo.

### Edad

Muchas personas aumentan de peso a medida que envejecen. Los adultos que tienen un IMC normal a menudo comienzan a aumentar de peso durante la edad adulta temprana y continúan aumentando de peso hasta que tienen entre 60 y 65 años de edad. Además, los niños que tienen obesidad son más propensos a tener obesidad cuando se vuelven adultos.

### Sexo

El sexo de una persona también puede afectar el lugar del cuerpo donde se acumula la grasa.

Las mujeres tienden a acumular grasa en las caderas y glúteos. Los hombres generalmente acumulan grasa en el abdomen o estómago. El exceso de grasa, especialmente si está alrededor del abdomen, puede poner a las personas en riesgo de sufrir problemas de salud incluso si tienen un peso normal.

### Hábitos de alimentación y de actividad física

Los hábitos de alimentación y de actividad física de una persona pueden aumentar la probabilidad de que tenga sobrepeso y obesidad si:

- consume muchos alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar y grasa
- toma muchas bebidas con alto contenido de azúcares añadidos
- pasa mucho tiempo sentada o acostada y la cantidad de actividad física que hace es limitada

### Lugar donde una persona vive, trabaja, se recrea y practica su religión

El lugar donde una persona vive, trabaja, se recrea y practica su religión puede afectar sus hábitos de alimentación y de actividad física, y el acceso a alimentos saludables y a lugares donde puede hacer actividad física.

Por ejemplo, vivir en un área que tiene una gran cantidad de supermercados puede

aumentar el acceso a alimentos de mejor calidad y con menos calorías. Vivir en un vecindario con muchos espacios verdes y áreas para hacer actividad física de manera segura puede alentar a una persona a ser más activa físicamente.

El lugar donde trabaja y practica su religión también puede hacer que a la persona le resulte más fácil comer alimentos poco saludables y con muchas calorías. Es posible que las máquinas expendedoras, las cafeterías o eventos especiales en su lugar de trabajo o el lugar donde practica su religión no ofrezcan opciones saludables y con menos calorías. Siempre que sea posible, se deben elegir las opciones más saludables y limitar las golosinas y dulces a una pequeña tajada de pastel o torta.



Foto de Ali Alcántara: <https://www.pexels.com/es-es/foto/acera-vediendopuesto-vendedor-ambulante-12203728/>

### Hábitos familiares y culturales

Los hábitos de alimentación y de estilo de vida de la familia pueden afectar el peso y la salud. Algunas familias pueden consumir alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, sal y azúcares añadidos o comer grandes cantidades de alimentos no saludables en las reuniones familiares. Algunas familias también pueden pasar inactivas por mucho tiempo viendo televisión, en la computadora o usando un dispositivo móvil en lugar de hacer alguna actividad física.

La cultura social, étnica o del grupo religioso también puede afectar el peso y la salud debido a los hábitos compartidos de alimentación y de estilo de vida. En algunas culturas se consumen alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, sal y azúcares añadidos.

Algunos métodos comunes de preparación de alimentos, como freírlos, pueden resultar en el consumo de muchas calorías. Con el tiempo, el consumo regular de alimentos con muchas calorías, grasa y azúcar puede ocasionar un aumento de peso.

### No dormir suficiente

Las personas que no duermen suficiente pueden consumir más calorías y comer más bocadillos. Los expertos recomiendan que los adultos entre 18 y 64 años duerman de 7 a 9 horas al día, y los mayores de 65 duerman de 7 a 8 horas al día.

### Otros factores

Otros factores que pueden ocasionar un aumento de peso incluyen:

- ciertas afecciones médicas
- ciertos medicamentos
- el trastorno de apetito desenfrenado (también conocido como atracones compulsivos)
- el estrés



#### Referencias:

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés). "Factores que afectan el peso y la salud".

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/factores-afectan>

## INFOGRAFÍA

# CLASIFICACIÓN NOVA DE ALIMENTOS

LA "CLASIFICACIÓN NOVA" CONSTA DE 4 CATEGORÍAS DE ALIMENTOS DE ACUERDO A SU GRADO DE PROCESAMIENTO Y TE AYUDARÁ A CUIDAR TU SALUD.



**EVITA LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS, PREFERE ALIMENTOS CASEROS.**

[https://www.insp.mx/resources/images/stories/infografias/Docs/1912135\\_clasificacion\\_nova\\_alimentos.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/infografias/Docs/1912135_clasificacion_nova_alimentos.pdf)

Fuente: Monteiro et al. The food system. Ultraprocesing. The big issue for nutrition, disease, health, well-being. World Nutr. 2012;3(12)527-69



1CINyS



CINyS.INSP



1CINyS



CINyS



## TIPS DE SALUD

### PREVENCIÓN PARA EVITAR LA INSUFICIENCIA VENOSA

La insuficiencia venosa crónica indica una disfunción en el sistema venoso de las extremidades inferiores, aceptándose que su punto de inicio es una incompetencia valvular que propicia el reflujo venoso. Este genera un aumento de la presión venosa hasta llegar a niveles patológicos.

Se trata de una enfermedad crónica, pero benigna y controlable, que resulta más frecuente en las mujeres que en los hombres. Este trastorno no representa una amenaza grave para la salud, aunque puede afectar a la calidad de vida de los enfermos.

#### Cómo evitar la insuficiencia venosa

1. Evita permanecer mucho tiempo sentado/a o largos periodos de tiempo de pie.
2. Practica ejercicios, como caminar, ir en bici, nadar, bailar o hacer gimnasia, regularmente: facilita la circulación de la sangre y el retorno venoso.
3. Utiliza un calzado ortopédico adaptado a tus necesidades.
4. Evita los tacones altos. Es recomendable llevar zapatos con un tacón de entre tres y cuatro centímetros.
5. Usa medias de compresión que faciliten el retorno venoso.
6. Evita las prendas ajustadas, ya que pueden dificultar la circulación venosa normal.

7. Mantén un peso adecuado: el sobrepeso y la obesidad agravan los síntomas de la insuficiencia venosa.

8. Mantén una alimentación saludable.
9. Aplica ligeros masajes en piernas y tobillos.
10. Evita los ambientes demasiado calurosos, puesto que estimulan la dilatación de las venas y la aparición de varices.

Actualmente, no existe un procedimiento definitivo que permita recuperar totalmente el daño valvular. No obstante, el tratamiento compresivo es quizá el más importante de los existentes hoy en día, ya que mejora el retorno venoso y reduce el reflujo, disminuyendo la presión venosa.

Las medias de compresión terapéutica garantizan una eficaz acción preventiva contra la insuficiencia venosa, proporcionan alivio a las piernas, reducen la sensación de cansancio, la pesadez y la hinchazón, favorecen la circulación sanguínea y ayudan a contrarrestar los primeros síntomas de problemas circulatorios.

Referencia:

ORTROPONO. "¡Cuida tus venas! Prevención para evitar la insuficiencia venosa".

<https://ortropono.es/blog/salud/cuida-tus-venas-prevencion-evitar-la-insuficiencia-venosa/>

01	Día de la Concienciación de la Autolesión
02	Día Mundial del Bienestar Mental en los Adolescentes
03	Día Internacional de la Audición Día Mundial de las Anomalías Congénitas Día Internacional de la Prevención de Enfermedades Venosas
04	Día Mundial de la Obesidad Día Internacional de la Concientización del Virus de Papiloma Humano o VPH
05	Día de la Personalidad Múltiple o Trastorno de Identidad Disociativo (TID)
08	Día de la Mujer
12	Día Mundial contra el Glaucoma
14	Día Internacional del Riñón (2do. jueves) Día Mundial de la Endometriosis
15	Día Mundial del Sueño
20	Día Mundial de la Salud Bucal Día Internacional de la Felicidad
21	Día Mundial del Síndrome de Down Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial
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

Efemérides  
marzo 2024

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

## CITA CÉLEBRE

"La investigación de las enfermedades ha avanzado tanto que cada vez es más difícil encontrar a alguien que esté completamente sano".

Aldous Huxley



[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6a/Aldous\\_Huxley.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6a/Aldous_Huxley.jpg)

<https://clinic-cloud.com/blog/20-frases-celebres-de-medicos-sobre-la-medicina-y-la-vida/>

## DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD

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