

ADVERTENCIA: El presente Boletín reproduce las noticias aparecidas en los medios de comunicación que en cada caso se citan; por ello, FUNSALUD no garantiza que su contenido sea verídico y confiable, y excluye cualquier responsabilidad por dichos contenidos.

CONTENIDO

Juntos por la Salud dona ventiladores a nosocomios	4
OMS postula a López-Gatell para ser parte de su equipo de expertos. Tras la invitación, López Gatell afirmó que aceptará esta invitación si el Gobierno de México así lo considera	5
Casos confirmados y muertes en México en el último mes, según la Secretaría de Salud	7
Ya vamos de salida, pero no debemos relajar medidas de prevención ante COVID-19: AMLO	9
Prevé AMLO que por la epidemia se perderán un millón de empleos.....	10
COVID-19. Mejor que otros, dice AMLO	12
Libran recortes Salud, Defensa, Marina y GN.....	13
Hugo López-Gatell dijo que no pueden garantizar que con reapertura no haya rebrotes de Covid-19 y señaló que es dañino mantener inmovilidad	14
Covid-19. Crece demanda de pruebas en privados	15
Covid-19. Reporta SSA en un día 187 muertes más en la entidad. Concentra el Valle de México 60% de los fallecidos por coronavirus	16
Gobierno federal y Congreso acordaron entregar condecoración Miguel Hidalgo a 8 mil 58 trabajadores de la salud por labor ante Covid-19	17
Resolverán amparo por uso de sicotrópicos	19
Llegará avión con fármacos oncológicos, asegura IMSS	20
Medio país es más propenso al coronavirus; alertan por enfermedades crónicas	20

Apoyan reparto a sectores vulnerables. El Instituto de Políticas para el Transporte y el Desarrollo (ITDP), el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y el BID	25
TERCER Convenio Modificatorio al Convenio Específico en materia de ministración de subsidios para el fortalecimiento de acciones de salud pública en las entidades federativas, que celebran la Secretaría de Salud y el Estado de Puebla	26
Sí puede seguir la lactancia: el Covid-19 no se transmite por la leche, OMS.....	26
Recibe un impulso la telemedicina. Diagnósticos más rápidos y menos estrés	28
La desnutrición infantil en tiempos de covid-19	30
José Buendía Hegewisch: Plan anticovid y reactivación, riesgo de fracaso (opinión).....	31
Ricardo Peralta Saucedo: Estrategia contra covid, reconocida por la OMS (Opinión	33
Enrique García y García*: Cuerpo sano... y mente sana (Opinión)	34
Víctor Beltri: El doble de muertos cada 12 días (Opinión)	36
¿Diabetes Mellitus? Siga estos cuidados en la contingencia	37
Pacientes con esquizofrenia sufren discriminación por el desconocimiento, advierte especialista	39
Esclerosis múltiple afecta a alrededor de 20 mil mexicanos. Diagnóstico oportuno puede cambiar el rumbo de la enfermedad	41
La pérdida del sentido del gusto ocasiona problemas a la salud.....	42
Covid-19. UNAM: ofrece sesiones de entrenamiento vía Facebook. Buscan concientizar sobre la activación durante cuarentena para cuidar la salud	43
Covid-19. La pandemia ha revelado las distintas realidades de los adultos mayores: los que sobrevivieron al virus, los resguardados en asilos, los que han perdido su empleo	45
Emite Inger ejercicios respiratorios para adultos mayores	50
Coronavirus: En los genes está la clave para enfrentar futuras epidemias	51

La SSC ha remitido a mil 610 vehículos por no respetar la aplicación del programa Hoy No Circula o cometer alguna otra infracción.....	56
Víctor Flores Olea: El cambio climático y la pandemia (Opinión.....	57
Héctor Serrano*: Cuidar el medio ambiente, obligación de todos (Opinión).....	59

La Jornada

Juntos por la Salud dona ventiladores a nosocomios

25 de mayo de 2020

La iniciativa Juntos por la Salud donó 105 ventiladores médicos a hospitales de la Secretaría de Salud en la Ciudad de México en el contexto de la pandemia por Covid-19. Entregó 40 al Instituto Nacional de Nutrición, 40 al Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y 20 más al de Cardiología. También donó cinco al Hospital Español, informó en un comunicado

Precisó que, en total, a la fecha ha distribuido alrededor de 5.6 millones de materiales, entre los que se encuentran guantes, cubrebocas N95, cubrebocas y googles a más de 71 hospitales en 28 entidades.

La iniciativa, en la que participan la Universidad Nacional Autónoma de México, BBVA, **Funsalud** y el Tec de Monterrey, indicó que ha entregado 105 mil kits de protección de un total de 300 mil que tiene previsto distribuir a los trabajadores en los centros de salud mientras dure la pandemia.

Además, informó que durante la próxima semana dará 133 ventiladores a 16 hospitales en 11 estados.

Puntualizó que con esta iniciativa ha conjuntado recursos por alrededor de 900 millones de pesos. Agregó que se continuará apoyando al personal médico que lucha contra el Covid-19 en el país, y es un compromiso de la iniciativa privada y el gobierno con la sociedad.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Diario Xalapa

OMS postula a López-Gatell para ser parte de su equipo de expertos. Tras la invitación, López Gatell afirmó que aceptará esta invitación si el Gobierno de México así lo considera

Jacob Sánchez

24 de mayo, 2020

"Hace dos días recibí una notificación de la Organización Mundial de la Salud donde se postula al doctor Hugo López-Gatell Ramírez para participar en el grupo de expertos del reglamento sanitario internacional de la Organización Mundial de la Salud. Es un reconocimiento bien merecido al doctor López-Gatell", afirmó en su mensaje dominical difundido en sus redes sociales.

En este marco, el presidente señaló que "ahí vamos enfrentando la pandemia, y aseguró que el descenso de la curva ya está en marcha, "sobre todo en el valle de México y en otras ciudades que fueron afectadas desde el inicio de esta pandemia en nuestro país".

Así mismo, dijo que ya tiene encargado "aplicarse" a las autoridades sanitarias del país, que encabeza el titular de la Secretaría de Salud, Jorge Alcocer Varela y su equipo, liderado por el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, López-Gatell que informa diariamente sobre la situación del coronavirus en el país.

Gatell dice que aceptará

Tras la invitación, López Gatell afirmó que aceptará esta invitación si el Gobierno de México así lo considera.

"Para mí es un enorme privilegio, una distinción, tengo absoluto respeto por la Organización Mundial de la Salud y desde luego aceptaría con gusto, una vez que sea formalizada la anuencia del Gobierno de México, que tendrá que ser turnada a través de la Cancillería y en cuanto me contacte la Organización estaré presto para cumplir con esa encomienda", afirmó.

Al señalar que esta distinción es hacia el país y no para la persona, el vocero sobre la pandemia por Covid-19 en México señaló que la postulación la realiza la oficina regional de la OMS, la Organización Panamericana de Salud (OPS), y señaló que esta encomienda "es una gran responsabilidad porque obviamente tiene que ver en el contexto de esta pandemia".

Anticipó que dentro de las ocupaciones que tendrá de aceptarse esta propuesta será "el análisis de toda la respuesta y para obtener lecciones aprendidas útiles, no sólo para México, sino para todo el mundo sobre cómo cada vez podemos tener mejores capacidades aprovechando las mejores experiencias de cada país".

Preparémonos para una epidemia larga: López-Gatell

En este contexto, señaló que no es la primera vez que es considerado para formar parte de esta “lista de personas expertas que representen a las distintas comunidades profesionales el mundo”, pues detalló que en 2013 también fue dirigida esta invitación al gobierno mexicano, sin que este asunto avanzara.

“Había tenido el privilegio de haber sido considerado originalmente para esto en 2013. En su momento se pidió la anuencia al Gobierno de México y por alguna razón parece que no hubo entusiasmo al respecto. Ahora, tengo el privilegio de ser invitado nuevamente y la carta de invitación se le fórmula a Gobierno de México”, recordó.

Añadió que los profesionales considerados en este grupo de expertos participan en los distintos procesos de reflexión de análisis y en su momento, también del examen de las respuestas que tienen, tanto los países, como la propia organización ante fenómenos como son las epidemias y las pandemias como la actual por coronavirus.

“Las personas se invitan en carácter de personas expertas, no hay una cuota de nacionalidad, ni tienen que ser funcionarias y funcionarios de gobierno, en el caso de lo que ocupa ahora, esta invitación ha sido dirigida al Gobierno de México para dar la anuencia de que el doctor Hugo López-Gatell se integre a la lista de expertos internacionales, en una capacidad específica que es la epidemiología a las enfermedades infecciosas que efectivamente es mi formación profesional”, agregó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Casos confirmados y muertes en México en el último mes, según la Secretaría de Salud

25 de mayo, 2020

	Contagios	Muertes
19 abril	8,261	686
26 abril	14,677	1,351
3 mayo	23,471	2,154
10 mayo	35,022	3,465
17 mayo	49,219	5,177
24 mayo	68,620	7,394

MUERTES EN TOTAL: 7,394
CONTAGIOS CONFIRMADOS: 68,620
ACTIVOS: 14,247

BC

Cifra federal	696
Cifra estatal	695
Muertes	4,218
Contagiados	4,177

EDOMEX

Cifra federal	846
Cifra estatal	1,175
Muertes	11,057
Contagiados	11,057

JALISCO

Cifra federal	107
Cifra estatal	107
Muertes	1,180
Contagiados	1,764*

NL

Cifra federal	62
Cifra estatal	79
Muertes	1,149
Contagiados	2,115

CDMX

Cifra federal	1,963
Cifra estatal	1,963
Muertes	19,682
Contagiados	19,682

* Incluye pruebas de hospitales privados y de la UdeG que no contabiliza la SSA.

PRUEBAS REALIZADAS

(Por 100 mil habitantes)

LOS QUE MÁS

- Prom. Nacional:	172
- Ciudad de México	661
- Tabasco	282
- Aguascalientes	279
- Coahuila	240
- Baja California Sur	235

LOS QUE MENOS

- Zacatecas	82
- Veracruz	78
- Colima	67
- Oaxaca	62
- Chiapas	43

Nota: Datos calculados por unidad médica.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

El Financiero

Ya vamos de salida, pero no debemos relajar medidas de prevención ante COVID-19: AMLO

25 de mayo, 2020

El presidente Andrés Manuel López Obrador dijo este lunes que, según informes, México ya va "de salida" en la etapa actual de la emergencia sanitaria del COVID-19, lo cual no significa que se deban relajar las medidas de prevención.

"De acuerdo con los informes que tenemos, las proyecciones, ya vamos de salida. Desde luego no debemos de confiarnos, no relajar las medidas de prevención, seguir las recomendaciones hasta el fin de semana que termina esta etapa", comentó.

El domingo 31 de mayo termina la Jornada Nacional de Sana Distancia, la cual fue instaurada en el país desde el 23 de marzo.

Esta jornada consiste en el principal modelo de prevención en México, con medidas que incluyen el lavado frecuente de manos, mantener distancia de metro y medio con las demás personas, no salir de casa de no ser necesario, entre otras.

Estos lineamientos, incluido el confinamiento, no acabarán a partir del 1 de junio, como lo ha dicho Hugo-López Gatell, subsecretario de Salud.

"No piense la ciudadanía que el 1 de junio volvemos a la normalidad, a todas las actividades que veníamos realizando, no va a ser así. La manera en que va a ocurrir es que, en cada estado, en cada entidad federativa, anticipadamente al 1 de junio, en el fin de semana anterior, presentaremos el estado que guarda la epidemia de COVID en cada una de las 32 entidades federativas, y estará representado por un semáforo del riesgo epidemiológico que considera diversas variables", recalcó López-Gatell el 18 de mayo.

Los regresos escalonados a las actividades productivas a partir del 1 de junio se llevarán a cabo a partir de un semáforo epidemiológico, el cual planteará niveles diarios de la ocupación hospitalaria en cada estado y de los contagios.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Prevé AMLO que por la epidemia se perderán un millón de empleos

Alonso Urrutia

25 de mayo de 2020

De acuerdo con cifras preliminares, se augura una pérdida de 400 mil empleos para este mes, por lo que se calcula que la repercusión laboral de la epidemia de Covid-19 en México será de un millón de plazas menos, pronosticó el presidente, Andrés Manuel López Obrador.

En contraste, añadió, hay signos de recuperación de la economía, pues la recaudación no se ha caído, es un milagro: a mayo, se estima un incremento de 2.6 por ciento respecto del mismo periodo de 2019, esto implica ingresos por 100 mil millones de pesos adicionales.

Mediante un video en redes sociales, el Presidente dio a conocer otros datos que le permiten estar optimista respecto del futuro: en marzo se captaron 4 mil millones de dólares de envíos de connacionales, alcanzándose un máximo histórico. Con ello se cerró el primer trimestre en 9 mil 293 millones de dólares, cifra también récord, estimándose que en abril –a falta del monto definitivo– se trasladaron 3 mil millones de dólares más a pesar de un entorno económico adverso en Estados Unidos, donde se han perdido más de 38 millones de empleos.

Instó nuevamente a mantener la disciplina, porque se afronta la etapa más crítica de la epidemia, en particular en el valle de México, aunque hay indicios de que comenzará ya el descenso del contagio.

Informó que, en una notificación de la Organización Mundial de la Salud, se extendió la invitación al subsecretario de Salud, Hugo López-Gatell, para participar en la revisión del Reglamento Sanitario Internacional, convocatoria que celebró porque representa un reconocimiento al desempeño del funcionario.

A pesar de la pérdida esperada de un millón de plazas, el mandatario dijo que la economía formal cerrará en 20 millones de puestos en este mes y sostuvo que esto no modifica las estimaciones de generar 2 millones de plazas hacia finales de este año. Sustentó sus augurios tanto en la obra pública –incluidos sus proyectos estratégicos– como en la ampliación de programas sociales Jóvenes Construyendo el Futuro y Sembrando Vida, así como por la entrada en vigor del nuevo tratado comercial con Estados Unidos y Canadá.

Resumió algunas estimaciones de donde se generarán las plazas a partir del plan de recuperación económica: 230 mil adicionales del programa Jóvenes Construyendo el Futuro; 228 mil empleos asociados al programa de mejoramiento urbano en 50 ciudades del país; 200 mil nuevos beneficiarios del programa

Sembrando Vida; 80 mil empleos generados en la construcción del Tren Maya; 72 mil en la refinería de Dos Bocas, y 47 mil en la edificación de sucursales del Banco del Bienestar.

Se han contratado ya 44 mil trabajadores de la salud para atender la epidemia; la obra del aeropuerto Felipe Ángeles dará trabajo a 44 mil personas; la Guardia Nacional incorporará a otras 26 mil personas, y la construcción de caminos rurales generará 15 mil plazas, entre otras.

La inversión extranjera directa en México creció en el periodo enero-marzo, al pasar de 10 mil 162 millones de dólares a 10 mil 334 millones. De acuerdo con el mandatario, anuncios recientes del gobierno de China respecto del comportamiento de su economía, favorecerán a México como socio comercial de Estados Unidos y Canadá, algo que se consolidará con la entrada en vigor del nuevo acuerdo el primero de julio.

Además, ya se empieza a reactivar la economía, se abre poco a poco la industria de la construcción, la minería y la industria automotriz vinculada a América del Norte, agregó.

Al abundar en torno al comportamiento fiscal, destacó que la recaudación no se ha caído: de enero a mayo se captarán un billón 757 mil millones de pesos, cuando en 2019 fue un billón 658 mil millones. En este renglón, consideró que tanto por una mayor confianza social como por ya no permitir la evasión de impuestos se ha logrado incrementar la captación a pesar del entorno complicado.

Para López Obrador la economía iba bien hasta antes de esta coyuntura sanitaria.

Consideró que las noticias económicas recientes son positivas para el país, entre las que destacó la recuperación en el precio del petróleo, que pasó de estar por abajo de cero a 27.3 dólares la mezcla mexicana, o la cotización peso-dólar, que alcanzó hasta 25 pesos por cada billete verde, y se encuentra en 22.70.

Finalmente mencionó la entrega de créditos para apuntalar la economía: “llevamos hasta ahora 752 mil otorgados, con una inversión de 45 mil millones de pesos, pero en total serán 3 millones 928 mil de préstamos.

Va a ser una derrama económica de créditos a la palabra para pequeñas empresas, y préstamos personales por 307 mil millones de pesos. Se va a reactivar la economía, con las remesas, con todo el programa del bienestar.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

COVID-19. Mejor que otros, dice AMLO

24 de mayo, 2020

Jorge Ricardo

Para contrarrestar lo que llamó "campaña amarillista de gente insensata", el Presidente Andrés Manuel López Obrador comparó el número de muertos por Covid-19 de México con el de otros países.

"Quiero comentar que no es como lo dice esta prensa alarmista, amarillista, México ha sabido enfrentar la pandemia y pues estamos mejor que otros países en donde desgraciadamente les ha pegado mucho", sostuvo en un mensaje en video.

El Mandatario ofreció disculpas por comparar las cifras.

Ejemplificó que Bélgica tiene 15 veces más fallecidos por millón de habitante; España, 11 veces más; Inglaterra, 10 veces más; Francia, 9.7 más; Estados Unidos, 5 veces más; Canadá, tres veces más, y Brasil, 1.8 veces más.

"No son recomendables las comparaciones, lo hago porque quiero mandar el mensaje de que se está actuando de manera responsable, con profesionalismo y que, esto que se ha logrado, a pesar de la tragedia, es por la participación consciente, responsable de nuestro pueblo", dijo.

Aunque al inicio de su mensaje aceptó la gravedad que vive el País, con 6 mil 989 muertos y 62 mil 527 contagios (cifras dadas antes del reporte vespertino de la Secretaría de Salud), el Presidente se dijo optimista.

"Estamos en un momento crítico por el número de contagios, sobre todo en el Valle de México, pero quiero manifestarles mi optimismo. Tengo que hablarles con la verdad y decirles que aún en estas circunstancias, estoy optimista", sostuvo.

Aseguró que se han tomado "muy buenas decisiones" para enfrentar la pandemia y reconoció que la mayor parte de la población las acató.

"Medalla de oro es el pueblo en su comportamiento, ejemplar; medalla de plata los médicos que están ahí salvando vidas, las enfermeras, héroes, heroínas", sostuvo.

Sin embargo, acusó que existe una campaña de información, sobre todo en la prensa escrita que, señaló, muestra hospitales y funerarias saturadas.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Libran recortes Salud, Defensa, Marina y GN

Víctor Fuentes y Claudia Guerrero

24 de mayo, 2020

Las únicas dependencias federales que están exentas del recorte del 75 por ciento del gasto en Materiales y Suministros, así como Servicios Generales, son las secretarías de Salud, Defensa y Marina, así como la Guardia Nacional, que depende de la Secretaría de Seguridad Pública.

La Secretaría de Hacienda ordenó al resto de las oficinas de la Administración pública federal aplicar un recorte de 39 mil millones de pesos y las dejaría con 12 mil 800 millones de pesos para enfrentar todos sus gastos de operación en los siguientes siete meses.

En un oficio, dirigido a los titulares de las Unidades de Administración y Finanzas, Hacienda advirtió a 15 secretarías de Estado, Presidencia, Conacyt, 10 entidades no sectorizadas y la Consejería Jurídica que deberán rediseñar su presupuesto y sólo podrán ejercer el remanente de recursos que quede tras aplicarse la reducción.

El resto de las Secretarías y órganos del Ejecutivo iniciaron 2020 con 77 mil 358 millones de pesos para servicios materiales y generales, que es su gasto de operación.

Asumiendo que las dependencias ya hubieran ejercido la tercera parte del monto anual, el 75 por ciento de lo que les queda, y que el Presidente ahora les prohíbe gastar, asciende a casi 39 mil millones de pesos.

Muchos de esos recursos ya están comprometidos en contratos anuales o plurianuales para servicios como telefonía, internet, arrendamiento vehicular, seguros, alimentos y muchos otros sin los cuales las oficinas de gobierno no pueden funcionar.

La terminación anticipada de contratos de este tipo podría obligar ahora al Gobierno a pagar, desde ahora, finiquitos a las empresas.

La orden de la SHCP está vinculada con el decreto presidencial de ajuste al gasto para enfrentar la crisis económica derivada por Covid-19.

39 mil mdp

Monto del recorte a oficinas federales

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Hugo López-Gatell dijo que no pueden garantizar que con reapertura no haya rebrotes de Covid-19 y señaló que es dañino mantener inmovilidad

Dulce Soto

23 de mayo, 2020

La Secretaría de Salud (SSA) advirtió que no está garantizado que con la reapertura no haya rebrotes de Covid-19.

"No está garantizado ni en México ni en ningún país del mundo que en el momento de la reapertura no puede garantizarse que no haya un rebrote", dijo el subsecretario Hugo López-Gatell.

"En el momento que empiece la reapertura, vamos a tener experiencias de rebrote".

No obstante, señaló que es inconveniente y dañino pretender que se puede mantener la inmovilidad por periodos largos.

"México tiene que hacer lo de otros países, empezar a ensayar sus experiencias de movilidad, de manera cuidadosa, con monitoreo que identifique de manera clara cuál es el nivel de riesgo", explicó en conferencia de prensa.

Advirtió que en el momento que haya cambios en la epidemia se reducirá otra vez la movilidad.

Asimismo, el funcionario dijo que la población debe prepararse para una epidemia larga.

"Las curvas epidémicas de algunos estados se estarán presentando en junio, julio y algunas se alargarán hasta agosto y septiembre. Eso puede pasar en Monterrey y Guadalajara", mencionó.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. Crece demanda de pruebas en privados

Dulce Soto

22 de mayo, 2020

La demanda de pruebas para detectar el Sarc-cov2 en laboratorios privados va en aumento.

Mientras que hasta al 14 de mayo estos establecimientos habían reportado 16 mil 450 pruebas positivas, para el 21 de mayo se agregaron poco más de 14 mil, con lo que suman 30 mil 472.

La Secretaría de Salud prevé sumar estos casos al conteo oficial, después de cotejar que no se repitan con casos atendidos en el sector salud.

Para ello alistan un nuevo sistema de notificación con el fin de que los laboratorios privados registren los resultados de las pruebas diagnósticas que aplican y estos se puedan sumar a la estadística oficial de casos confirmados de Covid-19.

En conferencia nocturna en Palacio Nacional, José Luis Alomía, director general de Epidemiología, indicó que esta herramienta podría contar con los primeros resultados el próximo viernes.

"El día de ayer en la mañana (jueves) se tuvo una reunión con toda esta red de laboratorios privados que están validados por el InDRE y ya se está implementado, ayer se les presentó el nuevo sistema de notificación de sus resultados. En este nuevo sistema, ahora sí se va a notificar el nombre completo del paciente y se va a notificar la sintomatología.

"Por lo tanto, ya con esta nueva herramienta informática, ahora sí los resultados que nos vayan dando los laboratorios privados podremos saber cuáles son casos".

Aseguró que en la base se registrará el nombre completo de la persona y se podrá comprobar que no estén duplicados los registros en la base institucional.

"Entonces sí tendremos un dato que en su momento podremos sumar a la estadística total de casos confirmados a nivel nacional", aseguró.

Hasta ahora, los resultados obtenidos por los laboratorios privados y que reportan al Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (InDRE) no se han sumado a las estadísticas de casos confirmados porque los laboratorios privados no registraban todos los datos de las personas.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. Reporta SSA en un día 187 muertes más en la entidad. Concentra el Valle de México 60% de los fallecidos por coronavirus

Dulce Soto

22 de mayo, 2020

De los 479 decesos por Covid-19 ocurridos ayer en todo el País, 187 se registraron sólo en el Estado de México.

El jueves, la Secretaría de Salud (SSA) reportó en la entidad mexiquense 622 decesos por coronavirus, y ayer los decesos sumaron 809, es decir, un incremento de 30 por ciento respecto al día previo.

En tanto, el Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) reportó 937 fallecidos a causa del Covid-19 el día de ayer

En la Ciudad de México, por su parte, de acuerdo con datos de la Secretaría de Salud federal, los fallecimientos pasaron, en el mismo lapso, de mil 754 a mil 854.

Ambas entidades federativas concentran el 60 por ciento de los decesos por Covid-19 registrados en el último día en el País.

Aunque la SSA había previsto que el pico máximo de la epidemia en la Zona Metropolitana del Valle de México ocurriera entre el 8 y 10 de mayo, el Gobierno de la Ciudad de México estimó que será el próximo 3 de junio cuando se registre el mayor pico de hospitalizados en esta región.

Para ese día prevén tener, en un escenario moderado, 7 mil 500 hospitalizados, y en uno extremo, 10 mil.

Ayer, José Luis Alomía, director general de Epidemiología, señaló que en el Estado de México el 64 por ciento de camas con ventilador, es decir, las destinadas a pacientes críticos, están ocupadas, mientras que en la CDMX es el 62 por ciento.

La SSA reportó ayer 479 nuevas muertes por Covid-19 en México, la cifra más alta de decesos confirmados para un día, con lo que suman 6 mil 989 muertes.

Además, la dependencia reportó 62 mil 527 casos positivos confirmados, 2 mil 960 más que el jueves.

El director de Epidemiología admitió que la curva epidémica todavía no muestra una tendencia descendente.

"Prácticamente el comportamiento se ha mantenido, no vemos una tendencia descendente, recordando que esta es una curva que integra todos los casos a nivel nacional".

Sostuvo que, debido a que más estados estarán iniciando su pico mayor en junio, la curva epidémica se mantiene viva.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Gobierno federal y Congreso acordaron entregar condecoración Miguel Hidalgo a 8 mil 58 trabajadores de la salud por labor ante Covid-19

Antonio Baranda

24 de mayo, 2020

El Gobierno federal y las Cámaras del Congreso de la Unión coincidieron en entregar la condecoración Miguel Hidalgo a personal médico, por "jugarse la vida" en la atención de pacientes con Covid-19.

Durante la instalación del Consejo de Premiación, los Secretarios de Gobernación, Educación y Cultura, así como las titulares de ambas Cámaras, se perfiló entregar esa condecoración a 8 mil 58 personas trabajadoras de la salud.

"Hacer este reconocimiento a 8 mil 58 trabajadores de la salud que han estado día y noche atendiendo a los enfermos de la pandemia, sus actos son verdaderamente valiosos para nuestro País", expresó la titular de la Segob, Olga Sánchez Cordero.

"Y han entregado su vida completa a los enfermos, a los hospitalizados de esta pandemia, por lo que se consideró que sí debían ser reconocidos. Estos trabajadores y trabajadoras han estado prácticamente, yo diría, jugándose a la vida y la salud".

Sánchez Cordero planteó al Jurado, integrado por la Secretaría de Salud, el IMSS, el ISSSTE, el Insabi, la Sedena, la Semar y Pemex, que entre los más de 8 mil condecorados haya médicos, doctoras, enfermeras, enfermeros, personal administrativo, laboratoristas y técnicos.

Esta condecoración es la más alta presea que otorga México a sus nacionales para premiar méritos eminentes o distinguidos, conducta o trayectoria vital ejemplar, relevantes servicios prestados a la Patria o a la Humanidad, o actos heroicos.

Como informó el IMSS el pasado 22 de mayo, la Segob recibió una solicitud formal para que este año la condecoración Miguel Hidalgo, prevista en la Ley de Premios y

Estímulos Civiles, sea otorgada a trabajadores de la salud que están atendiendo a pacientes con Covid-19.

En respuesta a la petición de la Secretaría de Salud y el IMSS, la Segob convocó a una reunión de instalación del Consejo de Premiación, que está integrado por los titulares de esas dependencias, de la SEP y de la Secretaría de Cultura, así como por un representante de cada Cámara del Congreso.

Durante esta sesión, que se realizó a través de videoconferencia, el titular de la SEP, Esteban Moctezuma, recalcó que este premio es el mayor reconocimiento que el Gobierno puede hacer en estos momentos de contingencia al personal de salud.

Laura Rojas, Presidenta de la Cámara de Diputados, se pronunció a favor de entregar la condecoración a personal de salud tanto del sector federal como de los estados y municipios, y pidió que se premie con perspectiva de género.

"Es muy oportuno e importante que se redoblen los esfuerzos desde todos los ámbitos por reconocer, por valorar el trabajo que las y los trabajadores de la salud están haciendo, siempre y particularmente en esta pandemia", expresó la diputada.

"Sobre todo en el marco de la incompreensión, de los ataques que hemos visto, que lamentablemente han estado sufrido en algunos lugares del País, esto es un reforzar el mensaje a la ciudadanía para visibilizar su trabajo, valorarlo".

Mónica Fernández, Presidenta del Senado, calificó de "importantísimo" mandar un mensaje de reconocimiento a todo el personal de salud, ya que no sólo está en la primera fila de la batalla, sino que está arriesgando su vida para cumplir su labor.

La Secretaria de Cultura, Alejandra Frausto, dijo que es fundamental reconocer el valor ciudadano y de servidor público de quienes no pueden quedarse en casa, y se sumó al planteamiento de seleccionar a las personas condecoradas con perspectiva de género.

Durante la instalación del Consejo, se nombró al secretario técnico del mismo en la persona de Jorge Marengo, así como a los integrantes del Jurado Calificador, quienes serán los titulares de Salud, IMSS, ISSSTE e Insabi, y las personas que designen la Sedena, la Semar y Pemex.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Resolverán amparo por uso de sicotrópicos

Eduardo Murillo

25 de mayo de 2020

La Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) resolverá el miércoles próximo el primer amparo que demanda el acceso y uso de medicamentos sicotrópicos sin receta médica, alegando el derecho constitucional al libre desarrollo de la personalidad.

Es el mismo argumento jurídico sobre el que se fundó la jurisprudencia que permite el uso lúdico de mariguana.

En este caso, el demandante afirma que la necesidad de conseguir una receta para adquirir y consumir estos fármacos controlados implica una limitación a sus derechos, expresa la solicitud de amparo: La prohibición de la venta de benzodiacepinas, como Alprazolam y Clonazepam, o el condicionamiento de la venta sujeta a la obtención de una prescripción médica, emitida por un profesional de la salud autorizado, implica limitación o supresión de conductas que confieren al individuo una diferencia específica de acuerdo a su dignidad.

La venta está sometida a severos controles que obligan a los usuarios a obtener una receta médica para cada compra; la prescripción debe estar firmada por quien la expide, número de cédula profesional y un código de barras para seguimiento e identificación.

El quejoso pidió expresamente que se le ampare, sobre la base de los criterios que dieron origen a la jurisprudencia sobre mariguana: “Resulta aplicable el amparo en revisión en el que la primera sala de la Suprema Corte determinó inconstitucional la política prohibicionista en relación con la Cannabis sativa, declarando inconstitucionales los preceptos ahí reclamados por vulnerar el libre desarrollo de la personalidad”.

Con el mismo argumento están pendientes de resolución en el máximo tribunal de justicia otros dos amparos que buscan autorización para el uso lúdico de cocaína y de dietilamida del ácido lisérgico (LSD).

El proyecto de sentencia, del ministro Luis María Aguilar Morales, propone negar el amparo porque no existe una política prohibicionista absoluta en la adquisición de benzodiacepinas, ya que pueden ser adquiridas legalmente con receta, y por tanto no hay similitud con la jurisprudencia sobre mariguana, entre otros planteamientos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Llegará avión con fármacos oncológicos, asegura IMSS

25 de mayo de 2020

Este lunes llegará a México un avión de Argentina con medicamentos oncológicos, anunció el Instituto Mexicano del Seguro Social y destacó que la escasez mundial de estos insumos, aunada a las dificultades de permitir vuelos por la contingencia sanitaria, han hecho más complicada la adquisición.

El IMSS informó haber gestionado con éxito este cargamento, pero a fin de garantizar que los fármacos importados cumplan los requerimientos de calidad necesarios, la Comisión Federal para la Prevención de Riesgos Sanitarios hará el procedimiento de revisión correspondiente”. Por ahora se revisa, conjuntamente con los institutos estatales y las unidades médicas de alta especialidad, la forma de redistribución de claves oncológicas a partir de los inventarios que se realizan, agregó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Medio país es más propenso al coronavirus; alertan por enfermedades crónicas

Laura Toribio

25/05/2020

Campeche, Tamaulipas, Hidalgo, Nuevo León, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Veracruz y la Ciudad de México son terreno fértil para que se extienda la pandemia del covid-19, debido a las altas tasas de obesidad, diabetes e hipertensión entre su población.

Expertos alertan que entre 40 y 57% de los mexicanos tienen, al menos, una condición que aumenta el riesgo de tener complicaciones si contraen el virus.

Además, aproximadamente 70% de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad, otro factor que lo pone en mayor riesgo ante la enfermedad.

De acuerdo con especialistas, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer también influyen en la letalidad del virus.

Virus amaga a estados con males crónicos

Pese a que hay entidades y municipios que aún no se han visto afectados por el coronavirus, sus altas tasas de obesidad, diabetes e hipertensión entre sus habitantes podrían ocasionar que el covid-19 pudiera ser más letal

El virus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad de covid-19, aún tiene un terreno fértil para propagarse por estados o municipios que no han registrado brotes, pero que por las altas tasas de obesidad, diabetes e hipertensión que hay entre su población, son lugares propicios para que sea más letal.

En riesgo

Campeche, Tamaulipas, Hidalgo, Nuevo León, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Veracruz y la Ciudad de México tienen los más altos índices de diabetes e hipertensión en el país, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud (Ensanut) 2018, mientras que los estados con mayor tasa de mortalidad por estas enfermedades son Puebla, Veracruz, Michoacán, Tlaxcala, Coahuila, Tabasco, Morelos y la Ciudad de México.

Si bien, salvo la Ciudad de México y Tabasco aún no se encuentran en el top 5 con el mayor número de casos confirmados de covid-19, en caso de enfermar de coronavirus sus habitantes corren un mayor peligro de complicarse.

“El riesgo de complicarse severamente por COVID-19 es alto en residentes de estas regiones, tanto por las altas tasas de mortalidad por diabetes, como por las condiciones desfavorables preexistentes a la pandemia, como son la pobreza y la falta de acceso a los servicios de salud de calidad, residir en espacios densamente poblados con entornos obesogénicos, y la falta de agua potable”, explicó la investigadora Alejandra Contreras, experta en salud pública.

“El covid-19 mata a uno de cada diez infectados y a dos de cada diez diabéticos. Habitantes de municipios con altas tasas de mortalidad por diabetes deben atender estrictamente las indicaciones de la Secretaría de Salud y prevenir brotes de covid-19 en sus comunidades. Por ejemplo, en municipios como San Miguel Ixtlán, Puebla; San Pedro Molinos, Oaxaca; Sacramento, Coahuila, o Xochihuetlán, Guerrero, las tasas de mortalidad, tanto por covid-19 como por diabetes son de las más altas del país”, alertó.

Entre 40 y 60% de los mexicanos tienen una condición que aumenta su riesgo. Expertos en salud pública consultados por Excélsior, estiman que entre 40 y 57% de los mexicanos tienen, al menos, una condición que aumenta su riesgo de enfermar gravemente si contraen covid-19.

“Aproximadamente 70% de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad y, por lo tanto, estarían en mayor riesgo de desarrollar formas graves de la enfermedad, además podrían tener otras condiciones como hipertensión y diabetes.

En el caso de los niños, más de 30% de éstos y de los adolescentes en edad escolar tiene sobrepeso, lo cual los pone también en riesgo. Además, las

deficiencias de micronutrientes, como zinc, hierro y vitamina D, que son comunes en la población tanto adulta como joven, debilitan la respuesta inmune contra el virus. Enfermedades pulmonares como asma y hábitos como el tabaquismo también son factores de riesgo. Si sumamos todos estos factores, podríamos asegurar que, al menos cuatro de cada diez mexicanos pueden tener alguna condición que los pone en riesgo de enfermarse gravemente por covid-19. Esto no quiere decir que todos éstos se vayan a enfermar de gravedad, sino que están en mayor riesgo”, dijo Mario Flores Aldana, investigador en ciencias médicas del Instituto Nacional de Salud de Pública (INSP).

De acuerdo con el Anexo Estadístico del I Informe de Gobierno del Poder Ejecutivo Federal, entre 2010 y 2019 se confirmaron tres millones 84 mil 245 nuevos casos de diabetes y cuatro millones 714 mil 924 nuevos casos de hipertensión arterial, es decir, un total de ocho millones 556 mil 169 nuevos diabéticos e hipertensos, número equivalente a una población como la que habita la Ciudad de México.

Diabetes mata a 320 mexicanos al día

En ese periodo, la diabetes mató por sí sola a 972 mil 372 mexicanos, cifra que equivaldría a la desaparición de todos los habitantes de Campeche. Tan sólo en el último año, 116 mil 929 personas murieron por esta causa, es decir, 320 al día o 13 cada hora.

“El covid-19 que hoy aqueja a todo el mundo encuentra a una población mexicana caracterizada por una carga de enfermedad enormemente preocupante y por eso la letalidad y la sobrevivencia se ven totalmente predeterminadas. El virus encuentra una población que tiene enfermedades preexistentes como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, y obviamente también está la población que vive con cáncer, que tiene cierta reducción de sus niveles de inmunidad que los hace muy vulnerables, lo cual puede ser explicativo de por qué la letalidad de este virus en México es superior a los promedios de otros países, cercano a 10%”, comentó Mario Luis Fuentes Alcalá, investigador del Programa Universitario de Estudios del Desarrollo (PUED) de la UNAM, en el que coordina el área de investigación sobre Nuevos Riesgos Sociales.

En 2019, 155 mil 450 personas fallecieron por enfermedades del corazón; 425 a diario; 17 por hora. De 2010 a 2019 han muerto un millón 268 mil 627 personas por este tipo de padecimientos. Tal es la magnitud de la cifra que equivale a prácticamente toda la población de un país, como Trinidad y Tobago.

En total, en esos nueve años, dos millones 240 mil 999 personas perdieron la vida por diabetes o enfermedades del corazón, número con el que se abarrotaría 25 veces el Estadio Azteca.

Cifras alarmantes

“Al menos 57% de los adultos tienen diabetes, o hipertensión u obesidad, factores que aumentan su riesgo (en caso de enfermarse de COVID)”, añadió la experta en salud pública, Alejandra Contreras.

Durante el sexenio anterior, la diabetes y la obesidad fueron declaradas como emergencia sanitaria.

El problema es que el covid-19 llegó cuando la epidemia en curso de las enfermedades crónicas, ni siquiera se ha podido controlar.

38% de los muertos padecía diabetes y 42% hipertensión

Según un mapa elaborado por la UNAM sobre el covid-19 y las comorbilidades de las defunciones, 38% de los muertos por covid-19 padecían diabetes y 42% tenía hipertensión arterial.

En siete entidades: Nayarit, Tamaulipas, Sonora, Baja California Sur, Jalisco, San Luis Potosí, Sinaloa y Nuevo León, más de la mitad de los muertos por covid-19 tenían, además, hipertensión. Destaca el caso de Nayarit, donde 74% de los fallecidos sufría de presión arterial alta.

En Nayarit y en Durango, 56% y 50% de las defunciones por covid-19, respectivamente, tuvieron como comorbilidad asociada la diabetes.

“La comorbilidad y el aspecto social que encuentra el covid-19 explica esta realidad del contagio creciente y, por otra parte, la enorme letalidad”, destacó Mario Luis Fuentes Alcalá.

Sólo 25% de los muertos por coronavirus no tenía otro mal

Hasta el momento, únicamente en 25% de los fallecimientos por covid-19 no se reporta alguna enfermedad preexistente.

“Se han encontrado cinco enfermedades características, que son las que más se asocian con complicaciones por la infección con el covid-19: hipertensión, diabetes, las cardiopatías, las enfermedades crónicas pulmonares, como la EPOC, y el cáncer.

“Lo que va a provocar la condición de estos pacientes es una alteración en la respuesta inmunológica, que va tener una menor eficiencia, por lo que tiene mayor probabilidad de complicaciones en comparación con un paciente que no tiene esas enfermedades.

Lo podemos simplificar con el que el sistema inmunológico es un ejército que está debilitado para poder combatir, tanto en cantidad como en la calidad al virus”, ejemplificó Daniel Pahua Díaz, académico del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional autónoma de México (UNAM).

Por eso, una vez infectados, los diabéticos, hipertensos, personas con cáncer o con alguna enfermedad pulmonar tienen un riesgo particular de desarrollar una enfermedad grave y morir.

“La alta prevalencia de estas enfermedades asociadas a la dieta y el actual pico de contagios de covid-19 son una combinación sumamente letal. De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud, de los casos confirmados de COVID-19, 58% de las personas con diabetes, hipertensión u obesidad requirieron hospitalización”, detalló la investigadora Alejandra Contreras.

La situación se pone todavía peor si se toma en cuenta que 30% de los diabéticos y 40% de los hipertensos no se saben enfermos, es decir, no se reconocen como población vulnerable a coronavirus.

“No tener un diagnóstico de diabetes o de hipertensión en tiempos de covid-19 es como caminar a ciegas en un campo minado.

Lavarse las manos, guardar sana distancia y permanecer en casa lo más posible son otras medidas que deben prevalecer en estas poblaciones para evitar adquirir el virus y requerir hospitalización.

Por lo que es razonable que los adultos que no saben si son diabéticos o hipertensos, pero que tienen exceso de peso y antecedentes familiares de estas enfermedades, que atiendan a las recomendaciones de la Secretaría de Salud para prevenir contagiarse”, planteó la doctora Contreras.

Para la investigadora, las medidas de prevención de contagios, lugares aún sin muertes por covid-19, deben ser la apuesta de los gobernantes de estados con altas tasas de mortalidad por diabetes, como son, por ejemplo, Veracruz, Puebla, Tabasco, Morelos, Tlaxcala, Guanajuato, Guerrero y Colima.

“Es importante que las autoridades sanitarias identifiquen estados o municipios con poblaciones vulnerables a covid-19, con el objetivo de establecer las medidas de contingencia, las medidas sanitarias y de tamizaje más convenientes localmente para prevenir o controlar nuevos brotes dentro de estas comunidades”, expuso la especialista.

Al respecto. Mario Flores Aldana, investigador del INSP, anticipó que, si las medidas de distanciamiento social no se cumplen en el contexto de esta población altamente vulnerable, puede haber un repunte de casos.

La propia Organización Panamericana de la Salud (OPS) estimó que el impacto del covid-19 en México podría ser mayor, debido a la epidemia de obesidad y diabetes que enfrenta.

Hugo López-Gatell, subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, lo resumió en una lapidaria frase el pasado 4 de abril: “Nos pesa, literalmente, el sobrepeso nos pesa, la obesidad nos pesa poblacionalmente y hoy enfrentamos una epidemia de covid-19 con estos estragos prolongados de la mala alimentación”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Apoyan reparto a sectores vulnerables. El Instituto de Políticas para el Transporte y el Desarrollo (ITDP), el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y el BID

Amallely Morales

25 de mayo de 2020

El Instituto de Políticas para el Transporte y el Desarrollo (ITDP), el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y el BID Lab eligieron 10 proyectos de entrega de despensas y ayudas a sectores vulnerables, para apoyar con gestión y recursos.

La meta es entregar más de 100 despensas al día a trabajadoras del hogar, personas en situación de calle, repartidores y conductores de transporte público, en medio de la emergencia sanitaria.

Aunque ya sumaron recursos propios, el director para México del ITDP, Gonzalo Peón, explicó que la gente puede donar para que la ayuda sea mayor.

"ITDP desarrolló una metodología y un proceso con un algoritmo para la manera más eficiente de repartir la ayuda. La entrega de apoyos empezó el miércoles con despensas", aseguró.

"Rodando ayuda" es la estrategia que aglutina los 10 proyectos, y para donar la gente puede entrar a <https://rodandoayuda.mx/>.

"Existen colectivos que trabajan con estas personas para tener patrones y registros y garantizar que la ayuda sí llegue a su destino. El objetivo es generar soluciones aprovechando las tecnologías de la información y de movilidad.

"La idea es que esta plataforma se pueda reactivar en cualquier crisis", dijo Peón.

La ayuda se entregará a través de repartidores, a quienes también se les pagará por el servicio.

Posteriormente, el ITDP apoyará con transporte a personal del sector salud.

Gonzalo Peón,
director para México del ITDP

"El objetivo es generar soluciones aprovechando las tecnologías de la información y de movilidad. La idea es que esta plataforma se pueda re activar en cualquier crisis".

[Ver fuente \(Solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Diario Oficial de la Federación

SECRETARÍA DE SALUD

TERCER Convenio Modificatorio al Convenio Específico en materia de ministración de subsidios para el fortalecimiento de acciones de salud pública en las entidades federativas, que celebran la Secretaría de Salud y el Estado de Puebla

25 de mayo, 2020. págs. 4 a 61.

[Ver convenio aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

Yucatán

Sí puede seguir la lactancia: el Covid-19 no se transmite por la leche, OMS

24 mayo, 2020

El inicio temprano de la lactancia y la alimentación exclusiva del seno materno en los primeros seis meses de vida y complementaria hasta los dos años de edad, son factores de protección para los recién nacidos y conllevan múltiples beneficios para las madres e hijos.

Por ello, la Oficina de Representación Yucatán del IMSS emite en un comunicado consejos para garantizar que esta alimentación no se vea afectada por alguna infección de la madre.

El jefe de Prestaciones Médicas, Alonso Sansores Río, explicó que el puerperio o cuarentena, periodo inmediato después del parto y hasta los 35 a 40 días posteriores, es el tiempo en que el organismo de la madre se recupera físicamente; en este periodo se reduce la capacidad de respuesta del sistema inmunitario, y si la madre sufre algún tipo de infección antes del parto, esta se puede agudizar, se indica en un boletín.

“Las embarazadas deben permanecer en casa y extremar las medidas de higiene y sana distancia; posterior al nacimiento del bebé, no debe ser la excepción y ambos deben permanecer en el hogar con todas las medidas de prevención”, dijo.

De acuerdo con investigaciones de la OMS, no hay evidencia de transmisión del Covid-19 a través de la leche materna, por lo que se recomienda que la lactancia sea iniciada y mantenida aún en caso de infección sospechosa o confirmada, siempre que la madre esté en condiciones clínicas adecuadas y tenga higiene extrema.

Las medidas de prevención para reducir el riesgo de transmisión del virus durante el contacto físico y la lactancia para madres sospechosas o confirmadas con Covid-19 son: lavado de manos al menos 20 segundos antes de tocar al bebé o antes de retirar la leche materna (extracción manual o en la bomba extractora), utilizar ropa limpia que sea exclusiva para amamantar y lavarla frecuentemente, usar cubrebocas durante las tomas y evitar hablar o toser.

Si tose o estornuda, cambiar el cubrebocas inmediatamente y lavar las manos.

Sansores Río señaló que se debe considerar la posibilidad de solicitar la ayuda de alguien que esté saludable para apoyar a la mujer, que también deberá seguir todas las medidas de prevención, con énfasis en higiene de manos, y utilizar cubrebocas.

El aislamiento en puerperio puede tener repercusiones en el aspecto físico, mental y social, por lo que se recomienda contar con el apoyo de una persona sana para el cuidado del binomio madre-hijo; no recibir visitas durante el periodo de aislamiento preventivo en domicilio, e implementar alternativas para mantener comunicación con familiares y amistades.

En caso de que la madre presente agravamiento de los síntomas, como dificultad respiratoria, opresión en el pecho y/o falta de aire, debe acudir inmediatamente a alguno de los hospitales reconvertidos del IMSS para atención a pacientes con Covid-19 en Mérida: los hospitales “Lic. Ignacio García Téllez” (exT-1) y el “Lic. Benito Juárez García”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Recibe un impulso la telemedicina. Diagnósticos más rápidos y menos estrés

Jane E. Brody

23 de mayo, 2020

Un aspecto positivo en materia de salud que ha surgido de la crisis del coronavirus es la incorporación de la telemedicina a la atención médica de rutina.

Echando mano de tecnología y dispositivos que la mayoría de la gente tiene, las consultas médicas vía internet pueden resultar en diagnósticos y tratamientos más veloces, aumentar la eficiencia de los cuidados y reducir el estrés en los pacientes.

Sin tener que trasladarse a un consultorio médico, los pacientes pueden hacer que un profesional médico les "vea" muchas dolencias vía computadora, tablet o teléfono inteligente y que se les recete tratamiento.

"La telemedicina definitivamente será parte del futuro de la medicina", dijo Emil Baccash, un geriatra en Nueva York quien estableció acceso remoto para sus pacientes cuando el Covid-19 azotó esa Ciudad.

Desde hace dos meses, al tiempo que el coronavirus ha asolado muchas comunidades, la mayoría de los pacientes no ha podido o no ha querido buscar atención en persona. Aún si alguien puede acudir a un consultorio médico, ¿quién quiere estar sentado en una sala de espera donde otros pacientes podrían transmitir la infección?

Sin embargo, con una computadora, tablet o smartphone, los pacientes pueden mostrar sin riesgo diversas partes de su cuerpo a un examinador quien luego puede recomendar tratamiento u ordenar un examen o receta que puede ser entregada al domicilio del paciente por la farmacia más cercana.

"Hay algunos pacientes, sobre todo adultos mayores, que no pueden salir de casa", señaló Baccash, quien aún hace consultas a domicilio cuando es necesario.

"Puedo hablar con ellos y ver su problema en mi computadora, tomar una foto, por ejemplo, de una infección en la pierna e ingresarla directamente a su expediente médico. Si se necesita un examen de sangre, puedo hacer que un técnico de laboratorio vaya a la casa del paciente".

Incluso se puede tomar una radiografía en casa con una máquina portátil que puede manipular imágenes digitalmente, apuntó.

"En la Facultad de Medicina, aprendemos que tomar un historial médico te brinda el 90 por ciento de la información que necesitas, con el 10 por ciento restante

proviendo del examen físico", dijo Baccash. "Si hablas con los pacientes el tiempo suficiente, te dirán qué les sucede, por lo cual la telemedicina puede ser tan útil - obtenemos la mayoría de la información que necesitamos de hablar con y escuchar a los pacientes. Y los pacientes se sienten más relajados y menos apresurados en su propia casa".

La telemedicina también puede brindar un acceso médico fácil a pacientes que viven en zonas rurales. Podría no ser necesario acudir a una cita médica en persona para muchos problemas comunes o atención de seguimiento.

Para los millones con enfermedades crónicas, la telemedicina podría incorporar el uso de sensores corporales mediante los cuales podrían monitorearse a distancia los cambios en la salud de un paciente.

En pacientes infectados con el virus de hepatitis C, la reacción a tratamiento proporcionado vía llamadas de videoconferencia ha sido igual de buena o mejor que entre pacientes que reciben tratamiento en persona, reportan investigadores que estudian males hepáticos crónicos.

Sin embargo, independientemente de lo exhaustivas que puedan ser tales consultas, enfatizó Baccash, "no hay nada como ver a un paciente y examinarlo físicamente. De lo contrario, se te pueden pasar muchas cosas".

Entre los ejemplos que dio figuran una bolita en el seno, un soplo cardiaco o un tumor en el abdomen.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Milenio

La desnutrición infantil en tiempos de covid-19

24.05.2020

La forma de vigilar el desarrollo del covid-19 nos recuerda cómo se han manejado los grandes problemas de salud pública en México, es decir se desarrollan modelos para estimar “no sólo lo que se ve sino también lo que no se ve”. Para el caso de esta pandemia es funcional porque sería imposible realizar pruebas diagnósticas al 100% de la población.

Sin embargo, en el caso de la desnutrición crónica (talla baja) entre menores de cinco años, que es la forma más común en México y que se presenta generalmente por la falta de acceso a dietas suficientes en cantidad y calidad, su vigilancia se realiza principalmente a través de las encuestas nacionales de salud y nutrición (Ensanut), que tienen un diseño probabilístico que a través de muestras representativas y sin evaluar a todos los preescolares mexicanos, se puede estimar el número de personas que padecen desnutrición crónica en ese grupo de edad.

En la Ensanut 2012 se obtuvo información de más de 13 mil niños y niñas de 0 a 4 años, reportando que 13.6% tenía desnutrición crónica y aplicando factores de expansión se pudo estimar que casi un millón y medio padecía desnutrición. Similar diseño siguió la Ensanut 2016 que incluyó una muestra de mil 993 niños que representaron a casi 11 millones de menores en el país, donde se encontró que uno de cada 10 tenía desnutrición.

Un dato consistente en toda la serie de Ensanut es la mayor prevalencia de desnutrición crónica en localidades rurales de la región sur (27.5%) en comparación con las de la región norte del país (9.8%), y que es mayor en hogares indígenas (24.5%), en hogares de mayores carencias socioeconómicas (17.5%) y hogares con inseguridad alimentaria moderada y severa (15.3%).

Estos datos reflejan un panorama de desigualdad en el estado de nutrición infantil en México y nos hacen reflexionar, por un lado tenemos una enorme capacidad para realizar estudios epidemiológicos complejos; por otro, si bien hemos logrado reducir la desnutrición infantil de forma considerable (de 1988 a 2016 paso de 26.9 a 10%), no hemos desarrollado modelos de atención efectivos que logren reducir las brechas en un indicador tan importante porque hay una relación directa entre la talla longitudinal de las personas y el producto interno bruto de los países.

Sabemos que no es falta de capacidad, ni de recursos económicos, sino más bien de actuar con medidas generalizadas para toda la población. Por ejemplo, el “Quédate en casa”, es un mensaje que puede no aplicar para algunos grupos de población que deben salir todos los días a ganarse el sustento para sus familias.

Para atender la desnutrición pasa lo mismo, se imponen programas que consideran a todos los niños con problemas de obesidad y algunas de las medidas es distribuir desayunos bajos en calorías sin considerar que hay quienes caminan distancias largas para llegar a la escuela y requieren otros alimentos porque incluso, para algunos, puede ser el único alimento que reciban al día.

Ningún gobierno a nivel nacional, estatal o municipal tiene como prioridad potenciar el máximo crecimiento y desarrollo de la población infantil, probablemente porque son proyectos de largo plazo, que no atraen reflectores y no dan votos. En México estamos frente a un choque constante de epidemias: obesidad- diabetes, y hoy nuevamente infección(covid-19)-desnutrición, ¿cuándo vamos a pasar de los modelos complejos, a prevenir y tratar la desnutrición con nombre y apellido?

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

José Buendía Hegewisch: Plan anticovid y reactivación, riesgo de fracaso (opinión)

24 de mayo de 2020

La falta de transparencia en la información abre un amplio riesgo de fracaso para la estrategia del gobierno de López Obrador contra el covid-19, en cuanto al objetivo de salvar más vidas y contener eficazmente la pandemia. Es condición, también, para el éxito del plan gradual de desconfinamiento, en el que la decisión final de reabrir quedó en manos de estados y municipios. La corresponsabilidad de autoridades locales, sin embargo, se mueve como una brújula sin aguja para determinar la dirección hacia la “nueva normalidad”, al no contar con certidumbre de datos científicos que orienten sus acciones.

Las economías están destinadas a abrir, pero siguen un camino incierto en casi todos los países por la dificultad de predecir el contagio. Las experiencias hasta ahora muestran que es más fácil cerrar que abrirlas. La mayoría toma acciones a tientas que avanzan y frenan con el temor de recular ante el peligro del rebrote. México no es excepción, ya ha aplazado tres veces la apertura. Pero su ruta es aún más incierta por el tradicional ocultamiento de información, que permite a la autoridad y funcionarios responsables de la estrategia desviar objetivos públicos para servir a intereses del poder o de los encargados de controlarla. Prefieren que la realidad no opaque el mundo que quieren ver, aunque se precipite u oscurezca la llegada a la “nueva normalidad”.

¿En qué medida los criterios científicos contra el coronavirus se han subordinado a objetivos políticos, por ejemplo, en la gestión de la crisis o en evitar que ésta desnude deficiencias en infraestructura y seguridad sanitaria? ¿Hasta dónde las metodologías para predecir el contagio atienden a intereses gubernamentales de

apurar la apertura económica? Las dudas se refuerzan por el tradicional ocultamiento de la información de los datos de las desgracias y abren mayores preguntas sobre el éxito del plan de desconfinamiento, ¿el Presidente puede pedir corresponsabilidad a estados y municipios sin transparencia en los fundamentos de su plan? ¿Puede esperarse que los particulares respeten los protocolos de salud con opacidad en la información pública sobre la magnitud de la pandemia y los riesgos que corren?

Desde que el gobierno presentó, el pasado 13 de mayo, el plan de semaforización para la liberación gradual del confinamiento, el país ha escalado al noveno sitio mundial en muertes por covid-19, sólo por debajo de EU, RU, Italia, Francia España, Brasil, Alemania e Irán.

En medio de los picos de la pandemia, esta semana se dio luz verde para la apertura de actividades económicas y sociales en 269 municipios llamados “de la esperanza”, aunque decenas optaron por mantener el aislamiento ante el temor al rebrote. Más de la mitad no cuenta con pruebas diagnósticas y se mueven con el pulso de los decesos e infectados de la comunidad, la saturación de crematorios y panteones, junto con sus intuiciones.

A la falta de monitoreo se suma la poca claridad de los criterios y metodologías del plan de “semaforización”. Tras los cuestionamientos a las estadísticas de la pandemia, el gobierno ha sugerido dejar el modelo Centinela por uno nuevo que le permita proyectar los picos de la pandemia y calendarizar el desconfinamiento. Pero sin explicar en qué consiste y cuáles son los parámetros de sus estimaciones, porque el modelo “es propiedad intelectual del Conacyt y, por ahora, no es público”, dijo el director de Epidemiología de Salud, José Luis Alomía.

El plan de regreso a la “nueva normalidad” está cargado de incertidumbre, como han reclamado entre la comunidad científica, que ven precipitados los plazos de la apertura mientras la curva de infectados y muertes sigan al alza. ¿Cómo saberlo? ¿Cómo confiar en que la aceleración de los hechos no significa exponer a la población sin prudencia? Para producir transparencia es imprescindible abrir la información pública que, finalmente, es propiedad de las personas, más aun, tratándose de la cifra de la tragedia.

El gobierno no lo ha entendido, a pesar de dar conferencias de prensa diarias sobre la estadística del coronavirus. Y así la corresponsabilidad que se pide a la comunidad es más bien una forma de prepararse para excusarse de la gestión y rendición de cuentas de la crisis sanitaria.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excelsior

Ricardo Peralta Saucedo: Estrategia contra covid, reconocida por la OMS (Opinión)

25 de mayo de 2020

• Hoy, México —junto con la región de América Latina— es de los últimos países que está pasando por la pandemia del covid-19. Empezó en China, pasó por Europa, llegó a Estados Unidos y ahora está en México. En términos del fenómeno, somos de los últimos países enfrentando la crisis. • El establecimiento de la Sana Distancia y la suspensión de diversas actividades de manera paulatina fueron medidas aplicadas con planeación y prudencia.

Fuera de la idoneidad de las medidas tomadas en el pasado y dejando de lado el hecho de cómo se trató el fenómeno económico y de salud, es necesario señalar una idea. En términos de cambios de contexto, actualmente estamos en un escenario global totalmente distinto al cual estuvimos hace 11 años.

El hecho que quiero señalar es el siguiente, hoy México —junto con la región de América Latina— es de los últimos países que está pasando por la pandemia del covid-19. Empezó en China, pasó por Europa, llegó a Estados Unidos y ahora está en México. En términos del fenómeno, somos de los últimos países enfrentando la crisis.

Desde diciembre de 2019, hace ya seis meses, es de dominio público que se desarrolló la pandemia.

El establecimiento de la Sana Distancia y la suspensión de diversas actividades de manera paulatina fueron medidas aplicadas con planeación y prudencia.

Hoy, la población en general lleva más de dos meses en aislamiento voluntario, cumpliendo las determinaciones del Consejo de Salubridad General; en algunos municipios se empezarán levantar las restricciones conforme al semáforo diseñado para tal fin. Con mesura.

La gente ha demostrado responsabilidad al quedarse en casa y solidaridad apoyando a los que tienen que salir a buscar el sustento diario de sus familias.

Uno de los ejemplos son los cuatro millones de créditos que se repartirán para este año. Esto con el fin de repartir alrededor de 307,557 millones de pesos en ayuda a la población por las afectaciones del covid-19. Lo anterior, junto a los puentes aéreos entre China y México para abastecer de suministros médicos; el uso de Los Pinos para albergar a personal médico, la compra de ventiladores, las reuniones permanentes de las autoridades federales con secretarios de Salud y gobernadores de todas las entidades federativas, y las conferencias diarias para informar a la

población, ha sido una estrategia gubernamental diferente y de resultados palpables.

El gobierno de México ha actuado con responsabilidad y transparencia desde el principio de esta pandemia. Uno de los principales actores, el doctor Hugo López-Gatell, se integrará al grupo de expertos de la Organización Mundial de Salud, por sus excelentes aportaciones; las prácticas han estado apegadas estrictamente a los estándares internacionales. Esto es otro de los factores diferentes del fenómeno.

Hoy tenemos instituciones confiables para servir al pueblo de México, con honor y valentía. El IMSS, el ISSSTE, el Insabi, la Sedena y la Marina son estandartes del orgullo nacional.

La unidad sigue haciéndonos más fuertes; el reto continúa, hay liderazgo firme, inteligente y atento.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Enrique García y García*: Cuerpo sano... y mente sana (Opinión)

24 de mayo de 2020

La práctica de un ejercicio fuerte y del yoga es una combinación ideal para tener un cuerpo saludable y una mente sana para poder dormir mejor

Físico nuclear, egresado de la UNAM, con diversas especialidades en energía, agua y transferencia de tecnología.

Vaya que nos ha tocado vivir una época difícil, pues por un lado la situación política, económica y social se maneja desde la Presidencia de la República y cualquier desacuerdo es tomado como afrenta a una sola persona. Mal, muy mal. Por otra parte, la emergencia sanitaria nos ha confinado a quedarnos en casa para tener máxima protección.

En las Glosas anteriores publicadas en Excélsior se ilustraba con diagramas de lógica matemática las diferentes protecciones que se obtendrían al estar en sitios poco concurridos y libres de contagio, y en ambos protegidos con cubrebocas.

Es probable que las noticias de estos dos temas acaparen el 80% por lo que estamos verdaderamente abrumados con los temas arriba esbozados. En ambos casos hay una gran preocupación y no es para menos; el humor nos cambia, la concentración se pierde, las buenas maneras se esfuman, y en algunos casos es menester pedir ayuda psicológica para calmar las crisis nerviosas y así poder dormir.

El título del texto puede crear dudas, pues hay una máxima griega parecida, pero con diferente orden, y sí, ella es “mente sana en cuerpo sano”, pero para los fines de estas líneas la inversión marca la pauta.

Hace poco apareció un ameno artículo¹ que relataba los andares de quienes ya trabajan desde casa en el que señala cosas importantes como identificar un sitio en el cual haya el mejor aislamiento de los ruidos comunes, fijar horarios de trabajo, poner música con audífonos, etcétera. Sin embargo, habría que añadir el reservar un tiempo para hacer ejercicio y no hay pretexto para no hacerlo puesto que existen infinidad de rutinas que se adecuan a cualquier edad y por ende, su desgaste físico y el reclamo del cuerpo para descansar después.

Quien tiene una caminadora eléctrica puede seleccionar muchas cosas, rapidez de la caminata o trote, inclinación del “terreno”, tiempos acumulados y además monitoreo de corazón, por mencionar los más relevantes. Y quienes no la tienen pueden hacer lo mismo en casa, salvo la vigilancia permanente del ritmo cardiaco. Los recorridos serán diversos dependiendo del tamaño de sus casas, pero siempre habrá pasillos y/o escaleras. La clave es que se haga ejercicio y obviamente a quien no le gusta, pues no aplica y punto final.

Sin embargo, hay quienes en vez de hacer ese ejercicio prefieren hacer yoga y también es válido. En una publicación de Excélsior se habla del yoga y se le ubica como una gimnasia diferente, pues no hay competencia ni agotamiento extremo, pero ayuda sensiblemente a fortalecer la musculatura y a incrementar la movilidad de todo el cuerpo, además, tiene la ventaja que solamente se necesita un tapete, una guía para empezar a hacer los ejercicios sin peligro, y sobre todo ganas de hacerlos a su propio ritmo.

La práctica de un ejercicio fuerte y del yoga es una combinación ideal para tener un cuerpo saludable y una mente sana para poder dormir mejor y olvidar un rato el marasmo en el que estamos por los dos motivos ya mencionados, pero creo que más, el referente al desastre económico al que el gobierno federal nos está llevando.

La puntilla en estos días es el anuncio oficial de abandonar las fuentes renovables de energía y destinar los mermados recursos económicos para tirarlos a la basura en la necedad de construir una refinería. Vendrán los amparos al por mayor y esperemos que el Poder Judicial actúe como lo hizo con el caso de BC.

Pero bueno, pacientes lectores, en el ínterin los invito a seguir la máxima griega invertida: cuerpo sano... y mente sana.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Víctor Beltri: El doble de muertos cada 12 días (Opinión)

25 de mayo de 2020

“Hemos aplanado la curva”, anunció —sonriente— Hugo López-Gatell en la conferencia de prensa del pasado 5 de mayo, mientras reportaba la cifra acumulada de 26,025 contagios, y 2,507 fallecidos, a causa del coronavirus. “Con la implementación oportuna de las intervenciones y la colaboración del pueblo de México, logramos el aplanamiento de la curva”, insistió en un mensaje de Twitter el 16 de mayo, al reportar el acumulado de 47,144 confirmados y 5,045 muertos. En once días, la cifra de fallecimientos se había duplicado.

“Regresaremos a la nueva normalidad”, había declarado unos días antes el presidente López Obrador, el 13 de mayo, al presentar el semáforo para los estados y anunciar la vuelta a las actividades en los “municipios de la esperanza”, con 40,186 confirmados y 4,220 muertos: el 3 de mayo se había alcanzado la cifra la cifra de 2,154 fallecidos. Diez días para la duplicación de decesos.

En la conferencia de prensa del día de ayer, 24 de mayo, se anunció que la cifra acumulada de muertos ascendía a 7,394; el pasado once de mayo, la cifra era de 3,573. Doce días para la duplicación.

“Preparémonos para una epidemia larga”, declaró el 23 de mayo (7,179 muertos, once días para la duplicación). “Larga quiere decir que las curvas epidémicas de distintas ciudades y estados en el país se van a estar presentando durante junio y julio, algunas hasta agosto, quizás algunas hasta septiembre, sobre todo las dos mayores ciudades después de la CDMX que todavía no tienen una transmisión tan activa: Guadalajara y Monterrey. Es posible que cuando entren más tardíamente y dado que son poblaciones grandes, dure la epidemia y se proyecte prácticamente hasta septiembre, y en octubre empieza la temporada de la influenza”.

Junio, julio, algunas hasta agosto, quizás hasta septiembre. Con un índice de duplicación de 12 días, y asumiendo que las cifras brindadas por el gobierno federal fueran correctas y actualizadas, dentro de doce días la cifra de fallecimientos ascendería a alrededor de 14,000; en 24 días, 28,000; en 36 días, 56,000; en 48 a 112,000 y, en 60 días, la última semana de julio, a la escalofriante suma acumulada de 224,000 decesos. Lo que pudiera pasar, si la frase “Algunas hasta agosto, quizás hasta septiembre” fuera cierta —y no descendiera el factor de duplicación— no me atrevo a escribirlo.

No se trata de ser alarmista, pero el panorama es aterrador. En estos momentos no se trata de colores partidistas ni de animadversión hacia ningún dirigente: se trata de sentido común y responsabilidad. Las cifras mencionadas anteriormente son las

oficiales, las de la curva razonable que, como planteábamos en estas páginas la semana pasada, el funcionario dibuja día con día en sus apariciones ante la opinión pública.

Una danza de números, en la que la cifra de contagiados no importa, cuando la cantidad de pruebas aplicadas es ínfima, y —sobre todo— cuando no se contabiliza a los asintomáticos que, según el reporte publicado el pasado miércoles 20 de mayo por el CDC norteamericano, podrían representar hasta el 35% de las infecciones, con un índice de contagio igual a quienes sí presentan síntomas.

“No está garantizado ni en México ni en otro lado del mundo que al momento de reapertura no pueda haber un rebrote, tendremos experiencias de rebrote, hay que dejarlo claro”, señaló sin pudor quien sabe —mejor que nadie— que las cifras de fallecidos que reporta, día con día, tienen semanas de retraso, no incluyen a las neumonías atípicas, y se duplican cada doce días. Y espera que suceda un rebrote.

El próximo 30 de mayo concluye el distanciamiento social. “Vayamos a esa nueva mortalidad”, dijo —en un lapsus— Jorge Alcocer. Tal vez sólo estaba diciendo la verdad.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

¿Diabetes Mellitus? Siga estos cuidados en la contingencia

Dr. Guillermo Fanghänel

24 de mayo, 2020

Mantén lo más que puedas tu tranquilidad, ya que las posibilidades de infección existen y el estado emocional es un aliado o un enemigo en el control de tu enfermedad.

Ahora más que nunca cuida la disciplina en tu calidad de vida tanto en alimentación, como en ejercicio, distracción y reposo.

Mántente en contacto y comunicación cercana con el médico que cuida de tu salud, especialmente de tu diabetes.

Adquiere actitudes un poco obsesivo-compulsivas en hábitos como, por ejemplo, el lavado de manos frecuente de no menos de 20 segundos.

El vacunarte contra la influenza puede prevenir varias formas de gripe y eso te mantendrá más sano.

Ten mucho cuidado de no convivir con personas que tengan signos de enfermedades respiratorias como tos, estornudos, etc. Mantén tu sana distancia y sé muy cauteloso de no tener contacto físico con ellos.

Es muy importante redoblar el esfuerzo en el control de tu glucosa, ya que, si te contagias, se vuelve más desafiante tu cuidado: cuando los niveles de glucosa están elevados, estás propiciando e incitando a la infección, pues los virus y las bacterias tienen mucho combustible para crecer.

Las personas diabéticas pueden ser más propensas a la deshidratación, especialmente cuando aumenta la glucosa en la sangre, por lo que es importante mantenerte bien hidratado.

Es probable que, si tú te controlas con medicamentos orales, pudieras requerir insulina si tu médico así lo considera, por lo cual pídele que te dé una capacitación suficiente al respecto.

Los consumibles para el monitoreo de la glucosa son fundamentales (tiras reactivas y glucómetro), cuida que tengas suficientes y sigue las indicaciones de tu médico.

Recuerda que las complicaciones ya con la enfermedad son más frecuentes y severas en pacientes diabéticos. No dejes que lleguen.

Por otra parte, una persona diabética infectada tiene la misma posibilidad de afectar a una persona sin diabetes o con diabetes.

Si sospechas que puedes estar enfermo, quédate en casa y no salgas, llama a tu médico de atención primaria y analicen los síntomas antes de visitar un centro de atención médica.

*PRESIDENTE DE LA AMPAC. INTERNISTA Y ENDOCRINÓLOGO. JEFE DE LA UNIDAD DE FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR, HOSPITAL ÁNGELES MOCEL.

Fuente: Asociación Mexicana para la Prevención de la Aterosclerosis y sus Complicaciones A.C. (AMPAC), Sociedad Mexicana de Cardiología A.C. (SMC) y la Asociación Nacional de Cardiólogos de México A.C. (ANCAM).

[Ver fuente \(Solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

SinEmbargo

Pacientes con esquizofrenia sufren discriminación por el desconocimiento, advierte especialista

24 de mayo, 2020

Los pacientes que viven con esquizofrenia suelen sufrir discriminación en regiones como Latinoamérica por el desconocimiento de la enfermedad, que arrastra mucho estigma, advirtió este sábado Omar Kawas, coordinador del Comité Editorial de la Asociación Psiquiátrica Mexicana.

“La gran mayoría de estos pacientes no son agresivos ni peligrosos, pero hacen cosas extrañas y se aíslan de los demás, por ello muchas veces son juzgados por sus familiares y por la sociedad”, dijo el experto en el marco del Día Mundial de la Esquizofrenia que se celebra el 24 de mayo.

El especialista señaló que la esquizofrenia es un tipo de enfermedad mental caracterizado por una distorsión del pensamiento, las percepciones, las emociones, el lenguaje, la conciencia de sí mismo y la conducta.

Algunos síntomas comunes son alucinaciones, delirios, conducta extravagante, discurso desorganizado y alteración de las emociones, describió.

A nivel mundial se estima que afecta al 1 por ciento de la población, explicó, y tan sólo en México hay alrededor de 1 millón de personas con esquizofrenia.

Además, detalló que, en la mayoría de los países latinoamericanos, apenas el 13 por ciento de los pacientes son diagnosticados y, de ellos, más del 80 por ciento no reciben tratamiento.

BARRERAS Y RETOS EN LATINOAMÉRICA

Sara Montero, directora general de Lundbeck México, Latinoamérica y los Países Andinos, detalló que en la región existen barreras que afectan el diagnóstico oportuno y los tratamientos en enfermedades mentales, entre ellos el estigma y los conceptos erróneos.

“Se debe dejar de estigmatizar a las personas con esta enfermedad”, subrayó.

La mayoría de los pacientes con trastornos mentales como la esquizofrenia requieren hospitalización, dijo, pero la falta de aceptación y diagnóstico deriva en que sólo 20 por ciento de ellos estén hospitalizados.

En cuanto al tratamiento, Kawas citó como uno de los principales problemas la adherencia al mismo “ya sea porque los pacientes se sienten bien o porque no toleran los efectos secundarios”.

El médico advirtió como uno de los principales retos que los pacientes lleven una mejor calidad de vida, ya que es una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial.

“Los síntomas afectan todas las áreas de vida del paciente, son más propensos a desarrollar obesidad, diabetes y su esperanza de vida se reduce entre 10 y 20 años”, describió.

“Muchos vagabundos corresponden a esquizofrenia que nunca se trató”, comentó.

TRATAMIENTO DE POR VIDA

Si bien no existe una cura para la esquizofrenia, Kawas destacó la investigación de tratamientos nuevos y más seguros.

Actualmente, el tratamiento es farmacológico y psicoterapéutico, y debe ser de por vida.

Aunque esto puede lograr el control casi total de los síntomas, el mayor desafío aún es terminar con el estigma para un diagnóstico correcto y oportuno, reafirmó.

“Sólo una tercera parte tiene remisión de síntomas, pero sólo 4 por ciento de los pacientes puede tener una vida funcional, tener un trabajo, una vida independiente, con contacto social y una adherencia al tratamiento”, dijo.

Los avances científicos están desentrañando las causas de la enfermedad al estudiar la genética, realizar investigaciones conductuales y usar imágenes avanzadas para observar la estructura y función del cerebro.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Esclerosis múltiple afecta a alrededor de 20 mil mexicanos. Diagnóstico oportuno puede cambiar el rumbo de la enfermedad

2020-05-24

En México, se calcula que existen alrededor de 20 mil personas con esta enfermedad y afecta principalmente a las mujeres de edades comprendidas entre los 20 y 40 años, de acuerdo con Verónica Rivas, coordinadora de la clínica de enfermedades del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía, (INNN).

Es importante acudir con el médico en cuanto el paciente presente alguno de los síntomas, pues en el mundo se estima que existen entre seis y 10 años de retraso en el diagnóstico de esta enfermedad, lo cual genera que haya mayor discapacidad a largo plazo.

Si un paciente pudiera acudir lo más pronto posible a atención con un médico neurólogo, se podría diagnosticar lo más rápido posible y eso mejora de manera muy importante el pronóstico a largo plazo”, puntualizó Rivas.

Además, la EM se define como una enfermedad autoinmune, desmielinizante, propia del sistema nervioso central, en la que algunas personas tienen una predisposición genética para que su sistema inmunológico ataque algo propio como si fuera algo extraño. Es decir, el sistema inmunológico no solo actúa contra virus y bacterias, sino que también lo hace en células sanas.

Solamente afecta el cerebro y la médula espinal, no afecta a los nervios periféricos. El sistema inmunológico actúa sobre una sustancia conocida como mielina, la cual es una especie de cubierta que existe entre las neuronas del cerebro y la médula espinal, esto a su vez genera que las conexiones no funcionen y existan lesiones en el sistema nervioso central”, explicó Rivas.

Los síntomas pueden ser inespecíficos y se incluyen: fatiga, neuritis óptica, sensación de adormecimiento u hormigueo en las extremidades; depende de dónde se encuentre la lesión. Estos deben durar al menos 24 horas para que se consideren síntomas neurológicos.

La neuritis óptica es cuando un paciente dice: ‘doctora, hoy en la mañana estaba bien, me desperté y me dolía el ojo, tiempo después empecé a notar muy mal los colores, posteriormente empecé a ver en escala de grises’. Por lo que se puede originar una pérdida de visión parcial o total”, asegura la especialista.

Por otra parte, comentó que, si uno de los padres tiene esclerosis múltiple, el riesgo de que el hijo la pueda padecer es del uno y tres por ciento; este aumenta al 30 por ciento si ambos padres la padecen.

Otros factores de riesgo son: la raza, el ambiente geográfico, los niveles bajos de vitamina D, entre otros.

El diagnóstico se basa en la historia clínica, se indaga en los síntomas; por lo general, el neurólogo es quien se percata de las anomalías porque se tiene que realizar una exploración física detallada.

También se puede realizar un estudio de resonancia magnética, el cual permite ver a detalle las imágenes del cerebro y la médula espinal para poder ubicar las lesiones. Con base en lo anterior, se pueden realizar otros estudios para descartar otra enfermedad.

Rivas comentó que el tratamiento para la esclerosis múltiple debe ser individualizado. Actualmente existen algunos llamados “tratamientos modificadores de la enfermedad” y actúan sobre el sistema inmunológico para reducir el riesgo de tener lesiones; sin embargo, la esclerosis no tiene cura.

Hay varios medicamentos y cada uno actúa de manera muy distinta sobre el sistema inmunológico, cada uno tiene sus propios riesgos, sus probables efectos adversos y sus contraindicaciones, lo importante es especificar la gravedad de la enfermedad y con base en eso, elegir el tratamiento”, especificó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

La pérdida del sentido del gusto ocasiona problemas a la salud

2020-05-24

La pérdida del sentido del gusto tiene un gran impacto en la salud de las personas, este sentido ayuda a detectar los alimentos o bebidas en mal estado.

El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial explica que algunas personas nacen con este trastorno del gusto, pero la mayoría de las veces inicia después de una infección de las vías respiratorias, radioterapia para cánceres, productos químicos, lesiones en la cabeza o mala higiene bucal.

Los síntomas que manifiesta este padecimiento son: disgeusia un trastorno en el que hay un mal sabor de boca, hipogeusia reducción de la capacidad gustativa y la ageusia perdida del gusto.

El tratamiento para este padecimiento dependerá de lo que esté causando la pérdida del gusto; si un medicamento es el que provoca este trastorno se deberá

dejar de tomar o cambiarlo por otro, pero si es causado por una enfermedad se debe tratar para curar esta afección.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. UNAM: ofrece sesiones de entrenamiento vía Facebook. Buscan concientizar sobre la activación durante cuarentena para cuidar la salud

Dalila Sarabia

24 de mayo, 2020

Aunque los gimnasios y parques estarán cerrados al menos hasta septiembre, no hay pretexto para no hacer actividad física.

A través de transmisiones en vivo en Facebook, la UNAM ofrece clases de distintas disciplinas que se pueden realizar en casa y sin equipos especiales.

Valentín Albarrán, director de Cultura Física de la UNAM, afirmó que esta iniciativa tiene como objeto concientizar a la población sobre la importancia de la actividad física para llevar una vida más saludable.

De inicio, se grabaron 9 videos de rutinas de "Gimnasia Estática" para la comunidad universitaria que pasaba largas jornadas en un mismo lugar a fin de que se pudieran activar en salones de clases, oficinas o laboratorios.

Sin embargo, la emergencia sanitaria por Covid-19 significó hacer ajustes para, además, estar a disposición de toda la población.

"Esto tuvo mayor relevancia en la medida en que el ejercicio no es para atender a esta comunidad, sino que es una urgencia de la población en general y más en esta contingencia en donde vemos que aquellos factores de riesgo del propio Covid-19, como lo son la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir con el ejercicio", explicó Albarrán en entrevista.

De lunes a sábado, a través de la cuenta de Facebook de Deporte UNAM, se hacen transmisiones en vivo de las 12:00 a las 13:00 horas, mismas que son conducidas por expertos en deporte y jugadores de los equipos de la Máxima Casa de Estudios.

Todos los videos quedan a disposición para ser consultados a cualquier hora y ya reportan más de 2 millones de reproducciones. Además, se lanzó el programa Punitas para mantener activos a los niños.

Información proporcionada por el experto apunta a que en México el 50 por ciento de la población no ocupa ningún minuto a la semana para hacer actividad física y

del otro 50 por ciento, la mitad no hace el ejercicio necesario ni con la intensidad, ni frecuencia que se recomienda para que haya una repercusión a la salud.

"Si fuéramos una población físicamente activa, tendríamos muchas más posibilidades de resistir a un virus de este tipo", subrayó Albarrán.

Para dimensionar el impacto que tiene en la salud realizar actividad física, el experto comentó que estudios revelan que por cada dólar que se invierte en programas de activación física se ahorran tres dólares en programas de salud.

¡A movernos!

Aquí los detalles para seguir sumarse al ejercicio.

¿Cuándo?

- De lunes a sábado.

¿A qué hora?

- En vivo a las 12:00 horas o las 24 horas con sesiones grabadas.

¿Dónde?

- Deporte UNAM en Facebook.

¿Cuánto tiempo?

- Niños entre 5 y 17 años: alrededor de una hora de ejercicio diario.

- Mayores de 18 años: media hora diaria.

COMETEN ¡FALTA!

Aunque los parques públicos sólo operarán al 30 por ciento de la capacidad a partir del 15 de junio, ya es posible ver a jóvenes practicando deporte... sin cumplir el llamado a quedarse en casa.

Valentín Albarrán, director de Cultura Física

"Hace falta mucho trabajo y espero que, a partir de esta contingencia, entendamos el impacto no sólo en la salud, sino en la vida productiva, en el ámbito económico".

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. La pandemia ha revelado las distintas realidades de los adultos mayores: los que sobrevivieron al virus, los resguardados en asilos, los que han perdido su empleo

Jorge Ricardo

24 de mayo, 2020

Sus 79 años los cumplió en el hospital. El 26 de abril, los médicos le cantaron Las Mañanitas a Marcelina García Pavón en el Hospital de Alta Especialidad del ISSSTE de Veracruz. Estaba contenta, pero se puso a llorar cuando hizo cuentas: habían ya pasado 20 días desde que fue internada por Covid-19.

"Estuve muerta y todavía estoy", dice doña Marcelina ya de vuelta en su casa desde el 2 de mayo. Sus familiares creen que resistió por su enorme amor por sus dos nietas, de 10 y 16 años que ella cuidó, y su fuerza de voluntad.

El primer fin de semana de abril viajó al cumpleaños de una tía de 90 años en Córdoba. El 6 de abril, a su regreso al Puerto de Veracruz, tenía fiebre, dolor de huesos y ya no se pudo levantar. Ese día la internaron.

"Los médicos dijeron que la intubaban y que no contáramos con ella si en tres días máximo no respondía. Nos dieron una lista de funerarias", dice todavía llorando su hija Victoria Gutiérrez.

Convaleciente aún, medio muerta, doña Marcelina, ama de casa y costurera, acepta que se ha medio salvado. "Falta que me salve por completo porque no puedo caminar. Lo que quisiera yo es nomás poder caminar tantito, porque mis pies se endurecieron y todavía me mareo", dice.

Desde el 2 de mayo que la dieron de alta no ha logrado conseguir una silla de ruedas. Salió del hospital y llegó a su casa entre aplausos, pero estaba en camilla y se sentía medio muerta. Sus familiares tienen que ayudarla para todo. Eso es lo que le duele más.

De lo que recuerda del hospital es muy poco: frío en todo el cuerpo, pero sobre todo en los pies, unos palos que le metían por la nariz para darle respiración, pérdida del sentido del tiempo, la comida que entraba por una sonda. "Los médicos nada más entraban y me veían y me dejaban ahí muerta, muerta de frío porque hay un frío...", dice vía telefónica.

Su hija recuerda que las enfermeras le contaban que no dejaba de preguntar por sus dos nietas. "Ella quería regresar a la casa por sus nietas, entonces fue su motivo para que saliera adelante". Eso sin contar la salud de hierro de su mamá: "Tiene un solo riñón, pero superó todas las infecciones que le dieron por esos tubos

que le pusieron, todo eso, ahora nada más necesitamos una silla de ruedas o que vuelva a caminar".

La primera versión de la Guía Bioética de Asignación de Recursos de Medicina Crítica indicaba que entre ponerle un ventilador a una persona de 80 años y a una de 20 en la sala de urgencias de Covid-19 se prefiriera al más joven. "Se tiene que salvar la mayor cantidad vidas-por-completarse", decía.

¿Vale más un instante de vida de un joven que de un viejo? Raúl Solalinde, director de la Fundación El Pueblito de los Abuelos, piensa que vale lo mismo el tiempo de una vida corta que de una larga. A él le tocó salvar la vida de 261 adultos mayores que viven en seis casas de refugio en el Estado de México. Ancianos con demencia senil, abandonados, sin seguridad social, en pobreza extrema.

En enero, el Consejo Estatal de la Mujer le envió a la casa de Tenango del Valle a una anciana de 80 años que había sido golpeada y violada por un nieto. Casi ese mismo mes, el Gobierno estatal les suspendió el donativo de 60 mil pesos mensuales. Meses antes el Gobierno federal había cancelado el apoyo a las organizaciones civiles.

A veces ni su familia los quiere, lamenta el activista de 77 años que hoy sufre por encontrar cómo mantener a flote El Pueblito de los Abuelos. Los 58 colaboradores entre enfermeras, gerontólogos, médicos, cocineras e intendentes, diseñaron cubrebocas de tela y papel, caretas de mica, prohibieron las visitas y las salidas.

"Extraño salir por las tortillas, porque yo iba al menos una vez al día, iba a recoger las donaciones de nieve y a solicitar otros donativos, pero ya no voy y es mejor así", dice Salvador Ortega Valdez, de 75 años, quien vive en la casa de Atlacomulco.

El director de El Pueblito de los Abuelos presume que no han tenido ningún contagio, pero están en crisis. "Hasta diciembre debíamos nada más una quincena, pero ya a partir de enero las cosas se han complicado muchísimo. Donativos para adultos mayores no hay. Usted le pide apoyo a un empresario y verá que le dicen que no, que primero están los niños, los jóvenes y las mujeres, y que los abuelitos ya son desechables", lamenta.

En México, según los informes oficiales, no se ha llegado al punto de tener que elegir entre una vida y otra. Los pronósticos decían que las muertes se concentrarían en las personas de mayor edad. Igual que en Europa donde, según la OMS, hasta el 95 por ciento de los muertos son mayores de 60 años. En México el porcentaje de los fallecidos mayores a 60 años es del 52 por ciento de las 6 mil 510 víctimas confirmadas hasta el jueves. Especialistas afirman que eso se debe a que la población de más de 60 años es menor que en Europa, pero también a que aquí

la salud de los más jóvenes es peor. El reporte de comorbilidad de la Secretaría de Salud indica que el 42.12 por ciento de quienes han muerto por Covid-19 tenían diabetes; el 38.5 obesidad y el 9.62 padecían tabaquismo. La vejez no es la principal causa de muerte asociada.

Otra razón acaso es porque los asilos se cerraron a cal y canto. En el Centro de la Ciudad de México, en la Fundación para Ancianos Concepción Béistegui, que atiende a 78 personas la mayoría abandonadas, se prohibieron las visitas, se impuso el uso de cubrebocas y se colocó un balde de agua con cloro en la entrada para limpiarse los zapatos. Pero aún así, el director, Agustín Soto Nachón, se siente a la merced de la suerte. Hoy necesitan dinero para que el centro, donde se requieren 14 mil pañales al mes, siga subsistiendo. Por lo menos no ha entrado el virus.

"Yo estoy apanicado, ¿qué quieres que te diga? Yo sé que mis abuelos están aquí seguros, que ojalá que nunca entre el bicho, por eso cerramos todas las puertas, pero si entra ¿qué vamos a hacer? Yo tengo 82 años".

En México, según el Inegi, existen 15.4 millones de personas mayores de 60 años. Es decir, el 12.3 por ciento de toda la población. El 47.9 por ciento vive con pareja o con su pareja e hijos; el 39.8 está en hogares ampliados y el 11.4 vive solo. Los adultos mayores no han sido el principal grupo afectado por el Covid.

"Los primeros informes muestran que tienen más peso las enfermedades asociadas", subraya el especialista en infectología Alejandro Macías. Eso no evita que la edad en sí misma sea un factor de riesgo, añade. Sin embargo, se debe reconocer lo obvio: los adultos mayores llegaron a esa condición porque no padecieron esas enfermedades de jóvenes.

"Yo estoy muy sano, mi problema es que no tengo para comer", dice Enrique Peyrot Moratilla, un capitalino bonachón de 75 años que vive en Zapopan, Jalisco. Ahí trabajaba de empacador en el Walmart Valle Real. Al final de cada año, aprovechaba su parecido a Santa Clos para disfrazarse e inaugurar árboles navideños, repartir regalos y reír donde lo ocuparan. El 15 de marzo, un día antes de casarse por segunda ocasión, a puerta cerrada en la Iglesia, lo mandaron a descansar. Le dieron un cheque por mil pesos y una despensa que ya se le terminó.

Desde el 8 de abril puso un puesto de quesadillas y pozole en su cochera. A veces vende, a veces no. Si no vende, él, su mujer y sus dos niños comen pozole toda la semana. Hace unos días se enteró de que gente del narco repartía despensas por su colonia, pero que la autoridad los corrió.

"Y yo no veo la razón. Si están dándote para comer, déjenlos, no te están jaloneando para que te vayas para el lado de ellos ni mucho menos, es una situación humana", dice, enojado.

El 26 de abril, aunque no era Navidad, se vistió de Santa Clos y pidió auxilio. Logró que le depositaran algo en su tarjeta de Bancomer 41 52 31 36 21 32 81. Dice que pagan 3 mil pesos de renta y ya se les acabó. Egresado del IPN, Peyrot Moratilla no pierde el ánimo. El año pasado, como Santa Clos grabó felicitaciones y mensajes de Navidad gratis. Eso mismo piensa hacer este año, pero bajo pago en su tarjeta. Ahora mismo manda un mensaje adelantado de Navidad y pide ayuda para que le depositen algo: "Esta vez yo creo que no voy a poder visitarlos, ¿por qué? Porque esta cosa del coronavirus nos ha causado tal desgracia que estamos sumergidos en un maremágnum de necesidades, estamos sumergidos en la necesidad...".

El rango de edad de más muertes por Covid en México está entre los 55 y los 59 años. La Coordinadora del Seminario sobre Envejecimiento y Vejez de la UNAM, Verónica Montes de Oca, señala: "El modelo neoliberal que ha permitido recortes a la salud y la obesidad mórbida ha tenido su impacto".

Sin embargo, los adultos mayores que mueren sufren de la falta de atención médica en cualquier Gobierno. Hace unos días, Nahomi Sánchez, de Ecatepec, lloraba afuera del Hospital General de México. "A mí papá lo recibieron en la clínica 29 de Ecatepec pero no le daban atención y ya estuve ahí toda la mañana hasta la una de la mañana que fui a hablar para que lo pasaran porque ahí los atienden por gravedad, pero ya hasta que casi están muertos. Al final el director me dijo que no me lo iba a recibir. Le dije: 'me espero a que haya una cama' y dijo: 'haz como quieras y no te lo voy a recibir', decía.

La gripa mal cuidada de su padre de 73 años empeoró y lo llevaron al Hospital Belisario Domínguez, donde lo dejaron esperando en el patio. "Aquí traigo las fotos, éstas las tomé a las tres de la mañana", dijo. Llegó

al Hospital General de México a las 4:00. Dos días después le dijeron que había muerto. No le confirmaron por qué, pero en el certificado de defunción le pusieron Probable Covid.

La cuarentena no es igual para todos. Xóchitl Pérez Suárez cumplirá 81 años el 10 de junio en una residencia para adultos mayores en la Ciudad de México. Ahí está mejor, dice, que en su casa de tres pisos donde se sentía muy sola. Ahora vive en una suite para ella, con Ipad, televisión por cable, botón de pánico, desayuno, comida y cena en su habitación. Ahí lee y pinta en su caballete. "Yo nunca me sentí en riesgo, aquí tomaron las precauciones necesarias desde el inicio".

Si se siente salvada es porque en marzo todavía planeaba ir a visitar a su familia a Italia, de donde era su esposo. "Como ya estoy vieja, yo pensé que eran las últimas oportunidades para ir a decirles 'nos vemos en el cielo', pero, miré, si hubiera ido, capaz que ahí me entierran".

Ahora se despierta, hace ejercicio, mira el noticiero italiano y pinta. El problema es la vista que antes le permitía pintar retratos y hoy sólo plantas y figuras abstractas. Aunque tiene my buen humor, imagina el futuro con pesimismo, pues considera que el impacto del Covid-19 es mayor de lo que admiten las autoridades. Y que el golpe económico será peor, pues no hay una estrategia de apoyo. Aun así, no se queja. "Si sirviera quejarse, me quejaría todo el día de que no veo, pero el quejarme todo el día no me sirve absolutamente para nada ni me ayuda a ver mejor. Nada más me deprime". Hasta ahora, ella, como los mayores de 60 años, no han salido tan mal, quizá porque los más jóvenes han estado peor.

CAUSAS DE MUERTE

Estas son las enfermedades que más tenían las personas que han fallecido por Covid 19:

Diabetes	42.12%
Obesidad	38.5%
Tabaquismo	9.62%

Fuente: Secretaría de Salud

RADIOGRAFÍA

Casi la mitad de los adultos mayores habitan en un hogar con su pareja:
154 millones de personas mayores de 60 años viven en México

Vive con pareja o con pareja e hijos	47.9%
Están en hogares ampliados	39.8%
Viven solos	11.4%
Otros	0.9%

Fuente: Inegi

EUROPA: 95% de los fallecidos por Covid son mayores de 60 años.

MÉXICO: 52% de los muertos rebasan esa edad.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

Once noticias

Emite Inger ejercicios respiratorios para adultos mayores

2020-05-25

El Instituto Nacional de Geriátría (Inger) emitió una serie de ejercicios respiratorios para ayudar a mejorar la función respiratoria en los adultos mayores infectados con COVID-19.

Estos ejercicios, indicó, son recomendables para los adultos mayores que no requirieron de hospitalización y por lo tanto permanecen en aislamiento domiciliario y para aquellos que fueron dados de alta hospitalaria y regresaron a casa para seguir con su recuperación.

La primera actividad es la respiración con labios fruncidos para reducir la sensación de dificultad para respirar. En este ejercicio, detalló, el paciente debe respirar lentamente por la nariz, aguantar el aire de dos a tres segundos y soplar lentamente por la boca formando una “u” con los labios.

Un segundo ejercicio es la respiración abdominal o diafragmática, en la cual la persona se debe acostar con piernas semiflexionadas o sentarse, colocar las manos en el abdomen, tomar aire por la nariz al máximo que se pueda y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Este ejercicio se debe realizar por la mañana y tarde con 10 o 15 respiraciones.

Otro ejercicio es la respiración costal, donde el paciente se tendrá que acostar con las piernas estiradas o sentarse, colocar sus manos en el pecho, tomar aire por la nariz al máximo que se pueda y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Al igual que la respiración abdominal, esta actividad se deberá realizar por la mañana y tarde con 10 a 15 respiraciones.

En la cuarta actividad, el auto mayor deberá acostarse de lado en una superficie plana, inhalar por la nariz de manera normal y exhalar con la boca abierta de manera lenta hasta vaciar del todo los pulmones. Esta actividad se realizará durante cinco minutos dos veces al día recostado de lado izquierdo y derecho.

Por último, recomendó realizar ejercicios de soplar de manera sostenida con la ayuda de una botella. Para este ejercicio el paciente tendrá que soplar a través de un popote o tubo de plástico conectado a una botella de agua para generar burbujas durante cinco a 10 minutos dos veces al día.

Estos últimos dos ejercicios, señaló el instituto, servirán para mover las secreciones que puedan estar en las partes más profundas de los pulmones hacia la zona más cercana de la boca para después expulsarlas al toser.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Coronavirus: En los genes está la clave para enfrentar futuras epidemias
22/05/2020

“Es como una carrera armamentista”, dice David Enard, profesor asociado del departamento de Ecología y Biología Evolutiva de la Universidad de Arizona, al referirse a nuestra constante lucha por adaptarnos a la amenaza de virus nuevos.

Enard y el equipo de su laboratorio se dedica a buscar en los genomas humanos evidencias de lo que fueron epidemias antiguas.

Y es que, en miles de años de evolución, hay mucho que se puede hallar en nuestro ADN.

“Están los episodios de adaptación que se desataron durante diferentes epidemias que ocurrieron en el pasado”, le indica el experto a BBC Mundo.

“La forma en que podemos ver esos procesos de adaptación en el ADN de las personas de hoy en día es observando las diferencias en el ADN entre distintas poblaciones humanas o incluso diferencias entre los genomas humanos y los de otras especies”.

Al analizarlos, señala, es posible ver en dónde ocurrió un proceso de adaptación en los genomas y “conectar algunas de esas adaptaciones con epidemias antiguas”.

Una necesidad

Para el biólogo especializado en evolución, de esas antiguas epidemias no resultó nada bueno: hubo muchas muertes y sufrimiento.

“Las poblaciones que existían no tenían ninguna medicina ni vacunas como las que tenemos ahora”, reflexiona.

“El impacto de las vacunas en la mejora de nuestras vidas ha sido irresponsable y desastroso, reabrir sin pruebas: Frenk Mora impresionante”.

Lo que la rama de estudio de Enard ha descifrado es que nuestros ancestros “fueron muy rápidos en adaptarse a la amenaza de virus y patógenos”.

Se convirtió en una necesidad: adaptarse para sobrevivir.

Cualquier proceso de adaptación que ocurrió en el pasado -explica- fue probablemente a causa de un virus surgido en ese momento “y quizás no ofreció ningún tipo de beneficio contra un virus en el presente”.

Sin embargo, lo que parece claro es que entre los varios factores (cambios en el medio ambiente, en el clima, en la dieta) que nos han llevado, como especie, a tener procesos de adaptación, los virus y los patógenos tienen un lugar protagónico.

“Una enorme proporción de la adaptación que se puede detectar en los genomas humanos puede estar conectada a patógenos antiguos”, aclara.

De generación en generación

Pero ¿qué significa que se hayan dado procesos de adaptación en nuestros genomas?

De acuerdo con Enard, muchas mutaciones genéticas no causan ningún efecto en las personas que las tienen, pero otras pueden provocar enfermedades.

“En nuestro genoma hay mutaciones”, explica. “Por ejemplo, los hijos tienen nuevas mutaciones si se comparan con sus padres”.

Se trata de pequeños fragmentos de ADN que mutan porque el ADN de los padres no fue copiado fielmente en el momento de la reproducción, señala el científico.

“Esas mutaciones muchas veces no provocan nada, otras veces causan enfermedades, pero en otras oportunidades, en el contexto de una epidemia, pequeñas partes de esas mutaciones en algunas personas pueden llegar a ser beneficiosas porque pueden reconocer el virus (que en algún momento conocieron) y enfrentar la infección”, dice el profesor.

“Piense que estas personas con nuevas mutaciones tienen más probabilidades de sobrevivir y de tener hijos que las que no tienen las mutaciones”.

Es así como generación tras generación, la frecuencia de esas mutaciones aumenta rápidamente.

“Se pueden ver mutaciones adaptativas que proveen mejores mecanismos de supervivencia en respuesta a los virus que van desde 1% de frecuencia a 60% de frecuencia”, indica el investigador.

Eso hace que aumente la probabilidad de sobrevivir a la infección viral.

Y ese proceso es algo que se puede detectar en los genomas de las personas. No nos han hecho más fuertes Enard aclara que las pandemias y los episodios de adaptación que han provocado en los humanos a lo largo de la historia no nos han hecho más fuertes.

“Si así fuera, no nos infectaríamos como está ocurriendo ahora”.

Ilustraciones que muestran cadáveres en las calles de Hong Kong en medio de la peste bubónica.

“El proceso de adaptación por el que pasaron nuestros antepasados para sobrevivir a virus antiguos no son efectivos contra nuevos virus porque son diferentes”.

El nuevo enemigo, reflexiona el biólogo, luce diferente. Por eso, una estrategia genética debe ser diseñada por nuestro organismo.

Lo que nos hace más fuertes no es solo que contamos con medicinas y vacunas, sino con investigación científica.

“De sufrir y morir pasivamente sin saber qué está pasando, como ocurría en el pasado, ahora sabemos qué está pasando y podemos hacer algo”.

Sistemas inmunes

Muchos de los procesos de adaptación frente a los virus han ocurrido en los genes vinculados con el sistema inmunológico porque son los que se especializan en atacar a los patógenos.

La genética y los factores socioeconómicos son dos de los elementos que intervienen para que algunas personas sean más propensas a desarrollar ciertas enfermedades.

Sin embargo, señala el especialista, la adaptación también se puede producir en otros genes que no tienen que ver con la respuesta inmune.

“Cualquier gen, a cargo de cualquier función, que es secuestrado por un virus para su replicación, también se puede adaptar para evitar ser usado”.

Entonces ¿las personas que no desarrollan una enfermedad es porque tienen mutaciones que las ayudan?, le pregunté.

“No, lo que estamos viendo ahora mismo con las personas que desarrollan (o no) covid-19 es que hay factores socioeconómicos involucrados”.

“Es muy probable que lo que nuestra investigación vaya a encontrar es que factores socioeconómicos, en estas circunstancias especiales, están desempeñando un papel aún más importante que la genética”.

“La genética puede tener un rol, pero en menor medida si se compara con los factores socioeconómicos, por ejemplo: cuán densamente poblado está el lugar en el que se vive, cuán saludable se es teniendo en cuenta los ingresos”.

Proyecciones

Entonces ¿podría esta pandemia que estamos enfrentando por el SARS Cov-2 ser explicada si analizamos nuestro pasado?

En Londres, los trabajadores lavaban las calles durante la pandemia de cólera ocurrida en la década de 1890.

“Puede ser explicada pero no necesariamente si estudiamos genomas humanos en particular o si analizamos la evolución humana, sino si investigamos por qué los virus infectan a otras especies, por ejemplo, murciélagos y otros mamíferos”, explica.

“Desde una perspectiva evolutiva” -señala el científico- “lo que podemos ver es si hubo virus antiguos relacionados con el actual coronavirus, que potencialmente hayan infectado poblaciones humanas en el pasado y si sucedió, ver cuán fuerte pudo haber sido la adaptación a esos virus”.

De cara a la actual pandemia, Enard cree que la gente no se puede sentir totalmente impotente por lo que está pasando.

“Los científicos pueden usar los genomas para aprender sobre epidemias antiguas y sobre lo que les hizo daño a poblaciones antepasadas”.

Y con eso como punto de partida, se puede predecir mejor qué virus y patógenos son los que, con mayor probabilidad, pueden causar efectos devastadores en la población.

“Estadísticamente lo que fue un problema en el pasado, es muy probable que sea un problema en el futuro”, reflexiona.

Buscando el de los ojos verdes

Los estudios de Enard son pioneros, pues se trata de un campo de investigación nuevo.

Como si se tratara de un árbol genealógico, Enard y su equipo buscan mutaciones que surgieron en procesos adaptativos frente a virus antiguos.

“Usamos computadoras poderosas y con los genomas de las personas reconstruimos genealogías. Tenemos estos árboles genealógicos gigantes de relaciones entre diferentes personas y al conocer esos vínculos durante periodos muy largos de tiempo, podemos ver dónde y cuándo ocurrieron mutaciones adaptativas”.

Por ejemplo, me dice, si elaboramos un árbol genealógico en el que las personas que lo integran tienen ojos verdes, podemos determinar quién de los ancestros fue el primero con ojos verdes y quizás ese color ocurrió por una mutación en ese antepasado en particular.

De esa forma la característica de los ojos verdes se transmitió a los descendientes. “Hacemos lo mismo con las mutaciones que surgieron de procesos adaptativos ante virus específicos. Podemos ver cuándo un ancestro tuvo la mutación por primera vez”, indica.

Entre mutaciones

Enard considera que es muy prematuro para determinar las mutaciones de este coronavirus.

Enard explica que los virus que mutan son como un enemigo que cambia de apariencia constantemente.

E insiste: “Ese es un ejemplo de que las adaptaciones pasadas no nos han hecho más fuertes.

Ese es el caso de un virus que cambia y que se convierte en un nuevo enemigo todo el tiempo”.

“En el caso de coronavirus, no sabemos si va a mutar mucho. Se necesita más investigación”.

Lo que sí descarta el científico es que el SARS Cov-2 pueda generar mutaciones en nuestros genes.

Aunque hay virus que lo pueden hacer (como el VIH) y se conocen como retrovirus porque pueden hacer copias de sí mismos que se integran en el genoma de quien lo hospeda, el coronavirus no es de ese tipo.

Enard cree que no se está ganando la guerra contra los virus.

“Una de las razones para estar preocupados es que debido a que ahora hay más contacto entre grandes poblaciones humanas y la vida silvestre, estadísticamente van a haber más posibilidades para que haya transmisión de virus de una especie animal a humanos en comparación con lo que sucedía en el pasado”.

“Tengo esperanza de que esta nueva epidemia será una llamada de atención para ser más cuidadosos y más alertas en el monitoreo de virus y las amenazas que representan”, reflexiona.

“Y de la importancia de no perturbar a la fauna como se ha venido haciendo en el pasado”

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

La SSC ha remitido a mil 610 vehículos por no respetar la aplicación del programa Hoy No Circula o cometer alguna otra infracción

Cristina Hernández

24 de mayo, 2020

En un mes, la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC) ha remitido a distintos depósitos vehiculares a mil 610 vehículos por no respetar la aplicación del programa Hoy No Circula o cometer alguna otra infracción de tránsito.

Desde el 23 de abril que inició la implementación del programa para acompañar la Fase 3 de la emergencia sanitaria por el Covid-19, uniformados adscritos a la Subsecretaría de Tránsito han realizado 2 mil 808 recomendaciones a automovilistas.

De acuerdo con cifras de la corporación, las alcaldías en las que más recomendaciones se efectuaron son Cuauhtémoc con 345, Magdalena Contreras con 138 y Miguel Hidalgo con 135.

En tanto, en las que más vehículos fueron trasladados a depósitos vehiculares son Cuauhtémoc con 214, Iztapalapa con 144 y Venustiano Carranza con 117.

"Estas medidas persiguen incentivar una reducción en la movilidad de personas que no sea estrictamente necesaria, con el objetivo de que la ciudadanía permanezca al interior de sus domicilios y con ello, evitar exponer su salud y la de sus familias", señaló la SSC.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Víctor Flores Olea: El cambio climático y la pandemia (Opinión)

25 de mayo, 2020

Junto a la pandemia y a la cuarentena que vivimos, sigue siendo un problema de preocupación general el asunto del cambio climático, que parece por lo pronto olvidado en vista de las preocupaciones por lo inmediato que se han multiplicado. Pero, por supuesto, sigue ahí, enteramente vivo y diría motivo también de excepcional preocupación, incluso a causa del Covid-19, porque ahora sabemos que si no se respetan ciertas reglas que nos impone la naturaleza, los efectos sobre la sociedad humana pueden ser absolutamente devastadores. Lo sabíamos bien, pero la pandemia actual nos lo ha recordado dramáticamente.

Desde luego, debe recordarse que el principal responsable del cambio climático es el ser humano y sus emisiones de gases de efecto invernadero que calientan el planeta. El gas más conocido es el CO₂, causante de 63 por ciento del calentamiento global, pero existen otros como el metano o el óxido nitroso. Así, los gases se acumulan en la atmósfera (hoy hay más de 40 por ciento de gas acumulado) provocando un excesivo calentamiento en la Tierra, según informaciones del Parlamento Europeo y de la Organización Meteorológica Mundial. Las principales causas del cambio climático y del calentamiento global serían las siguientes:

Una generación excesiva de residuos sería una de la principal causa del cambio climático y del calentamiento de la Tierra. En su último informe, el Banco Mundial reporta que con más de 90 por ciento de los desechos que se vierten o queman a cielo abierto en los países de ingreso bajo, son los pobres y los más vulnerables quienes se ven más afectados. En los últimos años –agrega– los deslizamientos de basureros han enterrado viviendas y personas bajo montañas de residuos. Y son los más pobres quienes suelen vivir cerca de los vertederos de basura y alimentan el sistema de reciclado de su ciudad a través de la recolección de desechos, lo que los hace además susceptibles de sufrir consecuencias graves para la salud.

Desde luego, la deforestación no tiene solamente un impacto en su entorno: el efecto repercute en todo el planeta. Los árboles tienen la virtud de transformar el dióxido de carbono en oxígeno y es precisamente el CO₂ el gas que más emitimos, pero si en lugar de cuidar nuestros bosques nos dedicamos a eliminarlos, la concentración de este gas en la atmósfera será mucho mayor.

Por último, para terminar ya con esta breve referencia a las causas del cambio climático, nos referiremos al hecho de que la agricultura y la ganadería, de la manera en que se llevan a cabo en la actualidad, resultan un sistema alimentario absolutamente incompatible con el cuidado del ambiente. De hecho, si la población europea consumiera la mitad de la carne que come, estaríamos ahorrando al

planeta Tierra entre 25 y 40 por ciento de emisiones de efecto invernadero. Todo ello sin mencionar el hecho de que es un sistema profundamente injusto, ya que 800 millones de personas sufren hambre en todo el mundo y, paradójicamente, 2 mil millones de personas padecen sobrepeso (Oxfam Intermón: Las principales causas del cambio climático y del calentamiento global).

Sin embargo, resulta todavía una incógnita el tipo de sociedad que propiciará esta pandemia. “Debe decirse, en todo caso, que la repentina prueba de las incapacidades y distorsiones del régimen dominante, de su profunda inmoralidad, ha llegado a las élites. Un inesperado editorial del diario británico Financial Times exige reformas radicales que inviertan la dirección política predominante en las últimas décadas, porque se trata de forjar una sociedad que funcione para todos. El texto plantea que los gobiernos tendrán que aceptar un papel más activo en la economía, pero con otro sentido, porque los apoyos gubernamentales que se han estado dando empeorarán la situación. La redistribución tendrá que volver a la agenda y salir de ella el privilegio de los ricos. Uno de sus más sólidos defensores entierra así, con elegancia, el evangelio neoliberal (Ignacio Ramonet).

Iván Illich, al aplicar sus reflexiones heterodoxas al campo de la medicina, en 1975, denunció que la medicina institucionalizada había llegado a ser una grave amenaza para la salud y que vivíamos ya bajo la dictadura de la profesión, que formula las normas sanitarias, las aplica y penaliza a quienes no se ajustan a ellas –como se hace ahora al utilizar la fuerza pública para someter a quienes no cumplen las normas elaboradas por los expertos médicos.

Illich consideraba que el impacto del control profesional de la medicina, que inhabilita a la gente, ha alcanzado las proporciones de una epidemia. Y concluía: se trata de volver a ser lo que somos, lo que expresa el dharma, entre los hindúes, o la comunidad entre los pueblos indios de Oaxaca: personas, nudos de redes de relaciones concretas, que sólo pueden ser lo que son cuando esas redes forman comunidad, cuando tienen entre sí obligaciones recíprocas (Gustavo Esteva, Revista Ibero: El día después: se está produciendo un despertar, abril de 2020).

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Héctor Serrano*: Cuidar el medio ambiente, obligación de todos (Opinión)

* Diputado federal

25 de mayo, 2020

Gran polémica desató la decisión de la secretaria de energía, Rocío Nahle, por dar marcha atrás al avance que, en materia tecnológica y técnica, nuestro país había logrado respecto a las energías renovables. Todos aquellos temas relacionados con la ecología y el medio ambiente, no son potestad de un país en específico; todas las naciones del mundo están obligadas a la atención urgente de los llamados que nuestro hábitat hace consistentemente, como consecuencia de nuestro violento desarrollo, que a su paso ha lastimado a los diversos ecosistemas que conforman nuestro planeta.

Es urgente reflexionar sobre los cambios que se han generado en nuestra vida cotidiana, y su directa relación con la forma en que hemos afectado la vida animal y vegetal. La pandemia que hoy enfrentamos, tiene relación directa con el efecto que nosotros mismos causamos. Algunos estudios revelan que la transmisión del Covid-19 fue a través de animales, e incluso hay quienes sostienen que específicamente esto sucedió a través del murciélago.

La OMS colabora con entidades asociadas de distintos sectores para evaluar, y reducir los riesgos de transmisión de zoonosis al ser humano, ya que el mayor riesgo de las transmisiones zoonóticas se producen en la interfaz entre el ser humano y los animales, a través de su consumo o por compartir su hábitat. La transmisión de enfermedades de animales, en su mayoría vertebrados, al ser humano, no es algo novedoso, la convivencia con roedores produjo en el siglo XIV la terrible pandemia denominada peste bubónica, cuya transmisión se atribuyó a las ratas.

Hoy, la deforestación y devastación de los hábitats, ha provocado la migración de diversas especies hacia zonas ocupadas por el ser humano. Esta proximidad de nuevas especies que buscan su adaptabilidad en un hábitat distinto, involuntariamente nos obliga a compartir espacio con algunas especies, los murciélagos son una de ellas. Al tiempo seguramente conoceremos la realidad respecto al origen y las causas que han colocado a la humanidad en uno de los peores momentos de su historia.

Por ello, es urgente actuar con responsabilidad, y atender el llamado de los expertos dedicados a la protección del medio ambiente que, a través de organizaciones mundiales como Earth Action el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) y la propia Organización de las Naciones Unidas (ONU), han fijado protocolos a seguir, así como recomendaciones a todas las naciones del mundo, para el cuidado de la diversidad ecosistémica; no hacerlo es actuar con irresponsabilidad y mezquindad hacia las nuevas generaciones, privándolas de un futuro cierto.

El gobierno de México tiene todo el derecho de fijar y establecer sus políticas públicas, pero también la obligación de incluirse en la globalización para corresponder a la dinámica mundial que busca el cuidado de nuestro medio ambiente; por ello la importancia de que el gobierno de México establezca políticas públicas y programas exactos que mitiguen el impacto causado por el progreso humano. El estado puede tener la potestad del control y el manejo energético, y sólo tendría que presentar propuestas efectivas en materia de energías renovables para corresponder a la ecología y el medio ambiente, incluyéndose en el mundo con acciones que buscan aminorar el daño que cotidianamente causamos a la naturaleza. Ojalá y pronto el gobierno federal presente un programa y un plan de energías renovables.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)