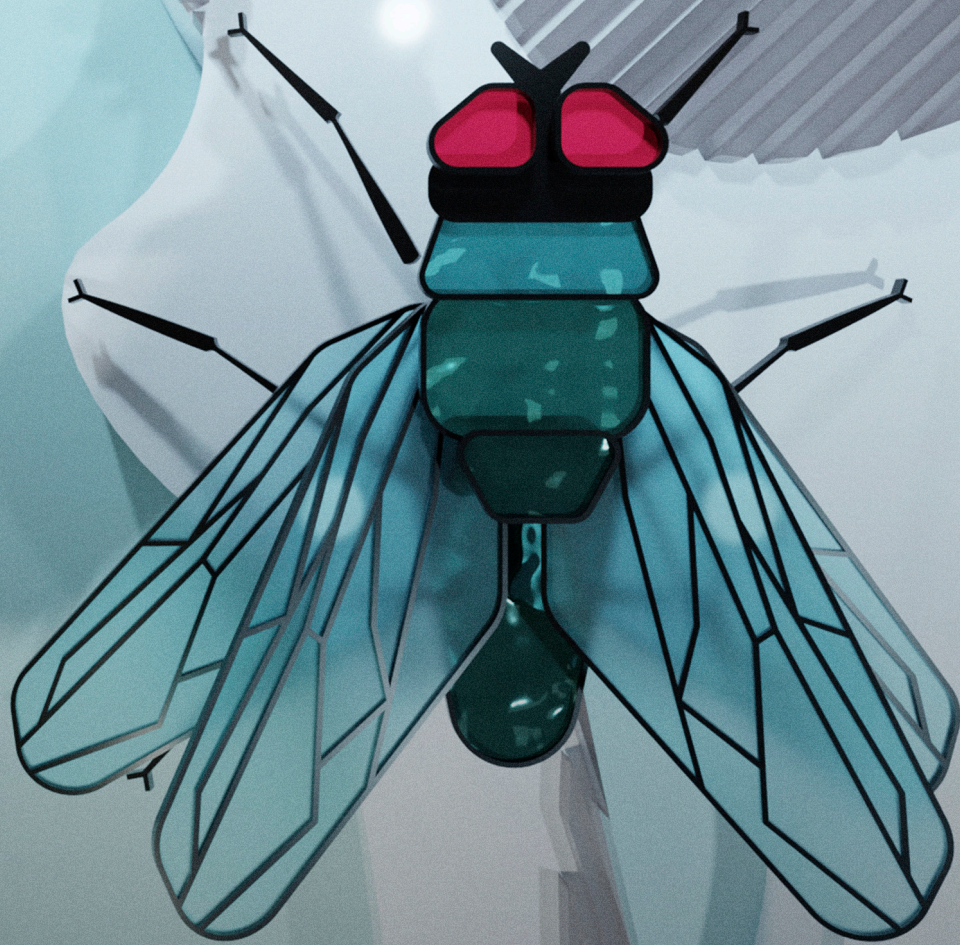


Revista **+ Salud** FacMed



Entomología Forense: Cuando los insectos se vuelven testigos Páginas 12 y 13

Publicación cuatrimestral massaludfacmed.unam.mx
febrero - mayo 2022 / Año II No. 3



**¿Roncas?
¿Sientes que no estás
descansado cuando duermes?
¿Has presentado sonambulismo?**



En la **Clínica de Trastornos del Sueño UNAM** contamos con un grupo multidisciplinario de especialistas orientados exclusivamente al diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño.



¡Agenda una cita!
Contamos con **consultas virtuales**
Teléfono: **55 5623-2690**
Correo: **cfcdets@gmail.com**

Unidad de Medicina Experimental, UNAM,
dentro del Hospital General de México "Dr. Eduardo Liceaga".
Dr. Balmis #148, Col. Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, CP. 06726, CDMX



www.facmed.unam.mx

Facultad de Medicina UNAM Facultad de Medicina UNAM
 @Fac.MedicinaUNAM @Fac.MedicinaUNAM
 @FacMedicinaUNAM

+Salud FacMed, año II, número 3, febrero - mayo 2022, es una publicación cuatrimestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México, a través de la Coordinación de Comunicación Social de la Facultad de Medicina, séptimo piso de la Torre de Investigación, Circuito Interior sin número, Ciudad Universitaria, alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México. Teléfono **555623-2432**, página: www.massaludfacmed.unam.mx, número de certificado de reserva de derechos al uso exclusivo del título: 04-2017-031508531500-203, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. ISSN: en trámite. Correo electrónico: com.fm@unam.mx. Editora responsable: Licenciada Karen Paola Corona Menez. Coordinadora editorial y responsable de la última actualización de este número: Diana Pamela Gómez Velázquez, correo electrónico: comdigital.fm@unam.mx, séptimo piso de la Torre de Investigación, Circuito Interior sin número, Ciudad Universitaria, alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México. Fecha de última modificación: enero de 2022. Los artículos contenidos en esta publicación pueden reproducirse citando la fuente. Los textos son producto de las actividades propias de la Facultad de Medicina, reproducen las opiniones expresadas por los entrevistados, ponentes, académicos, investigadores, alumnos, funcionarios y no reflejan el punto de vista de la editora ni de la UNAM.

Contenido

- +Sexualidad**
- 04 La eyaculación precoz no es exclusiva de los hombres, también las mujeres la padecen
- +Descubrir**
- 05 Con la pirotecnia no se juega
- +Datos**
- 06 ¿Cuáles son las principales causas de muerte en México?
- +Mente**
- 08 Pandemia y salud mental, ¿cómo afectará a las futuras generaciones?
- +Descubrir**
- 10 ¿Los hombres también padecen cáncer de mama?
- +Sexualidad**
- 11 ¿Gonorrea multirresistente?
- +Descubrir**
- 12 Entomología Forense: Cuando los insectos se vuelven testigos
- +Mente**
- 14 El suicidio no es una salida fácil
- +Saludable**
- 16 Si tienes diabetes... aún existen soluciones
- +Datos**
- 17 ¿Qué son los norovirus y cómo se contagian?
- +Cultura**
- 18 ¿De qué murió José Alfredo Jiménez?

La eyaculación precoz **no es exclusiva de los hombres,** también las mujeres la padecen

Este problema se puede atender aprendiendo técnicas y mejorando la comunicación con la pareja.

La eyaculación precoz ocurre cuando de manera persistente se presenta la expulsión de semen por la uretra masculina, sin ser deseada y controlada, al tener estimulaciones sexuales.

Algunas mujeres también pueden eyacular gracias a las glándulas parauretrales. Sin embargo, a diferencia de los hombres, en ellas este líquido carece de espermatozoides. Cuando éste irrumpe de forma anticipada sin ser controlado en una mujer, puede considerarse como una eyaculación femenina precoz.

Es un tema menos explorado en mujeres, debido a que nos encontramos en un sistema predominantemente masculino, donde se cree erróneamente que muchos asuntos, incluyendo la sexualidad, no les incumben a ellas, provocando que se conozca menos y sea un tema tabú.

La ineficiencia de controlar una eyaculación, tanto en hombres como en mujeres, puede provocar insatisfacción no sólo en la pareja, sino en la persona que

lo padece al no desearlo. La duración de una relación sexual es la que la pareja considere conveniente y deseable, puede ser más larga o más corta, es relativa, y no existe un tiempo específico.

En México, entre el 15 y 18 por ciento de las mujeres tienen eyaculación precoz. En hombres, la cifra es de al rededor del 40 por ciento. Se puede atender en ambos casos aprendiendo técnicas y mejorando la comunicación con la pareja, de tal forma que se prolongue el momento de placer.

Es importante tener educación sexual para reconocer estos problemas sin avergonzarse de ello y saber con quién acudir, en este caso, con un sexoterapeuta. De esta manera, podremos vivir plenamente nuestra vida sexual.



Con la pirotecnia **no se juega**

Un momento de diversión puede provocar lesiones e invalidez que durarán toda la vida y en algunos casos pueden ocasionar la muerte.

En muchas regiones de México es común el uso de pirotecnia como una forma de celebrar fechas importantes, sin embargo, esta actividad pone en riesgo la salud de las y los usuarios por la explosión y quemaduras que estos materiales pueden generar, así como el humo que despiden.

Las personas que se dedican a fabricar estos productos también corren riesgo, pues están expuestas a la explosión de polvorines, además de inhalar diversos compuestos químicos, como la pólvora y pegamento, que con el tiempo pueden producir **daño pulmonar**; como consecuencia surgen **lesiones irreversibles e incluso mortales**.

De todas las quemaduras, las ocasionadas por pirotecnia van del cinco al siete por ciento, donde muchos de los pacientes que llegan a la sala de urgencias tienen un pronóstico poco favorable, **como la amputación de extremidades. En México, son más frecuentes en los meses de septiembre y diciembre.**

Actualmente, la única instancia autorizada para fabricar, utilizar y comercializar estos productos es la Secretaría de la Defensa Nacional.

Debido a las múltiples regulaciones que hay en torno a la pirotecnia, muchas personas optan por la compra y venta de manera clandestina, por lo que adquieren juegos pirotécnicos provenientes de China, que incluso contienen dinamita y son más peligrosos, ya que pueden explotar con el mínimo estímulo.



La forma de evitar este tipo de accidentes es concientizar a familiares y personas cercanas para evitar la compra y el uso de estos productos, y buscar alternativas para festejar sin utilizar pirotecnia, pues siempre que se usa hay riesgo de sufrir quemaduras.

La comercialización de pirotecnia es fuente de ingresos económicos para muchas personas. Sin embargo, su uso ha provocado múltiples accidentes en donde los infantes son un sector frecuentemente afectado.

Es importante tener en cuenta que un momento de diversión puede provocar lesiones e invalidez que durarán toda la vida y en algunos casos pueden ocasionar la muerte.

¿Cuáles son las principales causas de muerte en México?

Actualmente, las enfermedades del corazón, COVID-19 y diabetes mellitus son las principales causas de muerte en nuestro país.

La Salud Pública es la disciplina encargada de promover, mantener y proteger la salud de una comunidad. Considera a los determinantes sociales, el estilo de vida, el entorno y las condiciones generales que caracterizan a dicha comunidad, así como la predisposición que diversos factores de riesgo tienen de causar enfermedad, lesión o incapacidad.

En México, esta disciplina se consolidó y profesionalizó a finales del siglo XIX, lo cual marcó un gran progreso para combatir enfermedades infecciosas y erradicar algunas de sus principales causas de muerte, como la viruela, sarampión, tosferina, peste, cólera e influenza.

Durante el 2021 estas causas cambiaron, posicionando a las enfermedades del corazón, COVID-19, diabetes mellitus, tumores y enfermedades del hígado como las principales, lo que evidencia una modificación en las formas y condiciones de vida.

Hablando específicamente por grupos de edad, las personas mayores de 65 años tienen una tasa

de mortalidad más alta que el resto de los grupos, principalmente a causa de enfermedades del corazón, COVID-19 y diabetes mellitus. Mientras que de los 25 hasta los 64 años murieron especialmente por infección de COVID-19.

Los programas de prevención y promoción para la salud han logrado mitigar y controlar la pandemia por COVID-19 en nuestro país gracias a la vacunación, sobre todo en las personas que tienen mayor riesgo de enfermar gravemente. Sin embargo, esta enfermedad ocasionó un aumento del 50 por ciento de la mortalidad esperada durante el 2021.

En el caso de los jóvenes de 15 a 24 años la causa principal fue por agresiones, esencialmente por homicidios; y en el grupo de 10 a 14 años por accidentes. Finalmente, en la población infantil encontramos que de los cinco a los nueve años fueron los tumores malignos, de uno a cuatro años, accidentes y en menores de un año las afecciones originadas durante el período perinatal.



La esperanza de vida en nuestro país es de 76 años en promedio, específicamente 78 años en las mujeres y 72 en los hombres. Esta diferencia de edades se debe, en parte, a que ellos acuden con menos frecuencia a los servicios de salud o lo hacen cuando ya es demasiado tarde para poder ofrecerles un tratamiento efectivo.

Los estilos de vida poco saludables han modificado las causas de muerte, por lo que se debe trabajar en cambios profundos para poder mejorar la calidad de vida de las y los mexicanos. Es necesario vincular las acciones del gobierno desde un panorama que contemple a las instituciones, las investigaciones en salud y la participación activa de la población, ya que muchas enfermedades no se han logrado abatir hasta el momento, a pesar de los esfuerzos que se han hecho por parte de las autoridades de salud.

El diseño e implementación de estrategias adecuadas y congruentes con el contexto para promover la educación en salud y una adecuada vigilancia epidemiológica a nivel nacional son la clave para mejorar la esperanza de vida y disminuir la mortalidad en nuestro país.

Hemos sido testigos de los grandes cambios sociales, políticos, culturales y de salud que han transcurrido, sin embargo, es importante continuar promoviendo estrategias que favorezcan la salud pública de las y los mexicanos, así como fomentar la vacunación para evitar enfermedades que ya estaban desaparecidas.

Con información de la Doctora Guadalupe Soto Estrada, Académica del Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina de la UNAM.

Pandemia y salud mental, ¿cómo afectará a las futuras generaciones?

Los síntomas de depresión, ansiedad y trastornos postraumáticos son más comunes en niñas y niños a partir del confinamiento.

“Levántate. Enciende el celular o computadora y conéctate porque ya es tarde. Deja de soñar y apúrate a la tarea. No te distraigas. No puedes salir porque es peligroso. Tampoco puedes jugar porque no hay espacio. No hagas ruido porque estoy trabajando”.

De pronto esta fue **la nueva realidad de muchos infantes**, quienes fueron obligados a dejar de lado sus ganas de explorar el mundo para sentarse frente a algún dispositivo a tomar clases durante horas. Tiempo en donde no hay sorpresas, hora de recreo con sus amistades, ni siquiera un rato de desconexión entre la escuela y la casa. Su mundo se vio reducido a paredes, cables y, en el mejor de los casos, un patio o jardín.

Tan sólo en México, diversos estudios han confirmado que **los síntomas de depresión, ansiedad y trastornos postraumáticos son más comunes en niñas y niños a partir del confinamiento**. Ellos son los afectados más invisibilizados que ha dejado esta pandemia. Se les nota más **irritables, apáticos, con dificultad para concentrarse, problemas de sueño y de insomnio**, por lo que llegan a necesitar de una rutina para sentirse seguros.

Preescolar es una de las etapas más afectadas, ya que es cuando aprenden a través de la imitación; su principal fuente de socialización se vio eliminada y por ello está en riesgo una **edad de cambios importantes en el neurodesarrollo**. Prácticas como moldear una plastilina, jugar con pares o guardar sus



cosas antes de salir al recreo están provocando **retrasos en el desarrollo de la organización, el lenguaje y la formación motora**.

Las y los adolescentes de primaria y secundaria **también han perdido su socialización**, pero ellos se han adaptado a las nuevas formas de convivencia por medio de redes sociales o videollamadas, con los riesgos que conlleva.

Es importante resaltar que los infantes se dan cuenta de todo, aunque no lo parezca o no lo demuestran; los problemas de desempleo, la tasa en aumento de violencia familiar y el estrés que tienen los adultos en casa debido al trabajo, les afectan de forma indirecta. Y aunque muchos de estos problemas existían desde antes, ahora son más notorios y no tienen a la escuela como medio de escape de esa realidad.

Para aminorar todos estos males en etapa preescolar se **recomienda tener una muy buena comunicación entre padres e hijos**, preguntarles constantemente cómo se sienten, cuál es su **percepción de la pandemia o simplemente resolver sus dudas respecto a la enfermedad, así como dejarlos expresar todos sus miedos y angustias**. También, en la medida de lo posible, retomar las rutinas. Por otra parte, con **los adolescentes se sugiere intercalar sus actividades académicas y las de ocio**.

Lo ideal sería que las **escuelas actualicen la educación que ofrecen** con una reestructuración y flexibilización de sus planes de estudios, basándose en los modelos pedagógicos de una enseñanza híbrida, mezclando actividades sincrónicas y asincrónicas. A partir del asentamiento de la nueva normalidad que nos dejó la pandemia, se aconseja explorar diferentes formas de evaluación y con ello también capacitar a las y los docentes. Debemos reaprender a enseñar.

Esto representa precisamente uno de **los aspectos positivos, el pensar en el cambio definitivo del sistema educativo actual**. Uno donde no sólo se incluya un aula, sino también se integren las tecnologías buscando adaptarlas al lenguaje de las nuevas generaciones de enseñanza pandémica para poder acabar con la brecha digital y acercar a más personas al Internet.

Con información de la Doctora Diana Patricia Guízar Sánchez, Académica del Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina de la UNAM.

¿Los hombres también padecen cáncer de mama?

El síntoma más frecuente es sentir una bolita debajo de la areola que generalmente no duele

En México, el cáncer de mama es la primera causa de muerte en mujeres en edad reproductiva. Sin embargo, puede aparecer en ambos sexos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), durante el 2020 se presentaron más de 2.2 millones de casos, incrementando su incidencia en países de ingresos bajos y medios.

La mayoría de este tipo de cánceres nace en los conductos de la glándula mamaria, en donde existe una proliferación y multiplicación anormal incontrolada de células, formando un tumor maligno llamado adenocarcinoma.

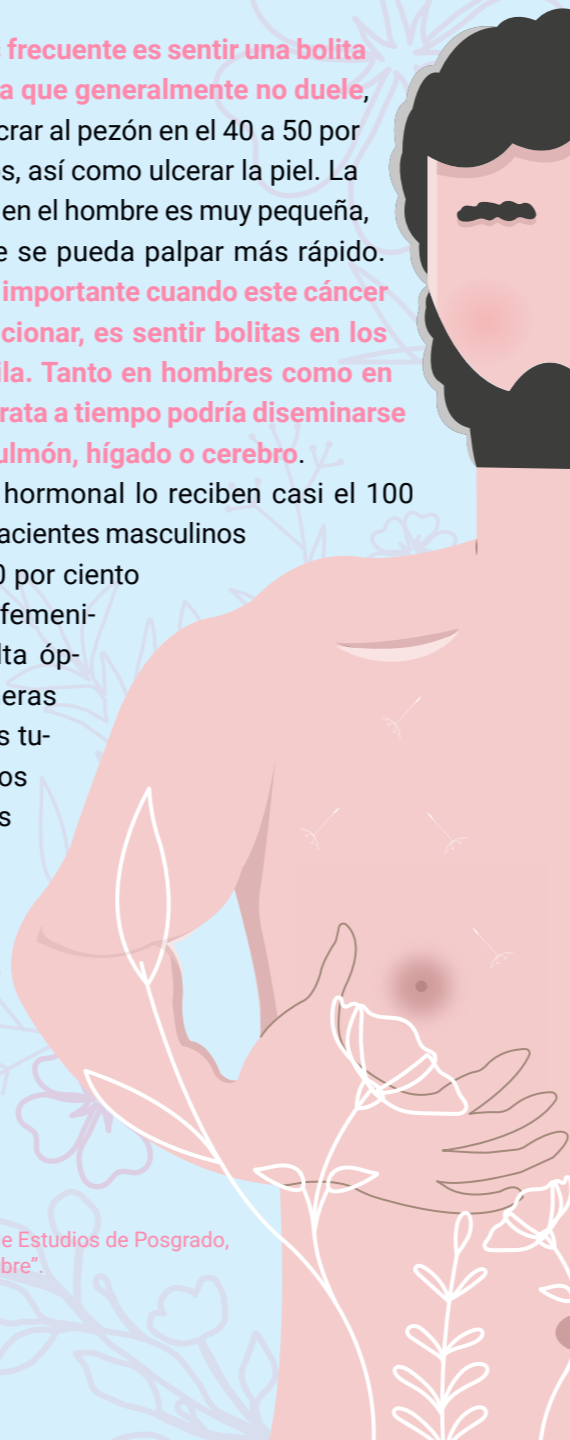
En las mujeres los factores de riesgo son de tipo hormonal principalmente, como una menstruación temprana o una menopausia tardía. Mientras que en los hombres se desarrolla mayormente por factores genéticos; del **15 al 20 por ciento de ellos cuentan con antecedentes familiares de cáncer de mama**, suelen presentarlo alrededor de los 65 años, diez años más tarde que el promedio de la población femenina.

Algunos factores de riesgo son el exceso de estrógenos presentes en varones (posiblemente por consumir medicamentos con este tipo de hormonas), obesidad o alteraciones en el hígado. Así como ser portador de los genes BRCA1 y BRCA2, los cuales son más frecuentes en los hombres, aquellos que los poseen tienen 100 veces más riesgo de padecerlo.

Con información de la Doctora María Guadalupe Cervantes Sánchez, Académica de la División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina de la UNAM, y Jefa de servicio del Centro Médico Nacional "20 de Noviembre".

El síntoma más frecuente es sentir una bolita debajo de la areola que generalmente no duele, pero puede involucrar al pezón en el 40 a 50 por ciento de los casos, así como ulcerar la piel. La glándula mamaria en el hombre es muy pequeña, lo que facilita que se pueda palpar más rápido. **Otro síntoma muy importante cuando este cáncer comienza a evolucionar, es sentir bolitas en los ganglios de la axila. Tanto en hombres como en mujeres, si no se trata a tiempo podría diseminarse a los huesos, el pulmón, hígado o cerebro.**

El tratamiento hormonal lo reciben casi el 100 por ciento de los pacientes masculinos a diferencia del 70 por ciento de las pacientes femeninas, lo cual resulta óptimo en las primeras etapas, cuando los tumores miden menos de dos centímetros y aún no afectan a los ganglios de la axila, pues la posibilidad de curación es hasta del 95 por ciento.



¿Gonorrea multirresistente?

La gonorrea es la segunda causa de infección de transmisión sexual en el mundo, la cual es producida por una bacteria llamada *Neisseria gonorrhoeae*. Tan sólo en el 2018 la Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó 87 millones de casos nuevos.

A pesar de que se trata de una infección curable, actualmente los sistemas de salud se mantienen en estado de alerta **por la resistencia que presenta a diversos antibióticos**. Esta bacteria vive siempre en estado de competencia y está preparada para sufrir casi cualquier embate del medio ambiente, **lo que la vuelve multirresistente**.

La enfermedad **se adquiere cuando se tienen relaciones sexuales sin protección** con una persona que tiene gonorrea, la mayoría de estas posee bacterias que ya son multirresistentes a diversos antibióticos. Afecta tanto a hombres como a mujeres, siendo la edad más frecuente en ellas de 20 a 24 años, mientras que en los varones de 15 a 19, aunque también grupos de mayor edad la adquieren.



3 de cada 100 mil personas padecen gonorrea a nivel mundial.

Los síntomas de la infección por *N. gonorrhoeae* susceptible o **multirresistente** son los mismos. Los hombres refieren dolor al orinar, secreción blanca o amarillenta a través de la uretra y dolor o inflamación en los testículos. Mientras que en las mujeres, hasta el 80 por ciento no tiene manifestaciones, y cuando llegan a presentarse son flujo vaginal irregular, dolor al orinar, molestias en la parte baja del abdomen o sangrado tras tener relaciones sexuales.

La falta de sintomatología y de información genera que no se detecte ni se trate a tiempo, lo que **ocasiona complicaciones como infertilidad, embarazo ectópico y enfermedad inflamatoria pélvica en la mujer, además de la transmisión de madre a hijo durante el parto y un incremento en el riesgo de adquirir VIH**.

El diagnóstico debe realizarse evaluando la susceptibilidad o resistencia a diversos antibióticos y administrar como mínimo dos de éstos, ya que la OMS observó en los últimos años casos de resistencia a cinco o seis fármacos. Con el tratamiento correcto y una supervisión médica adecuada, la gonorrea puede curarse por completo.

Con información de la Doctora Antonia Isabel Castillo Rodal, Académica del Departamento de Microbiología y Parasitología, Facultad de Medicina de la UNAM.



Entomología Forense:

Cuando los insectos se vuelven testigos

Existe un grupo de testigos poco considerados que pueden brindar más información de lo que se podría imaginar en una escena de crimen. Se trata de **los insectos y otros artrópodos que se han convertido en una herramienta de gran relevancia para la resolución de casos médico-legales, sanitarios y de almacenamiento de alimentos, materia de estudio de la Entomología Forense.**

Los insectos que más se emplean en esta disciplina son los dípteros, comúnmente conocidos como moscas. Aquellas que tienen colores brillantes y metálicos muy llamativos suelen ser las primeras que están adaptadas para detectar a grandes distancias un proceso de descomposición y para arribar primero que otros grupos biológicos. También, los coleópteros, conocidos como escarabajos, son insectos de gran importancia, pues existen diferentes familias que están especializadas en el proceso de descomposición cadavérica, no solamente para consumir el cadáver sino para alimentarse de las especies de moscas que llegaron antes.

Aunque la Entomología Forense tiene múltiples aplicaciones, la más empleada es la identificación *post mortem*, ya que permite obtener abundante información del estado de descomposición de un cadáver, el intervalo de muerte e incluso los sucesos que llevaron al deceso. Es importante destacar que un intervalo *post mortem* no es necesariamente el tiempo que lleva muerta una persona, se refiere al periodo que ha transcurrido a partir de la colonización del cadáver por los insectos, ya que esto puede variar dependiendo de las condiciones en las que se encuentra, es decir, si el cuerpo estaba bajo tierra,

encerrado o con alguna sustancia que impidiera el arribo de los insectos.

Además, esta disciplina también permite conocer información sobre el traslado de un cadáver o tener un indicio. Gracias a que los insectos y artrópodos son muy diversos en distintas regiones, si un cadáver es trasladado se puede saber porque las regiones tienen faunas diferentes. Otras aplicaciones pueden ser: evidenciar el abandono o negligencia hacia una persona, y la Toxicología Entomológica, es decir, el estudio de tóxicos de interés forense a través de los insectos.

Esta disciplina tuvo sus inicios principalmente en Europa a mediados del siglo XIX, en donde se reportó de manera formal la primera publicación en una revista científica de un caso que empleó insectos para estimar un intervalo *post mortem*. En nuestro país comenzó a desarrollarse a principios del siglo XXI, pero es a partir del 2008 que tuvo un gran avance, pues comenzaron a incorporarse a las y los entomólogos forenses en los sistemas y coordinaciones periciales. Actualmente, se está reforzando el vínculo entre academia, investigación científica e investigación pericial.

La Licenciatura en Ciencia Forense de la Facultad de Medicina de la UNAM cuenta con la primera colección en México dedicada a identificar insectos y otros artrópodos de referencia forense. Este proyecto tiene el objetivo de catalogar la diversidad de especies de relevancia para esta disciplina a nivel nacional, destinada a ser una colección de referencia que puede ser utilizada por las y los practicantes, investigadores y académicos, así como cualquier persona que tenga interés en esos grupos muy poco estudiados en nuestro país.

La colección abarca todo el territorio nacional y se continúa trabajando en varias regiones, aunque también cuenta con material de referencia de otros países. Este tipo de proyectos impulsa el desarrollo de la investigación forense y de los sistemas periciales en México.



Las moscas son los insectos más empleados en la Entomología Forense Médico Legal

El suicidio no es una salida fácil

En México, por cada 100 mil habitantes, cinco mueren por suicidio.

A pesar de que no es una tasa elevada, en comparación con otros países donde es hasta cuatro veces mayor, lo que ha preocupado a especialistas es su constante aumento a partir de la década de los 90. Tan sólo en menores de 19 años, es la tercera causa de muerte a nivel mundial.

No existe una respuesta única del por qué se recurre al suicidio, depende del contexto y las situaciones por la que cada uno esté pasando. Sin embargo, algunos investigadores han llamado *visión de túnel* al estado en que las personas se encuentran cuando sienten demasiada presión. Estas dificultades emocionales generan una incapacidad para ver posibles soluciones o alternativas, por lo que quitarse la vida es la única salida que encuentran a sus problemas.

Las mujeres lo intentan más que los hombres, pero estos últimos son quienes más lo consiguen. Esto sucede en todos los rangos de edad y se debe a las construcciones de género, es decir, si un hombre lo intenta y no lo consolida, se autodenomina "poco hombre" o "inservible", por lo que suelen elegir métodos más contundentes que las mujeres.

Entre los mitos más comunes que existen sobre el suicidio, se encuentran los siguientes:

Quien anuncia que se va a suicidar es porque no lo va a hacer.

En realidad si alguien anuncia, verbaliza o expresa su intención de atentar contra su vida, es probable que esa persona lo haga.

El suicidio es la culminación de un proceso que generalmente pasa por distintas etapas. Inicia con pensamientos sobre la muerte,



Las mujeres lo intentan más, pero los hombres son quienes más lo consiguen.

llamado ideación suicida; posteriormente se presenta la etapa de planeación, momento en el que estructuran el cómo, dónde y método a utilizar; y por último, el intento. No necesariamente ocurre en ese orden o forzosamente se pasa por todas las etapas.

El suicidio es una salida fácil.

Quienes llegan a tal punto es porque han transcurrido por un proceso de malestar emocional y sufrimiento, en ocasiones durante un periodo de tiempo largo, es decir, no es fácil para quienes se encuentran en esa situación.

No todas las personas que intentan suicidarse tienen el deseo real de morir.

Hay casos de personas que lo intentan sin lograrlo, y en realidad no querían morir. En muchas ocasiones se debe a la necesidad de recibir atención debido al intenso sufrimiento emocional, por ejemplo, durante la adolescencia. Al no tener las herramientas suficientes para manifestar claramente sus sentimientos con quienes los rodean y creer que nadie les escucha, ven viable un intento de suicidio.

Por prejuicios y estigmas se tiende a minimizar la salud mental, sin embargo, **estos padecimientos son incapacitantes porque el sufrimiento afecta el rendimiento de las personas en todas las áreas de su vida.**

Debemos prestar atención a las situaciones de malestar emocional de las personas que nos rodean, brindar solidaridad, empatía, escuchar sin descalificar, y acompañar en ese tránsito. Los problemas de salud mental necesitan ser atendidos para mejorar la calidad de vida y que esta sea plena.

Si tienes diabetes... aún existen soluciones

Una dieta adecuada y actividad física son elementales para la prevención y control de la diabetes mellitus.

La nutrición es parte integral de la asistencia y del control de la diabetes. Una dieta que garantice la ingesta adecuada de todos los nutrientes es la base del tratamiento para esta enfermedad. Sin embargo, mantener los cambios necesarios para su control, como seguir un plan de alimentación, es uno de los retos más difíciles de conseguir, debido a los cambios de estilo de vida que esto conlleva.

La diabetes mellitus es una enfermedad de origen multifactorial, que puede afectar a muchos órganos vitales y que cada año ocasiona la muerte de un gran número de mexicanos y mexicanas. Se caracteriza por la alteración de la hormona llamada insulina, ya que no se produce en la cantidad suficiente o de forma adecuada para metabolizar el azúcar.

Sin embargo, **se trata de una enfermedad crónica que se puede controlar si se mantiene una adecuada alimentación y estilo de vida. Se requiere de la modificación de hábitos poco saludables de forma gradual, remplazándolos por aquellos que favorezcan al control de la glucosa, el colesterol y, en general, del peso. Estos cambios pueden disminuir el uso de medicamentos y permitir una estabilidad en el organismo, lo que mejora la calidad y esperanza de vida de las personas.**

Con información de la Doctora Elvira Sandoval Bosch, Coordinadora de la Licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana, Facultad de Medicina de la UNAM.

Aquellos con un estilo de vida sedentario, sobrepeso u obesidad, son los más propensos a padecer esta enfermedad y generar complicaciones, por lo que la actividad física juega un papel de gran relevancia para su prevención y control.

Además de estar asesorado por un equipo multidisciplinario compuesto por nutriólogos, médicos endocrinólogos y educadores de diabetes, es importante el autocuidado, **se puede comenzar estableciendo una meta a la vez e ir incorporando nuevas, para que en conjunto logren un cambio benéfico y a largo plazo.**



¿Qué son los **norovirus** y cómo se contagian?

Estos virus tienen una alta capacidad de infectividad y velocidad de reproducción, por lo que pueden ocasionar brotes.

Los norovirus son virus muy contagiosos responsables de un gran número de infecciones gastrointestinales. Pueden afectar a cualquier grupo de edad y ocasionar brotes.

Pertenecen al género *Norwalk*, nombre que se les asignó al ser descubiertos en un brote de la escuela con el mismo nombre en Ohio, donde se enfermaron más de 100 infantes. Existen 25 familias distintas de este microorganismo, cuyo diámetro aproximado es de 38 nanómetros. Pueden sobrevivir a bajas temperaturas (congelamiento) y al calor (hasta 60°C).

Tienen una alta capacidad de infectividad y velocidad de reproducción. Sólo se necesitan 100 partículas de virus para iniciar una infección, y una persona contagiada puede vomitar en una sola ocasión 30 millones de éstas. Un ejemplo de esto es la infección masiva que se dio en 2004 durante el concierto del grupo llamado *The Charlatans*, en el Music Hall de Aberdeen, Escocia, al que asistieron mil 500 personas y se contagió la tercera parte de ellas al pasar por la entrada en la que vomitó uno de los asistentes.

Estas infecciones se dan con mayor frecuencia en entornos cerrados y abarrotados como hospitales, asilos, guarderías, escuelas y, sobre todo, cruceros. En estos barcos, los riesgos radican en el consumo

de agua contaminada y el vertido de la misma con restos fecales, el manejo sin higiene de los alimentos, superficies contaminadas (en donde puede sobrevivir hasta 48 horas), así como por la convivencia cercana con personas infectadas.

El primer síntoma es la aparición brusca de **náuseas, seguido por vómito, diarrea sin sangre, fiebre y dolor abdominal**. El mayor problema es la deshidratación del paciente. En infantes mayores de un año, es más frecuente el vómito, mientras que en los bebés más pequeños o lactantes lo es la diarrea.

La incubación de estos virus va de las 12 horas a los dos días y su genoma consiste en una sola molécula de RNA, por lo que no se han podido cultivar y **se desconoce su tratamiento viral exacto**. Debido a esto, sólo se pueden tratar los síntomas presentados y administrar líquidos con electrolitos, nutrientes y/o fármacos si hay deshidratación severa. A pesar de que la infección para los pacientes termina en un periodo de tres días, pueden seguir contagiando las siguientes dos semanas.

Se pueden prevenir mediante el control estrictamente higiénico de los alimentos, superficies comunes y aguas contaminadas, así como evitar el contacto entre personas ya enfermas, quienes deben aislarse.

Con información del Doctor Gregorio Rafael Benítez Peralta, Médico Internista, Gastroenterólogo y Académico de la Facultad de Medicina de la UNAM.



¿De qué murió José Alfredo Jiménez?

La cirrosis hepática en sus etapas iniciales no presenta síntomas en la mayoría de las personas, por lo que no se busca atención médica oportunamente.

La producción musical de este guanajuatense es sin duda un tesoro de la cultura popular mexicana, reflejo de su realidad y folklore de nuestro país. Se cree que compuso más de mil canciones y participó en varias películas.

¿Quién no ha cantado **Serenata huasteca** o **Palo-ma querida** a la voz del mariachi? Jorge Negrete, Pedro Infante, Chavela Vargas, Lucha Villa, Javier Solís, Vicente Fernández, Juan Gabriel y Luis Miguel, son sólo algunos de los famosos que han interpretado sus melodías.

Considerado por muchos como el mejor cantautor de música ranchera, **José Alfredo Jiménez murió a los 47 años el 23 de noviembre de 1973**, trascendiendo internacionalmente y a través del tiempo como un emblema para los mexicanos.

Y morir en tus brazos es mi ilusión

La causa de su muerte fue la cirrosis hepática, que ya padecía desde años atrás. Se trata de una etapa avanzada de cualquier enfermedad crónica del hígado, como el daño hepático progresivo inducido por alcohol, infecciones virales crónicas como la de hepatitis C, y el hígado graso de origen metabólico.

Tómame esta botella conmigo y en el último trago nos vamos

La principal causa de cirrosis es la provocada por el consumo nocivo de bebidas alcohólicas. En la actualidad, se sabe que la cantidad de consumo que no representa un riesgo para la salud es de hasta dos bebidas estándares al día para las mujeres y tres para los hombres. Aquellas personas que superan estos límites de forma constante están ocasionando un daño progresivo que conlleva a la cirrosis.

Por otro lado, la cirrosis generada por alguna infección viral crónica puede ser ocasionada principalmente por hepatitis B o C. Algunos de los factores de riesgo son el haber recibido una transfusión antes de 1994 con cualquier componente sanguíneo, usar drogas inyectadas y tener conductas sexuales de riesgo.

Aquella producida por hígado graso de origen metabólico es un problema actual importante de salud pública, ya que ha incrementado. Está asociada al síndrome metabólico, es decir, se relaciona a problemas de sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus.

Si yo no te causo penas, no quiero que me las des

Existen dos etapas en la cirrosis: la fase compensada, donde pueden no presentarse síntomas, y la descompensada, en la cual, derivada del mal funcionamiento del hígado, comienzan a presentarse síntomas como várices en el esófago, que se manifiestan como sangrados digestivos; acumulación de líquido en el abdomen, llamado ascitis; trastorno neurológico, denominado encefalopatía hepática; y la presencia de color amarillento en los ojos, entre otros.

Y vengo aquí nomás a recordar...

Desafortunadamente los problemas hepáticos son una de las principales causas de mortalidad tanto en hombres como en mujeres en nuestro país, sin embargo, esta enfermedad es **prevenible si tan sólo se contempla un consumo no nocivo de alcohol, una dieta adecuada acompañada de ejercicio y la identificación temprana de personas con hepatitis C.**

Sabiendo que nacimos para morir iguales

Se dice que en la última etapa de su enfermedad, José Alfredo Jiménez sufrió una gran agonía. Fue sepultado en el panteón de Dolores Hidalgo de su estado natal, en donde se colocó un mausoleo llamado Sarape y sombrero, donde se encuentran los nombres de sus principales canciones.

Sin duda este cantautor dejó como legado un repertorio musical que a más de uno le ha servido como herramienta de sentimientos y emociones guardadas. Sin importar la época o el lugar, **José Alfredo Jiménez sigue siendo El Rey.**

Con información del Doctor Ernesto Márquez Guillén, adscrito al Departamento de Gastroenterología-Clinica de Hígado y Trasplante Hepático del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán".

