

SALUD & BIENESTAR

P U E B L A

Gaceta No. 12

Mar. 2024



Código Colibrí:

Atención integral
a mujeres y familias,
frente a la muerte
gestacional

VIH / Sida:

Tratamiento
y mejora
de la calidad
de vida

Juntos
contra el
Cáncer

GOBIERNO DEL
ESTADO DE PUEBLA

Secretaría
de Salud

SALUD & BIENESTAR

P U E B L A



¡Escanea el código QR!
y descarga el formato digital de la gaceta.



Consulta nuestros ejemplares en línea:
[https://ss.puebla.gob.mx/servicios-link/gaceta-informativa/
item/2394-salud-bienestar-puebla-gaceta](https://ss.puebla.gob.mx/servicios-link/gaceta-informativa/item/2394-salud-bienestar-puebla-gaceta)



Portada Gaceta Informativa
"Salud & Bienestar Puebla" Vol. 12

Editor en Jefe

M.A.S.S. e Investigador en Ciencias Médicas B
Sagrario Villamil Delgado

Editores

Lic. Karla Casillas González
Lic. Ángel Castrejón Lezama
M.A.S.S. Lydia Adriana Castillo Díaz

Área de Comunicación Social e Imagen Institucional

Lic. Irene Irma Díaz Sánchez

Diseño

Lic. Mario Hernández Martínez
Lic. Omar Iván Díaz Luna

Fotografía

Lic. José Eduardo Galiote Mendoza
Lic. Mario Hernández Martínez

Domicilio de la publicación: Calle 15 Sur 302, Col. Centro, 72000
Puebla, Pue.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Prohibida la reproducción parcial o total sin el permiso expreso de los editores. Los artículos firmados son responsabilidad absoluta de los autores y no reflejan la posición de los editores.

Índice

Pág.

›	Código Colibrí: Atención Integral a mujeres y familias ante la muerte gestacional	04
›	Juntos contra el Cáncer	07
›	VIH/Sida: Tratamiento y mejora de la calidad de vida	14
›	Puebla: Sede de la Aplicación del Examen Nacional de Aspirantes a Residencias Médicas	18
›	Promoción a la Salud y Estilos de Vida Saludables	20
›	Atención integral a la Salud de la Mujer	23
›	Modelo de Intervención Integral en Salud Mental y Adicciones para el nivel medio superior	30

CÓDIGO COLIBRÍ:

Atención integral a mujeres y familias
ante la muerte gestacional



El Hospital General de Cholula está considerado como uno de los hospitales de referencia para la atención obstétrica más importantes en el estado, ya que recibe un gran número de pacientes referidas de todos los municipios.

Preocupados por generar y preservar las mejores condiciones para la atención de los y las usuarias, manteniendo un alto sentido de responsabilidad social y conciencia de los retos que representan los temas de salud reproductiva en el estado, incluida la pérdida pre, peri y postnatal, no se escatiman esfuerzos para conseguir dar a la población usuaria servicios médicos con calidad y calidez que se vean reflejados en la satisfacción del paciente.

En el año 2023, se atendieron un total de 2 mil 476 eventos obstétricos, de los cuales 206 fueron por aborto, con el registro de 30 defunciones perinatales y 17 defunciones neonatales.

Aunque la muerte es tema ampliamente reconocido en nuestra cultura mexicana, aún es difícil su abordaje y mucho más cuando la muerte ocurre en los primeros momentos, días y meses de la vida.

Hasta hace muy poco tiempo, en la década de los 90 e inicios de este siglo, empezó a reconocerse de forma más amplia el duelo materno, el cual, con anterioridad era casi

invisible, se le daba muy poca importancia, lo que complicaba procesarlo y asimilarlo en las mujeres y en las familias, dificultando un sano proceso del mismo, dando lugar en casos extremos a trastornos psiquiátricos. **Es por esta razón, que el Hospital General de Cholula, en un sentido de humanidad y empatía, busca proporcionar atención y abordaje integral a las mujeres y sus familias frente a la muerte gestacional y perinatal, garantizando su derecho al duelo, preservando en todo momento la dignidad de la persona que sufre la pérdida de su bebé y en su familia.**



“Huitzilopochtli, quien había creado el inframundo junto a sus hermanos, dejó algunos colibríes a su paso por la tierra de los muertos. La misión del colibrí es llevar buenos pensamientos, deseos y bendiciones de un lugar a otro.

Por esto se le dio la habilidad de volar a cualquier lugar del universo en un aleteo... entonces además de llevar mensajes a los dioses de la muerte, recogían los pensamientos y el amor de las ánimas del Mictlán para llevarlas a sus seres queridos en el mundo terrenal...”

Fuente: Leyendas del Colibrí de la cultura mexicana, revista México desconocido



En el presente año se creó un proceso para identificar, desde su arribo a la unidad, aquellas usuarias que cursan con un embarazo con factores de riesgo para pérdida pre-peri y postnatal, y poder iniciar de manera temprana las actividades e intervención oportuna orientada a crear las condiciones más favorables para enfrentar esta difícil situación.

Simultáneamente, se implementó un área específica que guarda las condiciones necesarias para dar acompañamiento psicológico a la usuaria y sus familiares, resguardando la privacidad y respeto por su pérdida, todo ello integra-

do bajo el término de **"CÓDIGO COLIBRÍ"**.

Esta y otras intervenciones, como asesorías en planificación familiar, atención al embarazo adolescente y a una vida libre de violencia, integran el carrusel de actividades orientadas a participar de manera activa en mejorar la salud reproductiva de las mujeres, son parte del fortalecimiento al programa de Salud en el Adolescente.

Autoras: Dra. Guadalupe Laug García, Directora del Hospital General de Cholula.
Lic. Yessica Lozano Ramírez, Apoyo Administrativo de la Dirección del Hospital General de Cholula.





Juntos contra el Cáncer

Introducción

Cada año a nivel mundial más de 12.7 millones de personas son diagnosticadas con **cáncer** y 7.6 millones mueren a causa de esta enfermedad. Si no se toman medidas de prevención, está proyectado que la incidencia global del cáncer alcance 26 millones de nuevos casos cada año y 17 millones de muertes en el año 2030. El aumento más prominente se producirá en los países de bajos y medianos ingresos.

Teniendo en cuenta estas cifras, es una buena noticia saber que del 30 al 40% de los casos de **cáncer** se pueden prevenir y una tercera parte puede curarse mediante un diagnóstico precoz y el correspondiente tratamiento.

Se estima que la falta de actividad física es la causa principal de aproximadamente el 25% de los casos de cáncer de colon en todo

el mundo. Sin embargo, se dispone de pruebas sólidas que confirman que la práctica regular de ejercicio físico reduce sus riesgos.

Las investigaciones realizadas han demostrado la relación entre la dieta y el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Los estudios indican que cada porción diaria (80 a 100 gramos) de frutas o verduras reduce el riesgo de cáncer de boca aproximadamente un 20%, y el riesgo de cáncer de estómago en cerca del 30%. La ingesta de una dieta rica en fibras (una media de 27 g/día) está asociada a un 20% menos de riesgo de cáncer de colon. Por otra parte, las carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de ese tipo de cáncer. Además, un gran consumo de sal y de alimentos conservados en sal aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

Hay pruebas convincentes que demuestran que el exceso de peso o la obesi-

dad (con un índice de masa corporal superior a 25) aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de útero, riñones, esófago, estómago, colon, mama (tras la menopausia), próstata, vesícula biliar y páncreas.

Cuidar los alimentos y mantener un peso saludable, mediante la actividad física y una dieta saludable, puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

Día Mundial contra el Cáncer

La Organización Mundial de la Salud (OMS), el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) observan el **4 de febrero** de cada año como el **Día Mundial contra el Cáncer**.

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células, puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y provocar metástasis en puntos distantes del organismo. Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir evitando la exposición a factores de riesgo comunes como el humo de tabaco. Además, **un porcentaje importante de tipos de cáncer pueden curarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana.**

La prevención y la detección temprana son fundamentales para detener el alarmante aumento de la incidencia de esta enfermedad. Más del 60% de los casos se concentran en África, Asia, América central y del sur. Esas regiones registran el 70% de las muertes a nivel global, principalmente por la falta de detección temprana de la enfermedad y el acceso a tratamientos.

Datos epidemiológicos

En **México existe un programa enfocado en el control de esta enfermedad.** Si bien,

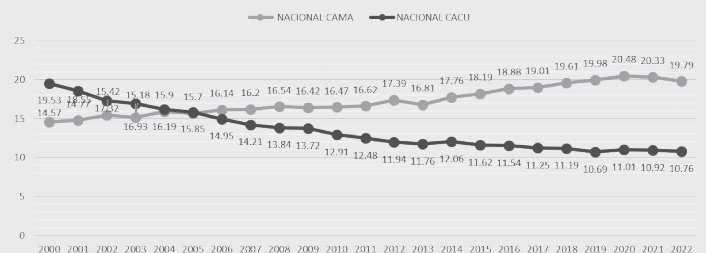
desde mediados del siglo pasado se realizaron acciones para el control del cáncer de cuello uterino, es en la década de los 90 que se instauraron esfuerzos importantes para la detección precoz, y desde hace más de una década, para el cáncer de mama. Actualmente, sabemos que ambos casos constituyen las dos primeras causas de muerte por neoplasias malignas en mujeres mayores de 25 años, en nuestro país.

El incremento en el número de casos y en la mortalidad por cáncer en la mujer en edad reproductiva se asocia de manera importante a:

- La transición demográfica
- Los estilos de vida poco saludables
- Envejecimiento poblacional

En los últimos años se han priorizado enfoques, predominantemente, en los cambios del estilo de vida, que incluyan la alimentación correcta, el control del consumo de alcohol y principalmente la actividad física, sumados a estrategias de promoción del sexo seguro y vacunación, para prevenir la infección de los principales serotipos del Virus del Papiloma Humano (VPH) asociados a cáncer de cue-

Tasa de mortalidad nacional por cáncer de cuello de útero y mama, del año 2000 al 2022



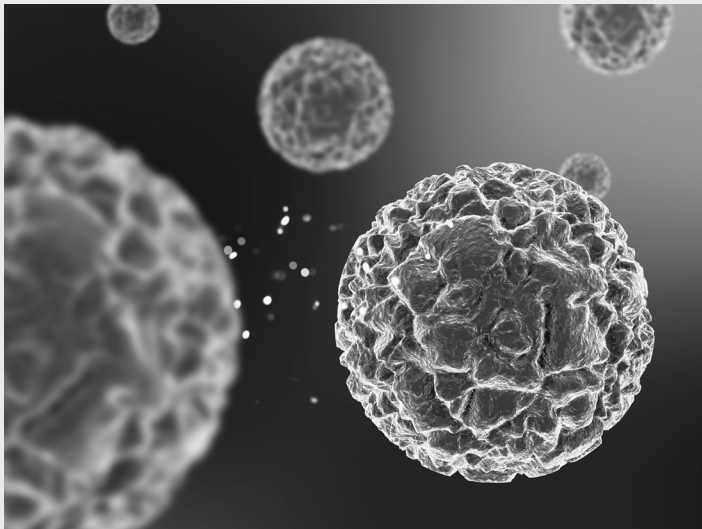
Fuente: Dirección de Cáncer de la Mujer / Panorama Epidemiológico Cáncer de la Mujer 2022

llo uterino, así como el control del tabaco.

Causas del cáncer

El cáncer se origina de células normales en el cuerpo. Las células normales se multiplican cuando el cuerpo las necesita y mueren cuando el cuerpo ya no las

necesita. El cáncer parece ocurrir cuando el crecimiento de las células en el cuerpo está fuera de control y éstas se dividen demasiado rápido. Igualmente, puede ocurrir cuando las células olvidan cómo morir.



Existen muchos tipos diferentes de cáncer. Puede aparecer en casi cualquier órgano o tejido, como el pulmón, el colon, los senos, la piel, los huesos o el tejido nervioso. Existen **múltiples causas del cáncer** como:

- Uso de benceno y otros químicos
- Consumo excesivo de alcohol
- Toxinas ambientales, como ciertos hongos venenosos y un tipo de tóxico que puede formarse en las plantas de cacahuete (aflatoxinas)
- Exposición excesiva a la luz solar
- Problemas genéticos
- Obesidad
- Radiación
- Virus
- Tabaquismo

Sin embargo, la causa de muchos tipos de cáncer sigue siendo desconocida.

Tipos de cáncer

El cáncer no es sólo una enfermedad, sino muchas enfermedades. **Hay más de 100 diferentes tipos**, la mayoría toma el nombre del órgano o de las células en donde

empiezan; por ejemplo, el que empieza en el colon se llama cáncer de colon; el que empieza en las células basales de la piel se llama carcinoma de células basales. Algunos tipos son más comunes en ciertas partes del mundo. Por ejemplo, en Japón existen muchos casos de cáncer de estómago, pero en los Estados Unidos este tipo es poco frecuente. Es posible que las diferencias en la alimentación y los factores ambientales jueguen un papel importante.

Tipos de cáncer más comunes en mujeres

Cáncer de mama
Cáncer de cuello uterino
Cáncer pulmonar



Tipos de cáncer más comunes en hombres

Cáncer de próstata
Cáncer pulmonar
Cáncer de colon



Síntomas

Los síntomas dependen del tipo y localización del tumor. Por ejemplo, el cáncer de pulmón puede provocar tos, dificultad respiratoria o dolor torácico; mientras que el de colon frecuentemente ocasiona diarrea, estreñimiento y sangre en las heces. Algunos pueden ser totalmente asintomáticos. En ciertos tipos, como el pancreático, los síntomas a menudo no se presentan hasta que la enfermedad alcanza un estado avanzado.

Los siguientes síntomas pueden ocurrir con la mayoría de los tipos de cáncer:

- Escalofríos
- Fatiga / cansancio excesivo
- Fiebre recurrente
- Inapetencia
- Malestar general

- Sudores fríos
- Pérdida de peso inexplicable
- Dolor
- Cambios en la piel

Otros síntomas pueden ser:

- Llagas que no cicatrizan
- Sangrado o secreción inusual
- Endurecimiento o una masa en el seno o en cualquier parte del cuerpo
- Indigestión o dificultad para tragar
- Cambio reciente en una verruga o lunar o cualquier cambio nuevo en la piel
- Tos persistente o ronquera

Es importante que si nota cualquier cambio en la forma en cómo su cuerpo responde o se siente, **especialmente si persiste por mucho tiempo o empeora**, debe informarlo a su médico. **Si se trata de cáncer, estará dándose la oportunidad de tratarlo de forma temprana, cuando el tratamiento es más eficaz.**

Diagnóstico

Al igual que sucede con los síntomas, los signos del cáncer varían dependiendo del tipo de tumor y su ubicación. Algunos de los exámenes comunes son:

- Biopsia del tumor / nódulo / tejido
- Exámenes de sangre (los cuales pueden



- ser marcadores tumorales)
- Biopsia de médula ósea (para linfoma o leucemia)
- Antígeno prostático específico
- Radiografía de tórax
- Mastografía
- Citología vaginal (Papanicolaou)
- Conteo sanguíneo completo (CSC)
- Tomografía computarizada
- Pruebas de la función hepática
- Resonancia magnética

La mayoría de los tipos de cáncer se diagnostican y confirman por medio de una biopsia, y dependiendo de la ubicación del tumor, ésta puede ser un procedimiento sencillo o una operación delicada. A la mayoría de las personas afectadas por un cáncer se les somete a tomografía computarizada para determinar la ubicación exacta del tumor o tumores.

Es difícil hacerle frente a un diagnóstico de cáncer. Sin embargo, **es importante hablar con el médico acerca del tipo, tamaño y localización** en el momento del diagnóstico. Igualmente, usted deseará hacer preguntas acerca de las opciones de tratamiento, junto con los beneficios y riesgos. Es buena idea asistir con alguien más al consultorio médico para que esa persona le ayude a pasar el momento del diagnóstico. Si tiene dificultades para hacer las preguntas después de escuchar el diagnóstico, la otra persona que lo acompaña las puede hacer por usted.

Tratamiento

El tratamiento varía de acuerdo con el tipo de cáncer y su estado. El estado del cáncer hace referencia a cuánto ha crecido y al hecho de si el tumor se ha diseminado o no desde su ubicación original.

- Si el cáncer está confinado a un sólo lugar y no se ha diseminado, el método de tratamiento más común es

la **cirugía**. Este a menudo es el caso con los cánceres de piel, al igual que los de pulmón, mamas y colon.

- Si el tumor se ha diseminado sólo a los ganglios linfáticos locales, algunas veces también se pueden extirpar.
- Si el cáncer no se puede **extirpar** totalmente por medio de cirugía, las opciones de tratamiento son: **radioterapia, quimioterapia o ambas**; para algunos otros tipos: hormonoterapia y **otros tipos requieren la combinación de cirugía, radiación y quimioterapia**.
- El linfoma (cáncer de ganglios linfáticos) rara vez se trata con cirugía. La quimioterapia y la radioterapia se utilizan con mayor frecuencia para tratarlo.

Aunque el tratamiento para el cáncer puede ser difícil, existen muchas formas de mantener la fortaleza.

Si le están administrando radioterapia, sepa que:

- El tratamiento con radiación es indoloro.
- Debe emplear 30 minutos para cada sesión de tratamiento, aunque el tratamiento en sí, generalmente toma sólo unos cuantos minutos.
- Debe guardar mucho reposo y consumir la dieta indicada, la cual es balanceada durante el tratamiento de radioterapia.
- La piel en el área tratada puede volverse sensible e irritarse fácilmente.
- Los efectos secundarios de la radioterapia generalmente son temporales y varían dependiendo del área del cuerpo que se está tratando.

Prevención

Se puede reducir el riesgo de presentar un tumor canceroso (maligno):

- Consumiendo una dieta saludable
- Haciendo ejercicio de manera regular
- Reduciendo el consumo de alcohol

- Manteniendo un peso adecuado
- Minimizando la exposición a la radiación y a químicos tóxicos
- No fumando ni masticando tabaco
- Reduciendo la exposición al sol, en especial si se quema fácilmente



Los exámenes de detección para cáncer, como la mamografía (el examen de las mamas para cáncer de mama), la citología cervicovaginal (Papanicolaou) para el de cuello uterino y la colonoscopia para el de colon, pueden ayudar a detectar éstos en sus estados iniciales, cuando son más curables. Algunas personas en alto riesgo de desarrollar ciertos tipos pueden tomar medicamentos para reducir su riesgo.

Mitos y realidades

Es contagioso. Esta enfermedad no es contagiosa, una persona sana no puede contraer cáncer de otra persona que padece la enfermedad. No existe evidencia de que el contacto cercano ni las acciones como besar, tocar, compartir comidas o respirar el mismo aire puedan causar que la enfermedad se propague de una persona a otra.

Las células cancerosas de una persona no podrían sobrevivir en el cuerpo de otra persona sana. El sistema inmunitario de la persona las reconocería como extrañas y las destruiría.

Por supuesto, los gérmenes (principalmente bacterias y virus) pueden transmitirse entre las personas a través de las vías mencionadas. En realidad éstos tienen más probabilidades de convertirse en una amenaza para las personas con cáncer que para una persona saludable. Esto se debe a que, con frecuencia, el sistema inmunitario de estas personas está debilitado (especialmente cuando se encuentran bajo tratamiento), y es posible que no puedan combatir las infecciones como debieran. La razón básica para rechazar la idea errónea de que esta enfermedad es contagiosa es que hay pocos gérmenes que pueden causarlo en los seres humanos. Existe cierta información que sugiere que algunos de ellos desempeñan un papel en el desarrollo de varios tipos. Sabemos que ciertas formas de cáncer ocurren con más frecuencia en personas que están infectadas con uno de varios virus.

Por ejemplo:

Ciertos tipos del Virus del Papiloma Humano (VPH) están relacionados con los cánceres de cuello uterino, pene, ano y vulva. El virus del linfoma/leucemia de las células T humanas está relacionado con ciertos tipos de **leucemia** linfocítica y linfoma no Hodgkin.

Las infecciones por el Virus de la hepatitis B (VHB) y el Virus de la hepatitis C (VHC) están relacionadas con el **cáncer** del hígado (carcinoma hepatocelular).

El Virus del Herpes Humano tipo 8 (VHH-8), también llamado Virus del Herpes del **Sarcoma** de Kaposi (VHSK), está relacionado con el **sarcoma** de Kaposi. La mayoría de las personas infectadas con el VHH-8 no desarrollan sarcoma de Kapo-

si a menos que también estén infectadas con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH, el virus que causa el Sida).

El **sarcoma** de Kaposi y ciertos linfomas son mucho más comunes en personas infectadas con el Virus de Inmunodeficiencia Humana que en las personas que no están infectadas con este virus. En muchos casos de **cáncer** relacionado con el VIH, otros virus (como el VHH-8 o el VPH), también desempeñan un papel importante en su crecimiento y desarrollo.

El Virus de Epstein-Barr (VEB) se asocia con el carcinoma nasofaríngeo (de la nariz y garganta) y con algunos linfomas. Aunque estos virus pueden propagarse de persona a persona (generalmente a través de la sangre o del contacto sexual), usualmente la infección viral no ocasiona cáncer. Parece ser que otro agente (o agentes) o algunas otras circunstancias requieren "activar" al virus para que la enfermedad se pueda desarrollar.

También hay bacterias que pueden favorecer su crecimiento. Helicobacter pylori es una bacteria común que ahora se sabe que está relacionada con ciertos tipos de cáncer del estómago. Las infecciones a largo plazo con estas bacterias pueden dañar las capas internas del estómago y aumentar el riesgo de desarrollarlo.

Sin embargo, la mayoría de los cánceres no parecen estar causados o influenciados por agentes infecciosos. Esta enfermedad se desarrolla debido a mutaciones (cambios) que ocurren en el ADN de una persona, la configuración genética en el interior de cada **célula**. Estas mutaciones son heredadas o se desarrollan durante la vida, ya sea espontáneamente o debido a los efectos de los agentes ambientales (como el humo del cigarrillo). Se sabe que algunos virus causan directamente

mutaciones del ADN, que se pueden convertir en cáncer. Otros gérmenes lo promueven de manera más indirecta, como una inflamación crónica (a largo plazo).

Promoción a la Salud

En el estado de Puebla, el Programa de Promoción a la Salud emerge como un pilar fundamental en la lucha contra el cáncer. Con un enfoque preventivo, se implementan programas y campañas que buscan concientizar a la población sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables y realizar chequeos médicos periódicos.

La detección temprana de factores de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables, como la alimentación balanceada y la actividad física regular, se posicionan como estrategias clave en la reducción de la incidencia de cáncer en la región.

Este enfoque integral refleja el compromiso de Puebla en construir una sociedad más informada y proactiva en la prevención y el manejo del cáncer.

Autores: Dr. Ricardo de Jesús Vega Mastranzo, Jefe del Departamento de Salud Reproductiva.
M.T.S. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la Salud.





VIH/Sida

Tratamiento
y mejora de la
calidad de vida

El 1 de diciembre se conmemora el “**Día Mundial del Sida**”, y en 2023, el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/Sida (ONUSIDA) propuso el lema “**Que lideren las comunidades**”, destacando la importancia de la participación de las comunidades más afectadas o en riesgo de adquirir el VIH como parte fundamental de la respuesta para poner fin a la pandemia.



Desde la identificación de la causa del Sida en la década de 1980, el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) ha dejado una marca indeleble en la salud global, esta enfermedad ha sido una de las pandemias más desafiantes de la historia (ONUSIDA,2023).

A lo largo de los últimos 42 años, se han logrado avances significativos en la investigación médica, lo que ha permitido comprender mejor la infección del VIH, la enfermedad que provoca y el desarrollo de tratamientos eficaces, pero aún persisten desafíos considerables. Las campañas de concientización y la promoción de la prevención han sido cruciales para frenar su transmisión, a pesar de estos esfuerzos, millones de personas en todo el mundo que viven con el virus no tienen acceso a tratamiento, ya que el estigma y la discriminación siguen siendo un obstáculo para el acceso a la atención médica (CENSIDA,2023).

La lucha contra el Sida no sólo se libra en laboratorios y clínicas, sino también en la promoción de la igualdad y la eliminación de los prejuicios, a medida que la comunidad científica avanza, la solidaridad y el

apoyo a las personas afectadas se vuelven esenciales, la cooperación global y la investigación continua son fundamentales para alcanzar el objetivo de poner fin a la epidemia para 2030 (ONUSIDA, 2022).

Al cierre del año 2022, a nivel mundial, se habían reportado 85.6 millones de casos acumulados, con 39 millones de personas viviendo con VIH y 1.3 millones adquirieron la infección. En el mismo año, en América Latina, se identificaron a 2.2 millones de personas viviendo con VIH y 110 mil nuevas infecciones. En México, hasta octubre de 2023, se tenían alrededor 365 mil casos acumulados, 270 mil personas viviendo con VIH y se estima que ocurrieron 4,800 nuevas infecciones en nuestro país (ONUSIDA, 2022; CENSIDA, 2023).

A nivel local, en los Servicios de Salud del Estado de Puebla se otorga tratamiento antirretroviral a 5 mil 235 personas, a través de los Servicios de Atención Integral (SAIH) o en el Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en Sida e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS).



La respuesta al VIH en Puebla está en constante cambio, ya que los Servicios de Salud buscan estar a la vanguardia adoptando y mejorando las estrategias de prevención, atención y promoción de la salud, partiendo siempre de lineamientos recomendados por organismos internacionales como ONUSIDA y liderados en el país por el Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el Sida.

En este sentido, la Secretaría de Salud del Estado de Puebla, decidió poner en marcha un nuevo centro de atención en la Sierra Norte y en el marco de la Conmemoración del Día Mundial del Sida, **se inauguró el SAIH-Zacatlán**, con el objetivo de responder a las necesidades de la población, y de disminuir las condiciones de vulnerabilidad y desigualdad que tienen algunas personas que viven con VIH en la región, logrando además descentralizar la atención médica y acercarla a las personas, reduciendo con ello el impacto que tiene en su calidad de vida tener que trasladarse hasta 5 horas para recibir una consulta.



Con la inauguración del nuevo SAIH, se espera recuperar la atención de personas que se encuentran en abandono de tratamiento, reducir el tiempo de traslado, ofertar servicios de prevención combinada que incluyan Profilaxis Post-Exposición al VIH (PEP), todo en un ambiente de respeto, libre de estigma, discriminación y en apego a los derechos humanos.

Puebla también cuenta con la estrategia "Prevenmóvil", la cual es una extensión de los servicios de salud, con la finalidad de acercar servicios de prevención a través de un vehículo equipado para realizar difusión de información del VIH, entrega de condones, lubricantes, oferta de pruebas rápidas de VIH, sífilis y hepatitis C, además de la identificación y vinculación de candidatos de PEP y Profilaxis Pre Exposición (PrEP) a las unidades de atención (CENSIDA-Colectivo Sol, 2008).

Con estas acciones, Puebla ha logrado aumentar la oferta de estrategias de prevención, incrementar el diagnóstico y acercar servicios de atención integral a las poblaciones clave (personas usuarias de drogas, personas privadas de la libertad, personas dedicadas al trabajo sexual, personas trans, hombres que tienen sexo con otros hombres) y población



general no derechohabiente promoviendo la atención centrada en la persona. Los esfuerzos locales y estatales, como la inauguración del SAIH-Zacatlán y la Estrategia “Prevenmóvihl,” subraya la importancia de las acciones a nivel comunitario para combatir la epidemia y destaca el compromiso de Puebla en adaptarse y mejorar las estrategias de prevención y atención, siguiendo las recomendaciones de ONUSIDA y del nivel nacional.



Es crucial dirigir nuestros esfuerzos, no sólo hacia los aspectos médicos de la enfermedad, sino también hacia la superación de las barreras sociales que estigmatizan, discriminan y obstaculizan el acceso a la atención.

Las acciones focalizadas en las poblaciones clave y la creación de entornos respetuosos de la diversidad de contextos, reflejan una perspectiva integral en la respuesta al VIH. Esta visión se centra en la importancia de la colaboración global, la investigación continua y la participación activa de las comunidades como cimientos esenciales para alcanzar la meta de poner fin a la epidemia. Acabar con el Sida para el 2030 es un objetivo alcanzable, si se fortalecen las acciones de prevención con acceso a información, condones, lubricantes, **PEP**, **PrEP** y encontrando a todas las personas que hoy viven con VIH, incorporarlas a tratamiento para lograr su indetectabilidad, contribuyendo así a cortar la cadena de transmisión y disminuir las nuevas infecciones. Cada paso que damos hacia adelante, por pequeño que parezca, contribuye significativamente a la construcción de un mundo donde el estigma y la discriminación sean reemplazados por la comprensión y el apoyo mutuo, tejiendo así una red sólida de esperanza y compromiso, trascendiendo las barreras y construyendo puentes hacia un mañana libre de la epidemia del VIH.

Autora: Dra. María Claudia Rivera Luna, Responsable Estatal de los Programas de VIH, ETS y Hepatitis C.

Puebla: Sede de la Aplicación del Examen Nacional de Aspirantes a Residencias Médicas



El Estado de Puebla se congratuló en ser sede del XLVII Examen Nacional para Aspirantes a Residencias Médicas (ENARM) y del Examen Nacional para Aspirantes a Residencias Estomatológicas (ENARE) 2023.

El Centro Expositor Puebla fue el lugar en donde más de 17 mil 500 médicas y médicos asistieron, teniendo el anhelo de convertirse en médicos especialistas, los días de aplicación del examen fueron el 23 de septiembre para ENARE y 26, 27 y 28 de septiembre ENARM.

Dicho examen, explora las competencias cognitivas contextualizados en casos clínicos enfocados en Salud Pública, Urgencias y Medicina Familiar; de las cuatro especialidades troncales: Medicina Interna, Pediatría, Ginecología, Obstetricia y Cirugía General. La secretaria de Salud, Dra. Araceli Soria Córdoba, encabezó el trabajo monumental para la organización de dicho evento en la entidad poblana, ya que gracias a sus gestiones y de su equipo de trabajo, se contó con la valiosa participación de diversas dependencias gubernamentales estatales, como la Secretaría de Turismo, la Secretaría de Seguridad Pública, entre otros, por lo cual, al finalizar el evento, no se reportaron incidentes.

El Gobierno del Estado de Puebla demostró que cuenta con la infraestructura, la capacidad logística y la confianza para que la Dirección General de Calidad y Educación en Salud (DGCEs) tome en cuenta a nuestro estado como sede de tan importante evento.



Cabe resaltar que dentro de la República Mexicana, sólo se contaron con tres estados como sedes para ENARM, dentro de los cuales destacó Puebla, y sólo una para ENARE, el cual se desarrolló gracias al trabajo colaborativo con el gobierno federal y estatal.

Nuestro estado, a su vez, cuenta con nueve hospitales sedes formadoras de médicos residentes, siendo éstas, el Hospital General Zona Norte "Bicentenario de la Independencia", Hospital General de Puebla "Dr. Eduardo Vázquez Navarro", Hospital de la Mujer Puebla, Hospital General de Cholula, Hospital de Traumatología y Ortopedia "Doctor y General Rafael Moreno Valle", Hospital Psiquiátrico Dr. Rafael Serrano "El Batán", Hospital para el Niño Poblano, Hospital General de Tehuacán, Hospital de la Mujer y Neonatología de Tehuacán, en donde actualmente se cuenta con más de **500 médicos** en diversos cursos de especialización como son: **ginecología y obstetricia, medicina interna, anestesiología, cirugía general, imagenología diagnóstica y terapéutica, pediatría, medicina de urgencias, psiquiatría**, entre otras, teniendo avales académicos de las mejores instituciones educativas del país como es la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en cursos de subespecialidad.

Por lo cual, una vez que los aspirantes son aceptados a un curso de especialización, dichos médicos y médicas toman en cuenta nuestros hospitales sedes, por su gran afluencia en pacientes con diversas patologías de diverso grado de complejidad.

Esperamos contar con la gran oportunidad de seguir siendo sede para estos magnos eventos en el área de la salud, ya que el compromiso continúa en la formación de recurso humano.

Autora: Dra. Fabiola Trujeque Palacios, Subdirectora de Enseñanza e Investigación.

Promoción a la Salud y Estilos de Vida Saludables



Es necesario reforzar acciones que prevengan los **problemas actuales** relacionados con la alimentación, como la **mala nutrición, desnutrición, deficiencias de vitaminas, minerales, sobrepeso y obesidad**. De la misma manera, dirigir las acciones para el cuidado del medio ambiente, ya que éstas tienen efectos negativos en la salud de las personas y del planeta, pone en riesgo a las generaciones presentes y futuras de no poder satisfacer sus necesidades alimentarias.

Estos tres problemas (**la obesidad, la desnutrición y el cambio climático**), afectan actualmente a la mayor parte de la población y pueden tener consecuencias para las personas, las sociedades y los sistemas naturales de los cuales depende la vida.

Las guías alimentarias para la población mexicana, son una herramienta que facilita la adopción de estilos de vida más saludables, una mejor alimentación, prevenir enfermedades y cuidar al planeta a través de 10 recomendaciones para mejorar los hábitos:



1. Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan lactancia materna exclusiva y después junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años de edad.
2. Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.
3. Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.
4. Elijamos cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía.
5. Comamos menos carne de res y carnes procesadas. En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por nuestra salud y la del planeta, elijamos más alimentos de origen vegetal.
6. Evitemos los alimentos ultraprocesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elijamos los alimentos sin sellos o con el menor número de ellos.
7. Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.
8. Evitemos el consumo de alcohol. Por el bienestar de nuestra salud física, mental y de nuestras familias.
9. Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras). ¡Cada movimiento cuenta!
10. Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible. Participemos todos en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.

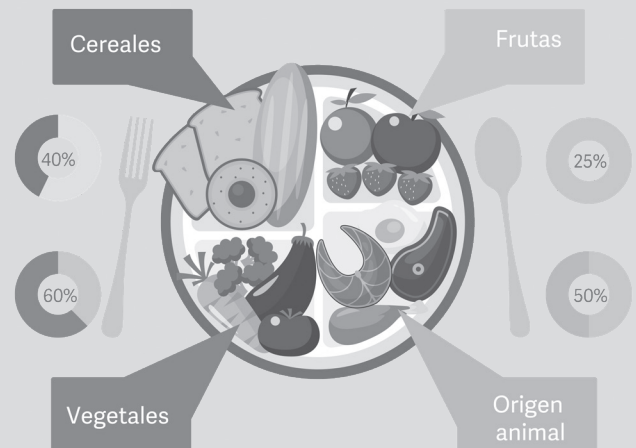
Asimismo, en estas guías se realizó la actualización del plato del bien comer, considerado ahora, saludable y sostenible, en el cual se remarca la importancia de que el elemento principal de nuestros platillos sean las verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales o de granos enteros y que las carnes, especialmente las rojas (si se consumen) se utilicen en pequeñas cantidades para dar sabor a las preparaciones y acompañar a los alimentos de origen vegetal.

El ícono incluye 5 grupos de alimentos: **verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas, alimentos de origen animal, aceites y grasas saludables.** Se encuentran en orden de menor a mayor consumo de acuerdo con las manecillas del reloj (de izquierda a derecha empezando por el grupo de las verduras y frutas).

Para llevar una adecuada alimentación se recomienda:

- Incluir en cada tiempo de comida al menos un alimento del grupo de verduras y frutas; uno del grupo de cereales y tubérculos.
- Incluir todos los días al menos un alimento del grupo de leguminosas, aceites y grasas saludables.
- Evitar consumir diariamente alimentos del grupo de origen animal a partir de los 5 años de edad.

Plato del bien comer



Autoras: M.T.S. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la Salud.
M.A.I.S. Mónica Teresa López Vidal, Responsable del Componente Estilos de Vida Saludables.

Disfruta tus alimentos en familia





Atención Integral a la Salud de la Mujer

Salud Reproductiva

El día 8 de marzo se conmemora el **Día Internacional de la Mujer**, con la finalidad de empoderar a las mujeres en todos los entornos, proteger sus derechos y garantizar que puedan alcanzar todo su potencial (Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2023).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud de las mujeres y las niñas está influenciada por la biología relacionada con el sexo, el género y otros determinantes sociales, existiendo una morbilidad más elevada en las mujeres, quienes utilizan los servicios de salud más que los hombres, sobre todo los de salud reproductiva. (OMS, 2018).

Por este motivo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha intensificado las acciones de salud reproductiva en las mujeres, con la creación de los Objetivos del Milenio durante 1990 a 2015, los cuales se transformaron en los Objetivos del Desarrollo Sostenible, de 2015 a 2030, en donde se incluyen puntos que involucran acciones a favor de las mujeres, tales como 3: Salud y Bienestar y el punto 5: Igualdad de Género. (ONU, 2023).

A través del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), se da la pauta para implementar acciones en torno a los derechos sexuales y reproductivos, principalmente, abarcando aspectos esenciales, entre ellos, la anticoncepción, la prevención de embarazos en niñas y adolescentes, la salud menstrual, la prevención de la transmisión del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y otras infecciones de transmisión sexual, la atención integral a la salud materna y perinatal, la lactancia, la detección oportuna de problemas de infertilidad, el cáncer asociado al aparato reproductivo y de mama, el aborto seguro, así como la prevención y la reducción de los daños a la salud generados por la violencia de género y la violencia sexual, por mencio-

nar algunos (CNEGSR, 2020).

El trabajo conjunto de todo el sector salud, es proporcionar acceso universal de todos estos servicios a la totalidad de la población, otorgando confidencialidad, privacidad, seguridad, efectividad, equidad, eficiencia y oportunidad, todo lo anterior centrado en la persona. Se cuenta actualmente con diferentes programas rectores para otorgar estas atenciones en los Servicios de Salud:

- Salud sexual y reproductiva en la adolescencia
- Anticoncepción, planificación familiar y salud sexual
- Salud materna
- Salud perinatal
- Aborto seguro
- Violencia de género
- Igualdad de Género
- Cáncer de la Mujer



Cada uno de estos programas cuenta con representación en todas las unidades médicas y tienen objetivos independientes que buscan alcanzar una salud reproductiva satisfactoria en todas las niñas, adolescentes, mujeres y personas gestantes. Algunas de las principales estrategias en las que se participa para alcanzar estos objetivos son:

- Coordinación con las 15 instancias que conforman el Grupo Estatal para la Reducción del Embarazo Adolescente (GEPEA) para realizar jornadas de salud, pláticas, capacitaciones, foros y conver-

satorios.

- Atenciones a la salud sexual de los adolescentes en los centros de salud de primer nivel, EduSex y módulos amigables.
- Orientación y promoción de la autoexploración de mama a partir de los 20 años y, de los 25 a los 39 años, exploración clínica de mama en las unidades de primer nivel de atención.
- Detección con estudio de mastografía a mujeres de 40 a 69 años de edad.
- Fomento del acceso a información oportuna sobre aborto seguro y garantizar derechos sexuales y reproductivos.
- Orientación–Consejería con información en relación a la metodología anticonceptiva.
- Dotación y aplicación de métodos anticonceptivos en unidades de 1er, 2o y 3er nivel de atención.
- Atención pre gestacional y atención de embarazo saludable.
- Atención de la emergencia obstétrica.
- Prevención de la transmisión vertical del VIH y la sífilis congénita.
- Promoción, protección y apoyo de la lactancia materna.
- Atención preferente a personas en condición de vulnerabilidad, en las unidades de salud que atienden con mecanismos incluyentes.
- Coordinación de talleres de reeducación para agresores y atención especializada a víctimas de violencia.

Con la medición de indicadores, cumplimiento de las metas de los programas, acompañado de la participación de todo el personal de salud en la atención directa con la población y su capacitación continua en medios virtuales y presenciales, logran impactar directamente en el mantenimiento de estas estrategias y muchas más, mejorando día a día la salud de las mujeres y personas gestantes en las unidades médicas del estado de Puebla.

Alimentación correcta para la mujer

Alimentarse de manera correcta asegura una adecuada salud y es importante considerar que dependiendo de la etapa, sexo y actividad física, las necesidades nutricionales van cambiando; en el caso de la mujer, hay condiciones fisiológicas a lo largo de su vida que determinan estas necesidades: no embarazo, embarazo, lactancia y climaterio.

Una alimentación correcta previene y controla enfermedades como sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, presión alta, infartos, embolias, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

El plato del bien comer es una guía que orienta a mujeres en todas las etapas para alimentarse de manera adecuada.

Especialmente en la mujer, es importante que asegure el consumo de alimentos ricos en calcio para prevenir osteoporosis, hierro y ácido fólico para prevenir anemia, vitamina C para mejorar las defensas y favorecer la absorción de hierro.

Alimentos que contienen ácido fólico

Vegetales de hoja verde:

- ▶ Espinacas
- ▶ Col
- ▶ Lechuga
- ▶ Espárragos, etc.

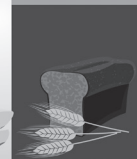


Frutas:

- ▶ Melón
- ▶ Plátano
- ▶ Naranja, etc.

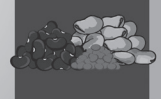


Cereales integrales y sus derivados



Legumbres:

- ▶ Lentejas
- ▶ Habas
- ▶ Frijoles



Consúmelos al vapor o crudos para aprovechar mejor sus nutrientes.

Prevenir el sobrepeso y la obesidad

Para llevar una dieta equilibrada que permita a las mujeres tener un peso adecuado, se recomienda el consumo diario de los siguientes alimentos, de acuerdo a las porciones recomendadas, además, es importante que se complementen con otros estilos de vida saludables como actividad física, consumo de agua simple, evitar el consumo de alcohol y tabaco, y un adecuado descanso.

Alimentos	Verduras	Frutos	Leguminosas	Cereales	Carnes	Grasas saludables
Porciones diarias	4	2	1-2	6-9	7	2
Ejemplos de porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de zanahorias o nababios • 2 nopales • 1 taza de pepinos con limón • 1/2 pieza de chayote cocido • 1 1/2 col cruda o 1/2 col cocida • 2 tazas de espinacas o acelgas • 3 tazas de lechugas crudas • 2 tazas de calabacitas, brócoli o coiflor crudas • 2 piezas de jitomate 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 plátano mediano • 1 manzana chica • 17 fresas medianas • 18 uvas • 1/2 mango o 1/2 taza de mango picado • 2 guayabos medianos • 1/2 taza de piña en trozos • 1 naranja, mandarina o lima • 1 taza de sandía, melón o papaya 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 plátano mediano • 1 manzana chica • 17 fresas medianas • 18 uvas • 1/2 mango o 1/2 taza de mango picado • 2 guayabos medianos • 1/2 taza de piña en trozos • 1 naranja, mandarina o lima • 1 taza de sandía, melón o papaya 	<p>Cereales enteros</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tortillo de maíz • 1/2 taza de arroz • 1/2 taza de espárragos sin condimento • 1/2 taza de avena • 1/2 taza de amaranto sin endulzar • 1 taza de chícharo • 1/2 taza de amaranto • 1/2 taza de soperera de pinole • 2 1/2 tazas de palomitas naturales <p>Cereales integrales</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 bolillo integral • 1/2 taza de pasta integral • 1/3 taza de arroz integral • 1/2 taza de salvado de trigo • 1 rebanada de pan integral • 3 piezas de galletas integrales <p>Tubérculos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 papa • 1 camote • 1/2 yuca 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 g de pechuga de pollo • 1/2 bistec de res • 25 g de pechuga de pollo aplastada • 1/2 pieza tamplaqueña (res) • 30 g de charoles frescos • 11 g de chupulines (4 piezas aprox.) • 1/2 pierna de pollo • 30 g de milanesa de pollo • 40 g filete de pescado • 25 g pollo deshebrado • 40 g carne de puerco • 10 g camarón seco • 1/5 taza de atún • 1 huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/3 pieza de aguacate • 1 cucharadita de aceite vegetal • 4 cucharaditas de ajonjolí • 15 cucharaditas de manteca

Nota: Estas recomendaciones son para una mujer adulta no embarazada, para una atención particular acércate a tu Centro de Salud.

comendada a la mujer en edad reproductiva que desee embarazarse, con el objetivo de recibir la asesoría sobre el riesgo reproductivo, preferentemente se recomienda acudir tres meses antes de intentar el embarazo, dado que en este periodo es importante iniciar la suplementación de ácido fólico para la prevención de defectos del tubo neural y continuarla durante el embarazo.

Posteriormente, la atención prenatal es otra de las actividades que realiza el personal de salud, con el fin de vigilar la evolución del embarazo y obtener una adecuada preparación para el parto, el puerperio y el manejo de la persona recién nacida. En esta etapa, se proporciona información sobre el embarazo y el parto, así como síntomas de alarma y la elaboración de un plan de seguridad para que identifiquen el establecimiento para la atención médica.

Signos de alarma

- Sangrado o salida de líquido por la vagina
- Dolor de cabeza intenso
- Visión borrosa o "ver lucecitas"
- Zumbido de oídos
- Hinchazón de cara, manos y pies
- Dolor en la boca del estómago
- Fiebre de 38° C o más
- Convulsiones
- Cambios de ánimo, falta de motivación, ansiedad o tristeza sin alguna causa

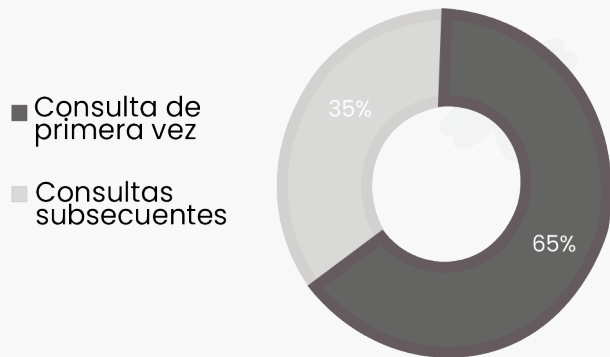
Durante 2023 se realizaron 29 mil 798 consultas de 1ª vez y 16 mil 230 consultas subsiguientes en las unidades de salud de primer nivel de los Servicios de Salud del Estado de Puebla.

Embarazo Saludable

Las recomendaciones de la OMS, así como de las políticas públicas en beneficio de la salud materna y perinatal, para mejorar la calidad de la atención prenatal y las evaluaciones maternas y fetales de forma periódica o regular, ayudan a detectar problemas, mejora la comunicación entre los profesionales sanitarios y las embarazadas, y aumenta la probabilidad de que el embarazo tenga un desenlace positivo.

Un embarazo saludable, puede iniciar desde antes de la concepción, pues la **atención pregestacional** es una atención médica re-

ATENCIÓN PREGESTACIONAL



Fuente: CUBO DE SIS CONSOLIDADO SINBA 2023

Preguntas que deberás realizarte para la atención resolutiva de tu embarazo.

- ¿En qué fecha esperas que nazca tu bebé?
- ¿Quién va a atender tu parto?
- ¿En dónde van a atender tu parto?
- ¿Cuánto tiempo tardarías en llegar a ese lugar?
- ¿Quién te va a acompañar?
- Si no está esa persona, ¿Quién más te puede acompañar?
- ¿Tienes otras hijas o hijos?, ¿quién los va a cuidar durante tu parto?

En caso de emergencia ya pensaste: ¿Quién te acompañará? y ¿cómo te trasladarás al hospital?.

La atención de la persona recién nacida viva implica asistencia en el momento del nacimiento, así como su primera consulta de revisión entre los 3 y 5 días posteriores al nacimiento, y una segunda a los 28 días posteriores al nacimiento.

Dentro de las acciones importantes a resaltar en la atención para la persona recién nacida están: el alojamiento conjunto, la alimentación exclusiva al seno materno y/o leche humana y la realización de toma de muestra para el tamiz neonatal a partir de las 72 horas de vida.

Lactancia Materna

La leche materna es el **alimento más adecuado para el bebé** durante los primeros meses de vida y se adapta en cada momento a sus necesidades, proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo.

Se recomienda **alimentación exclusiva** con leche materna del nacimiento hasta los **6 meses** y después complementaria con otros alimentos hasta los 2 años o más.

Para favorecer el inicio de la lactancia materna, es importante colocar al bebé en el pecho de la madre en la primera hora de vida, en contacto piel a piel y permitir el alojamiento conjunto para lograr una alimentación a libre demanda.

Beneficios de la lactancia:

Para el bebé

- Protege de infecciones gastrointestinales y respiratorias.
- Previene enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión.
- Es un factor para evitar enfermedades de tipo inmunológico como alergias, asma, enfermedad celiaca y dermatitis.
- Es un alimento que siempre estará disponible, en cantidad y temperatura adecuada.
- Favorece el neurodesarrollo, y se relaciona con la inteligencia cognitiva y emocional.

Para la madre

- Ayuda en la recuperación postparto, favoreciendo la contracción más rápida del útero y disminuyendo el sangrado.
- Disminuye el riesgo de sufrir depresión postparto y fortalece el vínculo afectivo madre-hijo.
- Reduce el riesgo de cáncer de mamá y ovario, así como de osteoporosis.
- Siendo lactancia materna exclusiva, favorece la recuperación de peso previo al embarazo y el control de la fertilidad.

Violencia de Género

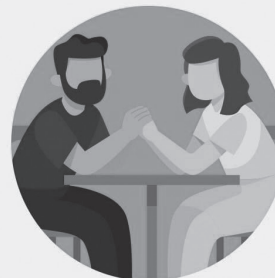
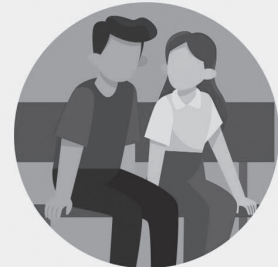
Violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad. Es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. La Violencia de Género es aquella que afecta de una u otra manera a las mujeres, por el mero hecho de ser mujeres (OMS). Algunos tipos de violencia que se ejercen en contra de ellas son físicos, sexuales y/o psicológicos por mencionar los más visibilizados.

La Violencia de Género en el ámbito de pareja es, por lo anterior, un problema de salud pública, por sus implicaciones a largo plazo en los ámbitos personales, familiares, comunitarios y sociales. (Castro, Riquer y Guerrero, 2020). La violencia contra las mujeres de 15 años en adelante ha ido en aumento en comparación con años anteriores, dando como resultado: violencia psicológica 51.6%, física 34.7%, sexual 49.7%, económica/patrimonial 27.4%, esto de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021.

La violencia contra las mujeres, es una de las formas más drásticas en que se manifiesta la desigualdad que atenta contra los derechos esenciales de las mujeres, es un fenómeno que ha ido en aumento a nivel nacional sin que el estado de Puebla se encuentre exento de dicho aumento.

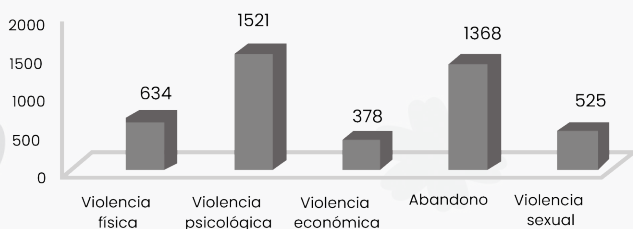
La Secretaría de Salud, a través del programa de Violencia de Género, tiene como objetivo fortalecer la prevención, promoción y detección de la violencia en todas las unidades de primer nivel de atención, a la población de 15 años y más usuarias de los servicios de salud y mediante la aplicación de una herramienta, detectar algún tipo de violencia para atender oportunamente, siempre con un clima de confianza, privacidad y sin re-victimizar a las mujeres. Ante casos de violencia sexual, se brinda atención oportuna logrando así la limitación inicial de daños a la salud y referencia a unidades que provean atención básica y especializada como servicios en atención enfocados a este tipo; de acuerdo a lo establecido en la Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005 (Violencia Familiar, Sexual y Contra las Mujeres. Criterios para la Prevención y Atención) dentro de las 10 jurisdicciones.

**Dialogar
y generar
acuerdos te
ayudará a**



**tener relaciones
de pareja sanas y
libres de todo tipo
de violencia.**

Herramientas de Detección Positivas de Violencia en los SSEP



Fuente: Informe General de Avances del Programa de Violencia de Género de los SSEP 2023

Dentro del programa de Violencia de Género se ofertan los talleres de “Reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja”, este es un proceso de aprendizaje en el que, tanto hombres y mujeres, desarrollan formas de comportamiento y relación, basados en la perspectiva de género mediante la estrategia de reeducación, proceso que dura 25 sesiones, tanto para las víctimas como para agresores. Se basan en dos ejes principales: la perspectiva de género y la atención a víctimas de violencia, en este último, cuidando siempre el no re-victimizar a la persona y dejando en claro que no es un programa que pretenda forzar o promover la permanencia de la víctima con su pareja, siendo esta una decisión que únicamente le corresponde a las mujeres.

La promoción se sensibiliza y se orienta a la población a través de la difusión del Violentómetro, cuyo objetivo es hacer visible las diferentes manifestaciones de violencia, que

suelen ser invisibilizadas en la vida cotidiana y que muchas veces suelen confundirse. Se busca que, a través de esta herramienta, se pueda poner de manifiesto que la violencia contra las mujeres es la violación más generalizada de los derechos humanos en todo el mundo y es indispensable sumar esfuerzos para realizar actividades que sensibilicen a la población sobre la magnitud del problema y la importancia de tomar las medidas necesarias para su erradicación.

Autores: Dr. Ricardo de Jesús Vega Mastranzo. Jefe del Departamento de Salud Reproductiva.
M.T.S. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la Salud.
Dra. Guadalupe Rosete Axcál, Responsable Estatal del Programa de Salud Materna y Perinatal.
L.N. Alehiny V. Macías Domínguez, Responsable Estatal de Lactancia Materna.
M.S.P. Edelmira Velasco Orea, Responsable Estatal del Programa de Violencia de Género.
M.A.I.S. Mónica Teresa López Vidal, Responsable del Componente Estilos de Vida Saludables

VIOLENTÓMETRO

TEN CUIDADO

La violencia aumentará

Intimidar o amenazar

Humillar en público

Ridiculizar u ofender

Descalificar

Culpabilizar

Acechar/Stalkear en redes sociales

Celar

Ignorar o ley de hielo

Mentir o engañar

Chantajear

Bromas hirientes

REACCIONA

No te dejes destruir

Encerrar o aislar

Patear

Cachetar

Empujar o jalonear

Pellizcar o arañar

Golpear jugando

Caricias agresivas

Manosear

Destruir artículos personales

Controlar o prohibir

(relaciones sociales, actividades, apariencia)

PELIGRO

Necesitas ayuda profesional

Asesinar (homicidio/feminicidio)

Mutilar

Violar

Abuso sexual

Forzar a una relación sexual

Amenazar de muerte

Difundir contenido íntimo sin consentimiento en medios digitales

Amenazar con objetos o armas

Sextorsión

Modelo de Intervención Integral en Salud Mental y Adicciones para el nivel medio superior



Desde hace algunos años se comenzó a gestar la reestructuración de los Servicios de Salud Mental y Adicciones a nivel nacional y progresivamente, se ha ido consolidando en cada una de las 32 entidades del país, entre ellas, el estado de Puebla. Dicha transformación incluye, entre sus principales planteamientos, pasar de un modelo asistencial **a uno comunitario con enfoque de atención primaria a la salud integral** con respeto a los derechos humanos, a la interculturalidad y a la perspectiva de género (Diario Oficial de la Federación: 29/05/2023). Esto conlleva fortalecer el primer nivel de atención para que las personas puedan ser detectadas tempranamente y atendidas de manera oportuna, logrando con ello que, aquellas que sean referidas a los hospitales psiquiátricos, sean sólo las que requieren ser atendidas allí por la severidad de sus padecimientos mentales y/o por consumo de sustancias.

Asimismo, y dada la integración de los dos programas nacionales, Salud Mental y Adicciones, las Unidades de Especialidades Médicas-Centros de Atención Primaria de las Adicciones (UNEME-CAPA) también se han transformado y se convierten en Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA).



Con base en lo anterior, la Secretaría de Salud del Estado de Puebla a través del **Consejo Estatal contra las Adicciones Puebla (CECAP)** y en colaboración con el **Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla (CO-**

BAEP) generó una estrategia para el diseño de un Modelo de Intervención Integral en Salud Mental y Adicciones que contribuya a responder a las nuevas exigencias para la atención de población adolescente, particularmente, del nivel medio superior; dicho modelo prioriza la prevención, tiene como principales líneas de acción la identificación de riesgos psicosociales y la detección de otros indicadores como consumo de sustancias psicoactivas, depresión, ansiedad y riesgo de suicidio de la población aprendiente de los planteles del COBAEP.

Además de contribuir a la detección temprana y la atención oportuna, que es una de las tareas de los CECOSAMA, el modelo preventivo propuesto tiene la particularidad de construir y transferir la metodología de detección a los propios docentes del COBAEP, de esta manera, se suman de forma activa y colaborativa a la labor de identificar a las y los aprendientes con mayor vulnerabilidad y para fortalecer el proceso de referencia a las instancias de atención correspondientes, incluyendo más datos de tipo clínico, que faciliten corroborar el diagnóstico al especialista al que lleguen las y los aprendientes detectados.

Se ha avanzado en la implementación del modelo en cuestión, en afianzar un proceso de referencia, que históricamente ha sido una labor exclusivamente de las unidades del primer nivel de atención, para convertirse en una acción compartida interinstitucionalmente ayudando a ir cerrando cada vez más la brecha de atención.

Cabe señalar, que este modelo implementado interinstitucionalmente, se enmarca en la **Estrategia Nacional para la Prevención de Adicciones (ENPA) "Juntos por la paz"**, la cual, surge en 2019 y "a lo largo de 4 años [...] ha fungido como una plataforma de articulación de esfuerzos para lograr resultados significativos en la vida de los individuos, de las familias, de la comunidad que

no sólo compete a la Secretaría de Salud, sino que involucra a diversas dependencias del gobierno federal, con una corresponsabilidad estatal y municipal para la suma de acciones que favorezcan el libre ejercicio de los derechos políticos, civiles, económicos, sociales, culturales.” (CONASAMA, 2023).



Gracias a la Mesa Espejo de la ENPA instalada por el CECAP, que prioriza una forma de organización en red, es posible transitar a un nuevo paradigma de organización interinstitucional para la atención de salud mental y prevención de adicciones de tipo comunitaria, en este caso, el COBAEP asume su responsabilidad, su capacidad operativa y sus conocimientos con el acompañamiento del equipo del CECAP, para optimizar sus recursos y contar con mayor cobertura para la atención de las y los adolescentes, sin dejar de lado la calidad del propio servicio. Resultado de lo anterior, se ha logrado:

- Demostrar con hechos que la integración de la Salud Mental y Adicciones requiere consolidar alianzas entre las instituciones orientadas al bienestar de la población, en este caso, adolescentes.
- Transitar de la detección de riesgos psi-

cosociales como principal estrategia de tamizaje, a la detección de riesgos en salud mental y adicciones, desde una perspectiva integral y más compleja. Esto significa que, utilizando el Cuestionario de Tamizaje de los Problemas en Adolescentes (POSIT, por sus siglas en inglés), se logre identificar a este tipo de población con mayor vulnerabilidad por su condición psicosocial, es decir, el riesgo de que un adolescente entre las edades de 12 a 17 años se inicie o se mantenga en el consumo de alguna sustancia psicoactiva. Con este primer acercamiento, podemos determinar cuáles adolescentes requerirán una segunda exploración para poder identificar la presencia de indicadores de consumo de sustancias psicoactivas, de depresión, de ansiedad y de riesgo suicida, de ahí que se genera un segundo tamizaje de forma inmediata.

- Optimizar el tiempo de la atención, ya que el plantel educativo ahora cuenta con un documento más robusto para referir a las y los adolescentes valorados con riesgo alto en los dos tamizajes, a la unidad médica u hospitalaria que corresponda, ya que dicho documento incluirá los resultados de las pruebas aplicadas: POSIT, Prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST, por sus siglas en inglés), Depresión y Ansiedad de Beck, ASQ-MODORIS (riesgo de suicidio).
- Reforzar la capacidad de respuesta desde los planteles educativos, brindando acompañamiento a las y los orientadores para llevar a cabo el proceso de referencia a instituciones del sector salud, como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), entre otras, toda vez que las y los aprendientes cuentan con seguridad social por estar escolarizados o incluso a través de sus tutores. De igual forma, el orientador educativo al dar seguimiento a las y los aprendientes referidos, se consolidan como aliados estratégicos en la modalidad de brigadistas institucionales de salud mental, contribuyendo

a reforzar la importancia de la adherencia al tratamiento. Lo anterior, con apoyo de una guía diseñada colaborativamente entre COBAEP y CECAP para que el orientador pueda realizar dichas tareas.



En el marco de este modelo preventivo las y los **aprendientes pueden ser atendidos desde una red intra e interinstitucional, esto es, la Mesa Espejo de la ENPA**. Desde este paradigma, cada instancia y cada nivel de atención contribuyen al cuidado, restablecimiento y mejoría de la salud integral de las y los adolescentes. En este sentido, el alcance del modelo **va más allá de prevenir el consumo de sustancias, apunta al res-**

tablecimiento del tejido social a través de la participación social, ya que la comunidad y las instituciones se integran activamente, en especial, el COBAEP y los Servicios de Salud del Estado de Puebla (SSEP), con el acompañamiento y monitoreo del Consejo Estatal contra las Adicciones y el Programa Estatal de Salud Mental perteneciente a la Dirección de Atención a la Salud.

Finalmente, el Modelo de Intervención Integral en Salud Mental y Adicciones, ha sido presentado como **una de las estrategias para el afrontamiento de las adicciones en el Sistema de Educación Media Superior en el Estado de Puebla**, por lo que el CECAP se integró de forma activa hace unos días, en la Primera Sesión Ordinaria del Comité de Vinculación Sectorial que tuvo como objetivo **“Generar estrategias en conjunto para homologar herramientas que fomenten el desarrollo de habilidades de autocuidado y toma de decisiones, para la prevención de adicciones”**.

Autor: Dr. Fernando Leyva Hernández, Secretario Técnico del Consejo Estatal contra las Adicciones, Centro Estatal de Salud Mental.

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Araceli Soria Córdoba

Secretaría de Salud y Dirección General de los SSEP

Dr. Martín Santillán Jiménez

Subsecretaría de Servicios de Salud
Zona A de la Secretaría de Salud

Dra. Mireya Montesano Villamil

Subsecretaría de Servicios de Salud
Zona B de la Secretaría de Salud y
Coordinación de Servicios de
Salud de los Servicios de Salud
del Estado de Puebla

Ing. Oscar Mario Fuentes Rojas

Unidad de Administración y Finanzas
de la Secretaría de Salud y
Coordinación de Planeación y
Evaluación de los Servicios de Salud
del Estado de Puebla

Direcciones

Dra. Claudia Salamanca Vázquez

Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica

Dra. Martha del Carmen Ulloa Peregrina

Dirección de Atención a la Salud

Mtro. Luis Alejandro Tabe García

Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios

Mtro. Javier Galación de Jesús Cruz Grajales

Dirección de Operación de Unidades Médicas

Lic. Patricia Grajales Jácome

Dirección de Operación de Obra, Bienes,
Servicios Generales y Procesos de Gestión

Mtro. Arturo Hernández Torres

Dirección de Planeación y Programación

M.A.S.S. Sagrario Villamil Delgado

Dirección de Evaluación

Agradecimientos a directivos y personal operativo

Subdirección de Salud Pública

Departamento de Promoción a la Salud
Departamento de Salud Reproductiva

Subdirección de Vigilancia Epidemiológica

Departamento de Enfermedades Transmisibles

Subdirección de Enseñanza e Investigación

Subdirección de Hospitales

Hospital General de Cholula
Centro Estatal de Salud Mental

Gaceta
informativa

SSEP

Servicios de Salud
del Estado de Puebla

SALUD & BIENESTAR

- P U E B L A -