

# SALUD & BIENESTAR

P U E B L A



Secretaría  
de Salud

Gaceta No. 7

Junio 2022

## Acciones de Prevención de Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS)

en la población menor de  
5 años en temporada  
de calor

## Centro Estatal de Rehabilitación Integral de Enfermedades Respiratorias

Generando un impacto en la calidad  
de vida de las y los poblanos



## Golpe de Calor

Cuidados básicos  
para evitarlo en  
esta temporada



## Prevención de ahogamiento

en temporadas  
vacacionales

## Festejo del Día del Niño

en el Hospital para el Niño Poblano

## Semana Nacional

para la Protección  
Contra Riesgos  
Sanitarios



Hacer historia. Hacer futuro.

Gobierno  
de Puebla



**Consulta nuestros  
ejemplares en línea:**  
<http://ss.puebla.gob.mx>

**SALUD &  
BIENESTAR**  
P U E B L A





Portada Gaceta Informativa  
"Salud & Bienestar Puebla" Vol. 7

**Editor en jefe**

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

**Editor principal**

Lic. Omar Varona Alegría

**Área de Comunicación Social e Imagen Institucional**

Lic. Irene Irma Díaz Sánchez

**Diseño**

Mtro. Miguel Mejía Juárez  
Lic. Omar Iván Díaz Luna

**Fotografía**

Lic. José Eduardo Galiole Mendoza

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.

➤ **Centro Estatal de Rehabilitación Integral de Enfermedades Respiratorias (CERIER)**  
Generando un impacto en la calidad de vida de las y los poblanos. **04**

➤ **Semana Nacional para la Protección contra Riesgos Sanitarios** **07**

➤ **Festejo del Día del Niño en el Hospital para el Niño Poblano** **09**

➤ **Golpe de calor**  
Cuidados básicos para evitarlo en esta temporada **10**

➤ **Acciones de Prevención de Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS) en la población menor de 5 años en temporada de calor** **14**

➤ **Prevención de ahogamiento en temporadas vacacionales** **16**



# Centro Estatal de Rehabilitación Integral de Enfermedades Respiratorias (CERIER)

LFR. Mónica Shun Lee Reyes García  
Coordinadora del Centro Estatal de Rehabilitación Integral  
de Enfermedades Respiratorias de los Servicios de Salud del  
Estado de Puebla (SSEP)



“Generando un  
impacto en la  
calidad de vida  
de las y los  
poblanos”.

En diciembre del año 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó de una serie de casos de neumonía de etiología desconocida con una exposición común en un mercado mayorista de mariscos, pescados y animales de diversas especies.

Fue el 7 de enero del año 2020, que las autoridades chinas identificaron como agente causal, un nuevo tipo de virus de la familia Coronaviridae, nombrado SARS-CoV-2, cuya enfermedad producida por este coronavirus, se denomina Corona Virus Disease-2019/ COVID-19. Se informó que este virus se transmite principalmente a través de las gotículas de saliva y aerosoles generados cuando una persona infectada tose o estornuda.



En México, el primer caso confirmado de la COVID-19, se reportó el 27 de febrero del año 2020, tratándose de un hombre de 35 años de edad con antecedentes de haber viajado a Italia, país que presentó altos niveles de contagio después de China, el cual fue atendido en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) en la Ciudad de México.



El 11 de marzo del año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró esta emergencia sanitaria, como pandemia por COVID-19, exhortando a todos los países a tomar medidas y aunar esfuerzos de control en lo que se considera la mayor emergencia de la salud pública mundial de los tiempos modernos.

La mayoría de las personas que se enferman por SARS-CoV-2 COVID-19 cursan con síntomas leves (en algunos casos las personas se recuperan sin tratamiento especial), otros son moderados y severos (ocasionando la muerte).

Las secuelas tras padecer COVID-19 engloban más de 50 síntomas que se presentan de forma múltiple, en la mayoría de las ocasiones, siendo limitantes en diversas esferas biopsicosociales, generando repercusiones en la funcionalidad del individuo, algunas de estas son:

1. Esfera física: fatiga y cansancio, dolor de cabeza, dolor articular y musculoesquelético, así como la disminución de la fuerza muscular.
2. Esfera psíquica: depresión, insomnio, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, de pánico y proceso de duelo.
3. Esfera neurológica: eventos vasculares cerebrales, crisis epilépticas y la llamada "niebla mental" (desorientación, olvidos, confusión y dificultad para concentrarse).

4. Esfera cardiopulmonar: latidos anormales, dolor en el pecho, aumento de las secreciones (flemas), dificultad para respirar y tos constante.

En el estado de Puebla se han reportado actualmente 170,000 casos por SARS-CoV-2 COVID-19, ante esta necesidad emergente el 24 de mayo del año 2021 surgió el Centro Estatal de Rehabilitación Integral de Enfermedades Respiratorias (CERIER), con el objetivo de rehabilitar de manera multidisciplinaria a las personas de todo el estado que presentan secuelas a causa de la enfermedad, esto con la finalidad de reintegrar a las y los poblanos a sus actividades cotidianas y laborales, sin limitaciones físicas, mentales y sociales para la mejora de su funcionalidad.

Actualmente el CERIER se encuentra ubicado en el Centro de Salud con Servicios Ampliados (CESSA) de La Libertad, con domicilio en la calle Aquiles Serdán y calle 3 oriente número 107, C. 4 Sur, Col. La Libertad, Puebla, Puebla.

A través del servicio de Rehabilitación Cardiopulmonar se determinan las secuelas musculoesqueléticas, cardiovasculares y pulmonares que presentan los pacientes post-COVID-19 por medio de pruebas diagnósticas y funcionales para cada individuo y así establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo en los cuales se basará el tratamiento efectivo. Esta atención, se da de manera integral contando con diferentes áreas que ayudan a otorgar un mejor servicio:

**1. Trabajo Social:** Realiza acompañamiento y orientación en proceso de gestión institucional, brindando atención de calidad, creando empatía con el paciente para determinar las necesidades y/o cuidados primarios que permitan optimizar y potencializar el uso de recursos dentro de su entorno social con la finalidad de impulsarlos a formar parte del proceso y seguimiento de atención en su rehabilitación.

**2. Medicina General:** Cumple el objetivo de detectar y disminuir las secuelas sistémicas que presentan los pacientes, mediante la terapia farmacológica y cambios en el estilo de vida, además de brindar orientación y prevención oportuna de complicaciones asociadas al padecimiento actual.

**3. Nutrición Clínica:** Busca mejorar la alimentación de los pacientes, a través de una evaluación del estado nutricional por medio de diversas estrategias y herramientas, implementando un plan de alimentación individualizado.

**4. Psicología:** Establece un plan estratégico de mejora emocional para el afrontamiento positivo ante afecciones en los pacientes, logrando la recuperación y bienestar personal mediante habilidades adaptativas de los usuarios.

Por ello es de suma importancia continuar fortaleciendo las acciones de mejora que la Secretaría de Salud del Estado de Puebla ofrece de manera permanente, para brindar una atención de calidad y calidez a las y los poblanos. De la misma forma agradecer a cada uno de las y los profesionales del área de la salud que contribuyen en el desarrollo y crecimiento del Centro de Rehabilitación.

#### REFERENCIAS:

Cortés, Y., López, I., Marín, G., Albavera, J., Parada, J. (2021). Panorama clínico del comportamiento de COVID-19 en Puebla: Prevalencia y Gravedad. Revista Médica de la Universidad Veracruzana, 2021(1).

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (2020). Manifestaciones persistentes de la COVID-19. Guía de práctica clínica.



# 1ª SEMANA NACIONAL CONTRA RIESGOS SANITARIOS 2022

Dr. Luis Eduardo Camarillo López  
Encargado de Despacho de la Dirección  
de Protección contra Riesgos Sanitarios



La Salud Pública se ha vuelto a colocar como un elemento esencial en el Sistema Mexicano de Salud, dado la vivencia generada por la pandemia de la COVID-19, la cual nos enseñó a desarrollar estrategias de impacto, facilitando la toma de decisiones para hacer frente a las situaciones que ponen en riesgo la salud de la población; de igual forma, nos enseñó que la suma de esfuerzos y coordinación de los diferentes sistemas de vigilancia, instituciones y gobiernos son capaces de generar grandes cambios; esto no ha sido fácil, pero el compromiso de cada actor es crucial para llevarlo a cabo.

Es por ello que la Secretaría de Salud Federal detectó como indispensable la ejecución de una estrategia que lograra contribuir a la prevención de riesgos sanitarios y que al mismo tiempo, permitiera la difusión de información de interés entre la población, generando herramientas para proteger su salud a través de acciones de fomento a nivel nacional, considerando la participación de las entidades federativas y sus municipios como área de influencia de las Jurisdicciones Sanitarias a cargo de la Secretaría de Salud, dando inicio a lo que se denominó la **“Semana Nacional de Protección contra Riesgos Sanitarios”**.

Fue entonces el 26 de abril del presente año, cuando en el Diario Oficial de la Federación se publicó el **“Acuerdo por el que se instituye la Semana Nacional de Protección contra Riesgos Sanitarios”** en apego al Programa Sectorial de Salud 2020-2024, que establece en su numeral cinco el **“Análisis del estado actual”** que, para fortalecer la regulación, el control y el fomento sanitarios, se deberán replantear las prioridades de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), hacia un énfasis en el fortalecimiento de los procesos de identificación y pronósticos de riesgos basados en evidencia irrefutable, para transformarla en una institución científica, tecnológica, humanista y al servicio de la población, protegiéndola de la diversidad de riesgos sanitarios, naturales y no naturales, y por lo tanto, se estableció que la Semana Nacional se llevaría a cabo durante el **primer semestre de cada año**, siendo celebrada la primera edición del 30 de abril al 6 de mayo del 2022, por lo que cada entidad federativa dentro de sus atribuciones y facultades, se comprometió a realizarla con el mismo objetivo de acelerar la regulación sanitaria y su utilidad social, económica y ambiental, contribuyendo así a la disminución de riesgos sanitarios mediante acciones de difusión y educación dirigidas a los diferentes sectores de la población.

El 30 de abril de 2022, desde el histórico Parque Papagayo se dio inicio a la 1ª Semana Nacional contra Riesgos Sanitarios organizada en conjunto por la COFEPRIS y la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA), la cual se enfocó en los temas de: agua limpia, saneamiento, farmacovigilancia, espacios libres de humo de tabaco, manejo higiénico de alimentos, uso adecuado de medicamentos y digitalización, pieza clave de la transformación para agilizar la regulación, promover la innovación y el acceso en el país, además de cerrar las puertas de la discrecionalidad y la corrupción.



de Puebla, la Lic. Raquel Nuño Fuentes, Delegada Regional del Sistema Estatal DIF, el Lic. Mario Roberto Huerta Gómez, Presidente Municipal de Zinacatepec, el Dr. Luis Eduardo Camarillo López, Encargado de Despacho de la Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios y el Dr. Alberto Vargas Hidalgo, Subdirector Técnico de la Dirección local de la CONAGUA en Puebla.

Durante la semana, se impartieron pláticas y se llevaron a cabo actividades de saneamiento en espacios públicos para beneficio de la población, en esa misma línea se acercó la ventanilla de trámites, difundiendo la ventanilla digital del Gobierno del Estado.

El acercamiento con la población fue de gran impacto, obteniendo un total de 66,621 participantes, otorgando 880 pláticas y logrando entregar un total de 25,322 materiales de fomento sanitario, por lo que al Organismo le llena de orgullo y satisfacción la activa participación ciudadana, destacando a las y los jefes de familia, alumnos y docentes de las instituciones públicas participantes, gobiernos municipales, personal de las Jurisdicciones Sanitarias y a la población en general.



Por lo anterior, la Secretaría de Salud del Estado de Puebla a través de la Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios y la Coordinación de Jurisdicciones Sanitarias, con la participación de sus jefas y jefes Jurisdiccionales, participaron de manera activa en la Primera Semana Nacional de Protección contra Riesgos Sanitarios, sumando los esfuerzos de todo el equipo institucional del Organismo, como la Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica, así como la Dirección de Planeación y Programación.

La logística consistió en establecer comunicación dentro y fuera de los Servicios de Salud la cual permitió crear una red de coadyuvancia con la gente, trabajando de la mano con la Secretaría de Educación Pública y la Dirección Local de la Comisión Nacional del Agua.

El 2 de mayo de 2022, se inauguró la Primera Semana Nacional en el Zócalo del Municipio de Zinacatepec, Puebla, con presencia de Autoridades Estatales y Municipales, sobresaliendo el Dr. José Fernando Huerta Romano, Subsecretario de Servicios de Salud Zona B y Coordinador de Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla, la Mtra. Deisy Nohemí Andérica Ochoa, Directora General de Promoción al Derecho Educativo de la Secretaría de Educación del Estado



Por lo anterior, es que la Secretaría de Salud a través de la Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios seguirá realizando la vigilancia sanitaria, con el firme compromiso de proteger a la población, dirigiendo sus esfuerzos y trabajo coordinado, priorizando siempre la salud de las y los poblanos.

# Festejo del Día del Niño

en el Hospital para el Niño Poblano

Dr. Alejandro Flores Núñez - Director del Hospital para el Niño Poblano

**T**ras dos años de pandemia generada por la COVID-19, el Hospital para el Niño Poblano (HNP) logró retomar uno de los eventos más significativos, como es el Día del Niño, el cual se ha convertido en una tradición y de relevancia para el personal y la población infantil que se atiende en el nosocomio.

Previo a los festejos programados para el 29 de abril de 2022, se lanzó una convocatoria que invitaba al personal a participar en la decoración con la temática de "circo". Gran parte de los servicios que conforman el hospital se sumaron a la temática, decorando de formas y colores distintos, demostrando su creatividad y empeño, lo anterior logró una integración, convivencia y sana competencia entre el personal, ya que se mostraron entusiasmados al adornar sus áreas de trabajo.

Los servicios de Urgencias, Consulta Externa, Admisión Hospitalaria, Calidad, Medicina Crítica, Cirugía, Laboratorio, Rayos X, Fisioterapia, Almacén, Mantenimiento y Servicios Generales, Terapia Ocupacional, Unidad de Preparación de Medicamentos, Hospitalización, Nefrología, Medicina Interna, Oncología y el servicio subrogado de Farmacia, fueron los que se sumaron a esta actividad. Asimismo, participaron donadores altruistas de Puebla A.C. y una empresa de globoflexia.

El festejo inició con una obra de teatro exclusiva para los pacientes y sus familiares. En la explanada de la unidad médica se colocaron carpas, en las que repartieron dulces, palomitas, bocadillos y pastel; además, con la ayuda de patrocinadores y donadores se colocó un puesto para pintacaritas y una botarga del personaje Bolo. Al evento asistió una caravana de motociclistas para que los infantes pudieran disfrutar de un breve paseo en las instalaciones.

Gran parte del personal del HNP (médicos, enfermeras, personal administrativo, residentes y pasantes) se disfrazaron de algún personaje infantil conocido y se realizó el tan esperado recorrido por cada uno de los servicios de hospitalización, en el que se repartieron juguetes a todas las niñas y niños.



# GOLPE DE CALOR

## Cuidados básicos para evitarlo en esta temporada

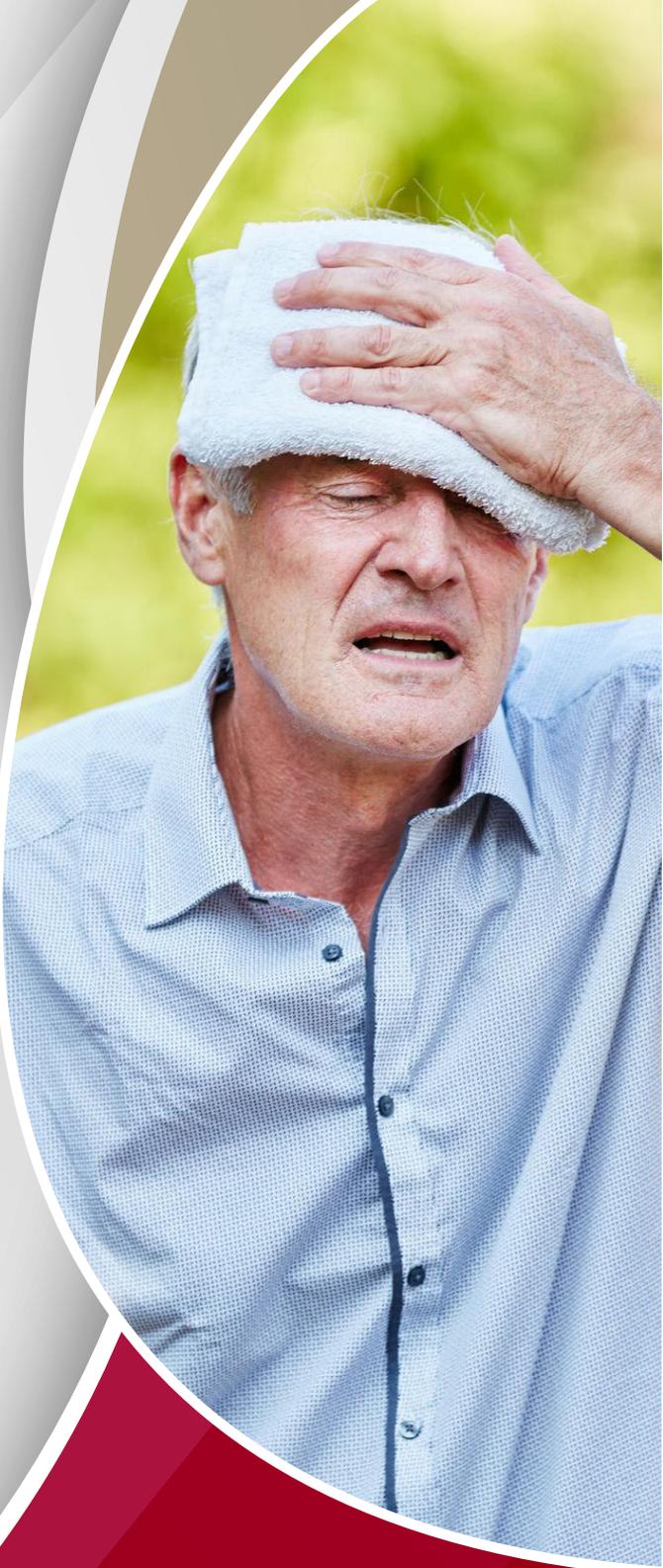
Lic. María Elena Ortigoza Neri - Jefa del Departamento de Promoción a la Salud  
LN. Mónica Teresa López Vidal - Responsable de la estrategia Estilo de Vida Saludable

LCC. Laura Angélica Moreno García - Responsable de la estrategia de Mercado-tecnia Social en Salud

La temporada de calor es del 22 de marzo al 30 de septiembre de 2022 y se caracteriza por el aumento de la temperatura ambiental, logrando llegar en algunas entidades federativas del país hasta los 40°C o más. Durante esta temporada, algunos de los microorganismos (hongos, bacterias, etc.) causantes de enfermedades diarreicas agudas y cólera, pueden crecer con mayor rapidez, sobre todo en los alimentos.

Se ha observado un aumento en la frecuencia, duración y magnitud de las olas de calor. Durante el verano de 2018-2019, siete países del continente americano (Argentina, Brasil, Chile, Perú, Paraguay, Uruguay y México), se vieron afectados por las olas de calor, algo nunca antes visto en la región.

Asimismo, ante el incremento del calor, aumentan los riesgos a la salud por complicaciones, como la deshidratación, el golpe de calor y quemaduras solares, por la exposición a temperaturas elevadas, afectando de forma importante a la población más vulnerable: niñas, niños y adultos mayores de 65 años. Por ello, es indispensable promover y reforzar las medidas de prevención y protección que se deben tomar para evitar riesgos a la salud, así como las de higiene, manejo, preparación y consumo de alimentos, entre otras, que contribuyen a evitar las enfermedades propias de esta temporada.



Durante las temporadas de calor, los riesgos a la salud derivados de complicaciones como la deshidratación —causada por enfermedades producidas por exposición excesiva al calor ambiental— o la insolación —lesión térmica asociada al ejercicio y calambres—, aumentan debido a que se presentan cambios en el comportamiento de las personas que las hacen más susceptibles a estos padecimientos.

## GOLPE DE CALOR



Es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas. El golpe de calor es la forma más grave de lesión por calor y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 104 °F (40 °C) o más. Esta afección es más frecuente en los meses de verano. El golpe de calor requiere tratamiento de urgencia, ya que si se deja sin tratar, puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. El daño empeora cuanto más se retrasa la atención médica, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte.

## SÍNTOMAS



Entre los síntomas más importantes del golpe de calor se encuentran: el mareo, la sudoración (excesiva al principio y ausente después), el enrojecimiento y sequedad de la piel, fiebre con temperatura desde 39 a 41 °C, comportamiento inadecuado (como quitarse la ropa sin importar el lugar), aceleración del ritmo cardíaco con latido del corazón débil, dolor de cabeza y convulsiones. En caso de sufrir alguna de estas señales, es necesario llevar a la persona afectada a un lugar fresco, en la sombra, mojarle la ropa, ponerle hielo en la cabeza, intentar darle de beber agua fresca o preparar un sobre de Vida Suero Oral y recurrir a la unidad de salud más cercana.

## PREVENCIÓN



Para evitar el golpe de calor y otras enfermedades de la temporada, la Secretaría de Salud recomienda permanecer en lugares frescos, a la sombra y ventilados; utilizar gorra o sombrero, lentes de sol, sombrilla y protector solar; lavar las manos frecuentemente con agua y jabón antes de comer, servir y preparar alimentos y después de ir al baño. También se recomienda evitar el consumo de alimentos en la calle.

Es aconsejable, para evitar daños a la salud durante la temporada de calor: beber agua (embotellada, hervida o desinfectada) para mantener el cuerpo hidratado; evitar la exposición al sol por periodos prolongados (espe-

cialmente entre las 11:00 y las 15:00 horas, rango en el que la temperatura alcanza sus niveles más altos); utilizar ropa ligera y de colores claros.

Cabe recordar que tanto las niñas y niños menores de seis años, como los adultos mayores de 65 años, personas con sobrepeso, deshidratadas, con problemas en las glándulas sudoríparas y enfermas del corazón, representan los grupos de la población más vulnerables a sufrir dicho fenómeno.

La hidratación en esta temporada es un factor central para recuperar el agua y sales que se pierden por la sudoración que es más intensa, por lo que los expertos recomiendan aumentar el consumo de agua y no esperar a tener sed para tomarla, evitando bebidas alcohólicas o muy dulces, además de usar ropa holgada, de algodón, de colores claros; asimismo, usar gorro, visera, sombrero o protegerse con una sombrilla y con gafas; también evitar la sobreexposición prolongada al sol.

## ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS



También pueden aumentar las enfermedades diarreicas agudas y cobrar la vida sobre todo de personas mayores, así como de niñas y niños pequeños, por lo que se han fortalecido las acciones de vigilancia y de atención médica de la población que presente daños a la salud por estas causas, garantizando el abasto de medicamentos e insumos en todas las unidades médicas de la Secretaría de Salud en la entidad.

Para prevenir estas enfermedades se deben consumir alimentos frescos e inmediatamente después de su preparación o que hayan sido refrigerados correctamente.

Se recomienda poner en el refrigerador la fruta y verdura para que se conserven frescos y al consumirlos, lavar bien las cáscaras con agua y jabón, y desinfectarlas en un litro de agua con 2 gotas de cloro durante 30 minutos.

Durante la temporada de calor, una alimentación saludable acompañada de una hidratación correcta evitará complicaciones en niños, niñas y adultos mayores a 65 años como la deshidratación, Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS), gastroenteritis, etc. previniendo la inasistencia a clases y evitando el cansancio o la fatiga.

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES EN TEMPORADAS DE CALOR

1. Consume alimentos frescos,
2. Desinfecta frutas y verduras,
3. Toma muchos líquidos,
4. Lava tus manos constantemente,
5. Procura no consumir alimentos en la vía pública, y
6. Mejora tus hábitos alimenticios para prevenir infecciones y enfermedades.

### REFRIGERIO SANO



Los refrigerios saludables periódicos aumentan la energía y pueden ayudar a que tu o tus hijos incorporen más cantidad de nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo.

1. Zanahorias con limón y chile en polvo,
2. Bollito con ensalada de atún,
3. Galletas de trigo integrales con queso para untar,
4. Yogurt natural bebible,
5. Cacahuates naturales,
6. Jícama rallada, y
7. Cualquier tipo de fruta picada con yogurt.

### HIDRATACIÓN CORRECTA



Beneficios de la hidratación con agua simple:

1. Ayuda a tener una buena digestión,
2. Mejora el funcionamiento de las articulaciones,
3. Desecha las sustancias que nuestro cuerpo no necesita,
4. Mantiene la temperatura adecuada del cuerpo,
5. Proporciona minerales esenciales como sodio, calcio y magnesio, y
6. Transporta nutrientes a los órganos.

¿Cuánta agua debo consumir al día según mi edad?

Durante la infancia:

1. 4-8 años: 1.6 litros.
2. 9-13 años: 1.9 litros niñas y 2.1 litros niños.
3. Hombres: 2 litros y Mujeres: de 1.5 a 2 litros.
4. Adultos Mayores: 2 litros.
5. Mujeres en periodo de lactancia: de 2.6/2.7 litros
6. Mujeres embarazadas: de 1.8 a 2.3 litros.

Nota: las cifras pueden variar dependiendo del clima y la actividad física que regularmente se realice.

### QUEMADURAS SOLARES



Son erosiones de la piel como resultado de demasiada exposición a la luz solar. Las exposiciones repetidas aumentan el riesgo de tener arrugas y manchas negras, y de contraer cáncer de piel. Los síntomas incluyen coque, dolor y enrojecimiento de la piel que se presenta caliente al tacto. También se puede ampollar.

Además, se deben extremar cuidados en la piel ante la sobreexposición solar para evitar posibles quemaduras o daños físicos más importantes. Como lo determinan los especialistas, en este sentido se recomienda no sobreexponerse al sol entre las 10:00 y las 17:00 horas, y usar como mínimo protector solar del número 15, incluso en días nublados y 30 minutos antes de la exposición solar.

### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



El calor puede ser el causante del 17% de los accidentes de tráfico, ya que provoca una disminución del tiempo de reacción e incrementa el riesgo de cometer errores mientras se está conduciendo.

Para hacernos una idea de lo peligroso que puede llegar a ser, baste decir que una temperatura interior del





coche entre 35 y 40 °C hace que el conductor deje de percibir entre el 15 y el 20% de las señales de tráfico e incrementa sus errores hasta un 35%. Es decir, esos niveles de calor pueden equivaler en riesgo a haber consumido cinco cervezas.

El exceso de temperatura que captamos en nuestra superficie corporal se transmite a un área de nuestro cerebro, el hipotálamo. Esta glándula, además de regular nuestra temperatura corporal, cumple otras funciones como el control de nuestros estados de ánimo, modula el sueño y permite la capacidad de reacción ante ciertas circunstancias inesperadas.

Quedarse esperando en el interior del coche puede no ser una buena idea si nos encontramos en pleno verano y con altas temperaturas. Mucho menos lo es si dejamos a un niño o a una persona mayor dentro del vehículo. A continuación, dos motivos por los que no debe quedarse nadie encerrado en el automóvil cuando hace mucho calor.

1. Si el cuerpo alcanza un alto grado de deshidratación y temperatura elevada (por encima de los 40 °C), algunos órganos comienzan a funcionar de manera errática, lo que provoca los síntomas mencionados anteriormente.

2. El coche se calienta muy rápido: si la temperatura exterior es de 29 °C, la temperatura dentro del coche aumenta casi 20 °C en los primeros 45 minutos de exposición. Si por el contrario hablamos de que fuera hay una temperatura ambiente de 39 °C, hay zonas en el interior del vehículo donde la temperatura puede alcanzar los 70 °C. En 2 horas y media, sin ventilación, la temperatura interna puede ser hasta un 88% mayor que la exterior.

## CUIDADOS DE MASCOTAS EN TEMPORADA DE CALOR



Los días soleados de esta época pueden llegar a ser también peligrosos para los animales de compañía, porque cuando las temperaturas se elevan, el intenso calor puede provocar que las mascotas sufran de deshidratación o hasta un golpe de calor que, de no ser atendido oportunamente, puede tener consecuencias fatales.

Esto hace, que sea muy importante la cultura de la prevención cuidar a las mascotas del calor, realizando medidas que ayuden a evitar, en la medida de lo posible, que las altas temperaturas afecten a perros o gatos, los cuales se enlistan a continuación:

1. Para evitar la deshidratación de las mascotas (la cual puede suceder muy rápido), el perro o gato deberá tener a su disposición agua limpia y fresca todo el tiempo.
2. Mantener a la mascota siempre a la sombra en lugares bien ventilados y frescos.
3. Nunca dejar a las mascotas encerradas en espacios cerrados, poco ventilados, que se puedan calentar mucho; un ejemplo, el auto o una casita para perros metálica que esté bajo el sol.
4. Baños regulares también pueden ayudar a reducir la temperatura corporal y mantener al perro o gato fresco.
5. No dejar a la mascota fuera de casa en las horas de más calor, esto con el fin de evitar que las altas temperaturas de la calle le afecten y también para evitar que el pavimento caliente pueda quemar las patas.

# Acciones de Prevención de Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS)

en la población menor de 5 años en temporada de calor

Dra. Ana Dolores González Santellán

Encargada de Despacho del Departamento de Enfermedades Transmisibles

La temporada de calor 2022 en México, dio inicio a finales del mes de marzo y se extenderá hasta principios de octubre del 2022. Durante esta temporada es frecuente observar un incremento en la incidencia de enfermedades diarreicas, las cuales son causadas por distintos agentes patógenos, principalmente virus, bacterias y parásitos, que asociados a factores como consumo de agua o alimentos contaminados, medidas de higiene deficientes y falta de saneamiento básico, favorecen el desarrollo de las mismas.

Las Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS), se definen como la disminución en la consistencia de las evacuaciones (líquidas o semilíquidas) o el incremento en la frecuencia de las mismas (>3 en 24 horas) pudiendo acompañarse de fiebre, vómito y dolor abdominal, con una duración del cuadro clínico, no mayor a 14 días. La diarrea inicia de manera brusca y generalmente se autolimita en pocos días, es decir, se cura sola. La presencia de sangre en las evacuaciones es motivo para llevar al menor a consulta médica inmediatamente.

De acuerdo con estadísticas oficiales, en México en el año 2020, las EDAS ocuparon el 3er. lugar por motivo de consulta y el 2º lugar por causa de mortalidad sujeta a vigilancia epidemiológica en menores de 5 años.

La amenaza más grave que se presenta en la diarrea es la deshidratación, que es la falta de agua y electrolitos como el sodio, potasio y bicarbonato en el organismo, los cuales se pierden en las evacuaciones aguadas o líquidas, así como también en los vómitos o a través del sudor si hay fiebre. Si esta agua y electrolitos, no se reponen adecuadamente, los niños se "secan" (deshidratán) y pueden morir.

En menores de seis meses, la leche materna es el líquido por excelencia y durante los episodios de diarrea se debe ofrecer con mayor frecuencia. Para mayores de seis meses, además del seno materno se recomiendan líquidos de uso natural y disponibles en el hogar como: atoles de arroz o maíz, caldos, sopas, aguas de frutas, entre otros.

Las sales de rehidratación oral son las más importantes para prevenir y tratar la deshidratación, en México se conocen con el nombre de Vida Suero Oral (figura 1), los cuales se pueden obtener gratuitamente en las unidades médicas de salud, debiendo procurar tener siempre un sobre en el hogar. El Vida Suero Oral puede tomarse durante 24 horas una vez preparado, por lo que en caso necesario, se debe preparar otro litro de suero para el siguiente día y desechar el sobrante.

La importancia del manejo de la diarrea es mantener hidratado a los menores para evitar complicaciones, por lo que se debe administrar el Vida Suero Oral. Así mismo, es necesario seguir las medidas de tratamiento en el hogar y medidas preventivas durante el episodio de diarrea para evitar contagios y prevenir nuevos casos. Existen tres reglas básicas que se deben poner en práctica desde el momento en que inicia la diarrea, se les conoce como el ABC del manejo en el hogar:

**a) Alimentación continua:** para prevenir la desnutrición. Es necesario continuar con la lactancia materna o leche que toma actualmente y con su alimentación habitual. Ofrecer una comida extra después de que la diarrea concluya, hasta que alcance el peso recomendado para su edad.

**b) Bebidas abundantes:** para prevenir la deshidratación, dar Vida Suero Oral después de cada evacuación o vómito, administrando media taza en niños menores de un año y una taza en los mayores, preferentemente a cucharaditas. También se pueden dar atoles de arroz o maíz, caldos, sopas, aguas de frutas, agua simple y lactancia materna.

**c) Consulta oportuna:** si presenta uno o más signos de alarma, llevar al menor de edad inmediatamente a la unidad médica de salud, para evitar complicaciones.

Las bebidas carbonatadas como gaseosas o refrescos y las bebidas rehidratantes para deportistas, no están indicadas durante un episodio de diarrea, ya que empeoran el cuadro.

Es importante promover entre la población las 7 principales medidas de prevención de las EDAS:

**1. Lactancia materna.** La leche materna tiene propiedades inmunológicas que proporcionan un efecto protector contra las infecciones diarreicas.

**2. Vacunación.** El principal agente causal de la diarrea en menores de 5 años es el Rotavirus, y para prevenir la enfermedad diarreica grave ocasionada por este virus existe la vacuna contra el Rotavirus, la cual forma parte del Esquema Nacional de Salud.

**3. Vitamina A y desparasitación.** La vitamina A es un micronutriente que mejora la respuesta del sistema inmunológico y estimula la maduración del epitelio gastrointestinal, reduciendo así el riesgo general de muerte por diarrea en un 12%.

**4. Alimentos limpios.** Lavado de manos con agua y jabón previo a la preparación e ingesta de alimentos y después de ir al baño, evitar comer alimentos crudos, lavar y desinfectar frutas y verduras antes de su consumo, mantener los alimentos cocinados en recipientes limpios y guardar los que no se consuman en recipientes tapados y en refrigeración.

**5. Agua segura.** Utilizar agua de las fuentes más limpias disponibles, evitar que los animales se acerquen o consuman agua de las mismas fuentes que abastecen a la comunidad, mantener tanques de almacenamiento limpios y tapados, utilizar agua hervida o desinfectada para el consumo y preparación de alimentos, dar trata-

miento al agua proveniente de fuentes naturales para eliminar microorganismos nocivos para la salud, previo a su consumo.

**6. Lavado de manos.** Realizarlo de manera regular, y principalmente posterior a la defecación, al cambio de pañal de un menor, al uso de transporte público, a limpiarse la nariz, a manipular animales, antes de preparar alimentos, después de manipular carnes crudas, huevo, frutas y verduras sin desinfectar, y antes de comer.

**7. Saneamiento básico y manejo de excretas.** Mantener baños limpios y en buen funcionamiento, de no existir red de alcantarillado, procurar la construcción de pozos sépticos y letrinas, y mantenerlos en buen funcionamiento; evitar la defecación al aire libre, a fin de no favorecer la proliferación y transmisión de agentes patógenos causantes de diarrea.

Bibliografía:

1. Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño.
2. Lineamiento de Operación 2020 del Componente Prevención, diagnóstico y tratamiento de las EDAS e IRAS.
3. Lineamientos Generales 2022, Programa de Vacunación Universal y Jornadas Nacionales de Salud Pública.



# Prevención de ahogamiento en temporadas vacacionales

Dr. Luis Alberto García Parra - Titular de la Unidad del Sistema de Urgencias Médicas y Desastres (SUMA)  
LFT. Karen Hernández Martínez - Responsable del Programa de Prevención de Accidentes en el SUMA

## Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al ahogamiento como el proceso de sufrir dificultades respiratorias por sumersión/inmersión en un líquido, con resultados que cabe clasificar entre: muerte, morbilidad y no morbilidad.

En el año 2019, la OMS estimó que hubo 236,000 muertes por ahogamiento, siendo esto un gran problema de salud pública en todo el mundo. El ahogamiento es la tercera causa más importante de mortalidad por traumatismo no intencional, representa un 7% de todas las muertes relacionadas con traumatismos.

Todas las economías y regiones del mundo sufren mortalidad por ahogamiento y soportan la correspondiente carga, aunque:

1. El 90% de las muertes por ahogamiento no intencional se concentra en los países de ingresos bajos y medianos.
2. Más de la mitad de los ahogamientos en el mundo se producen en las regiones del Pacífico Occidental y de Asia Sudoriental.
3. Los índices de muerte por ahogamiento alcanzan su máximo en la Región del Pacífico Occidental, donde son 27 y 32 veces más elevados que en el Reino Unido o Alemania, respectivamente.



**¡Cuidate a ti y a los tuyos!**

**Disfruta tus vacaciones**

Existe un amplio margen de incertidumbre en torno a la estimación de la mortalidad por ahogamiento en el mundo. Los métodos utilizados para clasificar los datos oficiales sobre ahogamientos hacen que se excluyan las muertes por ahogamiento intencionado (suicidio u homicidio), así como los ahogamientos resultantes de inundaciones catastróficas e incidentes en el transporte acuático.

Los datos procedentes de países de ingresos altos indican que los métodos de clasificación llevan a subestimar sustancialmente (hasta en un 50% en algunos casos) el tributo total que suponen los ahogamientos.

El Secretariado Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes, unidad administrativa de la Secretaría de Salud Federal (STCONAPRA), reportó que del año 2000 al 2013, 34,097 personas fallecieron, de las cuales, el 84.3% fueron hombres. La tendencia en el número de defunciones por ahogamientos en México muestra un decremento del 15.7% respecto de los 2,680 registrados durante el año 2000, hasta las 2,260 muertes en 2005.

Sin embargo, de 2006 a 2009 muestra un nuevo incremento y a partir de 2010 disminuye hasta llegar en 2013 a 2,077 defunciones, lo que significa la tasa más baja de mortalidad por ahogamientos con 1.8 defunciones por cada 100,000 personas.

La Unidad del Sistema de Urgencias Médicas y Desastres (SUMA) cuenta con una base de datos de los pacientes que atiende el personal prehospitalario, teniendo un concentrado de personas con lesión accidental por ahogamiento, encontrando del 2018 al 2022, 24 personas atendidas por esta lesión; de estos 14 en la ciudad de Puebla, 4 pacientes del municipio de Cañada Morelos, 2 del municipio de Pantepec, 4 en otros municipios, predominando el sexo masculino con 18 pacientes y 6 de sexo femenino, siendo los menores de edad los que sobresalen; los lugares más comunes según las estadísticas, son en el hogar y lugares de recreación.

### **Factores de riesgo**

El estado de Puebla, geográficamente, no cuenta con zonas costeras, pero sí otras condiciones naturales y artificiales que no tienen las condiciones de seguridad adecuada para la prevención de esta lesión.

En esta temporada de calor, las familias poblanas visitan diferentes puntos de la región, las cuales cuentan con atractivos acuáticos, naturales y artificiales, pero

muchas veces no nos damos cuenta del peligro que puede existir. Para tener un buen retorno, te platicamos los factores de riesgo y cómo evitarlos.

La población más afectada en esta lesión accidental son los grupos vulnerables. La Comisión de Atención a Grupos Vulnerables de la Cámara de Diputados define la vulnerabilidad como "la persona o grupo que, por sus características de desventaja por edad, sexo, estado civil, nivel educativo, origen étnico, situación o condición física y/o mental; requieren de un esfuerzo adicional para incorporarse al desarrollo y la convivencia".

La población infantil está expuesta a diferentes tipos de riesgos. Esta exposición no es necesariamente voluntaria, pues depende de las características y del contexto en el que viven y se desenvuelven. Las personas adultas mayores presentan una disminución en la percepción visual y auditiva, así como la modificación del sistema de equilibrio, pérdida de la fuerza corporal, disminución de la velocidad ambulatoria y de los reflejos. De igual manera, por sus características físico-biológicas, presentan consecuencias mayores que las observadas en población adulta joven.

Los factores de riesgo según la edad son:

#### **Población infantil:**

- En los hogares que presenten cisternas subterráneas, tinas de baño, baldes, albercas, albercas inflables, tambos, pozos de agua sin protección.
- No vigilar a los niños en la bañera.
- No tener supervisión de un adulto cuando nadan.
- No utilizar chalecos salvavidas de acuerdo a su talla y peso cuando realizan deportes acuáticos.
- No saber nadar.

#### **Población adolescente:**

- Beber alcohol antes de nadar, navegar o realizar algún deporte acuático.
- Nadar en áreas no designadas para actividades acuáticas y confiarse de sus capacidades de natación.
- Exponerse a deportes extremos sin la protección adecuada o sin saber nadar.
- No saber nadar.

#### **Personas adultas mayores:**

- Consumir bebidas alcohólicas antes o dentro del agua.
- Tener alguna enfermedad cardiovascular, depresión, demencia, dificultad para caminar y estar cerca de albercas, pozos o cisternas que no tengan protección.
- No saber nadar.

## **Recomendaciones para evitar accidentes:**

### **Población infantil:**

Concientizar y promover la identificación de riesgos en los hogares, guarderías y jardines de niños:

Siempre observar dónde se localizan los paramédicos/salvavidas en playas y balnearios o los puntos de primeros auxilios; difundir con toda la familia los números de emergencia.

Cubrir con una tapa de metal y candado donde se almacena agua, como pozos, cisternas, aljibes, tinacos y piletas que estén cerca del paso de los menores; en bañeras y albercas, colocar barreras como mallas o cercas para que los niños no estén en contacto directo sin supervisión de un adulto.

En viviendas cercanas a ríos, arroyos, o inundaciones, colocar barreras para evitar contacto con las fuentes naturales de agua; platicar los padres con sus hijos sobre los riesgos que pueden presentar al estar en contacto con estos factores.

### **Adolescentes:**

Promover pláticas en sus escuelas sobre los riesgos a los que están expuestos.

Cómo afecta su capacidad para nadar el alcohol y las drogas.

Extremar precauciones al nadar.

Evitar actividades riesgosas en los entornos acuáticos.

### **Personas adultas mayores:**

No consumir alcohol y/o medicamentos que afecten el estado de alerta antes de nadar.

Si sufre de alguna enfermedad crónica degenerativa, se deberá estar al pendiente de los signos y síntomas de alarma. En caso de presentarlos, suspenda la actividad y active los números de emergencia, procure estar acompañado de otra persona.

## **En caso de ahogamiento:**

### **¿Qué hacer?**

Dar aviso inmediatamente a los paramédicos/salvavidas o activar el Sistema Médico de Emergencias (SME), llamando al 911.

Si es posible, trate de llegar a la persona, arrojándole un salvavidas o un flotador.

Realizar compresiones con las manos en medio del pecho, a la altura de las tetillas, bajando cinco centímetros de profundidad, hasta la recuperación de la víctima o hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.

### **¿Qué no hacer?**

Intentar entrar al agua para rescatar a otra persona y poner en peligro tu seguridad.



# COMITÉ EDITORIAL

## Secretario de Salud y Director General de los SSEP

Dr. José Antonio Martínez García

---

### Coordinación de Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dr. José Fernando Huerta Romano

### Coordinación de Planeación y Evaluación de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Lic. María Cecilia Hernández Galván

---

## Direcciones

### Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica

Dra. Virginia Vital Yep

### Dirección de Atención a la Salud

Dra. Gloria Ramos Álvarez

### Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios

Dr. Luis Eduardo Camarillo López

### Dirección de Operación de Unidades Médicas

Ing. Ilse Ileana Tarango Gómez

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

Lic. José Leonel Macedo Martínez

### Dirección de Planeación y Programación

Mtro. Arturo Hernández Torres

### Dirección de Evaluación

M.A.S.S. Sagrario Villamil Delgado

### Dirección de Operación de Personal

Dra. Hilda Vázquez Sánchez

---

## Agradecimientos

Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios

Unidad del Sistema de Urgencias Médicas y Desastres (SUMA)

Departamento de Promoción a la Salud

Departamento de Enfermedades Transmisibles

Hospital para el Niño Poblano (HNP)

Centro Estatal de Rehabilitación Integral de Enfermedades Respiratorias (CERIER)

SALUD & BIENESTAR PUEBLA

**Gaceta  
Informativa**

**SSEP**

Servicios de Salud  
del Estado de Puebla

# SALUD & BIENESTAR

- P U E B L A -



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud