

SALUD & BIENESTAR

P U E B L A



Secretaría
de Salud

Gaceta No. 10

Jul. 2023



**Jornadas
de Atención
Ciudadana y
Quirófano
Itinerante**

**Plan Emergente
Volcán Popocatepetl**

**Medidas Preventivas
para la Temporada
de Calor**



ANIVERSARIO



PUEBLA
Un gobierno *presente*

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>



Portada Gaceta Informativa
"Salud & Bienestar Puebla" Vol. 10

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.

› <i>Jornadas de Atención Ciudadana y Quirófano Itinerante</i>	05
› <i>Plan Emergente Volcán Popocatepetl</i>	08
› <i>Medidas Preventivas para la Temporada de Calor</i>	13
› <i>Día Mundial de la Higiene de Manos</i>	20
› <i>Día Mundial del Cáncer de Ovario</i>	24
› <i>Día del Niño y la Niña</i>	29
› <i>Día Mundial de la Donación de Leche Humana</i>	34
› <i>Guía para el Cuidador Primario Informal</i>	38

3ER ANIVERSARIO

SALUD & BIENESTAR

Como parte de la Estrategia impulsada por el titular de la Secretaría de Salud y Director General de los Servicios de Salud, en la que refrenda su compromiso de mantener informada a la población en general y comunidad médica en temas de prevención, promoción y atención de la salud, se creó la Gaceta Informativa Salud & Bienestar, que en esta 10ma. Edición cumple su tercer aniversario.





Jornadas de Atención Ciudadana y Quirófono Itinerante

Autor: Lic. Adriel Vázquez Viveros, Titular de la Unidad de Gestión Social de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Con el propósito de garantizar el derecho de audiencia y de la vinculación que debe darse entre gobierno y ciudadanía, aunado a la integración formal, cercana y directa entre la población, los titulares y representantes de las dependencias y entidades. La nueva **Ley Orgánica de la Administración Pública del Estado de Puebla** ha establecido la forma de promover la participación ciudadana con la celebración de audiencias públicas, otorgando a las personas interesadas la garantía de formular peticiones para su resolución inmediata del asunto planteado, así como jornadas de salud denominadas “**Lunes y viernes de las Mujeres**”, “**Jornadas de Atención en Salud para Niñas, Niños y Adolescentes**”, además de “**Martes Ciudadano**”, teniendo como objetivo la cercanía, participación y pluralidad con la población para responder de manera ágil, eficiente y eficaz sus requerimientos en salud, contribuyendo de esta forma al progreso y desarrollo de nuestro estado.

Hospital de Campaña Móvil y Quirófano Itinerante

Atendiendo al objetivo de procurar el bienestar de la población y en respuesta a la necesidad de acercar los servicios de salud a las comunidades de alta y muy alta marginación, en dichas jornadas se puso en marcha el **Hospital de Campaña Móvil y Quirófano Itinerante**, el cual cuenta con registro de la Clave Única de Establecimientos de Salud (CLUES), otorgado por la Dirección General de Información en Salud de la Secretaría de Salud Federal; siendo el único en todo el país y en el mundo que cuenta con personal altamente capacitado y especializado.



Gracias a esta estrategia se realizaron más de mil intervenciones quirúrgicas de calidad y orimer nivel, como hernio plastias, obstrucciones tubarias bilaterales, vasectomías, lipomas, circuncisiones, entre otras.



Martes Ciudadano

En coordinación con el Gobierno del Estado, se realizó la activación de los “**Martes Ciudadanos**”, a través de Jornadas de Atención en Salud, iniciando en los municipios de alta y muy alta marginación y de difícil acceso geográfico, con la finalidad de acercar los servicios que ofrece este Organismo.

A partir del 17 de mayo de 2022 se han realizado 492 jornadas, llevándose a cabo de forma simultánea una en cada jurisdicción sanitaria, en donde se atendieron solicitudes ciudadanas, se otorgaron servicios de atención a la salud y cirugías. Además, fueron atendidas más de 300 mil poblanas y poblanos con peticiones, gestiones e inconformidades ciudadanas y gubernamentales, beneficiando a la población de mil 436 localidades del estado.

Martes Ciudadano
Jornadas de atención

Viernes de las Mujeres

Debido al éxito y a la alta demanda ciudadana se pusieron en marcha las jornadas de Atención Ciudadana “**Viernes de las Mujeres**”, lo cual es el reflejo de un sistema de salud fortalecido.

Estos beneficios forman parte de los programas para la atención de los grupos prioritarios como son las niñas, niños, adolescentes, adultos mayores, personas con discapacidad y desde luego las mujeres de 363 localidades.



Lunes de las Mujeres

Ante los resultados logrados con las jornadas ciudadanas, también se pusieron en marcha los “**Lunes de las Mujeres**”, como una extensión del “**Viernes de las Mujeres**”; destacando el trabajo coordinado entre la Secretaría de Gobernación (SEGOB), Secretaría de Salud, Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF) y Secretaría de Trabajo.

En estas jornadas se ofrecen servicios como: mastografías, colposcopías, consultas generales, dentales, ginecología, entre otros; otorgando a las mujeres atención de calidad, a través del acercamiento de servicios gratuitos instaurados por las secretarías estatales en todos los rincones de la entidad, como parte de las políticas públicas que se implementan para garantizar el bienestar de la población.



Jornadas de Atención en Salud para Niñas, Niños y Adolescentes

Finalmente en las “**Jornadas de Atención en Salud para Niñas, Niños y Adolescentes**”, se han otorgado consultas de especialidad y generales, beneficiando así a 2 mil 480 asistentes de 22 localidades.

Con este tipo de acciones refrendamos el compromiso de acercar los servicios de salud a las poblanas y poblanos que viven en zonas de alta y muy alta marginación, evitando así horas de traslado a los hospitales.





Plan Emergente

Volcán Popocatépetl

Autores: Dr. José Luis Hernández Ramírez, Subdirector de Vigilancia Epidemiológica
Lic. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la
Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

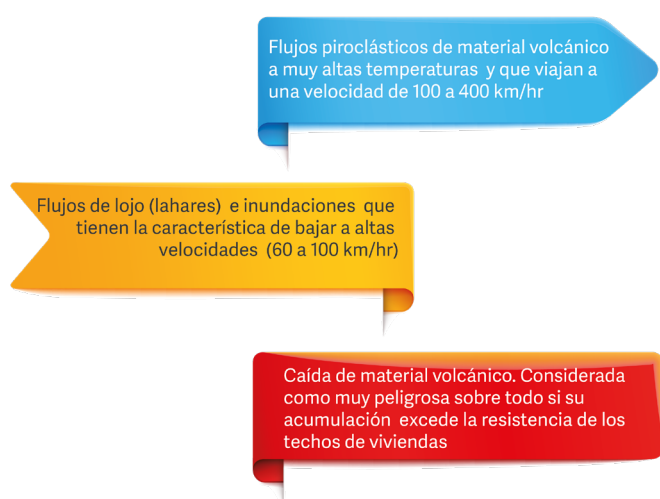
Un volcán es una apertura en la tierra donde salen materiales calientes (lava, ceniza, rocas, gases, vapores) de su interior. Parte de estos materiales se acumulan alrededor del lugar de salida, formando cerros o montañas que llegan a alcanzar grandes alturas. Los materiales calientes pueden salir por grietas o por el cráter, el cual es un orificio en la parte superior del cerro o montaña volcánica, y se forma por erupciones anteriores.

El Popocatépetl es el segundo volcán más alto de nuestro país, su nombre de origen Náhuatl significa: "Monte que humea".

Desde el año 1354 se han registrado diversos episodios eruptivos, y en diciembre de 1994 se inició el actual periodo eruptivo que provocó una evacuación preventiva de cerca de 70 mil personas, ya que la ceniza cubrió las poblaciones aledañas de municipios como Cholula y Puebla.

En 1997 se destruyó el tercer domo en la mayor explosión hasta ese momento, presentándose sismos volcanotectónicos y emisión de material piroclástico, en ese entonces el semáforo de alerta volcánica fue elevado a rojo fase uno por algunas horas.

Con base a estudios geológicos, los especialistas han caracterizado las amenazas volcánicas que podría ofrecer una erupción del volcán Popocatepetl. Esta caracterización de amenazas ha sido evaluada en términos de las probabilidades de ocurrencia de un cierto tipo de magnitud de erupción:



Riesgo actual

El Semáforo de Alerta Volcánica del Popocatepetl se encuentra en **AMARILLO FASE 2**.

Es difícil identificar a que municipios afecta la caída de ceniza ya que su distribución está determinada por la dirección y velocidad del viento, mismas que presentan variaciones con respecto a la altitud y época del año.

Sin embargo, se ha notado caída de ceniza en los municipios de: Atlixco, Cuautlancingo, Huaquechula, Ocoyucan, Puebla, San Andrés Cholula, San Diego la Mesa Tochimiltzingo, San Gregorio Atzompa, San Jerónimo Tecuanipan, San Pedro Cholula, Santa Isabel Cholula y Teopantlán.

Componentes de la ceniza y daños en la salud

Las principales sustancias que contiene la ceniza volcánica son:

- Dióxido de carbono
- Ácido sulfhídrico, sulfuros
- Ácido fluorhídrico
- Dióxido de azufre
- Sílice

Las enfermedades asociadas a la exposición de ceniza volcánica son:

- Conjuntivitis
- Rinitis alérgica
- Sinusitis aguda
- Faringitis – Amigdalitis
- Laringitis aguda
- Bronquitis, broncoespasmo por exacerbaciones de Asma y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Dermatitis
- Celulitis (caso grave complicado)

Situación epidemiológica

En el estado de Puebla en cuanto a los padecimientos asociados a la emisión de ceniza del volcán, se identificó un incremento principalmente en afecciones oculares (conjuntivitis) aumentando en un 85% (Tabla 1) en relación al año inmediato anterior y las infecciones respiratorias en un 135% (Tabla 2).

Acciones en Salud

1. Emisión del Plan Emergente de Preparación Respuesta ante una contingencia volcánica, donde se establecen funciones y participación de todas las instancias en salud: Dirección de Protección contra Riesgos Sanitarios (DPRIS), Dirección de Atención a la Salud, Subdirección de Vigilancia Epidemiológica, Departamento

Tabla 1

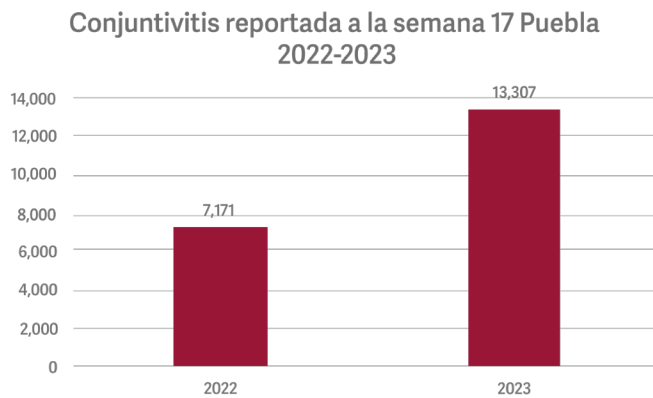
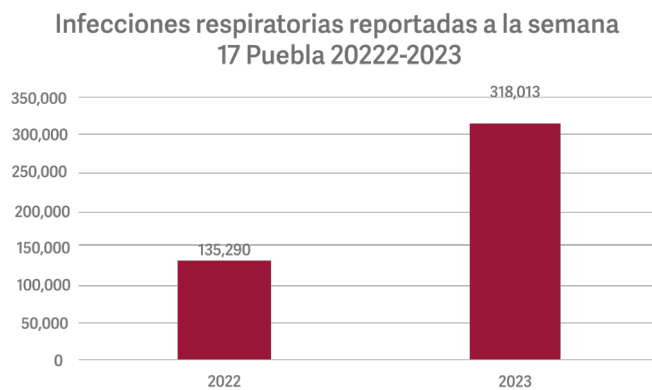


Tabla 2



de Promoción a la Salud. Activando los Comités de Seguridad en Salud de las 10 jurisdicciones sanitarias, con énfasis en los municipios de Puebla, Huejotzingo e Izúcar de Matamoros, para la preparación y verificación de refugios temporales en caso de cambiar de semáforo de riesgo a rojo.

2. Implementación de los protocolos y algoritmos de atención a pacientes con afecciones derivadas de la emisión de ceniza.
3. Implementación de los Centros de Atención Médica en Emergencias Volcánicas (CAMEV).
4. Distribución de kits de prevención y protección de ceniza de volcán.
5. Difusión y distribución de material con las principales medidas de prevención, protección y contención.

En seguimiento al monitoreo del volcán realizado diariamente por el Centro Nacional de Preven-

ción de Desastres (CENAPRED) se informa que las medidas de protección ante la caída de ceniza son:

1. Evita hacer actividades al aire libre.
2. Si necesitas salir a la intemperie, protege tus ojos, nariz y boca.
3. Cierra puertas y ventanas.
4. Sella con trapos húmedos las rendijas y las ventilas, para limitar la entrada de ceniza a casas y edificios.
5. Sacude la ceniza con plumeros para que no se rayen las superficies.
6. Tapa tinacos y otros depósitos para que no se contaminen.
7. Cubre aparatos, equipos y automóviles para que no se deterioren ni rayen.
8. Evita conducir el automóvil, ya que la ceniza reduce la visibilidad y vuelve el pavimento resbaloso.
9. Recomienda a niñas, niños, así como a personas adultas mayores y con enfermedades respiratorias a evitar el contacto con la ceniza.
10. Si tienes mascotas, mantenlas en un lugar techado, vigila que el agua y los alimentos que consumen no se contaminen.

Prevención de enfermedades ocasionadas por la ceniza del volcán Popocatepetl

La creciente actividad del Popocatepetl representa una constante amenaza para las comunidades cercanas, ya que la ceniza volcánica emitida por "Don Goyo", tiene un impacto significativo en la salud de las y los poblanos.

La ceniza volcánica es una mezcla de partículas muy finas, que pueden variar en tamaño desde fragmentos microscópicos hasta partículas más grandes, y está compuesta principalmente de minerales de roca pulverizada que son expulsados durante las erupciones volcánicas. Cuando esta ceniza se dispersa en el aire puede tener efectos perjudiciales para la salud.

La ceniza puede generar enfermedades respiratorias, irritación de los ojos y alergias cutáneas, la inhalación de estas partículas puede causar tos, dificultad para respirar, congestión nasal y dolor de garganta. Aquellas personas que padecen enfermedades respiratorias (asma) pueden experimentar aumento en sus síntomas.

Afortunadamente, existen formas de prevenir o minimizar los efectos adversos de la ceniza volcánica en la salud. Aquí hay algunas medidas que se pueden tomar:

Evita la exposición directa: es importante evitar salir a la intemperie, si no es necesario. **Usa cubrebocas, gorra y lentes:** al salir es recomendable utilizar estos artículos para proteger el cuero cabelludo, los ojos y el sistema respiratorio. **Cubre fuentes de agua y alimentos:** la ceniza volcánica puede contaminar las fuentes de agua potable y alimentos; tapa los depósitos de agua y evita comer en la calle o al aire libre. **Mantén limpia tu casa:** es importante llevar a cabo una limpieza del hogar, utiliza cubrebocas, lentes y guantes al momento del aseo, no eches agua antes de recolectar la ceniza, barre muy bien y deposita la ceniza en bolsas o costales. Antes de lavar tu carro, sacúdelo para retirarla de la superficie. **Lava tu ropa con abundante agua:** si estuviste expuesto a la ceniza deberás cambiarte de ropa y lavarla con abundante agua y jabón. En caso de sentir irritación o comezón en la piel, no te rasques, así evitarás infecciones cutáneas.



Enfermedades asociadas a la ceniza volcánica

SaludGobPue ss.puebla.gob.mx



Un gobierno presente



Respiratorios

- Secreción nasal
- Tos seca y sibilancias
- Dificultad para respirar
- Irritación y dolor de garganta



Oculares

- Conjuntivitis
- Secreción pegajosa o lagrimeo
- Sensación de tener una basurita en el ojo
- Dolor, ardor o enrojecimiento



Irritación de la piel

- Comezón
- Resequedad



Síntomas relacionados a la ceniza volcánica

SaludGobPue ss.puebla.gob.mx



Un gobierno presente



Con el fin de generar una política pública que mejore la calidad de vida de las y los poblanos se propuso realizar un estudio para detectar afecciones crónicas en las vías respiratorias, lesiones cutáneas, conjuntivitis y el tracto digestivo; para lo cual se realizan revisiones médicas, espirometrías y radiografía en donde se determinará si los daños crónicos son por ceniza volcánica o algún otro agente haya afectado ss pulmones, como la COVID-19, uso de leña, entre otras, a fin de otorgarles estudios complementarios.

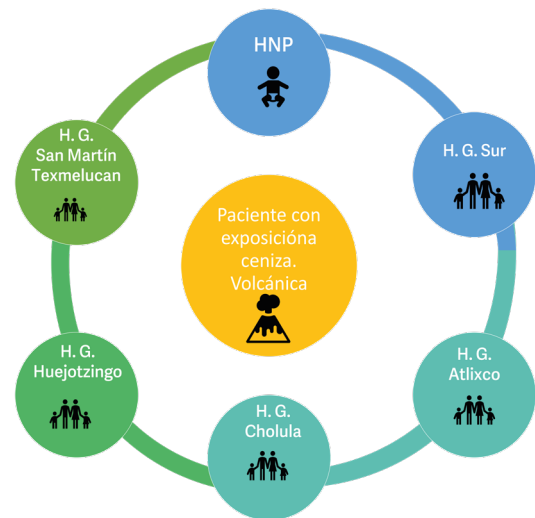
En conclusión, la ceniza volcánica del Popocatepetl puede tener consecuencias negativas para la salud humana, pero siguiendo las medidas preventivas y precauciones necesarias, es posible reducir los riesgos y proteger la salud ante este tipo de

situaciones. La información y la preparación son clave para minimizar los efectos de las enfermedades asociadas a la caída de ceniza volcánica, manteniendo tu bienestar y el de tu familia.

Si experimentas síntomas relacionados a la exposición a la ceniza volcánica, acude a uno de los **Centros de Atención Médica en Emergencias Volcánicas (CAMEV)** ubicados en:

- Hospital General de Atlixco
- Hospital General de Cholula
- Hospital para el Niño Poblano
- Hospital General del Sur
- Hospital General de San Martín Texmelucan
- Hospital General de Huejotzingo

Centros de Atención Médica en Emergencias Volcánicas (CAMEV)



Hospital General de Huejotzingo



Hospital General de San Martín



Hospital General de Cholula



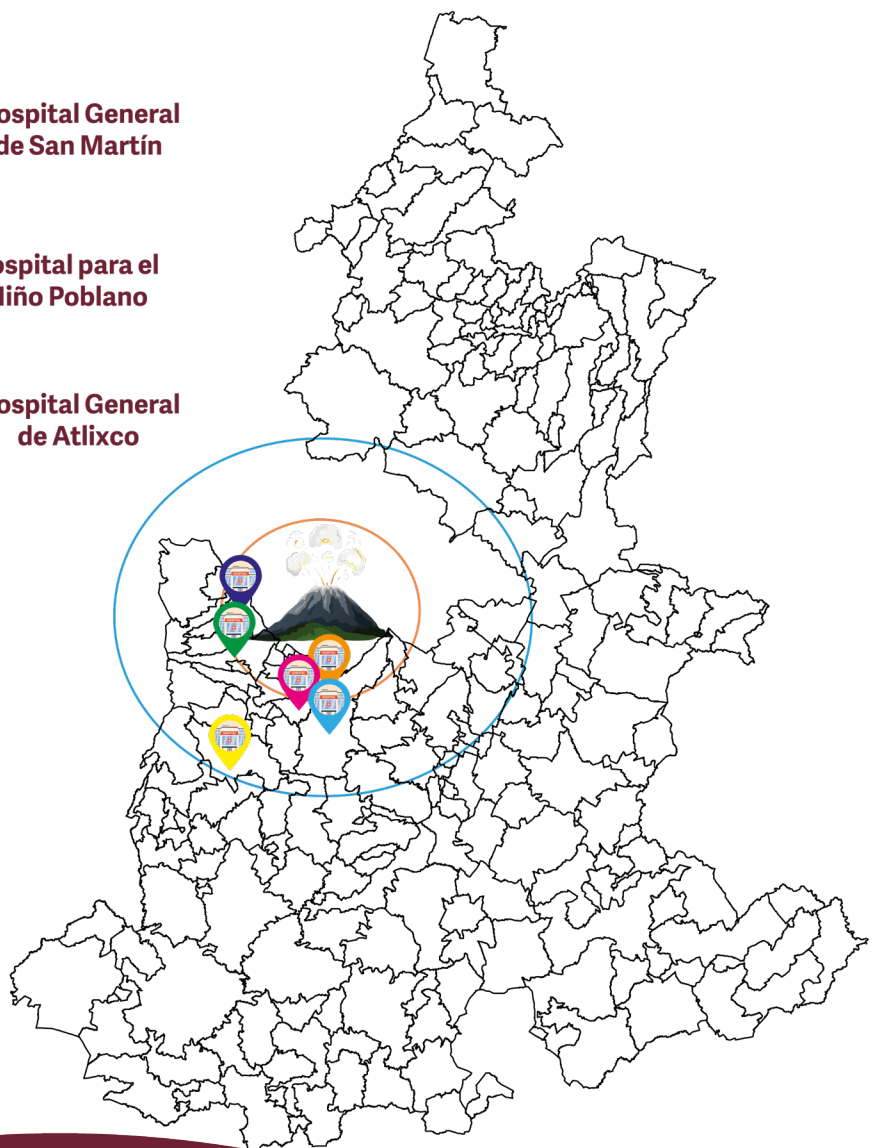
Hospital para el Niño Poblano



Hospital General del Sur "Dr. Eduardo Vazquez N."



Hospital General de Atlixco





Medidas Preventivas para la Temporada de Calor

Autoras: Lic. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la Salud
M.A.S.S. Sagrario Villamil Delgado, Investigadora en Ciencias Médicas B

Como cada año ante la Temporada de Calor, se emite información relacionada con los riesgos y daños a la salud por temperaturas extremas, así como sus medidas de prevención. A la Temporada de Calor se le asocia el incremento de casos y defunciones por agotamiento, golpe de calor, enfermedades diarreicas, deshidratación y quemaduras solares. Además, las altas temperaturas hacen que aumenten los niveles de ozono y de otros contaminantes del aire que agravan las enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

El cambio climático es una característica que actualmente está reconocida como consecuen-

cia del incremento de la temperatura, generando calor o climas cálidos que duran varios días y que son denominados "ondas de calor".

Las olas de calor, se definen como un periodo inusualmente caliente, seco o húmedo y tienen duración de por lo menos dos o tres días, ocasionando gran impacto en los seres humanos y los sistemas naturales, y sus efectos pueden causar mortalidad y morbilidad. Los impactos negativos de las olas de calor son predecibles y prevenibles, contemplando que la **temporada de calor de este año inició el 21 de marzo con el equinoccio de primavera y terminará el 30 de septiembre**, se caracteriza por el aumento de la

temperatura ambiental, pudiendo llegar en algunos estados de nuestro país hasta los 40° C o más.

Durante esta temporada algunos de los microorganismos (hongos, bacterias, etc.) causan enfermedades diarreicas agudas, cólera, además de otros daños como deshidratación y quemaduras solares.

En el verano de 2021-2022, múltiples países de las Américas se vieron afectados por las olas de calor, algo nunca antes visto, parecido a lo que estamos viviendo en la actualidad.

¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?

Es cuando el cuerpo **no tiene la capacidad de regular la temperatura**, puede dañar órganos y causar la muerte.

Identifica los síntomas:

- Temperatura corporal mayor a 39.4° C
- Dolor de cabeza y/o ataques y convulsiones
- Sequedad y enrojecimiento de la piel
- Mareos, náuseas y vómito
- Dolor muscular y taquicardia

Si **presentas** alguno de estos **síntomas**, **acude de inmediato** a tu **unidad de salud** más cercana.

 PUEBLA

 Secretaría de Salud

 Promoción a la Salud

 @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx

Ante el incremento de la temperatura aumentan los riesgos a la salud por complicaciones como la deshidratación, el golpe de calor y quemaduras solares, 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 en cuenta 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.

A lo largo de 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) insolación, lesión térmica asociada al ejercicio y calambres, van en aumento debido a que se presentan cambios en el comportamiento de las personas que las hacen más susceptibles a estos padecimientos.

Golpe de calor

En México, durante la primavera y verano, se registran en promedio mil 200 casos y 15 muertes por la exposición al calor. Sin embargo, existe poca información al respecto o estadística actualizada, pero es frecuente en las salas de urgencias que se presenten pacientes con manifestaciones clínicas graves en las unidades de primer contacto. (León L, 2015)

Cabe recordar que el golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de temperatura en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada al sol y puede ocurrir si las **temperatura del cuerpo alcanza los 104 °F (40 °C) o más**, esta afección es más frecuente **durante el verano y requiere tratamiento de urgencia ya que puede dañar el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos**. En caso de sufrir un golpe de calor, es necesario no retrasar el tratamiento ya que se pondría en riesgo la salud, ocasionando complicaciones graves o la muerte.

Entre los síntomas más recurrentes se encuentran: mareo, sudoración (excesiva, al principio; ausente, después), enrojecimiento resequedad de la piel, fiebre con temperatura desde 39 a 41°C, aceleración del ritmo cardíaco con latido del corazón débil, dolor de cabeza y ataques con convulsiones; los bebés pueden presentar piel irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.

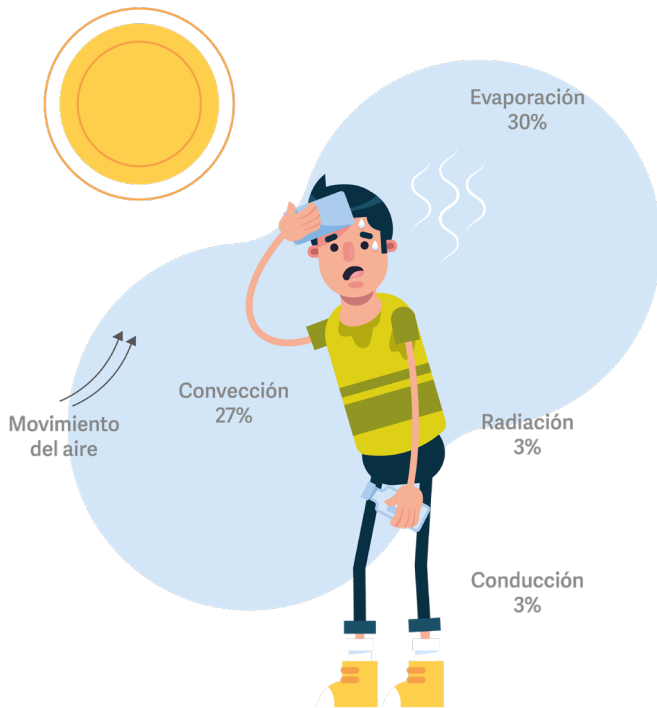
Golpe de calor



Síntomas después de exponerte mucho tiempo al sol:



Eliminación de calor



Factores de riesgo

Ambientales:

- Alta temperatura ambiental
- Falta de aclimatación
- Ausencia de aire acondicionado
- Ropa protectora
- Ejercicio vigoroso

Físicos:

- Mala reserva cardio-vascular
- Mala reserva cardio-respiratoria
- Extremos de edad
- Antecedentes de Golpe de Calor
- Deshidratación (diarrea, vómitos)
- Obesidad
- Enfermedades dermatológicas (anhidrosis, psoriasis, miliaria, escleroderma)
- Trastornos que aumenten la generación de calor
- Enfermedad viral/sepsis concurrente
- Fármacos (ver tabla 1)

Tabla 1

Fármacos SCV	Fármacos SNC	Drogas de abuso	Otros
Anticolinérgicos Beta Bloqueadores Calcio Antagonistas Diuréticos	Anti-Parkinsonarios Benzodiacepinas Neurolépticos Fenotiazinas Antidepresivos tricíclicos	Anfetaminas Cocaína Etanol	Antihistamínicos Laxantes Tiroxina

En la **insolación** puede existir la sudoración abundante, mientras que en el **golpe de calor** la sudoración cesa y la piel está seca, caliente y enrojecida.

Síntomas de la insolación

- Cara congestionada
- Dolor de cabeza
- Sensación de agotamiento
- Sensación de sed
- Calambres musculares intermitentes en extremidades y abdomen
- En la insolación sudoración abundante, en el golpe de calor la sudoración cesa y la piel está seca, caliente y enrojecida
- Temperatura corporal elevada

Prevención

Para evitar su manifestación, 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; lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, antes de comer, servir y preparar alimentos y después de ir al baño, así como evitar el consumo de alimentos en la calle.

Además es necesario beber agua (embotellada, hervida o desinfectada) para mantener el cuerpo hidratado; evitar la exposición al sol por periodos prolongados (especialmente entre las 11:00 y las 15:00 horas, rango en el que la temperatura alcanza sus niveles más altos) y utilizar ropa ligera y de colores claros.

Cabe mencionar que tanto las niñas y niños menores de seis años, así 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 un golpe de calor.

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

En caso de que alguien de su familia sufra un golpe de calor haga lo siguiente:

- Acueste a la víctima en un ambiente fresco o en la sombra
- Afloje y quite la ropa excesiva

- Humedezca la piel con un paño húmedo o atomizador
- Refresque con empleo de abanico
- Ministre agua para beber o líquidos con electrolitos si está completamente consciente
- Aplique compresas de hielo envueltas en el cuello, la ingle y las axilas
- Llame a una ambulancia si no mejora rápidamente

Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS)

Con el calor las enfermedades diarreicas agudas pueden aumentar y cobrar la vida sobre todo de personas mayores, 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 por lo que se garantiza el abasto de medicamentos e insumos en todas las unidades de salud del estado.

Para prevenir estas enfermedades se deben consumir alimentos frescos e inmediatamente después de su preparación o que hayan sido refrigerados correctamente. Además de poner en el refrigerador la fruta y verdura para que se conserve más fresca; al consumirlos lave bien las cáscaras con agua y jabón, así como desinfectarlas en un litro de agua con 2 gotas de cloro durante 30 minutos.

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

Mantente hidratado



Prevención de enfermedades gastrointestinales en temporada de calor

- Consume alimentos frescos.
- Desinfecta frutas y verduras.
- Toma muchos líquidos.
- Lava tus manos constantemente y procura no consumir alimentos en la vía pública.
- Mejora tus hábitos alimenticios para prevenir infecciones y enfermedades.

Refrigerio sano

Los refrigerios saludables periódicos aumentan la energía y pueden ayudar a que tu hijo incorpore más cantidad de nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo.

- Cualquier tipo de fruta picada con yogurt.
- Zanahorias con limón y chile en polvo.
- Bollito con ensalada de atún.
- Galletas de trigo integrales con queso para untar.
- Yogurt natural bebible.
- Cacahuates naturales.
- Jícama rallada.

Hidratación correcta

Beneficios de la hidratación con agua simple

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

¿Cuánta agua debo consumir al día según mi edad?

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

Nota: las cifras pueden variar dependiendo del clima y la actividad física realizada.

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, manchas negras, y de contraer cáncer de piel, los síntomas incluyen coque, dolor y enrojecimiento de la piel que se presenta caliente al tacto.

Además se deben extremar cuidados en la piel ante la sobreexposición solar para evitar posibles quemaduras o daños físicos, en este sentido, se recomienda no sobreexponerse al

PRIMARIA RECETAS PARA UN lunch saludable



Quesadilla:

- 1 tortilla de maíz
- 30 g de queso
- ½ taza de champiñones
- ½ taza de pico de gallo



- 1 vaso de gelatina
- 2 guayabas

Evita refrescos o bebidas azucaradas.

#ÉntraleAlAguaSimple

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx



sol entre las 10 y las 17 horas, 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, basta decir que la temperatura interior del coche entre 35 y 40° 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 a haber consumido 5 cervezas.

El exceso de temperatura que captamos en nuestra superficie corporal se transmite al 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 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, 2 motivos por lo 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 afuera 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, ocasionando que la temperatura dentro pueda ser hasta un 88% mayor que la del 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, sobretodo, cuando las temperaturas se elevan, el intenso calor puede provocar que las mascotas sufran de deshidratación o hasta un golpe de calor ocasionando consecuencias fatales en caso de no ser atendido oportunamente.

Esto hace que sea muy importante la cultura de la prevención, cuidara las mascotas del calor, realizando medidas que ayuden a prevenir, en la medida de lo posible, que las altas temperaturas afectan a los perros o a los gatos y que 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 sacar 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 quemé las almohadillas de las patas.

DÍA MUNDIAL DE LA HIGIENE DE MANOS

Autores: M.A.S.S. Sagrario Villamil Delgado, Investigadora en Ciencias Médicas B
Ing. Miguel Angel Cuevas Cruz,
Jefe del Departamento de Calidad y Desarrollo Institucional de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Derivado de la campaña global **“Salva Vidas: Limpia tus Manos”**, iniciativa creada en 2009 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estableció el **5 de mayo como el Día Mundial de la Higiene de las Manos** y es celebrada anualmente con el fin de concientizar a la población para su uso como una medida eficaz para reducir las infecciones relacionadas con la atención sanitaria y así prevenir enfermedades en todo el mundo.

Esta iniciativa fomenta el compromiso y las acciones necesarias para mantener este movimiento global; para el 2023 los temas centrales son: **“SALVA VIDAS-Limpia tus manos”** y **“Juntos, aceleremos la acción”**



De acuerdo con la OMS, lavarse las manos con agua y jabón reduce el 50% de las diarreas infantiles y en un 25% las infecciones respiratorias, siendo estas enfermedades la tercera y cuarta causa de muerte en niños menores de 5 años respectivamente en el continente americano y causando el 9.5% de los fallecimientos.

El lavado de manos, es la medida universal más efectiva y económica que se conoce para prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas y nosocomiales, hacer esta acción por 30 segundos reduce 90% las bacterias de las manos, es por ello que esta campaña nos da la oportunidad

de aprender, diseñar, probar, replicar y compartir formas creativas de alentar a las personas a lavarse las manos con jabón en momentos críticos.

A partir de la pandemia por el SARS-CoV-2, se masificó esta sana costumbre, que se convirtió en protagonista de los medios de comunicación, redes sociales y en una recomendación imprescindible en diversos espacios sociales, laborales y familiares, siendo la rutina fundamental de todo ser humano para erradicar cualquier probabilidad de contagio. La pandemia ha puesto en evidencia la importancia que tiene la higiene de manos para combatir las enfermedades por



Mójese las manos con agua



Usa suficiente jabón



Frótese las palmas de las manos entre sí



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación



Enjuáguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable

contacto, por lo que ha aumentado la frecuencia del lavado, ya que el 80% de la población mundial realiza unas 10 veces al día esta acción, el doble que antes de la pandemia.

A raíz de esta situación en mayo de 2020, se fortaleció la estrategia de higiene de manos en las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPSS), a través de la adopción de los lineamientos de la OMS en el documento publicado en la página del Ministerio de Salud "Lineamientos Técnicos para la Autoevaluación

de la Estrategia Multimodal de Higiene de Manos", que tiene como finalidad **reducir la incidencia de infecciones y con ello, el uso de antimicrobianos.**

Esta acción ayudará a detener la propagación de enfermedades infecciosas, ya que nuestras manos seguirán siendo una de las principales formas de propagación de enfermedades, pues el 80% es de forma transmisible, por lo que la higiene adecuada es una de las herramientas fundamentales para detener la pérdida generalizada de vidas en todo el mundo. En época post

pandémica, es importante reforzar la información de la higiene de manos, para garantizar la seguridad de los pacientes, profesionales de la salud y dar a conocer todas aquellas estrategias que garanticen una higiene adecuada.

En México en el año 2017, derivado de la publicación en el Diario Oficial de la Federación (DOF) del 8 de septiembre del ACUERDO por el que se declara la obligatoriedad de la implementación, para todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud, del documento denominado **"Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente"** y en su modificación en el DOF publicado el día 16 de junio de 2023, en la Acción Esencial No. 5, es reconocida la importancia del lavado de manos para evitar las Infecciones Asociadas con la Atención de la Salud (IAAS), **quedando establecidas las medidas necesarias para implementar las Acciones de Seguridad del Paciente en Atención Primaria a la Salud y en Atención Hospitalaria.**



Los Servicios de Salud del Estado de Puebla (SSEP), se suman de manera activa en el marco de la celebración del "Día Mundial de la Higiene de las Manos"; en el año 2022, participaron en la realización del cuestionario de Conocimiento y Percepción, 638 unidades médicas de primero, segundo y tercer nivel de atención (Tabla 1), mientras que en el cuestionario

Marco de Autoevaluación para la Higiene de las Manos, se sumaron 49 establecimientos médicos que cuentan con hospitalización (Tabla 2); alineados a las estrategias bajo la rectoría de la Dirección General de Educación y Calidad en Salud (DGCES) de la Secretaría de Salud Federal.

Tabla 1

Unidades Médicas que participaron en el Cuestionario de Conocimientos y Percepción 2022	
Tipo de Unidades Médicas	Unidades que participaron
Hospitales de Especialidad	4
Hospitales Generales	17
Hospitales Integrales/Comunitarios	30
Unidades de Especialidad	3
CESSAS	30
Centros de Salud	493
Otro	59
Total	638

Fuente: Departamento de Calidad y Desarrollo Institucional de los SSEP

Tabla 2

Unidades Médicas que participaron en el Cuestionario Marco de Autoevaluación para la Higiene de las Manos, dirigido a establecimientos con Hospitalización 2022	
Tipo de Unidades Médicas	Unidades que participaron
Hospitales de Especialidad	5
Hospitales Generales	17
Hospitales Integrales/Comunitarios	27
Total	49

Fuente: Departamento de Calidad y Desarrollo Institucional de los SSEP

Para el 2023 los SSEP, a través del Departamento de Calidad y Desarrollo Institucional, en coordinación con el Área de Comunicación Social e Imagen Institucional elaboraron materiales audiovisuales sobre las técnicas de higiene de manos denominados:

1. Lavado con agua y jabón
2. Desinfección con soluciones alcoholadas

Este material fue difundido en 698 Unidades Médicas que dan atención primaria a la salud y atención hospitalaria y a través de la **página oficial de Facebook de la Secretaría de Salud, el cual se puede consultar siguiendo el código QR.**

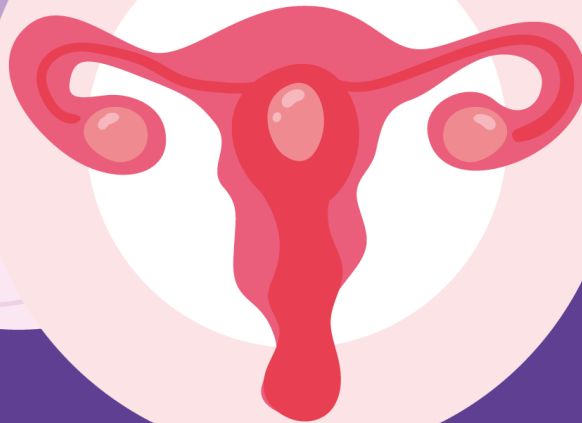


Logrando el 100% de difusión y capacitación del personal para la salud que forma parte de los SSEP, los cuales se encuentran participando en la Encuesta Multimodal de Higiene de las Manos que tendrá su cierre el 30 de julio del año en curso.

Con el objetivo de reconocer que la higiene de manos es una de las acciones más efectivas que se puede tomar para reducir la propagación de los patógenos y prevenir Infecciones Asociadas a la Atención de la Salud (IAAS), los Servicios de Salud del Estado de Puebla, extiende una invitación a todos los establecimientos de atención médica para seguir generando conciencia y participar en la campaña teniendo en cuenta el tema del Día Mundial de la Higiene de las Manos 2023: "Juntos, aceleremos la acción" para prevenir infecciones y resistencia a los antimicrobianos en la atención de la salud y construir una cultura de seguridad y calidad en la cual a la mejora de la higiene de las manos se le da alta prioridad."

Día Mundial del Cáncer de Ovario

Autores: Dra. Virginia Vital Yep, Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
Dra. Claudia Salamanca Vázquez, Subdirectora de Salud Pública
Dra. María Guillermina Pérez Anguiano, Jefa del Departamento de Salud Reproductiva
Lic. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla



Introducción

Los ovarios son **glándulas reproductoras** encontradas sólo en las mujeres, situados en ambos lados del útero y están formados por **tres tipos de células**:

- Las **epiteliales**, que recubren el ovario.
- Las **germinales**, que se encuentran en el interior y forman los óvulos.
- Las **estromales**, que producen las hormonas femeninas.

Funciones:

1. Son la **fuerza principal de producción de las hormonas femeninas**: el estrógeno y la progesterona, que ayudan al desarrollo de los caracteres sexuales femeninos.
2. **Liberan el óvulo cada mes** durante la vida reproductiva.



¿Qué es el cáncer de ovario?

El cáncer de **ovario es un tumor maligno que se caracteriza por la pérdida de control del crecimiento, desarrollo y multiplicación de las células ováricas** con capacidad de producir metástasis inicialmente en el peritoneo y ganglios locorregionales, y posteriormente a distancia a casi cualquier sitio del organismo.

Al igual que otros tipos de cáncer, los factores de riesgo para el de ovario pueden agruparse en tres:

- a) **Biológicos**
- b) **Historia reproductiva**
- c) **Estilos de vida**

Los tumores se pueden clasificar en:

1. **Ováricos benignos (no cancerosos)**
2. **Ováricos malignos (cancerosos)**

Los ovarios al **estar compuestos principalmente por tres tipos de células** (epiteliales, germinales o estromales), pueden desarrollar una clase de tumor diferente como:

- **Epiteliales** son los más frecuentes.
- **De células germinales.**
- **Del estroma** donde se originan las hormonas femeninas (estrógeno y progesterona).

A los tumores epiteliales, se les denomina también carcinomas, aproximadamente de **85 a 90%** de los cánceres de ovario malignos son carcinomas ováricos epiteliales.

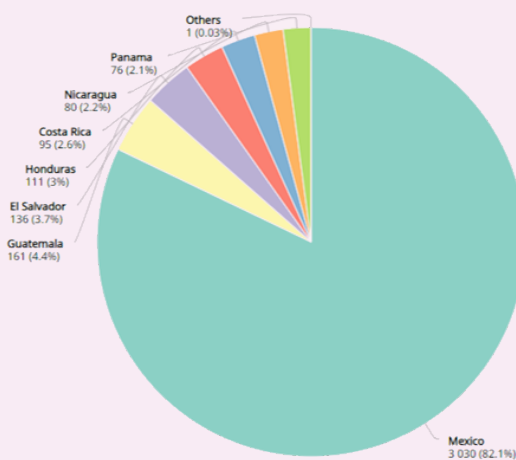
Se considera que del **10 al 15%** se debe a causas genéticas (mutaciones en Genes BCRA1 y BCRA2).

Panorama mundial

De acuerdo a la **Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer** en 2020, a nivel global, en mujeres de 15 años y más, **en el continente asiático se representó un 54.5%** del total de las defunciones (206 mil 626) con 112 mil 566 mujeres que fallecieron por esta causa, mientras que **en Europa se atribuyó el 21.35%**, disminuyendo la mortalidad comparada con el año 2018; **en América Latina se registró un estimado de 15 mil 236 mujeres fallecidas por cáncer.**

El cáncer de ovario es una neoplasia en la que aproximadamente el 80% de los casos responde al tratamiento primario; sin embargo, presenta una elevada frecuencia de recaída (60 a 70%), debido a que el 75% de los casos son diagnosticados en estudios III y IV, favorecido por sintomatología poco específica, falta de programas de tamizaje y con frecuencia, desconocimiento de la sintomatología inicial por el personal de salud y la población en general; factores que dificultan el diagnóstico oportuno.

Número estimado de muertes en 2020, ovario, mujeres, mayores de 15 años



Total : 3 690

Data source: Globocan 2020 Graph production: Global Cancer Observatory (<http://gco.iarc.fr>)

México

Por su magnitud, transcendencia y vulnerabilidad, para la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, México está considerado dentro de la región de Centroamérica.

En 2020 el registro de defunciones consideradas para esta región fue de 3 mil 690 fallecimientos en mujeres de 15 años y más, lo que representó para nuestro país el primer lugar de esta región con el 82.1 %.

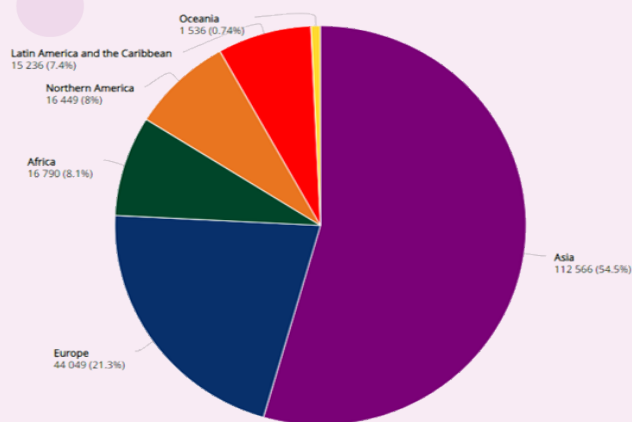
Por lo que **el cáncer de ovario constituye un importante problema de salud pública en nuestro país**, debido al incremento en la tasa de mortalidad y por generar elevados costos para las mujeres y sus familias, así como para el sector salud.

México no cuenta con una estrategia de tamizaje que permita el diagnóstico temprano y oportuno de esta neoplasia.

Razones básicas por las que el pronóstico del cáncer de ovario es malo:

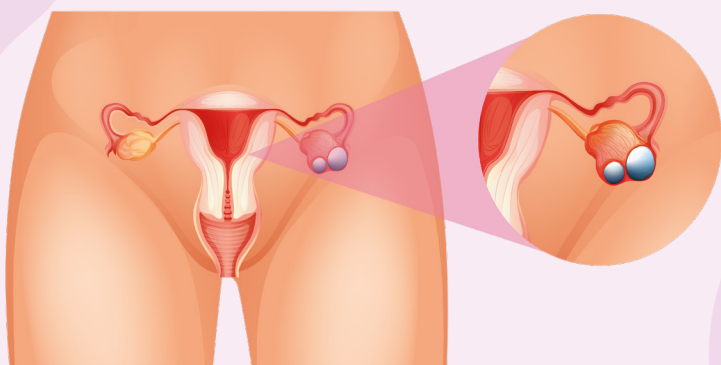
1. En las etapas iniciales del tumor no hay síntomas o estos son mínimos e inespecíficos, haciendo muy difícil el diagnóstico clínico.
2. El 75% de los tumores de ovarios son diagnosticados en etapa avanzada con extensión regional y el 30% con metástasis a distancia.
3. El tumor se disemina tempranamente hacia el peritoneo.
4. El tratamiento es quirúrgico, asociado a quimioterapia; sin embargo, a pesar de una buena respuesta inicial, la progresión de la enfermedad ocurre en la mayoría de las pacientes, por lo que las recaídas son muy fuertes.

Número estimado de muertes en 2020, ovario, mujeres, mayores de 15 años



Total : 206 626

Data source: Globocan 2020 Graph production: Global Cancer Observatory (<http://gco.iarc.fr>)



Prevención

Los **niveles de prevención** que podemos aplicar para cáncer de ovario son:

Prevención primaria

A) Promover estilos de vida saludables.

- La disuasión del consumo de tabaco.
- El control del consumo excesivo de alcohol.
- La actividad física de 30 a 60 minutos todos los días de la semana.
- La adopción de una dieta rica en frutas y verduras y baja en grasas animales, en la que del consumo total de energía sólo el 20% corresponda a grasas y menos del 10% sea de origen animal.
- El consumo de ácido fólico.



B) Difusión de factores de riesgo.

Prevención secundaria

- Promover el diagnóstico temprano de ovario en mujeres con sintomatología.

Detección

No existe una prueba específica para la detección precoz del cáncer de ovario, por lo que todas las mujeres deberán tratar de identificar oportunamente si presentan la sintomatología asociada al mismo.

Diagnóstico temprano

La promoción para el diagnóstico temprano del cáncer de ovario es compleja, deberá incluir la identificación de sintomatología asociada, los factores de riesgo, el examen clínico, el ultrasonido endovaginal o abdomino-pélvico, estudios de imagen y rayos X pueden ser necesarios, laparoscopia, colonoscopia, el examen sanguíneo del antígeno CA-125, incluso la toma de una biopsia.

Los síntomas más frecuentes de cáncer de ovario **en etapa temprana**, puede causar algunos de los síntomas que son comunes y no son exclusivos del cáncer como:

- Abdomen hinchado.
- Dolor abdominal o vientre.
- Sensación de plenitud al comer.
- Dificultad para ingerir alimentos.
- Síntomas urinarios, como sensación constante de tener que orinar o tener que orinar frecuentemente.

Otros síntomas del cáncer de ovario pueden incluir:

- Indigestión y/o estreñimiento.
- Dolor de espalda.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Cansancio extremo.
- Cambios en el periodo menstrual de la mujer (que se vuelvan irregulares o abundantes).
- Hinchazón del vientre con pérdida de peso.

Tratamiento

Las decisiones terapéuticas del cáncer de ovario se deben formular de acuerdo con la etapa clínica, reporte histopatológico, condiciones generales de salud de la paciente, estado hormonal, respetando sus derechos sexuales y reproductivos, así como su libre decisión respecto a recibirlos o no, habiéndole informado de manera clara y adecuada, considerando su estado emocional y condiciones socioculturales.

Los métodos terapéuticos que en la actualidad se emplean son:

- **Cirugía.**
- **Radioterapia.**
- **Quimioterapia.**
- **Biológicos.**

De ellos la cirugía y la radioterapia tienen una acción local o locoregional; en la quimioterapia y los tratamientos biológicos, la acción es sistémica.

Promoción a la Salud

Esta área realiza acciones de difusión y educación para la salud a través de medios visuales y auditivos, con el objetivo de crear conciencia entre la población en general a fin de:

- Evitar los factores de riesgo del cáncer.
- Aumentar los factores de protección, como dejar de fumar y hacer ejercicio.
- Tener en consideración los factores de riesgo hereditarios.





DIA DEL NIÑO Y LA NIÑA

Autores: Dra. Virginia Vital Yep, Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
Dra. Claudia Salamanca Vázquez, Subdirectora de Salud Pública
Dr. José Luis Hernández Ramírez, Subdirector de Vigilancia Epidemiológica
Dra. Ana Dolores González Santellan, Jefa del Departamento de Enfermedades Transmisibles
Lic. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la Salud
M.A.S.S. Sagrario Villamil Delgado, Investigadora en Ciencias Médicas B

Introducción

En México, el Programa de Atención a la Salud de la Infancia y Adolescencia de la Secretaría de Salud, tiene como propósito general la prevención y el control de los padecimientos más frecuentes en la infancia después de la etapa neonatal, y como estrategia general, la atención integrada del menor de 5 años en los servicios de salud del primer nivel y en sus hospitales de referencia.

Menores de 1 año

¿Cuál es la posición correcta para acostar a tu bebé?

La posición adecuada para dormirlo es **“boca arriba”**, ya que disminuye el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, conocido como “muerte de

cuna”; además, es importante que la superficie del colchón sea firme, evita juguetes o almohadas dentro de la cuna y abrigarlo en exceso.



Si tu bebé nació prematuro ¿su crecimiento y desarrollo se vigila igual que los bebés que nacieron en tiempo normal de embarazo?

Un bebé prematuro es aquel que nació antes de cumplir 37 semanas de edad gestacional. Estos bebés, al ser inmaduros, presentan diferentes patologías propias de su grupo etario, requieren intervenciones intensivas y posteriormente un seguimiento especial. En su primer control posterior al alta hospitalaria el médico deberá establecer la frecuencia de los controles posteriores; la vigilancia de su crecimiento y desarrollo se realiza basado en su edad corregida.

Desarrollo infantil temprano

¿Por qué tienes que llevar a tu hija(o) al Centro de Salud a que le realicen una evaluación de desarrollo si se encuentra sano?

La evaluación periódica y sistemática del desarrollo infantil te permite vigilar y actuar a tiempo en el desarrollo de tu hija(o) y posibilita una estimulación o intervención temprana, oportuna e integral.

¿Qué son los periodos sensibles?

Son ventanas de oportunidad, en donde el cerebro de tu hija(o) se encuentra altamente receptivo a los estímulos ambientales, siendo un momento privilegiado para el aprendizaje y desarrollo. Por eso la importancia de acudir a los talleres de estimulación temprana en el Centro de Salud.

¿Tienes que acudir a los talleres de estimulación temprana en tu Centro de Salud si tu hija(o) se encuentra sana(o)?

Sí, ahí te ayudarán a que construyas las bases que permitirán que tu hija(o) logre cada reto que se le presente, según su edad y habilidades, alcanzando el máximo potencial de desarrollo.



Nutrición

¿Qué alimentos puedes darle a tu hija(o) para prevenir las infecciones respiratorias?

Si tu hija(o) tiene más de 1 año, puedes darle alimentos ricos en vitamina C como: guayaba, piña, cítricos (mandarina, naranja, lima, toronja). Si es menor de 1 año y te encuentras dando lactancia materna, esto ya es una excelente prevención para las enfermedades respiratorias.

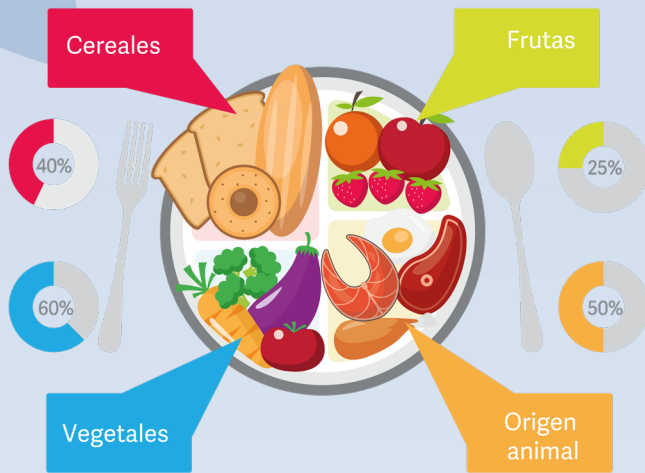
¿Qué alimentos puedes darle a tu hija(o) con desnutrición?

Se recomienda introducir alimentos que formen parte de una dieta blanda como: frutas, verduras cocidas, caldo de pollo desgrasado, arroz o avena hervidos, atoles de agua, tortilla y gelatinas de agua.

¿Qué alimentos son recomendables para el almuerzo de tu hija(o)?

Incluye agua simple y evita las bebidas azucaradas, puedes darle todas las frutas y verduras naturales, o bien condimentarlas con miel, granola, yogurt, amaranto o limón. Refrigerios que incluyan queso, jamón de pavo, pollo, atún y algún cereal, como palitos de pan o palomitas naturales.

Plato del buen comer



Infancias y el lavado de manos

A los niños y niñas les encanta experimentar, tocar, jugar y lógicamente se ensucian bastante. Por eso, es importante que se laven constantemente sus manos, pues están trayendo millones de gérmenes que pueden enfermarlos y al resto de la familia.

Cuando uno tiene las manos sucias, puede enfermarse simplemente con tocarse la nariz, la boca o los ojos, por lo que lavarse bien las manos es la primera línea de defensa contra las enfermedades en la familia: desde un resfriado común hasta la meningitis, bronquiolitis, influenza, hepatitis A y diarrea.

El lavado de manos previene la transmisión de varios agentes patógenos. Existen todo tipo de consejos preventivos para evitar las infecciones en cualquier temporada. Lavarse las manos con jabón especialmente en los momentos críticos; es decir, después de usar el inodoro y antes de manipular alimentos es una intervención clave y costo efectiva que salva vidas.

Búsqueda intencionada de signos y síntomas de casos con sospecha de cáncer en menores de 18 años

Detectar a tiempo el cáncer en niños y adolescentes cambia la historia

Si tu hijo o tu hija tiene uno o más de estos signos o síntomas acude a tu unidad de salud más cercana

- | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| 
Luz blanca en un ojo | 
Crecimiento del abdomen | 
Fiebre sin motivo | 
Sueño y cansancio | 
Dolor de huesos y articulaciones | 
Pérdida del equilibrio |
| 
Pérdida de peso | 
Dolores de cabeza | 
Moretones frecuentes | 
Sangrado anormal | 
Bolitas en el cuerpo | 
Cambios en el comportamiento |

Etiología del cáncer infantil y adolescencia

- No se conocen las causas de la mayoría de los cánceres infantiles.
- Cerca de un 5% son causados por una mutación genética.
- Muchos estudios han demostrado que la exposición a la radiación ionizante puede dañar al ADN y aumentar el riesgo.
- Aumenta el riesgo con algunos síndromes genéticos.
- La exposición a infecciones virales, como el virus de Epstein-Barr, citomegalovirus,
- Hepatitis B y C, pueden incrementar el riesgo de neoplasias.



Enfermedades diarreicas

¿Qué puede comer tu hija(o) si tiene diarrea?

Si tu hija(o) es menor de 6 meses, continúa con la leche materna exclusivamente.

Si es mayor a 6 meses de edad, da preferentemente los siguientes alimentos: arroz, sopa, tortillas, verduras cocidas sin cáscara (papa, zanahoria, brócoli), frutas sin cáscara (man-

zana, guayaba, pera, higo, durazno), pollo y pavo sin piel, carne de res y jamón cocido.

¿Puedes darle bebidas para hacer deporte a tu hija (o) para prevenir la deshidratación?

No, las bebidas para hacer deporte no lo hidratan cuando tienen diarrea, al contrario, pueden deshidratarlo más.



Infecciones Respiratorias Agudas

¿Qué hacer si tu hija(o) tiene fiebre?

Si tiene fiebre, déjalo o ponle ropa ligera, dale un baño con agua tibia durante 15 minutos para que la temperatura regrese a su nivel normal y administrar el medicamento para controlar la fiebre que te haya recetado el médico.

¿Cómo evitar que los niños y niñas se enfermen de las vías respiratorias?

Si tu hija(o) tiene una infección respiratoria, procura que al toser o estornudar lo haga con el ángulo interno del codo o cúbrele la nariz y boca con un pañuelo desechable, de esta manera evitas el contacto con las manos y la propagación de la enfermedad. De igual forma es importante evitar corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura que puedan afectar su salud.

Prevención de accidentes en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años

¿Qué son los accidentes en hogar?

Son aquellos eventos inesperados que ocurren dentro de tu casa o en sus alrededores (patios, jardines, cochera o garaje, azoteas, etc.) y constituyen la tercera parte del total de los accidentes que ocasionan lesiones y muertes.

¿Cuáles son los accidentes en el hogar más frecuentes en las niñas y niños menores de 10 años?

Caídas, quemaduras, heridas, intoxicaciones y ahogamiento.

¿Qué contribuye a que ocurra un accidente en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años?

Cada etapa de la infancia involucra diferentes factores de riesgo, en general, la curiosidad natural por explorar el ambiente, el deseo de desafiar nuevas reglas y la aprobación o aceptación por compañeros de grupo, son factores que contribuyen al desarrollo de lesiones no intencionales en la infancia.

¿Cómo evitar y disminuir los accidentes en el hogar?

Siempre presta atención a las actividades que realizan tus hijos y mantén fuera de su alcance objetos y situaciones que puedan representar un riesgo (químicos, líquidos calientes, objetos filosos, sustancias inflamables, etc.)

Prevención de accidentes



¿Cómo conmemorar el Día del Niño y la Niña en tu Centro de Salud?

Acércate a los entornos en los que se desarrollan (escuelas, parques, centros comunitarios) y organiza talleres y sesiones educativas divertidas en las que las y los niños conozcan cómo prevenir enfermedades y mantenerse saludables.

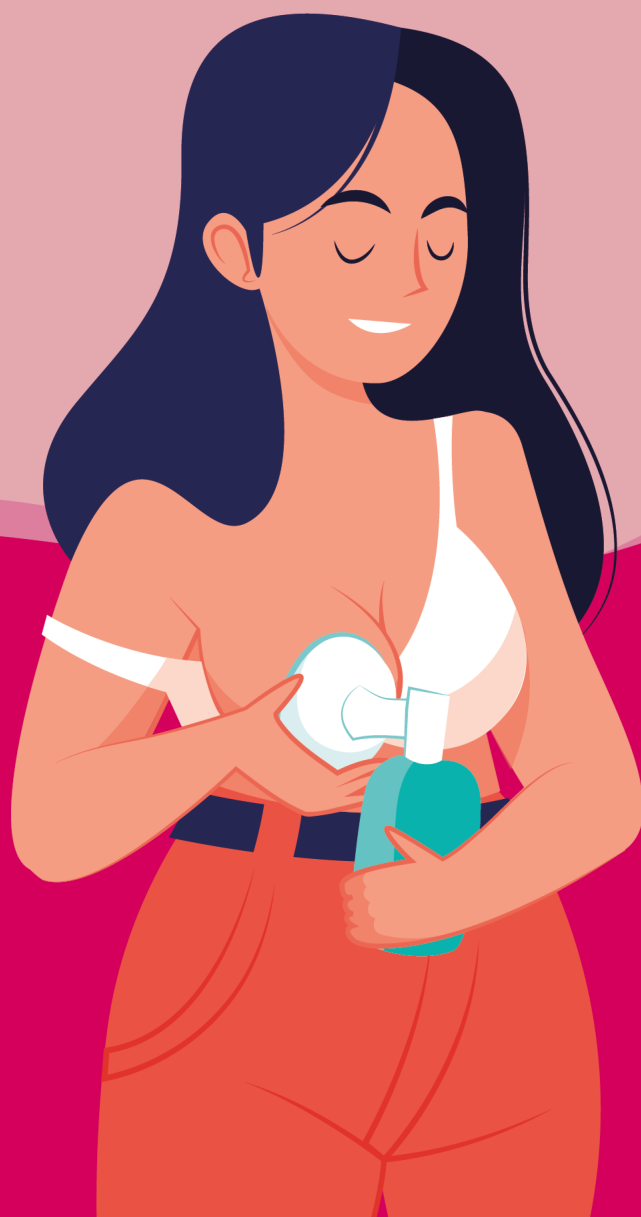
Realiza concursos de dibujos con temas de prevención y promoción a la salud.

Con ayuda de las y los niños, hagan carteles divertidos con la temática "Cómo te cuidas y cómo te cuidan en tu casa".

Con padres y madres de familia aprendan a reconocer las señales de alarma de enfermedades respiratorias y diarreas ante los cambios bruscos de temperatura.

Día Mundial de la Donación de Leche Humana

Autores: Dra. Virginia Vital Yep, Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
Dra. Claudia Salamanca Vázquez, Subdirectora de Salud Pública
Dra. María Guillermina Pérez Anguiano, Jefa del Departamento de Salud Reproductiva
Lic. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la Salud de los Servicios
de Salud del Estado de Puebla



Los Servicios de Salud del Estado de Puebla, pertenecientes a la Red Mexicana de Bancos de Leche Humana, como integrante de la Red Global de Bancos de Leche Humana, se suman a la conmemoración del **Día Mundial de la Donación de Leche Humana**, con el objetivo de **promover la donación para favorecer la óptima alimentación de los recién nacidos prematuros y enfermos hospitalizados que por diversas razones no pueden recibir el alimento directamente de sus madres.**

Reconociendo los avances de los países en los que se implementaron Bancos de Leche Humana a partir del primer Fórum Latinoamericano realizado en Brasilia 2015, hemos trabajado de forma constante hasta contar actualmente con 2 bancos de este tipo en nuestro estado.

De esta manera ratificamos nuestro compromiso adquirido como país en la firma de la "Carta de Brasilia" y reconocemos que **los Bancos de Leche Humana son una estrategia importante para el alcance de los objetivos del desarrollo sostenible.**

Día Mundial de la Donación de la Leche Humana

El Día Mundial de la Donación de Leche Humana se celebra cada **19 de mayo** en conmemoración a la firma de la denominada "Carta de Brasilia" por parte de representantes de ministerios de salud de América Latina, entre los que se encontraba **México, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Red Internacional de Acción por la Alimentación de los Lactantes (IBFAN, por sus siglas en inglés)** en el año 2015.

En dicho documento se decidió conformar la Red de Bancos de Leche Humana de Latinoamérica y se expresó que los mismos desempeñan "una función estratégica en la política pública de la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, con énfasis en la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida".

El **19 de mayo** es la fecha seleccionada a nivel internacional para promocionar la donación de leche materna y explicar sus beneficios para los bebés enfermos y prematuros, además de reconocer y agradecer a todas las madres que donan o han donado leche materna.

Beneficios de la leche materna

Durante las últimas décadas se han seguido acumulando evidencias sobre las ventajas sanitarias de la lactancia materna sobre la que se han elaborado numerosas recomendaciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y tiene beneficios sanitarios que llegan hasta la edad adulta. La recomendación es ofrecer **lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida y a partir de entonces, complementar con alimentos al menos hasta los dos años o más**, hasta que mamá y bebé decidan.



Pero los beneficios no se limitan a las niñas y niños, también son para las mujeres que amamantan, sus familias y en general, en las sociedades que la practican, siendo actualmente considerada por la salud pública como una herramienta de prevención.

Bancos de Leche Humana

Un banco de leche **es un centro especializado, vinculado a una Unidad de Salud Materna Infantil responsable de la promoción y apoyo a la lactancia materna** que efectúa actividades de recolección, almacenamiento, procesamiento, control de calidad de leche humana para su distribución con calidad certificada a los recién nacidos hospitalizados.

Los **beneficios** de la leche materna son **reducir los riesgos de enfermedad y muerte de las y los bebés que nacen más vulnerables, como son las niñas y niños prematuros y/o de bajo peso**; la Red de Bancos de Leche Humana, permite que sean alimentados con leche pasteurizada y fomenta la técnica canguro que favorece una pronta recuperación, además de mejorar su estado de nutrición.

Como se mencionó al principio, los esfuerzos coordinados del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR) con los Servicios de Salud del Estado de Puebla, permitieron instalar el **primer Banco de Leche Humana en el Estado de Puebla** con inicio de operaciones en diciembre del 2014.

Dado el impacto que ha significado en la disminución de la estancia hospitalaria y mejora en el pronóstico de los recién nacidos alimentados con leche materna (homóloga y heteróloga) en la Unidad de Cuidados Intensivos de ese hospital, el CNEGSR autorizó la instalación y suministró el recurso para la instalación del segundo Banco de Leche Humana en el **Hospital de la Mujer y Neonatología de Tehuacán**, fortaleciendo así la Red Mexicana de Leche Humana.

Lactarios hospitalarios

La existencia de lactarios hospitalarios otorga a las madres con hijos en las unidades de cuidados especiales un **lugar digno y seguro donde extraerse de forma manual la leche materna, donde puede conservarse y suministrarse a sus hijos** (leche homóloga) y/o apoyar en caso de producir leche excedente a las necesidades de sus bebés, para donarla a otros niños también hospitalizados que por alguna razón no pueden recibirla de sus madres (leche heteróloga).

Actualmente contamos con **12 salas de lactancia y 18 lactarios hospitalarios**, uno por cada hospital denominado como "Amigo del Niño y la Niña", permitiendo fomentar la lactancia materna.

Mayo 19 DÍA MUNDIAL DE LA DONACIÓN DE LECHE MATERNA

Lugares donde **puedes capacitarte** para realizar donaciones:

BANCOS DE LECHE HUMANA:

Hospital de la Mujer Puebla
Hospital de la Mujer y Neonatología de Tehuacán

LACTARIOS HOSPITALARIOS:

Hospital General de Huauchinango
Hospital General de Zacatlán
Hospital General de Teziutlán
Hospital General de Tlatlauquitepec
Hospital General de Cuetzalan
Hospital General de Libres
Hospital General de Huejotzingo
Hospital General de Cholula
Hospital para el Niño Poblano
Hospital General de Atlixco
Hospital Integral de San Martín Texmelucan
Hospital de la Mujer Puebla
Hospital General del Sur
Hospital General Zona Norte
Hospital General de I. de Matamoros
Hospital General de Tecamachalco
Hospital de la Mujer y Neonatología de Tehuacán
Hospital General de Tehuacán



@SaludGob Puebla ss.puebla.gob.mx



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Un gobierno
presente





Los lactarios hospitalarios constituyen un eslabón esencial de la Red Estatal de Bancos de Leche Humana.

Lactario móvil

Es un vehículo que permite agilizar el traslado de leche humana de los lactarios al banco de leche para su pasteurización, para que después del proceso, el hospital emisor la reciba de vuelta como apoyo nutricional a sus recién nacidos hospitalizados.

Además, mediante la promoción se genera cultura de donación de leche materna, ya que desde agosto de 2018, acude al domicilio de donadoras altruistas en la zona conurbada del estado, para llevarla a pasteurizar y ayudar cada vez a más niños y niñas que la necesitan.

Donación de leche materna

Las mujeres en periodo de lactancia consideradas como donadoras, han sido sensibilizadas en nuestros hospitales amigos o durante las conmemoraciones del Día Mundial de la Donación de Leche Humana o poniéndose en contacto con personal altamente calificado de los Servicios de Salud del Estado de Puebla. Son tamizadas con estudios de laboratorio para garantizar una leche segura e inocua a los recién nacidos receptores.



Mayo 19,
Día Mundial de la Donación de Leche Materna

*"Un pequeño gesto puede alimentar un gran sueño:
¡Dona leche materna!"*

¿Quiénes pueden donar?

Mujeres sanas con suficiente producción de leche materna.



LACTARIO MÓVIL: **2227 10 68 91**



Agendamos una cita para visitar tu domicilio en la ciudad de Puebla y la zona conurbada.



El proceso es seguro.



Te realizamos historia clínica, panel viral y consentimiento informado.

#DonaLecheMaternaAlimentaUnSueño
#RedMexicanaBLH



Guía para el Cuidador Primario Informal

Autora: Mtra. Rosa Laura Pérez Espíndola, Jefa del Departamento de Trabajo Social Estatal de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Se define cuidador a la persona que se encarga de ayudar en las actividades básicas en la vida de una persona (adulto mayor, enferma o con discapacidad) que no puede desempeñarse o valerse por sí misma o que, por indicación médica, requiere de compañía permanente. Usando este término de cuidador, nos centramos en el rol que se tiene cuando un familiar está hospitalizado o tiene hospitalización en casa.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define **a la cuidadora o el cuidador primario como:** aquella persona que atiende en primera instancia las necesidades físicas y emocionales de una persona que por sí misma **no puede cuidarse**, papel que, por lo general es asumido por la esposa, esposo, hija, hijo, un familiar o alguien cercano a la o el paciente.

En América Latina y México son muy pocas las instituciones y organizaciones que tienen una atención integral a cuidadores. En México, el Instituto de Cancerología, es el único que maneja una atención integral a cuidadores, o el grupo Salvati que ayuda a cuidadores de personas con cáncer de mama y próstata.

Tomando en cuenta estas estadísticas, ha surgido un gran número de personas que necesitan ser asistidas debido a la presencia de una enfermedad crónica degenerativa como cáncer, por lo que en la familia se van definiendo actividades y es así como surge un rol específico de cuidador informal.

El cuidado informal requiere de conocimientos y habilidades para lo cual no se está preparado, por lo que la calidad de vida se ve afectada en todos sus ámbitos, es necesario encontrar un equilibrio que ayude al bienestar del cuidador a través de una atención integral.

Es imprescindible para el cuidador primario tener información preliminar que le permita comprender todas y cada una de las interrogantes que se generan cada vez que se presenta al tratamiento con

su paciente. El cuidador está en la búsqueda respecto de qué nuevas actividades puede realizar el paciente en su vida cotidiana o que no debe llevar a cabo; asimismo, orientar a los demás integrantes de su familia para tener una dinámica positiva durante el proceso del tratamiento.

Las tareas del cuidador inician cuando el familiar está hospitalizado o en casa y su responsabilidad es: **acompañar, atender, escuchar, comprender e implementar la nueva dinámica de la persona.** El cuidador se concientiza que se modificará su rutina diaria y se prepara para las nuevas situaciones que se presenten. Su papel es primordial en la recuperación de la persona, por eso es importante tener una buena comunicación y contar con fortaleza para poder transmitir confianza y tranquilidad al paciente.

Cualidades importantes para el cuidador

- **Modular su aspecto emocional para poder ayudar a contener situaciones complejas:** tener control emocional para poder contener situaciones complejas y de contingencia.
- **Direccionar todos los comentarios que hace la familia, para ser coherente con lo que dice el personal médico respecto al tratamiento:** ser un moderador positivo para evitar situaciones que generen discrepancias entre el sentir de los familiares respecto de las opiniones que emite el personal médico profesional.
- **Tener una alta dosis de paciencia para equilibrar cargas emocionales:** mantener la serenidad para procesar cargas emocionales en el proceso de cuidado.
- **Direccionar pensamientos negativos hacia pensamientos positivos:** revertir ideas no constructivas hacia espectros positivos que favorezcan al paciente.
- **Abrir un gran canal de amor para organizar o estabilizar todos aquellos cambios que por enfermedad puedan mejorar o no mejorar la salud de su familiar:** generar todas las acciones



y decisiones desde el amor y cariño para proporcionar bienestar y tranquilidad a nuestro paciente.

- **Estar pendiente del aseo, cuidado personal, asistencia en movilidad (según indicación médica), alimentación de su familiar:** implementar un programa que incluya atenciones de higiene, aspecto de alimentación y asistencia de movilidad hacia el paciente.
- **Aprender a manejar los silencios y la manera como se conversa en la habitación:** establecer un ambiente de respeto y cordialidad respecto de los silencios y conversaciones que se generen en el entorno del paciente.
- **Tener momentos para descansar, saliendo de la habitación para cambiar de ambiente:** el cuidador debe descansar en su propio espacio.
- **Comer de manera adecuada, pues se evita que el cuidador se vuelva un factor estresante y de preocupación de su familia:** el cuidador debe tener una alimentación suficiente y adecuada para continuar las actividades con su paciente, sin menoscabo de su propia salud.

Ser cuidador implica un sinnúmero de situaciones nuevas, que de por sí alteran el biorritmo familiar, se asume una responsabilidad ante los otros miembros de la familia. Hay que aprender a tolerar, expresar y compartir todos aquellos sentimientos que van apareciendo con el pasar de los días. La premisa entonces del cuidador es: Cuido con amor, ayudo al bienestar

de mi familiar, entiendo mi quehacer, y trato de estar firme en todo momento, porque también hago parte del tratamiento de ese ser que amo.



Síndrome del Cuidador

Cuando una persona es hospitalizada, el ritmo y la vida cotidiana cambian, así como los hábitos alimenticios, rutinas terapéuticas, horas de medicamentos, sueño, además, el mundo emocional se altera. Respuestas de ansiedad y estrés son generados por el diagnóstico y la proyección del tratamiento, esto es inherente al proceso de hospitalización por ende, el cruzar la puerta de una clínica, conlleva implícito una sensación de temor, una perspectiva de esperanza, y de que todo va salir bien. El rol del cuidador empieza cuando el familiar está hospitalizado o en casa, y su función es acompañar, entender, comprender y establecer la nueva dinámica de vida de la persona.

El cuidar afecta todas las áreas del cuidador informal, asumir este rol influye de forma directa a su salud física en más del 70%, así como a otras áreas de su vida y, en especial, las posibilidades de tener relaciones sociales y de usar el tiempo para sí mismas, ambas con un 85% o para realizar otras actividades diferentes a cuidar. El atender a un enfermo en el hogar requiere de una gran demanda de cuidados, los cuales son proporcionados en la mayoría de los casos por una sola persona.

En México, según la revista mexicana de enfermería, el cuidador tiene un rango de edad de 46 a 60 años y el sexo predominante fue el femenino, con un 73%. Referente al parentesco del cuidador con el paciente, se obtuvo el 40% mantenía una relación de pareja; el 34%, una relación de madre o padre; el 20%, una relación de hermano, y el 6%, otro tipo de relación. En cuanto al tiempo de cuidado en horas por día con el paciente, los resultados fueron: el 57% de los cuidadores permanecía de 17 a 24 h; el 27%, de 9 a 16 h, y el 16%, menos de 8 horas.

Dentro de la dimensión emocional se obtuvo que el 26% de la población casi siempre sentía frustración, nerviosismo, estrés, agobio, preocupación, cólera y afrontamiento individual deteriorado, el 55% manifestó que ocasionalmente refiere estos sentimientos y mientras que el 19% de la población refirió no experimentar nunca estos sentimientos. En la dimensión física, el 27% de la población refirió que casi siempre presenta fatiga, cefaleas y

trastornos gastrointestinales, el 53% manifestó que ocasionalmente presentaba estos síntomas y frente al 20% que refirió nunca sentir estos síntomas. En la dimensión socioeconómica, el 27% de la población indicó presentar cambios en las actividades en el tiempo libre, falta de participación en la vida social y pérdida laboral. Con respecto al nivel de sobrecarga global de los encuestados, el 50% de los cuidadores mencionó no tener sobrecarga, el 43% presentó sobrecarga intensa y el 7%, sobrecarga leve.

Los Trabajadores Sociales son profesionales que van a tener que generar una vinculación muy estrecha con los cuidadores, es de suma importancia, que desarrolle una relación de escucha activa, mostrando empatía e interés por el proceso que va a realizar; convirtiéndose en el pilar principal en el cual, el usuario puede sentirse comprendido y apoyado.

Cuidador Primario

¿Qué es?

Es aquella persona que asume las principales tareas y responsabilidades de cuidar a otra persona afectada de cualquier discapacidad o enfermedad que le impida llevar a cabo actividades vitales o de sus relaciones sociales.



¿Quién lo desempeña?

El cuidador primario puede provenir de alguna institución oficial como los hospitales o ser un miembro del círculo cercano del enfermo.

Es importante

No hay que dejar de lado la salud física y mental del cuidador, es importante conocer la situación, asesorarse y buscar ayuda.



COMITÉ EDITORIAL

Secretario de Salud y Director General de los SSEP

Dr. José Antonio Martínez García

**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**

Dr. José Fernando Huerta Romano

**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**

Ing. Óscar Mario Fuentes Rojas

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
Mtro. Luis Alejandro Tabe García

Dirección de Operación de Unidades Médicas
Ing. Ilse Ileana Tarango Gómez

**Dirección de Operación de Obra, Bienes,
Servicios Generales y Procesos de Gestión**
Lic. Patricia Grajales Jácome

Dirección de Planeación y Programación
Mtro. Arturo Hernández Torres

Dirección de Evaluación
M.A.S.S. Sagrario Villamil Delgado

Dirección de Operación de Personal
Dr. Gerónimo Lara Gálvez

Agradecimientos a directivos y personal operativo

**Subsecretaría de Servicios de Salud Zona B y
Coordinación de Servicios de Salud**

Unidad de Gestión Social

Subdirección de Vigilancia Epidemiológica
Departamento de Enfermedades Transmisibles

Subdirección de Salud Pública
Departamento de Salud Reproductiva
Departamento de Promoción a la Salud

Subdirección de Hospitales
Departamento de Trabajo Social

Departamento de Calidad y Desarrollo Institucional

SALUD & BIENESTAR PUEBLA



ANIVERSARIO