

POR TU SALUD

POR **AMOR** A **PUEBLA**

POR **AMOR** A
PUEBLA

Gaceta Digital Vol. 4

Abr. 2026

Casa de la Enfermería



Adicciones:
uso y abuso
de vapeadores



**Red de
Municipios
por la Salud**



**Salud
Cardiometabólica**



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR TU SALUD

POR **AMOR** A PUEBLA



GOBIERNO DEL ESTADO
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR **AMOR** A PUEBLA



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



Consulta nuestros **ejemplares en línea:**

<https://ss.puebla.gob.mx/index.php/servicios/gaceta-informativa>



Índice

Pág.

›	Dr. Justino Joaquín Espidio Camarillo: semblanza	04
›	Latidos por Amor a Puebla	05
›	Casa de la Enfermería	08
›	Acciones por Amor a Puebla	13
›	Red de Municipios por la Salud	17
›	Salud cardiometabólica	20
›	Depresión: diagnóstico y prevención	24
›	Ambiente educativo de los médicos residentes en Puebla	27
›	Adicciones: uso y abuso de vapeadores	29

Editor en Jefe

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

Editores

Dra. Erika Guadalupe Enciso Cruz
Dra. en C.S.P. Diana María Ramírez Fernández
Lic. Ángel Castrejón Lezama

Área de Comunicación Social e Imagen Institucional

Lic. Ivonnet Madrid Romero
Lic. Alexis Lira Reyes

Diseño

Lic. Omar Iván Díaz Luna
Lic. Mario Hernández Martínez
Arq. Daniel Alfonso Martínez Juárez

Fotografía

Lic. José Eduardo Galiote Mendoza
Lic. Mario Hernández Martínez

Domicilio de la publicación: Calle 6 norte 603, 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.



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030



DR. JUSTINO JOAQUÍN ESPIDIO CAMARILLO

**Secretario de Salud y Director
General de los Servicios de Salud
del Estado de Puebla**

El Dr. Justino Joaquín Espidio Camarillo nació el 1 de enero de 1952 en San Juan Ixcaquixtla, Puebla, México. Es Médico Cirujano y Partero, egresado de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), con una sólida trayectoria profesional en los ámbitos de la salud pública, la administración gubernamental y la docencia.

A lo largo de su carrera ha desempeñado diversos cargos de alta responsabilidad en la administración pública. Fue secretario del H. Ayuntamiento del Municipio de Puebla durante el periodo 2024–2026. Previamente, fungió como coordinador de Jurisdicciones Sanitarias de los Servicios de Salud del Estado de Puebla (2023–2024) y como regidor del H. Ayuntamiento del Municipio de Puebla, donde presidió la Comisión de Salud y Grupos en Situación de Vulnerabilidad en el periodo 2018–2021.

En el ámbito social y de atención a la población, fue coordinador del Programa de Estancias Infantiles en la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) Delegación Puebla (2012–2017), así como Director del Área de Rehabilitación del DIF Estatal de Puebla (2005–2011).

Asimismo, formó parte de la Comisión Estatal de Arbitraje Médico (CESAMED) entre 2006 y 2011, contribuyendo a la mejora de la calidad y resolución de conflictos en los servicios de salud.

Su experiencia legislativa incluye su participación como diputado local suplente en la LIV Legislatura (1999–2002). En el ámbito médico asistencial, se desempeñó durante más de tres décadas como médico familiar adscrito en la UMF No. 2 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), de 1983 a 2014, consolidando una amplia experiencia en la atención primaria de la salud.

Dentro de su labor sindical y administrativa, ocupó el cargo de secretario del Exterior del Comité Sindical de la Sección I Puebla del Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social (2011–2013), así como jefe de Servicios Médicos en la Dirección General de Tránsito del Gobierno del Estado de Puebla.

En el ámbito académico, fue director del Área de Salud de la Universidad Cuauhtémoc y maestro titular de las materias de Anatomía y Fisiología en la Escuela de Odontología de la misma institución, ejerciendo ambas funciones durante el periodo 1983–2004, contribuyendo de manera significativa a la formación de profesionales de la salud.

La trayectoria del Dr. Justino Joaquín Espidio Camarillo se distingue por su compromiso con el servicio público, la salud comunitaria y la formación académica, consolidándolo como un referente en la gestión y atención integral de la salud en el estado de Puebla.



Latidos por Amor a Puebla



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud



**POR AMOR A
PUEBLA**

Enfermedades del corazón en México

Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en México y una de las más importantes en el mundo. Después de un paro cardíaco súbito, cada minuto sin recibir reanimación disminuye hasta un 10 % las posibilidades del paciente para sobrevivir. Según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), de enero a junio del 2025, las enfermedades del corazón fueron la primer causa de mortalidad a nivel nacional con 95 mil 935 casos; en el mismo periodo, en el Estado de Puebla, se registraron 5 mil 127 casos siendo la primer causa de muerte en el Estado.

Espacios Cardioprotegidos

En México, se ha impulsado los espacios cardioprotegidos para combatir la muerte súbita cardíaca que, como ya se mencionó, es la principal causa de mortalidad, mediante la instalación de Desfibriladores Externos Automáticos (DEA) y capacitación en Reanimación Cardiopulmonar (RCP). Iniciativas como "México Cardioprotegido", lanzada en 2021, han promovido su implementación en lugares concurridos.

Iniciativa en Puebla

El Gobernador Alejandro Armenta Mier, preocupado por la salud pública de las y los poblanos, encomendó al Secretario de Salud, Dr. Joaquín Espidio Camarillo, dar inicio con el programa "Latidos por Amor a Puebla", que basa en la certificación de espacios cardioprotegidos en lugares públicos y privados como estadios, centros comerciales, centros educativos, edificios

administrativos y gubernamentales, aeropuerto, y lugares de alta concentración de personas. La implementación del programa está a cargo del Sistema de Urgencias Médicas Avanzadas y Desastres del Estado de Puebla (SUMA), siendo los responsables de la capacitación y la certificación de los espacios cardioprotegidos en la entidad. Esto mediante la suma de esfuerzos y la participación multidisciplinaria entre gobierno y sociedad, desde la identificación temprana por la población civil, RCP básico y uso del DEA, la activación de los servicios de emergencias (9-1-1), equipos de respuesta rápida avanzadas, Centro Regulador de urgencias Médicas (CRUM) y unidades hospitalarias receptoras.

¿Qué es un Espacio Cardioprotegido?

Un espacio cardioprotegido es un lugar (público o privado) preparado para responder de forma inmediata ante una emergencia cardíaca, especialmente un paro cardiorespiratorio.

Incluye principalmente:

- Instalación de desfibriladores externos automáticos (DEA)
- Personal capacitado en reanimación cardiopulmonar (RCP,) uso del desfibrilador automático externo (DEA) y primer respondiente.
- Protocolos de actuación ante emergencias.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), estos espacios forman parte de una estrategia de salud pública para reducir la mortalidad por enfermedades cardiovasculares. (OPS, 23 de junio de 2025).

Cuadro 1.
Principales causas de muerte por género
Enero - junio 2025

Rango	Total	Mujer	Hombre
1	Enfermedades del corazón 5,127	Enfermedades del corazón 2,581	Enfermedades del corazón 2,546
2	Diabetes mellitus 3,555	Diabetes mellitus 1,830	Diabetes mellitus 1,725
3	Tumores malignos 2,196	Tumores malignos 1,217	Enfermedades del hígado 1,123
4	Enfermedades del hígado 1,529	Enfermedades cardiovasculares 540	Tumores malignos 981
5	Enfermedades cardiovasculares 1,072	Enfermedades del hígado 406	Accidentes 747

Fuente: INEGI. Instituto Nacional de Estadística y Geografía





Elementos clave de un Espacio Cardioprotectido

Para que un lugar sea considerado cardioprotectido debe cumplir con los siguientes requisitos:

1. Desfibrilador Externo Automático (DEA)
2. Ubicación accesible y señalización visible
3. Capacitación en RCP y uso DEA
4. Mantenimiento preventivo y correctivo del equipo.
5. Registro y cumplimiento normativo

Marco Normativo en México

A pesar de múltiples esfuerzos como lo fue la "Iniciativa con proyecto de decreto por el que se adiciona diversas disposiciones a la Ley General de Salud en materia preventiva, de muerte súbita cardiovascular y de espacios cardioprotectidos" propuesta en el Senado en la República en el año 2021, a nivel legislativo aún no contamos con una ley de carácter Federal aprobada.

¿Cómo certificar un Espacio Cardioprotectido?

El proceso general incluye:

1. Oficio de solicitud a Secretaría de Salud o a los Servicios de Salud del Estado de Puebla
2. Diagnóstico del inmueble
3. Instalación del desfibrilador (DEA)
4. Capacitación del personal en uso de DEA, RCP y primer respondiente
5. Gabinete y señalización adecuada

6. Programa de mantenimiento preventivo y correctivo
7. Entrenamiento y simulaciones
8. Certificación por Secretaría de Salud del Estado

La cardioprotección no solo implica tener un equipo, sino contar con un sistema integral de respuesta ante emergencias.

Beneficios para la sociedad poblana:

- Mayor seguridad en espacios públicos y privados
- Cultura de prevención y primeros auxilios
- Reducción de muertes evitables
- Participación comunitaria en emergencias



Los espacios cardioprotectidos representan una acción concreta para salvar vidas en Puebla. Su implementación fortalece el sistema de salud, fomenta la prevención y convierte a la ciudadanía en un actor clave ante emergencias.

Autores:

Dr. Esaú Tenorio Campos, Coordinador del Departamento de Prevención de accidentes de la Unidad del Sistema de Urgencias Médicas y Desastres

Dr. Antonio Pérez Silva, personal adscrito a la Unidad del Sistema de Urgencias Médicas y Desastres de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dr. Cristian Hernández Ramírez, Encargado de Despacho de la Unidad del Sistema de Urgencias Médicas y Desastres

Referencias:

Anaya Villegas, S. (2025, abril 22). Iniciativa que reforma y adiciona diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de muerte súbita cardíaca. Cámara de Diputados. Sistema de Información Legislativa. <http://sil.gobernacion.gob.mx/portal>

Espacios cardio protegidos, consultado el 27 de marzo de 2026, disponible en https://www.cardioprotectidos.es/?utm_source=chatgpt.com
 México Promuebe más espacios cardioprotectidos, Organización Panamericana de la Salud, consultado el 27 de marzo del 2026, disponible en https://www.paho.org/es/noticias/23-6-2025-mexico-promueve-mas-espacios-cardioprotectidos?utm_source=chatgpt.com



Casa de la Enfermería



**GOBIERNO
DEL ESTADO**

2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMOR A
PUEBLA**

Introducción

La Casa de la Enfermería surge como un proyecto estratégico para dignificar, fortalecer y profesionalizar al personal de enfermería del estado de Puebla. Representa un espacio destinado a la capacitación continua, el desarrollo de habilidades y el alojamiento digno del personal proveniente del interior del estado, consolidándose como un símbolo de liderazgo y compromiso con la calidad en la atención a la salud.

Su creación responde a la **visión de enfermería de impulsar la actualización permanente del personal, ante un diagnóstico situacional que evidenciaba rezago en conocimientos y habilidades cognitivas y kinestésicas**, necesarias para brindar una atención de calidad en las unidades de salud.

Antecedentes

Desde 1995, se iniciaron procesos de rotación del personal de enfermería al Hospital General Dr. Eduardo Vázquez N, donde enfermeras y enfermeros del interior del estado recibían capacitación y, ante la falta de espacios adecuados, pernoctaban en el cuarto piso del propio hospital.

Previamente, parte de la capacitación se realizaba en el Centro Estatal del Centro de Salud Analco, atendiendo la diversidad de programas de formación. Sin embargo, el crecimiento de las unidades médicas y la apertura de nuevos servicios, evidenciaron la necesidad de contar con un espacio formal y digno para fortalecer la profesionalización.

En ese momento, dentro de las unidades se identificaba la presencia de personal auxiliar, técnicos en enfermería, promotores, cocineras y personal administrativo que requerían actualización sistemática para responder a las nuevas demandas del sistema de salud, por lo que se incursiona en el Hospital de la Mujer (2005) y Hospital General Norte (2011) la rotación del

personal desarrollo de habilidades.



Gestión y consolidación del proyecto

En 2006, durante el proceso administrativo correspondiente, se iniciaron gestiones formales ante el Gobierno del Estado. La Mtra. Guadalupe Frías Rito, quien tenía el cargo de jefa Estatal de Enfermería y la Mtra. María Calixta Galaviz, coordinadora Operativa del Departamento Estatal de Enfermería, acudieron ante el Gobernador en turno para solicitar un espacio digno que permitiera la capacitación continua, recepción del personal en rotación y el alojamiento para enfermeras y enfermeros del interior del estado.

Como lo expresó la Mtra. María Calixta Galaviz: "En razón de las necesidades que se presentaban con las enfermeras que venían de los municipios aledaños, se consensó sobre un espacio que tuviera capacidad de trabajar las situaciones urgentes a resolver del estado, y al mismo tiempo brindarles un lugar donde descansar... El gobernador propuso la Casa de la Enfermera, presentando tres domicilios, optando la Mtra. Frías por el que hoy se habita".

El inmueble fue rehabilitado y entregado a la Jefatura del Departamento Estatal de Enfermería, siendo inaugurado en enero de 2011 por autoridades estatales y federales de enfermería, entre ellas la Dra. Juana Jiménez Sánchez,



que en ese momento fungía como directora Nacional de Enfermería de la Secretaría de Salud y coordinadora de la Comisión Permanente de Enfermería, así como la Mtra. Guadalupe Frías Rito.

Valor histórico y arquitectónico del inmueble

La Casa de la Enfermería se ubica en el Centro Histórico de Puebla, en un inmueble que data de finales del siglo XIX y principios del siglo XX, correspondiente al periodo del Porfiriato.

Este periodo se caracterizó por una renovación arquitectónica importante, con edificaciones ligeras, ventiladas y adaptadas a nuevos usos urbanos como palacios, bancos, hospitales y escuelas. Según el catedrático Carlos Montero Pantoja (BUAP), la arquitectura porfiriana transformó significativamente la imagen urbana de Puebla.

El inmueble conserva características propias de la época:

- Yeserías y plafones decorados.
- Pintura mural original.
- Distribución arquitectónica acorde a la vivienda señorial del periodo.



La casa forma parte del patrimonio histórico protegido por la Ley Federal sobre Monumentos y Zonas Arqueológicas, Artísticas e Históricas, artículos 35 y 36.

Conservación y restauración

Se implementó un proyecto integral de conservación para:

- Restaurar la pintura mural decorativa.
- Recuperar los diseños originales.
- Documentar el estado de conservación del inmueble.
- Resarcir daños estructurales y estéticos.

La restauración buscó preservar los valores tangibles e intangibles del inmueble, garantizando su apreciación y funcionalidad a lo largo del tiempo, ya que actualmente opera como oficinas administrativas y centro estatal de capacitación del Sistema de Salud de Puebla.



Rehabilitación integral 2026

En enero de 2026, la histórica Casa de la Enfermería, ubicada en la 2 Norte 606 del Centro Histórico de Puebla, fue rehabilitada integralmente con una inversión de 8 millones de pesos.

Características principales:

- Superficie de más de mil 296 m².
- Espacios modernos para capacitación.
- Áreas de descanso y hospedaje digno.

- Recepción de estudiantes de posgrado y personal en cursos-taller.
- Capacidad para albergar personal proveniente del interior del estado.

Este proyecto forma parte de la **estrategia del Gobierno Estatal para mejorar las condiciones laborales e infraestructura del sector salud en Puebla, con un enfoque humanista y de fortalecimiento profesional.**

Impacto y proyección nacional

La inauguración y rehabilitación de la Casa de la Enfermería contó con la visita de representantes de diversos estados de la República Mexicana, consolidándose como un modelo de dignificación profesional y fortalecimiento institucional para la enfermería del país.

Funciones Operativas

Con el objetivo de impulsar la capacitación del personal de enfermería, en el periodo comprendido de enero a diciembre del 2025 se llevaron a cabo 36 eventos de capacitación, mediante los cuales se logró capacitar a un total de 5 mil 687 profesionales de enfermería. Esta cifra representa aproximadamente el **43 por ciento del total** del personal existente en el estado de Puebla, lo que refleja un alcance significativo en las acciones de fortalecimiento de competencias y actualización profesional dentro del sector.

El personal que acude a las capacitaciones pertenecen a instituciones de salud tanto públicas como privadas, dentro de las que se encuentran: **Servicios de Salud del Instituto Mexicano del Seguro Social para el Bienestar (IMSS-Bienestar), Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) Ordinario, IMSS Bienestar Programa, Secretaría de Salud, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla (ISSSTEP),**

Hospital Universitario, Hospital Beneficencia Española, Hospital Christus Muguerza Betania, Hospital Christus Muguerza UPAEP, Hospital AQUA, Hospital Los Pilaes, Cruz Roja Mexicana, Hospital Puebla y Hospital Angeles. Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia,



Hospital de la Policía Auxiliar, Hospital Militar y el Hospital Médica Avanzada Contigo.

En el ámbito educativo, asiste personal de la Facultad de Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP), Universidad de las Américas Puebla (UDLAP), Escuela de Enfermería Emmanuel, Escuela de Enfermería Adela Formoso, Universidad de Oriente, Universidad México Americana del Golfo, Universidad Alvart, Universidad del Valle de Puebla (UVP), Universidad del Valle de México (UVM) y el Corporativo Académico Collins de Estudios Profesionales.

Cabe mencionar que en enero del 2025 se realizó la instalación de la Comisión Interinstitucional en el Estado de Puebla, quedando conformada por líderes de enfermería de las diferentes organizaciones públicas, privadas y educativas, acción que fortalece el compromiso para impulsar la coordinación entre las distintas instituciones del sector salud, promover la colaboración interinstitucional y consolidar estrategias orientadas al fortalecimiento de la capacitación, la calidad de la atención y el desarrollo profesional del personal de salud en el estado. Así mismo se otorgaron los espacios a diferentes áreas del sector siendo un total de 85 eventos con 2522

asistentes. Por otro lado se brindó hospedaje a 44 profesionales de enfermería del interior del estado de Puebla, por mencionar algunos municipios Xicotepec y Pahuatlán.

La Casa de la Enfermería, cuenta con áreas destinadas a la capacitación y al hospedaje para el personal de enfermería. Por instrucción del Gobernador, están disponibles para todo el sector salud sin distinción y **pueden solicitarse directamente en las instalaciones ubicadas en la Calle 2 Norte 606, Colonia Centro, Teléfono 2222468393, correo electrónico depto.enfermeria.ssep@puebla.gob.mx**. Generalmente, la solicitud debe realizarse con anticipación, presentando la información necesaria sobre el tipo de actividad, la fecha, el horario y el número estimado de participantes. La autorización del uso del espacio dependerá de la disponibilidad del lugar y del

cumplimiento de los lineamientos establecidos por la institución encargada de su gestión.

La Casa de la Enfermería no es únicamente un inmueble histórico; es un símbolo de amor, compromiso y visión estratégica por la profesionalización de la enfermería. Representa la respuesta organizada de un gremio ante la necesidad de capacitación continua, dignificación laboral y fortalecimiento del cuidado con calidad y humanismo.

Autora:

MSP. María Serena Álvarez Hernández, Jefa del Departamento Estatal de Enfermería del Estado de Puebla

Referencias:

Archivo Institucional (2025). Casa de la Enfermera Poblana Departamento Estatal de Enfermería.

Servicios de Salud del Estado de Puebla (2025). Informe de Gobierno 2025.

Departamento Estatal de Enfermería (2026). Agenda de control de reservación de espacios.





ACCIONES

POR AMORA PUEBLA



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Familias
Sistema Estatal DIF

Salud
Secretaría de Salud

 **Voluntariado**
SECRETARÍA DE SALUD

**POR AMORA
PUEBLA**

Según la Real Academia Española (RAE) la palabra voluntariado se define como un conjunto de personas que se ofrecen voluntarias para realizar algo.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), con motivo de su Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, define a los voluntarios como los "individuos que van más allá de los confines de su empleo remunerado y de sus responsabilidades normales para contribuir con tiempo y servicio a una causa no lucrativa en la creencia de que su actividad es beneficiosa para otros, al igual que satisfactoria para ellos mismos" (ONU, 2024).

Un voluntario es alguien que libremente contribuye con su tiempo y su trabajo para servir y ayudar a otros, sin recibir remuneración económica, para la causa de su elección, aportando así al bien de la comunidad o sociedad a la que se pertenece (Wilson y Musick, 1999) (United Nations Volunteers, 1999).

Las personas que participan hacen trabajos o acciones que ayudan a la comunidad o al medioambiente. El voluntariado debe partir de una decisión libre de la persona, además de estar organizado a través de una entidad social reconocida.

No es sólo un valor ético para brindar ayuda a quienes la necesitan, sino que responde a objetivos de desarrollo, solidaridad, humanitarismo y coordinación entre sí y con la comunidad en general.

En Puebla, la Dra. Cecilia Arellano (esposa del gobernador Constitucional del Estado de Puebla, Alejandro Armenta Mier) encabeza actualmente el Patronato del Sistema Estatal DIF (SEDIF) y coordina los esfuerzos de los diversos voluntariados de las dependencias gubernamentales en el Estado, a fin de enfocar el desarrollo social y asistencial de las familias

poblanas; por ello la presidenta del SEDIF ha fortalecido al voluntariado incorporando nuevas vocales titulares para ampliar la cobertura de apoyo en los 217 municipios del Estado.

Se ha destacado el trabajo conjunto del voluntariado de los Servicios de Salud de Puebla, en cuanto a la importancia del servicio a los sectores más vulnerables y el impacto positivo que puede generar en la vida de muchas personas.

El principal objetivo del Voluntariado de los Servicios de Salud del Estado de Puebla se sustenta principalmente en la realización de **acciones de promoción que favorezcan la participación solidaria de la sociedad civil para contribuir al bienestar de las y los poblanos al brindarles apoyos para su atención médica, alojamiento en los albergues y Posadas AME, alimento y vestido a nuestros pacientes, a sus familiares y usuarios en situación de mayor vulnerabilidad**, todo ello mediante la obtención de donaciones en especie y recaudación de los recursos necesarios para llevar a cabo proyectos de asistencia social, teniendo como vertiente principal el tema de salud.

El compromiso del personal del Voluntariado de la Secretaría de Salud es ser respetuoso, sensible y comprometido con la salud y el bienestar de las personas en estado de vulnerabilidad, por lo que en lo que va del año ha llevado a cabo diversas actividades, que se describe a continuación:

Acciones del Voluntariado de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Durante el mes de enero, el Voluntariado de la Secretaría de Salud, llevó a cabo la entrega de juguetes a niñas y niños de Casa del Sol A.C., de Casa Cuna Sagrado Corazón de Jesús y de Casa Hogar "Santa Rosa de Viterbo", Hogar para niñas, donde las y los pequeños compartieron un momento lleno de sonrisas y alegría



con motivo de los festejos por el Día de Reyes Magos.

Asimismo, se visitó el Hospital de la Niñez Poblana, llevando alegría, esperanza y momentos de esparcimiento a nuestras niñas y niños, a través del Carrito de la Hospitalidad y la Ludoteca Móvil, los cuales tienen como fin fortalecer las habilidades blandas tales como el desarrollo de pensamiento crítico y de creatividad, inteligencia emocional, autoconocimiento, trabajo en equipo, entre otros, de los menores.

Se realizaron actividades recreativas para acompañar a quienes se encontraban en espera de su consulta médica, transformando ese tiempo en sonrisas, juegos y momentos especiales.



En el mes de febrero, se llevó a cabo una campaña anual llamada "las tapitas cambian vidas", gestionando la donación de tapitas de plástico en las oficinas centrales del edificio nombrado "El Portalillo".

Como resultado, se logró recabar 34 mil 800 tapitas, que fueron donadas a la Fundación "Una Nueva Esperanza" y beneficiarán a niñas y niños con cáncer, generando fondos económicos que serán utilizados para financiar sus tratamientos, gastos de medicamentos, cubrir gastos de transporte de los pacientes y sus familias.

Igualmente, se gestionó la donación de mobiliario por parte de la Fundación Infantil Casa

Ronald McDonald para la Posada AME del Hospital de la Mujer, que brinda alojamiento temporal a madres con bebés hospitalizados, permitiéndoles estar cerca de ellos en todo momento; llevando a cabo la entrega de mobiliario consistente en 3 mesas, 18 sillas, 2 muebles para basura, 4 botes para basura, 1 mesa pequera, 2 bancos periqueros, 1 banco pequeño y 2 bancas chicas, mismos que contribuirán a brindar mayor comodidad y mejores condiciones a mujeres vulnerables hospedadas en la Posada AME.

Durante el mes de marzo, el Voluntariado de la Secretaría de Salud, acudió a la Unidad de Oncología del Hospital General del Sur para realizar una donación de cabello en apoyo a pacientes oncológicas, y participó en el taller de elaboración de cortinas oncológicas en beneficio de niñas con cáncer, trabajando de manera coordinada con el área de Trabajo Social y Oncobutique, instancias encargadas de impartir esta capacitación.



Asimismo, se acudió a la Fundación Infantil Ronald McDonald México con el objetivo de fortalecer la colaboración institucional en beneficio de las familias poblanas, durante la visita se realizó un recorrido por las instalaciones, donde la fundación brinda servicio de albergue y

acompañamiento a familias de pacientes, reconociendo la labor que realizan para apoyar a quienes atraviesan momentos difíciles.

En marzo **se sostuvo una reunión de trabajo con personal del Hospital General del Sur y con la encargada del voluntariado del albergue de esta unidad médica**, durante el encuentro se realizó un recorrido por las instalaciones para identificar áreas de oportunidad y necesidades prioritarias, con el objetivo de fortalecer la atención y el acompañamiento que se brinda a pacientes y familiares que hacen uso de este espacio.

Con estas acciones solidarias se refuerzan los lazos de colaboración y el compromiso de trabajar de manera conjunta por el bienestar y acompañamiento de las familias poblanas que más lo necesitan.

El voluntariado es una forma poderosa de involucrar a la ciudadanía para hacer frente a los desafíos en materia de desarrollo, beneficia a la sociedad, fortaleciendo la confianza, la solidaridad y la reciprocidad entre las personas; es por eso que el voluntariado de los Servicios de Salud de Puebla, realiza actividades altruistas en favor de pacientes y familiares que se encuentran internados en las unidades médicas.

Gran parte de la operación del Voluntariado se sustenta en los recursos que obtiene, por lo que resulta fundamental contar con los insumos e ingresos necesarios para llevar a cabo su labor voluntaria, por ello, se buscan donativos de cabello, ropa, juguetes y víveres de primera necesidad, con la cual se apoya a las familias poblanas que están pasando por una situación difícil.

Mediante la suma de esfuerzos se pueden ampliar metas y obtener mejores resultados, por lo que es imprescindible realizar un trabajo interinstitucional con diversos sectores y organizaciones.

Se propicia el trabajo conjunto y la creación de vínculos con otros grupos voluntarios y sectores de la sociedad, para intercambiar experiencias y diversificar acciones altruistas, que se traduzcan en Bienestar para las y los poblanos.

Autora:

Karla Taboada Cobos, Titular del Voluntariado de la Secretaría de Salud

Referencias:

Diccionario de la Real Academia Española, consultado el 18 de marzo de 2026, disponible en <https://dle.rae.es/voluntariado>
Wilson, John, y Musick M. (1999). The Effects of Volunteering on the Volunteer. *Law and Contemporary Problems*. 62(4): 141-168.



RED DE MUNICIPIOS POR LA SALUD



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMORA
PUEBLA**

El Gobierno del Estado, a través de los Servicios de Salud del Estado de Puebla (SSEP), trabaja de manera coordinada con los ayuntamientos para garantizar comunidades más sanas. A través de la Red Estatal de Municipios por la Salud, se establecen esfuerzos para atender las necesidades de acuerdo a los determinantes sociales para el mejoramiento de la salud de las familias poblanas.

La Red Estatal de Municipios por la Salud es un movimiento coordinado por los SSEP a nivel municipal, que propicia el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo. Su objetivo central es promover y preservar la salud en los municipios que la integran, logrando un desarrollo comunitario sostenido y sustentable. Mediante esta coordinación, se generan políticas públicas saludables que inciden directamente en los espacios donde la población vive, estudia, trabaja y se divierte.



Para asegurar que la salud llegue a todas las regiones, la Red ha logrado los siguientes avances:

- Contamos con la participación de 185 municipios, lo que representa una cobertura del 85 por ciento del estado.
- Se han conformado nueve redes jurisdiccionales en las regiones de Acatlán, Chignahuapan, El Seco, Huauchinango, Huejotzingo, Izúcar de Matamoros, Tehuacán, Tepexi

y Zacapoaxtla; quedando de la manera que se señala en el Cuadro 1

Cuadro 1.
Conformación de la Red Estatal de Municipios por la Salud 2024 - 2027

Cargo	Nombre	Municipio
Presidente	Edgar Iván Luna Rivera	Hueytamalco
Vicepresidenta	Yareli Orato Vélez	San Salvador El Seco
Secretario	Maria Teresa Rosas Andrade	Chila
Asesor Técnico	Justino Joaquín Espidio Camarillo	Secretario de Salud
Secretario Técnico	María Elena Ortigoza Neri	Jefa del Departamento de Promoción a la Salud
Vocal Región No. 1	Petra Morales Morales	Zihuateutla
Vocal Región No. 2	Moisés Juárez Peña	Ixtacamaxtitlán
Vocal Región No. 5	Roberto Solís Valles	Huejotzingo
Vocal Región No. 6	Francisco Rodríguez Álvarez	Puebla
Vocal Región No. 7	Octavio Martínez Aragón	Cohuecan
Vocal Región No. 8	Roberto Parada Coto	Molcaxac
Vocal Región No. 9	Héctor Ernesto Montalvo de los Santos	Zinacantepec

Fuente: SSEP. Elaboración propia

La dirección de estos esfuerzos está encabezada por el C. Edgar Iván Luna Rivera, presidente Municipal de Hueytamalco, fungiendo como presidente de la Red, en coordinación estrecha con los SSEP a través del Departamento de Promoción a la Salud del Estado de Puebla.

Acciones Prioritarias en su Comunidad

A partir de diagnósticos municipales, se han identificado problemas clave de salud pública y se han puesto en marcha las siguientes acciones para proteger a la población:

- Lucha contra el Dengue: Se impulsa la participación ciudadana para las acciones de promoción de la salud para el control y eliminación de criaderos.

- Salud Reproductiva: Reforzamiento en los temas de promoción de la salud para prevenir el embarazo en adolescentes y muertes maternas.
- Enfermedades Crónicas: Se orientan esfuerzos para la prevención y control de enfermedades no transmisibles, como la hipertensión arterial y la diabetes, promoviendo estilos de vida saludables.
- Zoonosis y Saneamiento: Se realizan campañas de esterilización y vacunación de mascotas, así como jornadas de saneamiento de espacios públicos.
- Acciones de Promoción de la Salud: promueve en la población medidas preventivas para mitigar el Sarampión, las autoridades municipales fortalecen las acciones de vacunación, revisión de cartillas nacionales de salud y notificación cualquier caso sospechoso a la Jurisdicción Sanitaria.

Unidos por el Bienestar de Nuestro Estado

La labor de la Red Estatal de Municipios por la Salud **es un esfuerzo continuo que fortalece la colaboración multisectorial y la participación de la sociedad** para construir entornos más sanos y seguros para todas las familias.

A través de ella, se invita a todos los sectores de la población a sumarse a estas iniciativas, adoptando medidas preventivas y participando activamente en las jornadas de sus comunidades. Continuaremos trabajando sin descanso, con el firme compromiso de orientar las políticas locales hacia la prevención de enfermedades y la promoción integral de la salud.



Autores:
Mtra. María Elena Ortigoza Neri, Jefa del Departamento de Promoción a la Salud
LN. Christian Juárez Vera, Responsable del Componente de Comunidades.



SALUD

CARDIOMETABÓLICA



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMOR A
PUEBLA**

Antes de hablar de dietas, ejercicio o "motivación", se va a comenzar con un dato incómodo y un dato esperanzador.

El dato incómodo: **las enfermedades crónicas no transmisibles, como los problemas del corazón, la presión arterial elevada, la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, causaron al menos 43 millones de muertes en el año 2021**, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025); esto corresponde a cerca de tres cuartas partes de las muertes no relacionadas con la pandemia en todo el mundo.

Esta crisis global del incremento de casos es una marea creciente, ya que actualmente se sabe que 1 de cada 8 personas que habitan nuestro mundo padecen obesidad; esto es aproximadamente mil millones de personas afectadas globalmente. De mantenerse esta tendencia, en 4 años, para el 2030 se proyectan 1130 millones de adultos con obesidad a nivel mundial.

Los datos en América indican que el "epicentro" de la pandemia de la obesidad se encuentra albergada en al menos 4 países: 1) Chile, con un 78.8 por ciento de personas con problemas de peso; 2) México, con el 75 por ciento; 3) Estados Unidos, con un 68 por ciento de sus habitantes con algún problema de peso; 4) Haití, un país pequeño, pero en donde su porcentaje de población con sobrepeso u obesidad llega casi al 30 por ciento de la población de la isla. El problema radica en que esto representa 2.8 millones de muertes anuales asociadas a problemas del peso en todo el continente.

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del año 2023, se registró que el 37.1 por ciento de la población vive con obesidad y al menos el 38 por ciento sufre de sobrepeso (Barquera S. et. Al. 2024); con base en ello, se puede inferir que, en Puebla, al menos 7 de cada 10 personas adultas viven con un exceso de peso. Si se analizan los resultados por sexo, se puede identificar que este problema afecta más a las mujeres, con un 41 por ciento, siendo el grupo

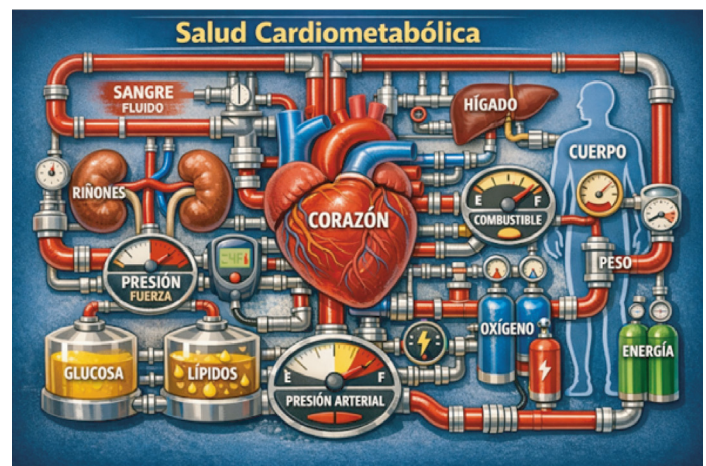
de edad con mayor afectación las personas de entre 40 a 59 años de edad, en donde se ubica el 44.6% del porcentaje total. Adicionalmente, se debe mencionar que existe un riesgo "oculto" en el problema de la obesidad ya que, de este diagnóstico, el 81% de los casos se ubican en obesidad abdominal, lo cual es importante ya que es un factor predictor crítico de riesgo cardiovascular (Araiza-Garaygrdobil et al. 2025).

Por otro lado, un dato esperanzador es que una parte enorme de ese riesgo se puede reducir con decisiones pequeñas, repetidas y medibles. No se trata de "voluntad" heroica, sino de ciencia aplicada a la vida cotidiana, tales como hábitos, ambientes y seguimiento de indicadores.

Cuando se hace referencia a "salud cardiometabólica", se alude a un sistema integrado que incluye al corazón, vasos sanguíneos, metabolismo de la glucosa, lípidos, presión arterial, peso corporal y, en muchos casos, la función renal. Este sistema se parece a una red de tuberías y bombas que transporta combustible: si la sangre es el "fluido", la presión es la "fuerza" con la que se mueve; la glucosa y los lípidos son parte del "combustible"; y los órganos son el "motor" que necesita oxígeno y energía (ver Figura 1).

Cuando la presión se mantiene alta o el "combustible" circula en exceso, el sistema se desgasta y aumenta el riesgo de infarto o evento cerebral. Por eso, la prevención funciona por suma de pequeñas mejoras sostenidas (Lloyd-Jones et al., 2022).

Figura 1.
Salud cardiometabólica



Fuente: SSEP. Elaborado con Sora/chatGPE.com, con base en Lloyd-Jones et al., 2022

Por eso es importante ¡conocer tus números!

La presión arterial es un “indicador temprano”: mide con calma (3–5 min sentado), brazo a la altura del corazón y 3 lecturas (promedia la 2ª y 3ª) (Muntner et al., 2019).

Tabla 1.
Tres mediciones simples para medir tu peso

Indicador	¿Qué vigilar?	Frecuencia sugerida
Presión arterial	Que no se mantenga elevada; si es persistente, consulta a tu médico	Cada 3 meses- anual (según riesgo)
Cintura	Si aumenta con el tiempo, es señal de ajuste	Mensual
Glucosa/HbA1c	Especialmente si hay sobrepeso o antecedente familiar	Anual o según indicaciones médicas

Fuente: SSEP. Elaboración propia

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar a la salud y que se clasifica de acuerdo al índice masa corporal (OMS, 2025). Pero es importante afirmar que no es una enfermedad por “falta de voluntad”, sino que es un tema multifactorial, en ella influyen la biología (hormonas, apetito), la genética, el sueño, el estrés, algunos medicamentos y el entorno (disponibilidad de alimentos y tiempo). No es un tema de “culpa” o “pereza”. El estigma y la vergüenza dificultan pedir ayuda y mantenerse en tratamiento.

Recuerda “comer para tu corazón”. Es decir, elige “comida real” todas las veces posibles, es más, lo mejor sería la mayor parte del tiempo, esto incluye verduras, frutas, leguminosas, granos enteros y proteína magra. Esto va a requerir que dejes de consumir ultraprocesados, eliminar bebidas azucaradas y moderarte en el uso de la sal. Hay que hacer de cuenta que estamos buscando “combustible limpio” para que el motor trabaje sin residuos.

Mantén una alimentación práctica con ideas fáciles:

- Verduras: nopales, quelites, verdolagas, calabaza, jitomate, zanahoria, brócoli.
- Proteína: frijoles, lentejas, huevo, pollo, pescado, queso fresco
- Cereales: tortilla (porción), arroz, avena, pan integral
- Agua simple como bebida principal
- Limita ultraprocesados, frituras y porciones “gigantes”

Haz cambios prácticos en tus bebidas:

- Agua simple (fría o con limón)
- Café o té sin azúcar
- Aguas de fruta sin azúcar (porción)
- Si tomas refresco: reduce tamaño y frecuencia (no diario)

La mejor medicina es el movimiento. Acumula 150 a 300 minutos por semana de actividad moderada (o 75 a 150 minutos de actividad vigorosa) y realiza ejercicios de fuerza al menos 2 días por semana (Bull et al., 2020), actividades como realizar caminatas rápidas, subir escaleras o bailar cuentan, lo importante es la constancia, y es mucho mejor que una intensidad esporádica.

- Camina 10 min después de comer (sube a 20–30 min)
- Usa escaleras cuando sea posible
- Baile, bici, deportes locales
- Fuerza: sentadillas a silla, ligas, botellas con agua
- Si duele: empieza suave y pide orientación
- Más minutos en la semana = más salud. Todo suma.

Nada de esto puede dejar de estar acompañado de una buena salud del sueño y la eliminación de algunos hábitos dañinos, recuerda dormir de 7 a 9 horas y mantener horarios regulares que ayuden a controlar tu apetito, tu nivel de glucosa y de presión arterial. Elimina el consumo de cualquier producto del tabaco o de vapeadores, la nicotina afecta gravemente los vasos sanguíneos y además genera dependencia, en caso de ser necesario pide ayuda para dejarlo (Lloyd-Jones et al., 2022).

¡Hay buenas noticias entonces!, sobre todo porque no necesitas “bajar todo”: para ver beneficios, puedes iniciar bajando del 5 al 10% de tu peso, con ello tu salud puede mejorar (Ryan DH, Yockey SR. 2017). Entre los beneficios que encontrarás será:

- Mejor control de glucosa y sensibilidad a la insulina
- Disminución de presión arterial
- Mejora de colesterol y triglicéridos
- Menos apnea del sueño, dolor articular y fatiga

La Asociación Americana del corazón estableció 8 acciones esenciales de la vida para contar con un enfoque de evaluar la salud cardiovascular (Figura 2), en el cual debes de considerar que son pequeñas mejoras sostenidas en varios frentes lo que mejoran tu salud y bajan tu riesgo total.

Recuerda: mide, ajusta y repite, verifica siempre tu presión arterial, tu alimentación, tu actividad física, tu tiempo de sueño y cero nicotina. Busca atención inmediata ante dolor de pecho, falta de aire intensa, debilidad súbita o presión persistentemente elevada (OMS, 2025).

Figura 2.

Lista de verificación práctica de auto cuidado



Fuente: SSEP. Elaboración con Sora.chatgpt.com

Hay que considerar que la obesidad, al asociarse a otras enfermedades crónicas, puede generar un mayor riesgo y, por lo tanto, una menor calidad de vida (Campos-Nonato I. Et al. 2023), ya que se tiene mayor probabilidad de reportar diabetes, hipertensión y dislipidemia que quienes tenían Índice de Masa Corporal (IMC) normal.

Por ello, es que se te recomienda establecer una meta realista:

- Disminución de 0.5–1 kg por semana · 5–10 por ciento del peso inicial en ~6 meses (con seguimiento).
- Meta pequeña (semana): "caminar 10 min 5 días" o "refresco solo 1 día"
- Registro simple (peso/cintura o hábito) 1 vez por semana
- Cita de seguimiento (cada 4–8 semanas al inicio)

- Si hay medicamento: tomarlo como se indicó y reportar efectos
- Recordar que la clave es la constancia, no la perfección.

Figura 3.

Enfermedades crónicas asociadas a la obesidad



Fuente: SSEP. Elaboración propia

Autoras:

Dra Crisbel Akaeena Domínguez Estrada, Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Felicitas Quijada Cuautle, Jefa del Departamento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Referencias

Araiza-Garaygordobil D., García-Villarejo M. y González-Arias M. (2025) Obesidad y riesgo cardiovascular: una revisión para el clínico. Archivos de Cardiología de México, Vol 95 No. 1. En línea en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/acm/v95n1/1405-9940-acm-95-1-69.pdf>

Barquera S, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solis C, Rodríguez-Ramírez S, Monterrubio-Flores E, Trejo-Valdivia B, Martínez-Tapia B, Aguilar-Salinas C, Galván-Valencia O, Chávez-Manzanera E, Rivera-Dommarco J, Campos-Nonato I. (2024) Obesidad en adultos. Salud Pública de México, Vol. 66 pp: 414-424. <https://doi.org/10.21149/15863>

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Campos-Nonato I, Galván-Valencia O, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solis C, Barquera S. (2023) Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. Salud Pública de México. 65(supl 1): S238-S247. <https://doi.org/10.21149/14809>

Lloyd-Jones, D. M., Allen, N. B., Anderson, C. A. M., Black, T., Brewer, L. C., Foraker, R. E., et al. (2022). Life's Essential 8: Updating and enhancing the American Heart Association's construct of cardiovascular health. Circulation, 146(5), e18-e43. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001078>

Muntner, P., Shimbo, D., Carey, R. M., Charleston, J. B., Gaillard, T., Misra, S., et al. (2019). Measurement of blood pressure in humans: A scientific statement from the American Heart Association. Hypertension, 73(5), e35-e66. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000087>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025a). Noncommunicable diseases [Fact sheet], de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025b). Obesidad y sobrepeso [Fact sheet], de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025c). Cardiovascular diseases (CVDs): Fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-%28cvs%29>

Ryan DH, Yockey SR. (2017) Weight Loss and Improvement in Comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and Over. Curr Obes Rep. Jun;6(2):187-194. doi: 10.1007/s13679-017-0262-y. PMID: 28455679; PMCID: PMC5497590.



Depresión:

diagnóstico y prevención



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMOR A
PUEBLA**

El trastorno depresivo mayor, comúnmente conocido como depresión, es un trastorno mental que afecta la manera en que una persona piensa, siente y actúa. **No es solo "estar triste", ya que todas las personas podemos sentirnos tristes o decaídas algunos días y después estos sentimientos desaparecen; pero en el caso de la depresión, es un estado emocional persistente que puede durar semanas, meses o incluso años, y que interfiere con la vida cotidiana.**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), en 2021 se estimó que 332 millones de personas en el mundo padecían depresión, lo cual se considera 1.5 veces más frecuente entre las mujeres que entre los hombres; asimismo, se calcula que el 10% de las mujeres embarazadas en el mundo y de las que acaban de dar a luz la padecen.

La depresión puede afectar a cualquier persona, sin estar relacionada con factores específicos como la edad, el sexo, la raza o etnia, los ingresos, la cultura o el nivel educativo. Sin embargo, estudios apuntan a que factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos sí pueden influir en la depresión. También es importante considerar que la depresión puede presentarse simultáneamente con otros trastornos mentales como la ansiedad, o enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades del

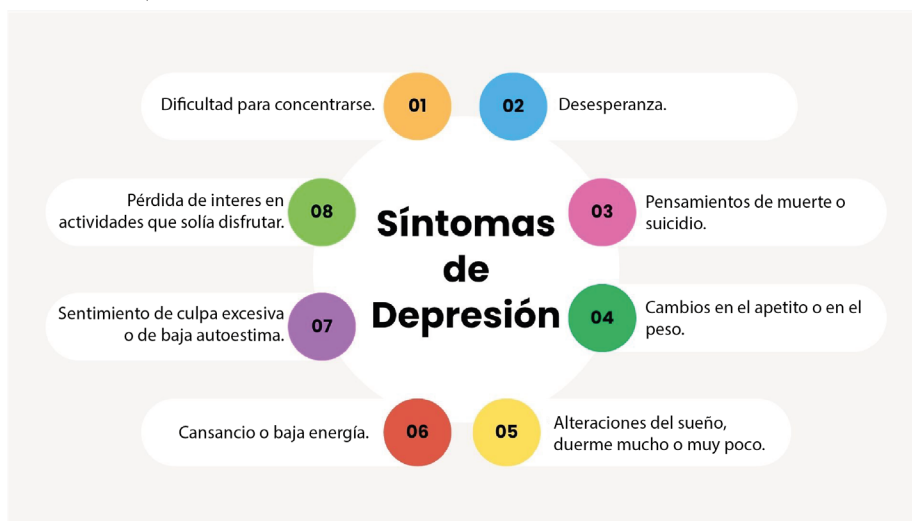
corazón, la diabetes y el dolor crónico, además que puede haber medicamentos que se recetan para una enfermedad diferente, pero que tienen como efecto secundario causar depresión (NIMH, 2024).

Como trastorno del estado de ánimo, puede presentar una serie de síntomas como se detallan en la Figura 1.

Para diagnosticarla como trastorno depresivo, estos síntomas deben estar presentes la mayor parte del día, casi todos los días durante al menos dos semanas (CIE-11).

Existen varios tipos de depresión, sin embargo existen dos que tienen mayor prevalencia, que son la **depresión mayor, que presenta síntomas de un estado de ánimo depresivo y falta de interés casi todo el tiempo, con grandes dificultades para realizar sus actividades cotidianas durante al menos dos semanas; y el trastorno depresivo persistente, también conocido como distimia, cuyos síntomas depresivos son menos graves, pero tienen una mayor duración (al menos dos años).** Otros tipos de depresión pueden ser el trastorno afectivo estacional, el trastorno depresivo con síntomas de psicosis, el trastorno bipolar, la depresión perinatal y la depresión perimenopáusicas.

Figura 1.
Síntomas de Depresión



Fuente: Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)

A pesar de que la depresión puede ser resultado de muchos factores, como se mencionó anteriormente, existen algunas pautas que se pueden seguir para prevenirla. No es factible decir que se puede evitar en todos los casos, pero sí es posible reducir el riesgo a través del cuidado y fortalecimiento de la salud mental. Algunas recomendaciones se pueden ver en la Figura 2.

En general, prevenir la depresión consistirá en mantener estilos de vida saludables, fortalecer las habilidades socioemocionales, contar con redes de apoyo, el manejo del estrés y el sentido de vida, así como identificar de manera temprana el malestar emocional relacionado con la depresión. En este contexto, la intervención temprana y el apoyo psicológico pueden contribuir significativamente a prevenir el desarrollo y cronificación de los trastornos mentales, incluyendo la depresión; no necesitas estar "muy mal" para acudir a terapia, ya que si buscas ayuda profesional de manera temprana puedes aprender herramientas para fortalecer tus habilidades sociales y fortalecer tu resiliencia.

Finalmente, es fundamental reconocer que la depresión no es debilidad ni falta de voluntad, es una condición real que requiere comprensión, apoyo y, en muchos casos, atención profesional.

Recuerda, si necesitas orientación psicológica puedes llamar a la Línea de la Vida al 800 911 2000, la cual se encuentra disponible las 24 horas del día los 365 días del año.

Autora:

Karen de la Cuesta Soria, Coordinadora de Salud Mental y Adicciones de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Referencias:

American Psychological Association. (2020). Stress effects on the body. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
 Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª edición (CIE-11, 2019). https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25125w/ICD11_MMS-es-06.pdf
 Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Mental health basics. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
 National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). Fostering healthy mental, emotional, and behavioral development in children and youth. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25201>
 National Institute of Mental Health. (NIMH, 2022). Depresión. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
 National Institute of Mental Health. (NIMH, 2024). Depresión. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>
 Organización Mundial de la Salud (2025). Trastorno Depresivo (depresión). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Figura 2.

Recomendaciones para la prevención de la Depresión



Fuente: OMS. Organización Mundial de la Salud

Ambiente educativo de los médicos residentes en Puebla

Introducción

La formación de médicos especialistas es un proceso complejo, dado que su aprendizaje ocurre dentro de los hospitales, en contacto directo con pacientes, equipos de trabajo y situaciones reales que ponen a prueba sus conocimientos y habilidades. Por ello, el entorno en el que se desarrollan, conocido como ambiente educativo hospitalario, juega un papel fundamental en su formación.

Un ambiente educativo adecuado no solo facilita la adquisición de conocimientos clínicos, sino que también favorece el desarrollo de habilidades prácticas, la toma de decisiones, la comunicación con pacientes y el trabajo en equipo. Asimismo, influye en aspectos importantes como la confianza, la motivación y el bienestar emocional de los médicos en formación. En este contexto, conocer cómo perciben los propios médicos residentes su entorno de aprendizaje resulta clave para identificar fortalezas y áreas de mejora dentro de los hospitales. Escuchar su experiencia permite entender qué aspectos están funcionando bien y cuáles requieren atención para garantizar una formación más completa y de mayor calidad.

En este sentido, se llevó a cabo una investigación que fue registrada con el número CEI-SSEP-014-2024 ante el Comité de Investigación de los Servicios de Salud del Estado de Puebla (SSEP), la cual posteriormente fue publicada en la Revista de Investigación en Educación Médica, la cual tuvo como objetivo evaluar el ambiente educativo en el que se forman médicos residentes en distintos hospitales de los Servicios de Salud del Estado de Puebla, aportando información útil para fortalecer los procesos de enseñanza en el ámbito clínico. El artículo se

encuentra disponible en su versión completa en la siguiente liga: <https://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/2234>



¿De qué trata el estudio?

El estudio tuvo como propósito conocer cómo perciben los médicos residentes el ambiente en el que se están formando dentro de los hospitales; es decir, se buscó identificar si cuentan con condiciones adecuadas para aprender, desarrollarse profesionalmente y sentirse apoyados durante su formación. Participaron 528 médicos residentes de nueve hospitales del estado de Puebla, entre agosto de 2023 y enero de 2024. A través de un cuestionario en línea, los participantes evaluaron distintos aspectos de su entorno, como la calidad de la enseñanza que reciben, el apoyo social dentro del hospital y el grado de autonomía que tienen en su práctica clínica.

La mayoría de los participantes pertenecía a especialidades clínicas, y una proporción menor a áreas quirúrgicas. En general, los resultados mostraron una percepción aceptable del ambiente educativo, especialmente en el aspecto

de la enseñanza; sin embargo, se identificaron áreas de oportunidad, particularmente en el apoyo social y la autonomía de los residentes. Los hallazgos muestran que el ambiente en el que se forman los médicos residentes varía entre hospitales, y que estas diferencias pueden influir en su desarrollo profesional. Identificar estas áreas permite implementar mejoras que favorezcan tanto el aprendizaje como el bienestar del personal en formación.



Conclusión

Evaluar el entorno educativo en hospitales es fundamental para garantizar una formación de calidad en los profesionales de la salud. Este estudio evidencia la necesidad de fortalecer aspectos como el apoyo institucional y las oportunidades de aprendizaje, con el fin de ofrecer mejores condiciones para quienes se están preparando para cuidar la salud de la población.

Referencias

Villamil-Delgado, S., Ramírez-Fernández, D., Hernández-Martínez, M., & Hidalgo-Hernández, F. (2026). Evaluación del ambiente clínico educacional por médicos residentes en nueve hospitales. *Investigación En Educación Médica*, 15(58), 105-117. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2026.58.25739>

Autores:

Sagrario Villamil Delgado, Directora de Evaluación de los Servicios de Salud del Estado de Puebla.

Diana María Ramírez Fernández, personal adscrito al Departamento de Calidad y Desarrollo Institucional de los Servicios de Salud del Estado de Puebla.

Mario Hernández Martínez, personal adscrito al Departamento de Innovación y Proyectos Estratégicos de los servicios de Salud del Estado de Puebla.

Fernando Enrique Hidalgo Hernández, Instituto de Ingenieros de Morelos



Adicciones:

uso y abuso de vapeadores



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMOR A
PUEBLA**

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los trastornos por consumo de drogas se encuentran entre los diez principales factores de mortalidad y discapacidad en la región de las Américas (OPS, 2026), por lo que se considera un serio problema de salud pública. En 2021 esta organización estimó que 17.7 millones de personas en la región vivían con un trastorno por abuso de drogas, provocando 78,000 muertes, lo que representa una tasa de mortalidad cuatro veces superior al promedio global.

Las drogadicción se considera como un trastorno crónico en el que se da una búsqueda y consumo compulsivo de una droga, aún sabiendo sus efectos negativos; como resultado del consumo reiterado, genera cambios en los circuitos del cerebro relacionados con la recompensa, el estrés y el autocontrol. Como otras enfermedades, altera el funcionamiento normal de uno o varios órganos del cuerpo produciendo graves consecuencias para la salud, incluyendo la muerte (NIDA, 2020).

Sin embargo, a pesar de la creciente conciencia sobre los efectos tan perjudiciales que el consumo de sustancias psicoactivas producen en las personas, sigue siendo un problema que va en aumento; algunos de los factores por los que se considera que las personas inician el consumo de sustancias se describen en la Figura 1.

En este contexto, en el año 2015 se comenzaron a popularizar los cigarrillos electrónicos, promo-

cionándose "como menos dañinos que el cigarrillo", siendo más aceptados entre adolescentes y adultos jóvenes principalmente (El Cronista, 2019).

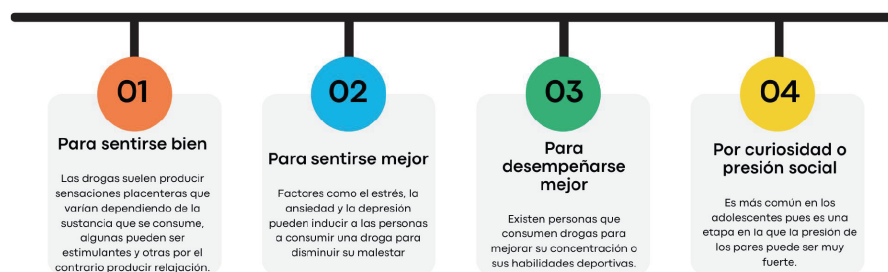
El vapeo es atractivo para las personas, especialmente los jóvenes, ya que contienen saborizantes que lo hacen agradable al paladar y al olfato, además de presentarse en empaques con diseños atractivos o novedosos, lo cual en muchas ocasiones contribuye a desestimar el riesgo para la salud.

Los vapeadores o cigarrillos electrónicos son dispositivos electrónicos a través de los cuales se consume nicotina; sin embargo, no es lo único que contienen, ya que están elaborados con aditivos, saborizantes naturales o artificiales y productos químicos que pueden ser nocivos para la salud entre los que se encuentran el propionato de etilo, el acetato de isoamilo, el dimetil éter y el alcohol bencílico, entre otros (Línea de la Vida, 2025).

Adicionalmente, la **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS)**, alertó sobre contenidos peligrosos para la salud en el aerosol que emana de los vapeadores, como son glicoles, aldehídos, formaldehído, compuestos orgánicos volátiles, nitrosaminas específicas del tabaco y algunos metales como el níquel y plomo (COFEPRIS, 2020).

Se relaciona al vapeo con los trastornos por consumo de sustancias y a las enfermedades

Figura 1.
Factores a considerar en el inicio del consumo



Fuente: NIDA 2020



pulmonares inducidas por agentes externos (Rebuli et al., 2023) y, específicamente, se le conoce como *E-cigarette or Vaping product use-Associated Lung Injury* (EVALI, por sus siglas en inglés), siendo una lesión pulmonar inducida por vapeo, la cual se asocia a los códigos de la Clasificación Internacional de Enfermedades en su onceava versión (OMS, 2019) que se describen en la Figura 2.

Además de las enfermedades descritas, **otro riesgo a la salud es el que se asocia a la adicción a la nicotina, la cual produce efectos negativos a nivel cardiovascular y cerebro vascular**, que en los jóvenes afecta al desarrollo del cerebro y el aprendizaje, es por ello que **la Organización Mundial de la Salud (2024) promueve la prohibición de los vapeadores.**

Un riesgo adicional consiste en que, **al ser ilegales en nuestro país, no existe una regulación para su elaboración por lo que no se sabe lo que realmente se está inhalando.**

Las adicciones pueden ocasionar un serio problema de salud, si necesitas ayuda llama a la Línea de la Vida 800 911 2000, este servicio de orientación psicológica es gratuito y se encuentra disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

¡Cuida tu salud física y mental viviendo libre de adicciones!

Autora:

Karen de la Cuesta Soria, Coordinadora de Salud Mental y Adicciones de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Referencias:

El Cronista. (2019, febrero 28). La evolución de los cigarros electrónicos: más allá del vapeo. <https://www.cronista.com/infotechnology/it-business/La-evolucion-de-los-cigarros-electronicos-mas-alla-del-vapeo-20190228-0009.html>

Línea de la Vida (2025). Repositorio. Vapeadores. Infórmate. Vapear te daña. <https://www.gob.mx/lineadelavida/acciones-y-programas/repositorio-vapeadores>

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (2020). Comunicado a la opinión pública sobre cigarros electrónicos y productos de tabaco calentado. <https://www.gob.mx/cofepris/prensa/comunicado-a-la-opinion-publica-sobre-cigarros-electronicos-y-productos-de-tabaco-calentado?idiom=es>

Meghan E. Rebuli, Jason J. Rose, Alexandra Noël, Daniel P. Croft, Neal L. Benowitz, Alan H. Cohen, Maciej L. Goniewicz, Brandon T. Larsen, Noel Leigh, Matthew D. McGraw, Anne C. Melzer, Arthur L. Penn, Irfan Rahman, Dona Upson, Laura E. Crotty Alexander, Gary Ewart, Ilona Jaspers, Sven Eric Jordt, Seth Kligerman, Ceila E. Loughlin, Rob McConnell, Enid R. Neptune, Tran B. Nguyen, Kent E. Pinkerton, Theodore J. Witek, on behalf of the American Thoracic Society Assembly on Environmental, Occupational, and Population Health, The E-cigarette or Vaping Product Use-Associated Lung Injury Epidemic: Pathogenesis, Management, and Future Directions: An Official American Thoracic Society Workshop Report, Annals of the American Thoracic Society, Volume 20, Issue 1, January 2023, Pages 1–17, <https://doi.org/10.1513/AnnalsATS.202209-796ST>

National Institute on Drug Abuse (NIDA. 2020), agosto 31. El uso indebido de drogas y la adicción. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/abuso-y-adiccion-las-drogas>. Consultado el 18 de marzo de 2026.

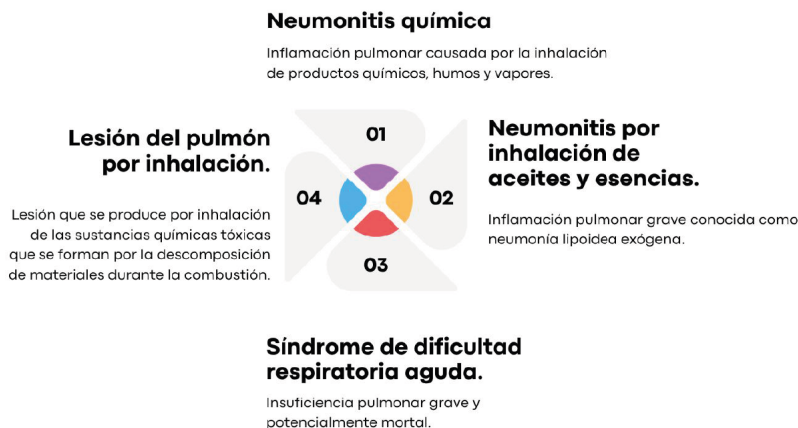
Organización Mundial de la Salud (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades. <https://icd.who.int/es/>

Organización Mundial de la Salud (2024). Tabaco. Cigarrillos electrónicos. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>

Organización Panamericana de la Salud (2026). Los trastornos por consumo de drogas, una creciente preocupación de salud pública en las Américas, según estudio de la OPS.

Figura 2.

Lesión pulmonar inducida por vapeo (EVALI)
Códigos relacionados



Fuente: Organización Mundial de la Salud.

COMITÉ EDITORIAL

Dr. Justino Joaquín Espidio Camarillo

Secretario de Salud y Director General de los SSEP

Dr. Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud
Zona A de la Secretaría de Salud y
Coordinador de Servicios de Salud Zona
A de los Servicios de Salud del Estado de
Puebla

Mtra. María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud
Zona B de la Secretaría de Salud y
Coordinadora de Servicios de
Salud Zona B de los Servicios de Salud
del Estado de Puebla

Lic. Virginia Aburto Rodríguez

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

Direcciones

Dra. Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Directora de Salud Pública y
Vigilancia Epidemiológica

Dra. en Educ./M.A.S.S. Sagrario Villamil Delgado

Directora de Evaluación de los Servicios de Salud

Agradecimientos a directivos y personal operativo

Subdirección de Enseñanza e Investigación
Departamento de Investigación en Salud
Subdirección de Hospitales
Departamento de Enfermería

Unidad del Sistema de Urgencias Médicas y Desastres

POR TU SALUD POR AMOR A PUEBLA

Síguenos en nuestras **redes sociales:**



 **Secretaría de Salud Puebla**  **@SaludGobPue**



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR AMOR A
PUEBLA