

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

Hepatitis B en México: un padecimiento poco explorado	4
¿Cuáles son los tipos de hepatitis y qué daños causan?	5
DÉCIMO SEGUNDO aviso por el que se dan a conocer modificaciones a los lineamientos para la ejecución del plan gradual hacia la nueva normalidad en la ciudad de México	7
ACUERDO ACDO.AS2.HCT.240620/173.P.DPES, dictado por el H. Consejo Técnico en sesión ordinaria el día 24 de junio de 2020, por el que se autorizan estrategias para prorrogar las prestaciones en especie y/o en dinero a los asegurados con incapacidad temporal para el trabajo que lleguen a término de ley y a los beneficiarios hijos incapacitados que cumplen 16 años, así como reconocimiento de la enfermedad COVID-19 como riesgo de trabajo en trabajadores IMSS, durante el periodo de contingencia.....	8
ACUERDO ACDO.AS2.HCT.240620/174.P.DPES, dictado por el H. Consejo Técnico en sesión ordinaria el día 24 de junio de 2020, por el que se autoriza habilitar la transferencia del importe total de la Ayuda para Gastos de Funeral para la amortización, pago a cuenta o liquidación total de los Servicios Funerarios contratados en los Velatorios IMSS a solicitud del beneficiario	8
Sacan del periodo extra iniciativa petista de ley sobre salud mental	8
Exportación de fármacos y cierre de fideicomisos, a periodo extraordinario.....	9
Juan Carlos Sánchez Magallán: Vacunas (I) (Opinión).....	11
Plantean más impuestos contra obesidad; iniciativa de Morena. Proponen hasta el doble de IEPS a productos que causan enfermedades como diabetes e hipertensión.....	13
La titular de la Segob, destaca acciones intersecretariales en favor de las mexicanas; se han atendido 100 mil mujeres y niñas en centros de refugio, indica.....	14
Discuten hoy diputados reformas para la paridad de género en el gobierno.....	15

Se aviva debate sobre el aborto la víspera de que la SCJN revise proyecto.....	16
El gobierno de Rusia anuncia que espera poder empezar la producción industrial de dos vacunas 'muy prometedoras' contra el coronavirus entre septiembre y octubre	17
El gobierno de Costa Rica informó que superó una prueba preclínica con plasma de caballos que demostró su efectividad, inicia pruebas en humanos de vacuna contra Covid-19.....	18
Ruth Rodríguez: Regresan miles de trabajadores de la salud (Opinión)	19
Ratifica López-Gatell baja en el ritmo de mortalidad	21
Lanzan Programa Nacional de Eliminación de la Hepatitis C	23
Confirman 854 fallecimientos en 24 horas y 7 mil 208 nuevos contagios. Criterios de vulnerabilidad buscan evitar discriminación, asegura la SSA	24
La hepatitis se puede controlar con diagnóstico temprano.....	25
Covid-19. Piden a SSA aceptar nueva evidencia sobre efectividad. Aboga especialista por obligatoriedad de mascarillas para evitar contagios	27
OMS pide responsabilidad a jóvenes para frenar el coronavirus	29
El coronavirus se adapta a todas las estaciones del año: OMS	30
UNAM: analizan la dispersión de saliva en espacios públicos	31
Diabetes, la preocupación más grande en épocas de Covid	32
A revisión, las reglas para el uso medicinal del cannabis: SSA	37
Nuevo etiquetado “protege derecho a la salud y a la alimentación”: relator de la ONU	38
La Jornada: Covid-19: el impacto en la educación (Opinión)	39
Armando Salinas Torre: Más contagiados, más pobreza y más delitos (Opinión)	40
Carlos Ornelas: Pandemia, tragedia, escuela (Opinión).....	42

Hambre matará a 128 mil niños: ONU; covid-19 acrecentó la crisis alimentaria. Las familias pobres de Latinoamérica, el sur de Asia y África subsahariana están ante un futuro sin alimentos suficientes	44
Colaborador Invitado / Martha Tagle*: Aborto legal para no morir (Opinión)	45
Laura Raquel Manzo: Mujeres: el reto es reconocer nuestro miedo a ser (Opinión)	47
CONVENIO Específico de Colaboración en materia de transferencia de recursos presupuestarios federales con el carácter de subsidios para la operación del Programa Fortalecimiento a la Atención Médica S200, que celebran la Secretaría de Salud y el Estado de Oaxaca.....	49
Manuel J. Molano: IMSS para todos (Opinión)	50
Recomienda IMSS a pacientes con artritis implementar ejercicios en casa	52
Científicos identifican enzima asociada al olor corporal.....	53
Identifican 21 medicamentos que servirían contra el Covid-19	54
¿Qué es el Síndrome de la Cabaña y por qué provocaría muertes? Los efectos secundarios que provoca el aislamiento debido al Covid-19, traerán como consecuencia que este padecimiento se considere como una enfermedad de la pandemia	55
Descubre los beneficios de entrenar con tu propio peso corporal	56
Investigadora de la UNAM analiza moléculas en flores de lúpulo contra síntomas asociados a la menopausia	58

El Heraldo de Saltillo

Hepatitis B en México: un padecimiento poco explorado

28 de julio, 2020

Existen 5 virus causantes de hepatitis, de ellos, únicamente dos evolucionan a la cronicidad ocasionando hasta el 25% de los casos de cirrosis (etapa más avanzada del daño en el hígado) y cáncer de hígado (carcinoma hepatocelular). A nivel mundial, se estima que 257 millones de personas viven con infección crónica por el virus de la hepatitis B y 71 millones de personas con infección crónica por el virus de la hepatitis C. Como ejemplo, las muertes por hepatitis virales en 2015 obedecieron a enfermedad hepática crónica (720 mil defunciones) y hepatocarcinoma (470 mil decesos).

En virtud de ello, y con motivo del día mundial contra la Hepatitis que se conmemora el 28 de julio, la **Fundación Mexicana para la Salud (FUNSALUD)** llevó a cabo un webinar con especialistas de la salud para revisar el plan de la OMS para eliminar las hepatitis virales, especialmente la causada por el virus de la hepatitis B (VHB).

Esta infección hepática potencialmente mortal, que es causada por el virus de la hepatitis B (VHB), representa un problema de salud de escala mundial. La transmisión se produce más frecuentemente de la madre al producto durante el parto (transmisión perinatal) o bien en forma transversal mediante exposición a sangre, semen u otros fluidos corporales de personas infectadas, mediante donación de órganos, hemodiálisis y tatuajes. Sin embargo, esta infección se puede prevenir mediante una vacuna al nacimiento.

La mayor parte de los afectados no experimentan síntomas, aunque algunos presentan un cuadro agudo con síntomas que duran varias semanas y consisten en coloración amarillenta de piel y conjuntiva ocular (ictericia), orina oscura (coluria), cansancio extremo, náusea, vómito y dolor abdominal. En un grupo reducido, la hepatitis aguda puede evolucionar a insuficiencia hepática aguda que es potencialmente mortal. Alrededor del 5% de los adultos persistirán con la infección crónica. Solamente algunos pacientes con virus de hepatitis B se diagnostican, y el 9% de los infectados con VHB (22 millones) saben que la padecen, informa la Organización Mundial de la Salud (OMS). Únicamente el 8% de pacientes diagnosticados con infección por VHB reciben tratamiento.

Resulta fundamental que individuos que se encuentran en áreas de alto riesgo como personas privadas de su libertad y/o que conviven en espacios de encierro, poblaciones ambulantes como migrantes, pacientes con hemodiálisis, personas que viven con VIH y/o infecciones de transmisión sexual, así como mujeres embarazadas, entre otros, deben de realizarse chequeos médicos para conocer su estado de salud.

Actualmente existen 257 millones de personas en todo el mundo que presentan hepatitis B crónica, de las cuales 720 mil fallecen por VHB. Sin embargo, hay tratamientos disponibles que ayudan a suprimir de forma permanente la replicación del VHB y mejorar la calidad de vida y supervivencia, alrededor del mundo.

El Dr. Santiago March, Coordinador de Proyectos Estratégicos de FUNSALUD, señaló: “existe un compromiso de las organizaciones civiles a nivel mundial para contribuir a eliminar el virus de la hepatitis B. Actualmente, la Organización Mundial de la Salud reconoce que una de las estrategias más importantes para prevenir la transmisión de la hepatitis B de madre a hijo, consiste en aplicar la vacuna dentro de las 24 horas posteriores al parto. Además, aplicar los refuerzos siguiendo el esquema de vacunación señalado por la OMS”.

Finalmente, **FUNSALUD** en coordinación con las recomendaciones de la OMS impulsa acciones para prevención, diagnóstico y tratamiento de la Hepatitis B, un problema de salud mundial.

El webinar contó con la participación del Dr. David Kershenobich, Director General del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de Nutrición “Salvador Zubirán”; la Dra. Eira Cerda, Adscrita en Gastroenterología en el Hospital Central Militar; la Dra Fátima Higuera, Jefa del Servicio de Gastroenterología y Hepatología del Hospital General de México, el Dr. Miguel Betancourt, Presidente de la Sociedad Mexicana de Salud Pública y el **Dr. Santiago March, Coordinador de Proyectos Estratégicos de la Fundación Mexicana para la Salud. (FUNSALUD)**.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

¿Cuáles son los tipos de hepatitis y qué daños causan?

Cecilia Higuera Albarrán

2020-07-28

De los cinco tipos de hepatitis que hay (A, B, C, D y E), la B y la C, pueden tener consecuencias fatales de no ser tratadas oportunamente. El tipo C, es curable hasta en un 98 por ciento de los casos, y aunque el tipo B, no es curable, si se puede lograr un adecuado control de la enfermedad, pero si estos dos tipos no son tratados de manera adecuada, puede evolucionar a cirrosis hepática no asociada a alcoholismo o carcinoma hepatocelular, es decir: cáncer de hígado.

La hepatitis es una enfermedad que provoca la inflamación del hígado que es el órgano encargado de filtrar la sangre, producir bilis, procesar nutrientes y descomponer sustancias químicas, entre otras importantes funciones y el hígado inflamado puede dejar de ejecutar algunas de estas funciones, pero también puede

ser originada por el consumo de sustancias tóxicas, consumo excesivo de alcohol, el uso de drogas vía intravenosa o alguna enfermedad autoinmune.

En el marco del Día Mundial contra la Hepatitis, que se conmemora el día 28 del mes en curso, el director general del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), David Kershenobich, precisó que los virus de la hepatitis A y E, se origina por el consumo de alimentos o agua contaminados con el virus o que fueron preparados por alguien que presenta infección activa del mismo virus, no produce formas crónicas y suele desaparecer al cabo de algunas semanas.

La hepatitis D, sólo se presenta cuando el individuo se ha enfermado del tipo B, del cual necesita el primero para poder sobrevivir en el organismo de la persona.

Al participar en la conferencia de prensa conjunta “Hepatitis B en México: un padecimiento poco explorado”, organizado por la **Fundación Mexicana para la Salud (FUNSALUD)**, el director general del instituto de Nutrición, señaló que la hepatitis B y C que no son atendidos oportunamente, pueden evolucionar a hepatitis fulminante.

Refirió que, a nivel mundial, existen poco más de 300 millones de personas contagiadas con estos dos tipos de virus, 257 millones de individuos tienen hepatitis B y 71 millones la tipa C, “aunque en México la prevalencia para el tipo B es baja gracias a los programas de vacunación oportuna en población infantil”. Las dosis se aplican: una al nacer, y dos refuerzos, a los dos y seis meses de edad.

Los virus B y C que provocan cirrosis y otras complicaciones son la onceava causa de muerte a nivel mundial y el cáncer de hígado es la decimosexta causa de muerte a nivel global, ante lo cual, “en este momento las hepatitis virales son un importante problema de salud pública mundial, comparado con otras enfermedades transmisibles como el virus de la inmunodeficiencia humana VIH, tuberculosis o el paludismo”.

PARA ELIMINAR LAS HEPATITIS

El doctor David Kershenobich refirió que para tratar de eliminar las hepatitis virales sobre todo las B y C, hay que resolver la cobertura de programas de prevención, ya que no todas las personas tienen acceso al tratamientos y cuidados hospitalización, además, “un número importante de personas desconoce su situación respecto a que tengan hepatitis”.

Aunque se disponen de vacunas contra hepatitis B, dijo, no todos los menores tienen completos sus esquemas de vacunación, y al momento del nacimiento casi todos son vacunados, pero no ocurre con el segundo y tercer refuerzos, sin

embargo, afortunadamente pese a ello, se ha logrado tener una baja incidencia de hepatitis B en el país.

Asimismo, reconoció que el tratamiento contra la hepatitis B permite prevenir cirrosis, carcinoma hepatocelular y muerte, aunque para muchos pacientes el tratamiento en el momento actual puede ser de por vida, ya que este tipo de virus no se cura.

No ocurre lo mismo con la hepatitis C, que en la actualidad cuenta con antivirales de acción directa sin efectos secundarios con porcentajes de curación de hasta 98 por ciento, “independientemente de que tengan fibrosis o no”.

A su vez, la doctora Eira Cerda Reyes, gastroenteróloga y adscrita a la sección de gastroenterología del Hospital Central Militar indicó que los factores de riesgo para tener enfermedades hepáticas son: hígado graso, algunas otras enfermedades autoinmunes y la población de riesgo pueden ser hijos de madres portadoras, homosexuales portadores, usuarios de drogas intravenosas, personas transfundidos de sangre o derivados tatuajes perforaciones acupuntura así como los trabajadores de la salud expuestos a fluidos sanguíneos.

A su vez, la doctora Fátima Higuera de la Tijera, coordinadora del programa de eliminación de Hepatitis C, en el Hospital General de México “Doctor Eduardo Liceaga”, reconoció que aplicar la vacuna contra este virus al momento del nacimiento ha sido la mejor de las estrategias para evitar la propagación de esta enfermedad y proteger a los menores de edad, con lo que si las personas que nacieron antes de 1999 cuando dicha vacuna todavía no estaba integrada en la cartilla de vacunación y que posiblemente no fueron vacunados al momento del nacimiento también deberían aplicarse dicha dosis “porque todos podemos estar en riesgo en cualquier etapa de la vida de contagiarnos”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México

Publicación vespertina del 28 de julio de 2020

JEFATURA DE GOBIERNO

DÉCIMO SEGUNDO aviso por el que se dan a conocer modificaciones a los lineamientos para la ejecución del plan gradual hacia la nueva normalidad en la ciudad de México

págs. 10 a 11.

[Ver aviso aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

Publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

ACUERDO ACDO.AS2.HCT.240620/173.P.DPES, dictado por el H. Consejo Técnico en sesión ordinaria el día 24 de junio de 2020, por el que se autorizan estrategias para prorrogar las prestaciones en especie y/o en dinero a los asegurados con incapacidad temporal para el trabajo que lleguen a término de ley y a los beneficiarios hijos incapacitados que cumplen 16 años, así como reconocimiento de la enfermedad COVID-19 como riesgo de trabajo en trabajadores IMSS, durante el periodo de contingencia

pág. 81.

[Ver acuerdo aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

Publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

ACUERDO ACDO.AS2.HCT.240620/174.P.DPES, dictado por el H. Consejo Técnico en sesión ordinaria el día 24 de junio de 2020, por el que se autoriza habilitar la transferencia del importe total de la Ayuda para Gastos de Funeral para la amortización, pago a cuenta o liquidación total de los Servicios Funerarios contratados en los Velatorios IMSS a solicitud del beneficiario

pág. 82.

[Ver acuerdo aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Sacan del periodo extra iniciativa petista de ley sobre salud mental

Jessica Xantomila, Víctor Ballinas y Andrea Becerril

29 de julio de 2020

Organizaciones civiles demandaron al Senado ampliar el debate sobre la iniciativa de la ley general de salud mental, impulsada por la legisladora Geovanna Bañuelos (PT), ya que advirtieron que no mejora el sistema de atención actual.

Tras las protestas e inconformidades de distintas agrupaciones, el Senado retiró de la agenda del periodo extraordinario la discusión del dictamen para que se analice en parlamento abierto, anunció el presidente de la Junta de Coordinación Política (Jucopo), Ricardo Monreal.

Esta iniciativa ha generado discusión pública en distintas instancias de la sociedad civil y hoy la senadora conversó conmigo sobre la decisión que ha tomado, junto con su grupo, la cual me alegra, señaló Monreal en un video difundido en redes sociales, en el que informó del retiro de este punto que originalmente estaba previsto ponerse a votación hoy.

Junto a Monreal, la legisladora petista argumentó que no se pueden postergar las decisiones y responsabilidad del Estado mexicano respecto a la atención de este tema, y convocó a abrir canales de discusión y debate a partir de septiembre.

No obstante, destacó que no es sano que se apruebe una ley que ya ha sido estigmatizada mediáticamente o que se ponga en entredicho la vulneración de los derechos humanos y no se garantiza el pleno derecho de la salud mental. Sería en detrimento de todos aquellos que requieren atención adecuada.

En conferencia, Ángel María Salvador Ferrer, de la organización Documenta, expuso que el proyecto apuesta por un modelo de tratamiento biofarmacológico, donde lo que se pretende es que las personas aspiren a la rehabilitación, que es un enfoque obsoleto, ya que los estándares actuales dictan que se debe ir hacia la recuperación del bienestar.

Además, dijo que en 12 estados de la República ya existen leyes de salud mental que no han mostrado una mejora en la atención en este renglón, porque el problema es que siguen reproduciendo este modelo manicomial, sobre todo mediante violaciones a derechos humanos como son los internamientos involuntarios y los tratamientos farmacológicos forzados, que han sido denunciados internacionalmente.

Refirió que la Relatoría Especial sobre los derechos de las personas con discapacidad ha mencionado que recluir en espacios de salud mental a personas por un supuesto peligro para sí mismas o para los demás, por necesidad de recibir cuidados o por una necesidad médica, es ilegal y arbitrario.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Exportación de fármacos y cierre de fideicomisos, a periodo extraordinario

Andrea Becerril y Víctor Ballinas

29 de julio de 2020

La Comisión Permanente convocó anoche a un tercer periodo extraordinario en la Cámara de Diputados, que se llevará a cabo a partir de hoy, para desahogar una agenda de siete puntos, entre los que destacan modificaciones a la Ley de Adquisiciones, a fin de que el gobierno federal pueda adquirir medicamentos en el extranjero, así como reformas para la desaparición de cinco fideicomisos, que tienen recursos por 16 mil millones de pesos.

Asimismo, aprobó que el Senado incluya esos temas en el segundo periodo ordinario de sesiones, que inicia también este miércoles, como acordó la Junta de Coordinación Política de esa cámara.

Los únicos legisladores de oposición que apoyaron dichos temas fueron los diputados Dulce María Sauri y Rubén Moreira (PRI), cuyos votos fueron definitivos para que Morena y sus aliados pudieran lograr la mayoría calificada necesaria.

En ambos casos, hubo 26 sufragios en favor y 11 en contra, estos últimos de PAN, MC, PRD y de los senadores del PRI, en medio de un acre debate entre Morena, su aliado PT y los panistas, quienes insistieron en que las reformas a la Ley de Adquisiciones lesionarán a la industria farmacéutica nacional y no resolverán el problema del desabasto de medicamentos.

El coordinador de Morena, Mario Delgado, refutó: no es cierto que habrá desplazamiento de la industria farmacéutica nacional, porque es imposible que se compren en el exterior todas las medicinas que el país necesita. Precisó que la reforma dará al gobierno de Andrés Manuel López Obrador la posibilidad de comprar fármacos e insumos por medio de la Organización Mundial de la Salud y otros organismos internacionales. La cantidad, insistió, es limitada a 49 vacunas y 250 medicamentos.

Aclaró que no se trata de evadir licitaciones y recordó que la administración actual se encontró con un grave problema de corrupción, y el poder acudir al extranjero le permitirá sacudirse esa bola de intereses que ha llevado a que algunos fármacos tengan enormes sobrepuestos.

El diputado Ector Jaime Ramírez Barba (PAN) y su compañero, el senador Julen Rementería, insistieron en que los problemas no se van a resolver con las compras sin licitación y sin verificar la calidad de los bienes que serán consumidos por los mexicanos, y acusaron a Morena de actuar bajo los designios del Ejecutivo federal. En respuesta, los morenistas los llamaron hipócritas que votan en contra de todo.

De los 49 fideicomisos, Morena propone desaparecer el Programa de mejoramiento de los medios de informática y control de las autoridades aduaneras, Fondo de la Financiera Rural, Fondo Nacional de Seguridad para Cruces Viales Ferroviarios, el Fideicomiso para promover el desarrollo de proveedores y contratistas nacionales de la industria energética y el Fideicomiso del fondo de apoyo social para ex trabajadores migratorios mexicanos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Juan Carlos Sánchez Magallán: Vacunas (I) (Opinión)

29 de julio de 2020

Debido a que las vacunas son productos diseñados para defender la salud humana, su proceso de fabricación es tardado y costoso. El desarrollo involucra la fase de investigación, estudios clínicos, obtención de permisos de autoridades regulatorias, fabricación y distribución a la población.

Una vacuna es cualquier sustancia que estimule al sistema inmunológico para crear defensas en contra de algo. Generalmente, una vacuna está hecha de bacterias o virus. La finalidad es poner al cuerpo en contacto con el microorganismo debilitado, de manera controlada, para que estimule al sistema inmune sin causar la enfermedad, de tal forma que cuando el individuo vacunado se enfrente a ese microorganismo en su forma normal, el sistema inmune actúe rápido en contra de él y lo elimine antes de que cause la enfermedad. Hubo una cadena de descubrimientos de vacunas, entre ellas la rabia (1885), difteria (1890), tuberculosis (1921), fiebre amarilla (1936), poliomielitis (1950), sarampión (1958), rubéola (1969), parotiditis (1971), neumococo (1971) e influenza (1975).

Debido a que las vacunas son productos diseñados para defender la salud humana, su proceso de fabricación es tardado y costoso. El desarrollo involucra la fase de investigación, estudios clínicos, obtención de permisos de autoridades regulatorias, fabricación y distribución a la población.

Cada vacuna previene una o varias enfermedades específicamente, según haya sido preparada, y tiene una indicación específica para ser utilizada, siempre que se apliquen debe hacerse bajo la supervisión del personal de salud. Como ocurre con cualquier otro medicamento, pueden causar efectos adversos que deben ser considerados y reportados, a fin de que los fabricantes estén informados del comportamiento del producto y se garantice siempre la seguridad y efectividad.

Las vacunas se desarrollan siguiendo lineamientos muy estrictos que verifiquen la seguridad y efectividad, primero en animales de experimentación y luego en seres humanos. Los laboratorios en donde se producen cuentan con instalaciones altamente especializadas que cumplen con la normatividad establecida por la autoridad regulatoria nacional y/o internacional, la cual es muy estricta y que hace que las vacunas sean lo más seguras posible.

Las vacunas son una herramienta de salud colectiva, ya que, al despertar una respuesta inmune en una sola persona, tienen efecto sobre el estado de salud de todos los individuos de su comunidad.

Son tiempos de sabiduría, cordura y madurez; la frustración, angustia, estrés y ansiedad que viven muchas personas se convierte en depresión que agobia y

destruye, consecuencia de la toxicidad de la información, llamada infodemia, que circula en las redes y de los charlatanes mercantilistas que aprovechan esto para vender curas milagrosas, elixires, tónicos, aguas medicinales y medicamentos prohibidos por los organismos de salud internacionales, como la OMS, FDA, OPS, y nacionales, como la Cofepris. Afortunadamente, se ve la luz al final de este oscuro túnel de la pandemia, la Universidad de Oxford y la farmacéutica Astra Zeneca lograron con éxito la inmunidad en mil personas y sin efectos secundarios.

Las compañías Pfizer, Merck y Moderna no venderán a precio de costo las vacunas y sí Astra Zeneca y Johnson & Johnson, en 2.5 euros, equivalente a 65 pesos mexicanos.

El canciller Marcelo Ebrard Casaubon informó que “México llegará a tiempo a la vacuna contra el coronavirus”, por los acuerdos multilaterales para su desarrollo y distribución. La ONU aprobó la propuesta del presidente Andrés Manuel López Obrador sobre garantizar el acceso universal a insumos (vacunas) y la Alianza Internacional con 77 países que siguen nueve proyectos distintos, cuyas fases han sido positivas. México elegirá cuál es el más conveniente.

Adicionalmente, China prestará 1,000 millones de dólares para el covid-19, en un acto de solidaridad.

En octubre, 1 millón 800 mil vacunas contra la influenza se aplicarán a los habitantes de la CDMX, para inmunizar y fortalecer la defensa contra el virus de la influenza.

Se observan luces alentadoras, ¿o no, estimado lector?

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Plantean más impuestos contra obesidad; iniciativa de Morena. Proponen hasta el doble de IEPS a productos que causan enfermedades como diabetes e hipertensión

Leticia Robles De La Rosa

29/07/2020

La morenista Vanessa del Castillo hizo público en la Comisión Permanente su propuesta para aplicar una tasa de IEPS hasta el doble a los productos que causan obesidad y enfermedades como diabetes e hipertensión, que, de acuerdo con el subsecretario Hugo López-Gatell, son los padecimientos responsables de los miles de muertes por el covid-19 en México.

La diputada federal propone aumentar a 35% el impuesto a cervezas; hasta 80% a las bebidas alcohólicas; subir a 1.4944 pesos el pago de impuestos por cada cigarro; aplicar un peso extra a los refrescos y pasar de 8% a 16% el impuesto a la denominada comida chatarra.

“Se busca incrementar el impuesto a bebidas con contenido alcohólico y cervezas, para aquellas que tengan alcohol de hasta 14 grados de con una tasa de 35%; las que contengan más de 14 grados con una tasa de 60% y las que tengan más de 20 grados de alcohol, con una tasa de impuestos de 70%, precisa la legisladora en su iniciativa.

Explica que el tabaquismo es una enfermedad que afecta las vías respiratorias y quien consume cigarros es altamente propenso a tener enfermedades como covid-19.

Así, propone pasar a un impuesto de 1.4944 pesos por cada cigarro.

En cuanto a los refrescos y bebidas altamente azucaradas, propone que se aplique un aumento de impuesto, para pasar del actual 1.2616 a 2.2616 pesos, “medida que busca disminuir claramente el consumo de bebidas que puedan ocasionar la diabetes y aumentar el presupuesto para su atención”.

También plantea que “se aumente el impuesto, de 8% a 16% en los alimentos no básicos, mejor conocidos como comida chatarra, con una densidad calórica de 275 kilocalorías o mayor por cada 100 gramos, como son las botanas, productos de confitería, chocolate y demás productos derivados del cacao, flanes, pudines, dulces de frutas”, entre otros.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

La titular de la Segob, destaca acciones intersecretariales en favor de las mexicanas; se han atendido 100 mil mujeres y niñas en centros de refugio, indica

29/07/2020

Durante el primer semestre del año y en medio de la pandemia por Covid-19, al menos 600 mil niñas y mujeres han sido atendidas en el 911 tras reportar ser víctimas de violencia, informó la secretaria de Gobernación (Segob), Olga Sánchez Cordero.

De acuerdo con la titular del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), Nadine Gasman, el Grupo Intersecretarial de Estrategia contra Violencias (GIEV) ha logrado con el apoyo del Conapred, del Inmujeres, el Indesol y del DIF la capacitación de 2 mil operadoras y operadores para atender a niñas, niños y mujeres víctimas de violencia.

Indicó además que se ha creado un directorio actualizado para atender las llamadas durante esta pandemia con el objetivo de referir a contactos específicos en cada estado.

Sánchez Cordero además destacó que, en cuanto al servicio esencial de atención y protección integral para mujeres, durante el primer semestre de este año 94 mil 230 personas han sido atendidas: 85 mil 54, en 414 centros PAIMEF y 9 mil 176, en 88 refugios y centros externos.

En Palacio Nacional detalló que, contrario a lo que algunos dicen sobre la falta recursos ejercidos en la lucha contra la atención de niñas y mujeres víctimas de violencia, sólo en seis meses el Indesol ha ejercido 554 millones de pesos.

“Desde el Indesol se han reforzado la seguridad social y la atención psicosocial y jurídica; para los que dicen que no dedicamos presupuesto se ha ejercido 554 mdp”, comentó.

La titular de la Segob resaltó las acciones de las instancias estatales y municipales para atender a las mexicanas víctimas de la violencia, así como por las distintas acciones que llevan a cabo en favor de éstas.

La mayoría de las instancias de las mujeres en instancias municipales y estatales trabajan desde todos los ámbitos para proteger los derechos de todas. Atienden violencias de una desigualdad social”, dijo.

Además, informó que “como nunca se había hecho” hasta el momento 10 millones 974 mil 24 mujeres han sido beneficiadas por ocho programas sociales, entre los

que destacan Jóvenes Construyendo el Futuro, Sembrando Vida y Becas para el Bienestar.

Durante el mensaje matutino del presidente Andrés Manuel López Obrador la secretaria destacó que estas acciones en favor de niñas, niños y mujeres se deben en gran medida por la Estrategia Nacional de Protección Integral para las Mujeres, la cual es impulsada por el GIEV.

“Desde 2019 convoqué a la formación de un grupo impulsor de la estrategia integral de la protección de mujeres. Ante la situación de salud el grupo se amplió y es ahora es intersecretarial para implementar la estrategia”, aseveró.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Discuten hoy diputados reformas para la paridad de género en el gobierno

Roberto Garduño y Enrique Méndez

29 de julio de 2020

La Cámara de Diputados prevé discutir y aprobar este miércoles un conjunto de reformas legales para que se aplique –donde proceda– el principio de paridad de género en toda la administración pública federal, o incluir mecanismos que así lo permitan en órganos colegiados, la banca de desarrollo y los órganos autónomos.

Se trata de la legislación reglamentaria de la reforma a los artículos 41 y 94 de la Constitución, donde se incluyó la obligación de observar el principio de paridad de género en los nombramientos de las personas titulares de las secretarías del gobierno federal y los órganos autónomos, así como procedimientos para la integración de órganos jurisdiccionales mediante concursos abiertos, también con equidad de género.

Por ejemplo, se incluyen cambios en la Ley Orgánica de la Armada de México para que el adiestramiento, capacitación, formación y estudios de posgrado, así como los ascensos desde marineros hasta capitanes de corbeta, además de en los términos definidos por esa institución, se definan conforme al principio de paridad de género.

En el dictamen –que se incluirá en la sesión de hoy–, la Comisión de Igualdad de Género destaca que las reformas y adiciones buscan garantizar la igualdad entre hombres y mujeres en el ámbito público, mediante medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra ellas en la vida política y pública, y asegurar la igualdad formal y, de hecho.

Se incluyen reformas a las leyes orgánicas de la Administración Pública Federal, de Nacional Financiera (Banco del Bienestar), del Banco Nacional de Comercio Exterior, del Banco Nacional de Obras y Servicios Públicos y del Banco Nacional

del Ejército, así leyes generales de Educación, Comercio Exterior, Guardia Nacional y Ley Orgánica del Congreso.

En los considerandos de la iniciativa, que incluso cambia la denominación de presidente por la de persona titular de la Presidencia de la República, se destaca que en muchos casos el número de mujeres en una institución es mayor que el de los hombres, pero se reduce cuando se trata de ocupar cargos ejecutivos superiores.

La reforma considera acelerar la presencia paritaria de ambos en las posiciones de mayor jerarquía, que incluya la perspectiva y experiencia de las mujeres.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Se aviva debate sobre el aborto la víspera de que la SCJN revise proyecto

Jessica Xantomila

29 de julio de 2020

La víspera de que la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) revise un proyecto sobre la posible omisión legislativa del Congreso de Veracruz al no modificar el Código Penal del estado para despenalizar el aborto, organizaciones feministas llamaron a los ministros a votar guiados por estándares internacionales de mayor protección para las mujeres, no por prejuicios.

La discusión generó reacciones opuestas de la Iglesia católica, el Partido Acción Nacional y grupos catalogados como conservadores.

Mientras el blanquiazul argumentó que resolver en favor de la despenalización atentaría contra la libre determinación legislativa de cada entidad federativa y debilitaría la división de poderes, la Iglesia se pronunció contra el proyecto y expresó que el aborto no es un apoyo para la mujer. Por su parte, integrantes del Frente Nacional por la Familia se manifestaron en la Corte, donde rezaron para que no se apruebe.

En conferencia de prensa, católicas por el Derecho a Decidir (CDD), Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (Mexfam) y Justicia Derechos Humanos y Género, entre otras, recordaron que en 2017 se declaró una segunda alerta de género en Veracruz, en este caso por agravio comparado, debido a las graves violaciones a los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

Apuntaron que el proyecto de la SCJN, que encabeza el ministro Juan Luis González Alcántara Carrancá, surge de un amparo solicitado por las organizaciones peticionarias de dicho mecanismo.

María de la Luz Estrada, de CDD, dijo que al solicitar la alerta de género pudimos documentar la negación de servicios especializados de salud, particularmente la interrupción legal del embarazo por las causales ya establecidas, sobre todo la que corresponde a violación. Recordó que en 2016 documentaron que a más de 400 niñas se les negó la interrupción del embarazo, aunque fueron agredidas sexualmente.

Organizaciones feministas enviaron cartas con más de mil firmas a los ministros en apoyo al proyecto, y en redes sociales impulsaron el hashtag #AbortoLegalYa. Más tarde, en un pronunciamiento, los obispos católicos pidieron que se actúe con miras a otorgar la máxima protección legal a lo que consideran el derecho a la vida de un ser humano.

A la vez, la dirigencia nacional panista dijo estar comprometido con una vida digna para todas las mujeres, incluyendo aquellas que requieren acompañamiento especial para llevar a buen término su embarazo, y en ningún caso criminalizarlas, pero insistió en que como partido humanista tiene un compromiso para defender el derecho a la vida desde su concepción.

(Con información de Georgina Saldierna)

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

El gobierno de Rusia anuncia que espera poder empezar la producción industrial de dos vacunas 'muy prometedoras' contra el coronavirus entre septiembre y octubre

29/07/2020

Rusia espera poder empezar la producción industrial de dos vacunas contra el coronavirus entre septiembre y octubre, anunció hoy la viceprimera ministra rusa, Tatiana Golikova.

Dos vacunas creadas por investigadores rusos "son hoy muy prometedoras", dijo Golikova durante una reunión por videoconferencia con el presidente Vladimir Putin, dedicada a la pandemia de covid-19.

La primera está siendo desarrollada por el Ministerio de Defensa y el Centro de Investigaciones en Epidemiología y Microbiología Nikolai Gamaleia y ya se prueba en humanos, según Gólikova.

El lanzamiento de su producción industrial está previsto para septiembre de 2020 (tras una certificación y ensayos clínicos suplementarios en mil 600 personas)", indicó.

La segunda vacuna está siendo desarrollada por el Centro de Investigación Vector, en Siberia, y está en fase de ensayos clínicos que deberían terminar en septiembre, con la certificación ese mismo mes, según Golikova.

Rusia, el cuarto país del mundo en número de contaminaciones, registró hasta ahora 828 mil 990 casos de coronavirus, con 13 mil 673 fallecimientos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

El gobierno de Costa Rica informó que superó una prueba preclínica con plasma de caballos que demostró su efectividad, inicia pruebas en humanos de vacuna contra Covid-19

28/07/2020

Un tratamiento desarrollado en Costa Rica para anular el virus de la covid-19 en pacientes infectados superó una prueba preclínica con plasma de caballos que demostró su efectividad, por lo que entrará en fase de prueba en pacientes, anunciaron este martes las autoridades.

El científico Alberto Alape, director del Instituto Clodomiro Picado (ICP), indicó que el medicamento fue desarrollado por esa institución universitaria mediante la inyección de proteínas del coronavirus en caballos, cuyo plasma generó una capacidad inmunológica que inhibe al virus.

Los resultados demuestran claramente que los caballos produjeron una gran cantidad de anticuerpos que bloquean la entrada del virus en las células humanas, lo que indica que el medicamento puede ser muy eficiente", dijo Alape en conferencia de prensa.

El ICP, adscrito a la estatal Universidad de Costa Rica, desarrolló el tratamiento siguiendo un procedimiento que ha utilizado en la producción de sueros antiofídicos, mediante la inoculación de caballos.

Las pruebas preclínicas del medicamento fueron realizadas por un laboratorio de la Universidad George Mason, del estado estadounidense de Virginia, que según Alape tienen las condiciones de bioseguridad para mantener al SARS-CoV-2 en células de cultivo.

Precisó que los caballos fueron inoculados con dos tipos de proteínas diferentes, una de las cuales sirve como "llave" del virus para infectar a los humanos.

El sistema inmunológico de los caballos fue estimulado para bloquear esa llave, es una manera de detener la infección", explicó.

Una segunda versión del medicamento se hizo con una combinación de otras proteínas del coronavirus.

Alepo explicó que las pruebas clínicas permitirán determinar cuál de las dos versiones es más efectiva en inhibir el coronavirus en los pacientes contagiados.

Indicó que el desarrollo del medicamento permitirá a la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), que administra los hospitales públicos, de un tratamiento mientras se accede a una vacuna que prevenga el contagio de covid-19.

Espera que con el medicamento se reduzca la mortalidad y el tiempo de hospitalización de los contagiados.

El medicamento comenzó a ser desarrollado cuatro meses atrás, cuando la CCSS detectó las dificultades para obtener insumos requeridos para enfrentar la covid-19.

Costa Rica ha registrado una fuerte expansión de contagios del coronavirus a partir de junio, con las primeras medidas de apertura económica.

Actualmente registra más de 16 mil contagios y 125 muertos por la covid-19.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Ruth Rodríguez: Regresan miles de trabajadores de la salud (Opinión)

29 de julio de 2020

Para este lunes 3 de agosto se espera el retorno físico de miles de médicos, enfermeras y personal de la salud que se fueron a sus casas desde marzo pasado, bajo el argumento de ser personal vulnerable al SARS-CoV-2.

Con su ausencia se afectó el servicio en algunas áreas clave. Por eso ahora su regreso estará marcado por el color del semáforo y dependerá del tipo de vulnerabilidad que tengan. Al personal de salud se le aplicarán los “Criterios para las Poblaciones en situación de Vulnerabilidad que pueden desarrollar una complicación o morir por COVID-19 en la reapertura de actividades económicas en los Centros de Trabajo”, que elaboró la Secretaría de Salud. La ausencia de este personal afectó, en parte, la atención y el servicio a la población. Y le puso presión adicional al personal que se quedó y que se ha visto saturado durante la pandemia. Hay que recordar que más de 46 mil trabajadores del sector salud se han contagiado y 683 han fallecido. Datos de las distintas dependencias coinciden en que la cantidad de personal que se fue a su casa desde hace cuatro meses iba del 3 al 30% del total de la plantilla de cada hospital.

Se estima que las nuevas medidas ayuden a equilibrar las cargas de trabajo que actualmente se enfrentan, porque, bajo el amparo de supuestas vulnerabilidades, una cantidad importante de empleados se fueron, pudiéndose quedar a enfrentar la pandemia en zonas no covid. El regreso de los trabajadores, de acuerdo con diversos directivos entrevistados, y a estos criterios, será de manera gradual y ordenada con medidas estrictas de control, para evitar contagios. Y, para ello, en varios hospitales federales e institutos nacionales de salud se está preparando al personal que no se ha enfrentado directamente a este virus, porque cuando regresen se encontrarán con una nueva dinámica para trabajar.

Los hospitales que fueron convertidos para atender solamente a pacientes covid volverán a retomar la atención de todas las enfermedades y consultas que fueron canceladas, pero todo será de manera paulatina y gradual. Todos los hospitales e institutos nacionales se quedarán con un área covid. Las personas con obesidad mórbida, que, de acuerdo a cálculos del gobierno federal, hay 722 mil 148 trabajadores asegurados, podrán regresar a trabajar en el semáforo amarillo y serán canalizados a zonas no covid. Los adultos mayores, por arriba de 60 años, que son 716 mil, no podrán regresar a trabajar si el semáforo está en rojo o naranja. En amarillo podrán regresar a zonas no covid-19. Mientras que los trabajadores que tengan cáncer, regresarán a laborar hasta que el semáforo esté en verde. Si un trabajador tiene controlada su diabetes e hipertensión, podrá regresar a trabajar, aun con semáforo rojo.

ABATELENGUAS

La gente no debería confiarse por los resultados de una prueba rápida, que tiene un costo en el mercado de mil pesos, contra la prueba molecular PCR, que vale poco más de tres mil pesos. Se ha detectado que las pruebas rápidas dan falsos negativos, con el riesgo que esto conlleva de que alguien que sí tenga coronavirus se confíe y se vuelva factor de contagio. Las pruebas serológicas rápidas para detectar covid-19, con la toma de una muestra de sangre y cuyos resultados son rapidísimos, y que son usadas en consultorios, hospitales e incluso en centros de trabajo, no son avaladas por el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (INDRE), precisamente porque están dando falsos negativos.

BAJO EL MICROSCOPIO

Hay humo blanco en el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez. Desde el viernes pasado se designó como nuevo director general, tras competir con otros seis candidatos, al doctor Ángel Antonio Arauz Góngora, quien tiene más de 30 años laborando en este instituto y es miembro de la Academia Mexicana de Neurología. Con su llegada, el doctor Arauz rompe el coto de poder de un grupo de médicos encabezado por Julio Sotelo y Teresita Corona Vázquez, quienes fueron directores del instituto, y al que pertenecía Miguel Ángel Celis, destituido de este cargo el 21 de febrero pasado. Ese grupo médico-político dominó durante varios sexenios el instituto, que, de acuerdo con la Función Pública,

a cargo de Irma Eréndira Sandoval, presentaba serios rezagos en equipos médicos, en medicinas y atención a los pacientes. El nuevo director, cuyos pacientes lo ven como un médico muy capaz y con mucha calidad humana, deberá corregir dichas deficiencias, para darle un giro positivo a la coyuntura que vive el instituto.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Ratifica López-Gatell baja en el ritmo de mortalidad

Alonso Urrutia y Alma E. Muñoz

29 de julio de 2020

Aun cuando en 20 entidades la epidemia de Covid-19 todavía tiene incrementos en los casos diarios y sólo en 12 hay una disminución progresiva, el subsecretario de Salud, Hugo López-Gatell, ratificó que la velocidad a la que crece la epidemia se ha reducido y el ritmo del incremento de la mortalidad bajó 0.1 por ciento en dos semanas. Reiteró que las comorbilidades son causas relevantes en los decesos, pues en 73 por ciento de los fallecimientos las víctimas tenían al menos un factor de riesgo.

El subsecretario presentó un comparativo con la mortalidad en el mundo por cada 100 mil habitantes: México ocupa el lugar 13 a escala global, pues tiene 32.6 decesos por cada 100 mil habitantes, en tanto que Bélgica tiene 85.9, Reino Unido 68.51 y España 60.8. En América, el país se encuentra en el quinto lugar, atrás de Perú, Chile, Estados Unidos y Ecuador.

Durante la presentación semanal del Pulso de la Salud –en la que se guardó un minuto de silencio en memoria de las víctimas del Covid-19–, López-Gatell aludió una vez más a la eficacia del uso del cubrebocas. Lamentó que el uso o no de este artículo se convierta en una bandera, porque no hay resistencia, ni bandos. No tenemos nada en su contra. Explicó que se puede recomendar su uso en espacios cerrados, pero no es una barrera suficientemente eficaz y tampoco efectiva que podría generar la falsa sensación de seguridad, porque podría provocar relajamiento en la aplicación de otras medidas como la sana distancia y la higiene personal.

Al abundar en torno al impacto de las comorbilidades, López-Gatell destacó que desde hace 12 años las enfermedades cardíacas, la diabetes y los tumores malignos ocupan los primeros lugares como causas de mortalidad: 21 por ciento la enfermedad cardiovascular, 14 por ciento la diabetes y 12 por ciento los tumores malignos.

Precisó que en México la diabetes y la obesidad son consideradas emergencias epidemiológicas que se desarrollan por los hábitos alimenticios. Los productos

industrializados procesados y ultraprocesados, incluyendo los líquidos, las bebidas azucaradas, son los más claros factores que inciden en esos flagelos, sostuvo.

La alimentación no es sólo un acto voluntario, depende mucho de lo que tenemos acceso y en este contexto se refirió al consumo de bebidas azucaradas, puntualizando que no se trata de confrontar a un sector de la economía, sino identificar que es un factor asociado a estas enfermedades desde hace años.

Un informe muestra –aseguró López-Gatell– que 7 por ciento de la mortalidad en México se asocia al consumo de bebidas azucaradas. ¿De qué manera? Porque estos productos contribuyen a causar enfermedad cardiometabólica, diabetes y males cardiovasculares. ¿Cuánto es esto?, ¿cuánto es 7 por ciento? Son 40 mil 842 muertes que cada año ocurren asociadas con el consumo de bebida azucaradas. Eso es algo muy importante a considerar.

Aseguró que al igual que en su momento se identificó al tabaco como nocivo, como parte de una política de salud pública, estos señalamientos a este tipo de productos forman parte de acciones contra estas morbilidades. La primera de estas intervenciones fue la política de los etiquetados frontales.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Lanzan Programa Nacional de Eliminación de la Hepatitis C

Laura Poy Solano

29 de julio de 2020

En el contexto del Día Mundial contra la Hepatitis, la Secretaría de Salud (SSA) dio a conocer el Programa Nacional de Eliminación de la Hepatitis C, que, entre otras acciones, busca impulsar el acceso a pruebas de detección y diagnóstico confirmatorio, así como exámenes de laboratorio de las personas detectadas.

En tanto, expertos en padecimientos hepáticos alertaron que México debe garantizar que los esquemas de vacunación contra la hepatitis B se completen, ya que menos de 50 por ciento cumple con la tercera dosis. Se estima que a escala nacional 600 mil personas viven con el virus de la hepatitis C, que puede generar cirrosis y cáncer hepático. Sin embargo, menos de 25 por ciento conoce su diagnóstico y apenas uno por ciento recibe tratamiento.

La dependencia federal detalló que el programa busca prevenir nuevas infecciones, reducir la carga de la enfermedad y mortalidad por el virus de la hepatitis C (VHC) y las enfermedades asociadas, con un modelo centrado en las personas y sus comunidades.

Por ello, promoverá la concientización para población general y profesionales de la salud sobre las hepatitis virales; esquemas de tratamiento con medicamentos de acción directa que ofrecen curación de la infección por VHC en más de 95 por ciento de los casos, y fármacos de rescate en caso de falla del primer esquema de tratamiento; así como pruebas para corroborar la eliminación del VHC.

En tanto, David Kershenobich, director del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, destacó que gracias a los esquemas de vacunación en México es baja la prevalencia de hepatitis B, pero recordó que es necesario mantener el esfuerzo para garantizar la aplicación de las tres dosis antes de los tres años de vida.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Confirman 854 fallecimientos en 24 horas y 7 mil 208 nuevos contagios. Criterios de vulnerabilidad buscan evitar discriminación, asegura la SSA

Laura Poy Solano

29 de julio de 2020, p. 6

El subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo López-Gatell, indicó que los criterios para el retorno seguro de los trabajadores a sus fuentes laborales tiene entre sus propósitos que no exista acto de discriminación alguno por condiciones de salud, tras señalar que el documento debe servir a los empleadores para tener un reconocimiento de las condiciones de vulnerabilidad de los trabajadores, pues tiene indicaciones muy precisas sobre categorías de riesgo en padecimientos como diabetes e hipertensión.

Luego de que el director general de Epidemiología de la Secretaría de Salud (SSA), José Luis Alomía, informó que los nuevos casos de Covid-19 notificados ayer sumaron 7 mil 208, frente a los 4 mil 973 del lunes pasado, para un acumulado de 402 mil 687 contagios confirmados en el país, mientras los decesos llegaron a 44 mil 876, con 854 reportados de lunes a martes, los cuales se agregan a los 342 de un día antes, López-Gatell enfatizó que con el nuevo lineamiento se tienen indicaciones muy puntuales que iremos refinando, sobre estas condiciones de salud.

En la conferencia vespertina en Palacio Nacional recordó que las leyes mexicanas, desde el artículo primero constitucional, protegen de la discriminación, pero una forma podría ser que se discrimine a un trabajador por tener una condición de salud que lo hace vulnerable; no vamos a permitir que exista esto, por eso coadyuvamos con las secretarías del Trabajo y Previsión, de Economía y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) para hacer estos lineamientos.

En referencia a los criterios para las poblaciones en situación de vulnerabilidad que pueden desarrollar una complicación o morir por Covid-19 en la reapertura de actividades económicas en los centros de trabajo, adelantó que se acompañará de otras disposiciones que nos aseguren que no existan actos de discriminación relacionados con los derechos laborales por tener condiciones de vulnerabilidad.

Por su parte, Alethse de la Torre Rosas, directora general del Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el Sida, destacó, en el contexto del Día Mundial contra la Hepatitis, el Programa Nacional de Eliminación de la Hepatitis C, con el que se busca que cerca de 600 mil connacionales que padecen esta enfermedad tengan una alternativa de cura, a través de un tratamiento que se aplica por tres meses.

Recordó que en 2018 ocurrieron 38 mil 563 muertes por hepatitis crónica y constituye la cuarta causa de muerte a escala nacional, por lo que la hepatitis C se

considera un problema de salud pública. Se trata, enfatizó, de una enfermedad curable que con un enfoque de atención primaria de la salud nos permite ofrecer tratamiento gratuito a toda persona que lo solicite.

Indicó que con este nuevo programa habrá acceso universal a pruebas de detección y tratamiento, por lo que recomendó que la población que ha recibido transfusiones (antes de 1994), hemodiálisis o trasplantes; que vive con VIH, tiene perforaciones o tatuajes, si es personal de salud que ha tenido accidentes con material punzocortante, debe acudir a hacerse una prueba, al igual que quienes tienen alteraciones en las pruebas de hígado, han usado drogas inyectables o inhalables; si están embarazadas o planean hacerlo, y si han tenido prácticas sexuales que impliquen contacto con sangre.

De la Torre solicitó la colaboración de la población para acudir a los servicios de salud e informarse o solicitar orientación en los correos: hepatitisC@salud.gob.mx y hepatitis_cetec@imss.gob.mx.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

La hepatitis se puede controlar con diagnóstico temprano

28/07/2020

- Buena alimentación, buena higiene y vacunarse de forma oportuna, principales recomendaciones para la salud de hígado.
- Automedicación puede ocasionar enfermedades hepáticas.
- Cirrosis hepática y cáncer de hígado, complicaciones más comunes cuando la hepatitis B no es tratada.

En México, de acuerdo con datos de la Secretaría de Salud (SSA), se registran alrededor de 24 mil casos anuales de hepatitis viral y se calcula que tres cuartas partes de esta cifra corresponden al conocido como tipo A, el cual se ocasiona por el consumo de alimentos o agua contaminados con el virus de la hepatitis A o que fueron preparados por alguien que presenta infección activa del mismo virus.

La hepatitis viral es una inflamación del hígado que es comúnmente ocasionada por los virus de la hepatitis; sin embargo, también puede ser originada por diversos motivos como el consumo de sustancias tóxicas o alcohol, el uso de drogas o el padecimiento de una enfermedad autoinmune.

En el marco del Día Mundial de la Hepatitis, la Dra. Irma Luisa Ceja Martínez, Gerente Médico de Endocrinología y Nutrición de Grupo PiSA, explicó que existen diferentes tipos de hepatitis y la importancia de llevar un tratamiento.

Dependiendo del tipo de hepatitis, esta se puede remitir en forma espontánea sin dejar secuela, pero en el caso de la hepatitis B y C, si no es identificada a tiempo puede evolucionar hacia una cirrosis o un cáncer de hígado. De ahí la importancia de la detección oportuna identificando síntomas como la ictericia: coloración amarillenta en la piel y los ojos, orina oscura, falta de apetito, vómitos, náuseas y dolor abdominal”, aseguró Ceja Martínez, médico especialista en Medicina Interna.

Ceja Martínez también explicó que existen personas que pueden desarrollar hepatitis sin presentar síntomas y en esos casos el diagnóstico se hace como un hallazgo cuando se realizan estudios de la función hepática o la enfermedad ya está ya se encuentra en un estado muy avanzado.

Por otra parte, la hepatitis B, al igual el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), se puede transmitir por entrar en contacto con fluidos corporales o sangre de una persona que ya tiene esta enfermedad. El virus de la Hepatitis B es de 50 a 100 veces más infeccioso que el VIH y por lo tanto más contagioso.

En nuestro país la SSA estima que el 3.6% de la población podría estar infectado con hepatitis tipo B.

La tipo C, al igual que la hepatitis B, se contagia por el contacto con la sangre. Estos dos tipos de virus, constituyen un problema considerable de salud en México y el mundo pues, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 325 millones de personas se ven afectadas por esta enfermedad que deriva en 1.4 millones de muertes al año.

Este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) eligió el lema “Por un futuro sin hepatitis” para crear conciencia acerca de la importancia de prevenir la hepatitis B por medio de la aplicación de la vacuna segura y efectiva que debe ser aplicada en tres dosis: al nacer, a los 2 meses y un refuerzo posterior a los seis meses.

En este contexto, la Dra. Irma Ceja, quien también es integrante del Colegio de Medicina Interna de México (CMIM), comentó que también existe la vacuna contra la hepatitis tipo A, pero no está incluida en la cartilla nacional de vacunación. “Es deseable aplicarla ya que en México la hepatitis se adquiere con frecuencia en edad preescolar y en un quince por ciento de los casos puede ser una enfermedad de evolución prolongada “.

Para finalizar, la especialista en medicina interna puntualizó la importancia de detectar a tiempo las infecciones en el hígado, pues la hepatitis C y B son condiciones de salud crónicas que cuando son detectadas de manera oportuna puede modificarse la enfermedad para que no evolucionen a cirrosis y cáncer.

Las hepatitis provocadas por los virus D y E son menos comunes, ya que la D sólo se puede transmitir a aquellos que ya fueron infectados con la tipo B; y la hepatitis E es una infección de menor riesgo que se da por consumir agua contaminada, para la mayoría de las personas no supone un riesgo mayor y se pueden recuperar en un plazo de 4 a 6 semanas. Sólo las mujeres embarazadas pueden estar en grave peligro si contraen esta enfermedad” enfatizó la Dra. Ceja Martínez quien además recomendó llevar una buena alimentación y buena higiene, evitar la automedicación, vacunarse de forma oportuna y en caso de sospechar que se tiene unos síntomas o riesgo de haber contraído una hepatitis, acudir al médico para una revisión exhaustiva.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. Piden a SSA aceptar nueva evidencia sobre efectividad. Aboga especialista por obligatoriedad de mascarillas para evitar contagios

Natalia Vitela

29 de julio, 2020

Las autoridades sanitarias del país han tenido dificultad para aceptar que la evidencia ha cambiado en torno a los beneficios del uso generalizado del cubrebocas contra el Covid-19 y en ajustar la decisión que se había tomado en un principio, consideró Alejandro Macías, comisionado para la Influenza en 2009.

El especialista aseveró que la política que obligue el uso del cubrebocas en el país debería ser generalizada, obligatoria e, incluso, se debería considerar sanciones para quien la incumpla.

"Si a mí me hubieran preguntado en enero, hubiera dicho que no hay evidencia razonable de que el cubrebocas también te protege, pero en estos meses la evidencia es tan abrumadora y acumulativa y no sólo ya es una hipótesis fuerte, para mí ya la evidencia es contundente para tomar una decisión", señaló en entrevista.

Incluso, dijo, suponiendo que las hipótesis que plantean que el cubrebocas ayuda a proteger del coronavirus no se comprueben, implementar su uso no provoca afectación.

"¿Qué pasa si lo hacemos de todos modos? No pasa nada, es una medida económica y sencilla y en este momento a la luz de la información actual parece funcionar bastante bien.

"Vamos a poner las cosas al revés. Vamos a suponer que sí funciona, que las hipótesis son sólidas, se llegan a demostrar y se llega a demostrar todo el beneficio del cubrebocas y resulta que no lo hicimos, simple y sencillamente porque no

quisimos; eso sí sería muy grave. Equivocarse en un sentido no pasa nada, pero equivocarse en otro puede ser muy grave", advirtió.

Macías celebró que la sociedad se haya adelantado y use el cubrebocas por cuenta propia.

"La política lo recomienda (el uso de mascarillas) de manera tibia o bien las autoridades dicen miren: 'Puede ser, puede no ser, pero ellos mismos no se muestran con cubrebocas; si el Presidente de la República, que es autoridad de salud, no se muestra con cubrebocas, es muy difícil que la sociedad siga una política que no está dictando la autoridad", lamentó.

REFORMA publicó que científicos de Estados Unidos afirman que el uso universal de la mascarilla podría disminuir la gravedad de los síntomas de Covid-19 para quien la usa, o en algunos casos, evitar completamente la infección.

Mónica Gandhi, experta de enfermedades infecciosas de la Universidad de California en San Francisco, explicó que con las barreras del cubrebocas el virus podría llegar más levemente al cuerpo humano, pues algunas partículas podrían quedar fuera.

"Diferentes tipos de mascarillas bloquean el virus a un diferente nivel, pero todas bloquean su entrada", dijo.

Gandhi y sus colegas hacen este planteamiento en un nuevo artículo que se publicará en agosto el Journal of General Internal Medicine.

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

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

OMS pide responsabilidad a jóvenes para frenar el coronavirus

2020-07-29

El aumento de casos de coronavirus entre los más jóvenes podría estar detrás del repunte de la COVID-19 que experimentan varios países europeos, advirtió hoy el director regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Hans Kluge, que pidió responsabilidad a este sector de la población.

En declaraciones a la emisora de radio británica BBC4, Kluge opinó que las autoridades nacionales deben mejorar sus estrategias de comunicación para hacer que sus mensajes sobre la pandemia calen entre la juventud.

"Un número cada vez mayor de países está experimentando brotes localizados y un aumento de los casos. Lo que sabemos es que es consecuencia de un cambio en el comportamiento humano", explicó el experto de la OMS.

Kluge indicó que les están llegando "informaciones de varias autoridades sanitarias" que han detectado "una alta proporción de nuevas infecciones" entre los jóvenes.

"Para mí -observó- es una llamada de atención lo suficientemente alta como para que nos replanteemos cómo podemos mejorar la implicación de los más jóvenes".

Dijo que, desde su condición de padre de dos chicas, entiende perfectamente que los jóvenes no "quieren perderse el verano", pero les instó a actuar con "responsabilidad".

"Tienen una responsabilidad hacia ellos mismos, hacia sus padres y abuelos y hacia sus comunidades. Además, ahora sabemos cómo adoptar comportamientos saludables, así que aprovechemos esos conocimientos", concluyó Kluge.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

El coronavirus se adapta a todas las estaciones del año: OMS

29 de julio de 2020

Ginebra. El nuevo coronavirus se propaga en una gran ola y las estaciones del año no influiría en el desarrollo de la pandemia, aseguró la Organización Mundial de la Salud (OMS) al advertir sobre el riesgo de creerse protegido durante el verano.

Las estaciones no parecen tener repercusión en la transmisión del virus, que ha provocado más de 650 mil muertes y 16 millones de contagios, declaró una vocera de la OMS, Margaret Harris, en rueda de prensa a distancia.

Prueba de ello es que entre los países más afectados hay uno, Estados Unidos, que está en pleno verano, y otro, Brasil, que está en invierno, indicó Harris, quien indicó que estamos en la primera ola, una gran ola de la enfermedad.

En una reunión virtual en Ginebra reiteró: “Estamos en la primera ola. Será una gran ola. Va a subir y bajar un poco. Lo mejor es aplanarla y convertirla en una ola que sólo nos moje los pies.

Hay una idea persistente según la cual el virus es estacional, pero todos tenemos que tener en mente que se trata de un nuevo virus, e incluso si se trata de uno respiratorio, que históricamente suelen ser estacionales, éste se comporta de manera distinta, afirmó.

El secretario general de la Organización de Naciones Unidas (ONU), António Guterres, pidió esfuerzos para construir ciudades sostenibles en medio de la emergencia sanitaria mundial, al señalar que se deben recuperar espacios públicos y mejorar la movilidad.

El coronavirus y las restricciones que generó están llevando al límite a comunidades que ya pasaban hambre y provocarán la muerte de unos 10 mil niños más al mes, advirtió por otra parte la ONU.

Desde cuarentenas hasta cierres de playas y la obligación de usar mascarilla incluso al aire libre, gobiernos del mundo entero imponen nuevas restricciones para intentar frenar una segunda ola del nuevo coronavirus, que comienza a aislar nuevamente a España.

La región de Madrid reforzó el uso obligatorio de la mascarilla e impuso la limitación de las reuniones de más de 10 personas. Cataluña multará a quien asista a fiestas al aire libre.

Alemania se alarmó por el aumento de nuevos casos y desaconsejó los viajes no esenciales a tres regiones españolas, Aragón, Cataluña y Navarra. Mientras, Reino

Unido defendió su decisión de imponer cuarentena a todos los viajeros procedentes de España, una medida criticada por Madrid, que la calificó de inadaptada.

El presidente de Bielorrusia, Aleksander Lukashenko, reveló que superó el coronavirus sin presentar síntomas.

Vietnam informó que confinó la ciudad portuaria de Da Nang, donde se registró un brote de coronavirus de nuevo tipo y más agresivo, capaz de reproducirse y agravarse más rápido.

Más de la mitad de los habitantes de barriadas de Mumbai, en el oeste de India, podrían haberse contagiado de Covid-19, según un estudio encargado por la ciudad.

Un estudio del King College de Londres sostuvo que existen seis tipos diferentes de coronavirus, cada uno con su conjunto de síntomas, y los cuales varían en intensidad.

La viróloga china Shi Zhengli refutó las especulaciones de que el virus se filtró desde su laboratorio, el Instituto de Virología en Wuhan, por lo que pidió más cooperación basada en la ciencia en lugar de calumnias.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

UNAM: analizan la dispersión de saliva en espacios públicos

Arturo Sánchez Jiménez

29 de julio de 2020

Un equipo de ingenieros de la UNAM analiza científicamente la dispersión y precipitación de gotas de saliva en el transporte y espacios públicos para conocer la trayectoria que siguen luego de hablar, toser o estornudar.

El estudio servirá para contar con información básica y diseñar sistemas de aire acondicionado y estrategias de ventilación que ayuden, durante la pandemia, a aminorar los contagios en espacios como salas de espera de hospitales, el Metro y las tiendas de conveniencia.

Rubén Ávila Rodríguez, coordinador de la Unidad de Modelación de Flujos Ambientales, Biológicos e Industriales, y profesor en la División de Ingeniería Mecánica e Industrial de la Facultad de Ingeniería, junto con colaboradores y alumnos de posgrado, recurre a la mecánica de fluidos, ecuaciones, algoritmos y supercómputo para indagar y reproducir en computadora las trayectorias de las partículas.

Estudio científico en la UNAM

Con la contribución de expertos de la Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación, en el Observatorio Ixtli de la UNAM simulan las trayectorias de las partículas y recrean, con animación en 3D, los ambientes de los lugares donde se generan.

Intentamos dilucidar cómo ocurre la propagación del virus: si por la dispersión de las gotas de saliva que se precipitan y contaminan a las personas y los utensilios que éstas utilizan; o por la dispersión de aerosoles, señaló Ávila Rodríguez.

Cuando una persona estornuda puede haber dos fuentes de contaminación: la emisión de gotas de saliva, del orden de 100 micras, y la generación de aerosoles, que, aunque no está comprobada, se producen cuando dichas partículas de saliva se evaporan y permanecen en la atmósfera transportando el virus a grandes distancias.

Experto en mecánica de fluidos, Ávila explicó que, con la nueva normalidad y la apertura económica, los diferentes sectores productivos (centros de trabajo, turísticos o recreativos; hospitales, escuelas y tiendas) deberán tener apertura al público en áreas semiconfinadas.

Para auxiliar a mantener las medidas de precaución de la sana distancia, es necesario este tipo de estudios, expuso.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Diabetes, la preocupación más grande en épocas de Covid

28/07/2020

El señor Darrell Cager, de 64 años, tenía diabetes. Al día siguiente perdió el conocimiento y falleció en su casa de Nueva Orleans. Su hija supo la causa poco después: insuficiencia respiratoria aguda por Covid-19. Su certificado de defunción destacó la diabetes como enfermedad de base.

Por esto se agrava Covid-19 en pacientes con diabetes y obesidad

A Brumfield, que vive en Texas y también tiene diabetes tipo 2, le aterroriza que pueda ser la próxima en morir.

Pienso Dios mío, esto podría pasarme a mí", dijo sobre la muerte de su padre a fines de marzo. Y tiene buenas razones para preocuparse.

A medida que los casos de coronavirus aumentan en Estados Unidos, un nuevo estudio muestra que casi el 40% de las personas que han muerto por COVID-19 sufría de diabetes. Entre los fallecidos menores de 65 años, la mitad tenía esa condición crónica.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades(CDC) analizaron más de 15.000 muertes en 15 estados y en la Ciudad de Nueva York entre febrero y mayo. Jonathan Wortham, el epidemiólogo del organismo que lideró el estudio, dijo que los resultados fueron "extremadamente perturbadores", con graves implicaciones para quienes sufren diabetes y sus seres queridos.

Un sondeo de Reuters entre los estados halló tasas similarmente altas de diabetes entre los fallecidos por COVID-19 en 12 estados y el Distrito de Columbia. Diez estados, entre ellos California, Arizona y Michigan, dijeron que aún estaban informando sobre víctimas con condiciones de base, y el resto no respondió, lo que ofrece un panorama incompleto para las autoridades y trabajadores de salud que luchan por proteger a quienes están bajo mayor riesgo.

Las tasas de mortalidad por diabetes en Estados Unidos han estado trepando desde 2009 y han superado a la mayoría de las naciones industrializadas. Las comunidades negras y latinas sufren índices de diabetes más altos que los estadounidenses blancos y han enfrentado niveles desproporcionados de contagios de COVID-19.

La diabetes ya era una pandemia de lento avance. Ahora el COVID-19 se ha establecido como una ola de rápido movimiento", dijo Elbert Huang, profesor de medicina y director del Centro de investigación de Políticas y Enfermedades Crónicas de la Universidad de Chicago.

Poner la diabetes bajo control, una de las mejores defensas ante el coronavirus, se ha vuelto difícil porque la pandemia interrumpió las atenciones de salud regulares, la capacidad de hacer ejercicio y las rutinas de vida diaria saludables.

El elevado precio de la insulina también ha obligado amuchas personas a seguir trabajando -con el riesgo de exposición- para poder pagar su tratamiento. Y mientras el país lidio con una crisis económica, millones de estadounidenses han perdido sus empleos o sus seguros de salud.

Muchos de estos problemas podrían haberse anticipado con una respuesta nacional más exhaustiva, dijo A. Enrique Caballero, endocrinólogo e investigador sobre diabetes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard.

Las autoridades de salud deberían haber hecho más por enfatizar la amenaza a las personas con diabetes y mitigar el temor a las visitas médicas, sostuvo, mientras

que también debieron enfocarse a ayudar a los pacientes a tratar su condición desde casa.

Muchos expertos advirtieron que el COVID-19 constituye un enorme riesgo para los pacientes con diabetes. En 2003, durante el brote de otro tipo de coronavirus, el SARS, más de un 20% de las personas que murieron sufrían de diabetes.

En el 2009, cuando se produjo la pandemia de influenza H1N1, los pacientes con diabetes se enfrentaban a un triple riesgo de hospitalización. Y recientemente, en 2012, cuando surgió el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS), un estudio determinó que el 60% de las personas que eran ingresadas a terapia intensiva o que murieron tenían diabetes.

Pero el virus del COVID-19 además genera complicaciones que antes no se conocían porque permanece más tiempo en el organismo y ha infectado a más personas que otras variedades de coronavirus, dijo Charles S. Dela Cruz, científico y director del Centro de Investigación y Tratamiento de Enfermedades Pulmonares de la Universidad de Yale.

Los médicos alertan que la pandemia del coronavirus podría desatar un incremento de complicaciones derivadas de la diabetes: más visitas a urgencias, amputaciones, pérdida de la visión, enfermedades de riñones y diálisis.

Mi temor es que veamos un tsunami de problemas una vez que esto termine", dijo Andrew Boulton, presidente de la Federación Internacional de Diabetes y profesor de medicina de la Universidad de Manchester.

"UN ENORME ROMPECABEZAS"

Los investigadores han estado intentando de determinar durante meses las conexiones entre la diabetes y el coronavirus, y han desvelado un amplio rango de vulnerabilidades.

El virus ataca el corazón, los pulmones y los riñones, órganos ya debilitados en muchos pacientes con diabetes. Además, mata a más personas de edad avanzada, obesas o con alta presión arterial, muchas de las cuales ya sufren diabetes, según los estudios.

A nivel microscópico, la alta glucosa en sangre y los lípidos en diabéticos desatan "tormentas de citocina" cuando el sistema inmune sobre reacciona, atacando al cuerpo. Las células endoteliales, que proveen la película protectora en los vasos sanguíneos, pueden causar inflamación cuando las células blancas se apresuran a atacar el virus y podrían desencadenar coágulos letales, de acuerdo a las últimas investigaciones.

Todo es un enorme rompecabezas", dijo Dela Cruz de la Universidad de Yale.

Todo está interconectado".

Muchas de sus vulnerabilidades pueden ser rastreadas a lo saltos niveles de azúcar en sangre, que pueden debilitar el sistema inmune o dañar órganos vitales. El COVID-19 parece no solo fijarse con ambientes de azúcar en sangre altos sino también agudizarse. Y evidencia reciente sugiere que el virus podría desatar nuevos casos de diabetes.

David Thrasher, experto pulmonar en Montgomery, Alabama, dijo que hasta la mitad de sus pacientes con COVID-19 en la UClen el hospital donde trabaja tiene diabetes. "Ellos a menudo son los pacientes con más problemas", afirmó, e indicó que la razón podría ser la respuesta inmune.

"EL CINTURÓN DE LA DIABETES"

La pandemia ha avanzado con fuerza en varios estados del sur con alguna de las tasas más altas de diabetes. Una revisión de Reuters a datos estatales indicó que casi 40% de muertes por COVID-19 correspondían a diabéticos en Alabama, Luisiana, Misisipi, Carolina del Sur, Carolina del Norte y Virginia Occidental. Buena parte de esta área es denominada "el cinturón de la diabetes" por los CDC.

Los profesionales de la salud en estos estados tienen dificultades para controlar la diabetes de sus pacientes cuando se cancelan las visitas al médico rutinarias o éstas son restringidas por la pandemia.

Sarah Hunter Frazer, enfermera de la clínica Medical Outreach Ministries para residentes de bajos ingresos en Montgomery, Alabama, dijo que la diabetes es frecuente en sus pacientes con COVID-19. Puesto que las visitas al doctor disminuyeron, ella se mantiene en contacto por teléfono o videollamada.

Si el problema persiste, insiste en una reunión personal en un espacio abierto.

Nos reunimos bajo la sombra de los árboles detrás de la clínica", afirmó.

De forma similar, los médicos en la Universidad de Carolina del Norte reforzaron el uso de la telemedicina para contactarse con sus pacientes de mayor riesgo en zonas rurales. Pese a estos esfuerzos, John Buse, directora del centro de diabetes de la universidad, dice que algunos pacientes con úlceras en los pies y azúcar en sangre elevados no han podido ser contactados porque evitan las instalaciones de salud por temor al virus.

"BAJO CONTROL"

Muchos pacientes con diabetes que han desarrollado síntomas severos de COVID-19 o que fallecieron por el virus estaban en buenas condiciones antes de infectarse.

Clark Osojnicki, de 56 años, y residente de Stillwater, Minesota, había escuchado las advertencias sobre los riesgos para los diabéticos, dijo su esposa, Kris Osojnicki. Pero la pareja no creyó que estas condiciones se aplicaran a Clark porque había presentado niveles saludables de glucosa en sangre.

Él era increíblemente activo", explicó.

En un domingo de mediados de marzo, Osojnicki estaba trotando en compañía de su perro, Sonic, en una banda acondicionada para mascotas en un gimnasio local. Tres días después, presentaba fiebre, dolor muscular, tos y dificultades para respirar. Fue trasladado a un hospital y conectado a un ventilador, pero finalmente murió el 6 de abril por un coágulo que se formó en uno de sus pulmones.

Osojnicki está entre las 255 muertes registradas por coronavirus en Minesota y la diabetes está mencionada en su certificado de defunción como enfermedad de base, de acuerdo a los datos del estado.

TRABAJAR PARA OBTENER INSULINA

Durante años, el costo enorme de la insulina ha propiciado acalorados debates nacionales. Al inicio de la pandemia, la Asociación Americana (ADA) de la Diabetes pidió a los estados que eliminaran los costos excesivos de la insulina y otros medicamentos para reducir la glucosa en sangre de los planes de salud públicos.

Pero ningún estado ha seguido esa recomendación, dijo ADA, Vermont suspendió el pago deducible de medicamentos preventivos, como la insulina, a partir de julio. Otros estados ordenaron a las aseguradoras que las prescripciones médicas pudieran renovarse más fácilmente pero no han abordado los costos.

Robert Washington, de 68 años, sabía que su diabetes lo ponía en riesgo si contraía COVID-19. Cuando su empleador, GilaRiver's Lone Butte Casino en Chandler, Arizona, reabrió en mayo, él decidió seguir trabajando como guardia de seguridad para poder pagar la insulina.

Los supervisores de Washington le aseguraron que podría hacer labores de vigilancia solo en su carrito de golf, dijo su hija Lina. Pero cuando volvió a trabajar, lo colocaron a la entrada del casino, donde se formaban aglomeraciones de personas para entrar, muchos sin mascarillas.

Él estaba aterrorizado", dijo Lina. Fue diagnosticado con coronavirus en mayo y hospitalizado días después. Murió por las complicaciones del COVID-19 el 11 de junio, relató su hija.

Una semana después de su muerte, el casino cerró nuevamente porque los casos de COVID-19 se diseminaron por el estado. El centro de juegos no respondió a los llamados para emitir comentarios.

Es difícil aceptar que él ya no está. Tengo que recordarlo cada vez que quiero llamarlo", relató Lina, quien trabaja como reportera de una estación televisiva en Sacramento, California.

Muchas de estas muertes de alguna manera pudieron evitarse"

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

A revisión, las reglas para el uso medicinal del cannabis: SSA

Laura Poy Solano

29 de julio de 2020

La Secretaría de Salud (SSA) envió para su revisión a la Comisión Nacional de Mejora Regulatoria (Conamer) el proyecto de Reglamento en materia de control sanitario para la producción, investigación y uso medicinal del cannabis y sus derivados farmacológicos, lo anterior, luego que el pleno del Consejo de la Judicatura Federal ampliara el plazo para que se emitieran las reglas para el uso de medicinas de cannabis.

El estudio, publicado en el portal electrónico de la Conamer, señala que sólo se podrá administrar como fármaco por médicos, homeóptas y dentistas. También se prevé autorizar la importación y exportación de la materia prima, complejos moleculares, derivados farmacológicos o medicamentos, lo que no podrá realizarse, en ningún caso, por vía postal o empresas de mensajería.

El documento, que deberá publicarse para su entrada en vigor en el Diario Oficial de la Federación, establece que su objetivo es la regulación, control, fomento y vigilancia sanitaria de materia prima, complejos moleculares, derivados farmacológicos y medicamentos con fines de producción, científicos, industriales y médicos.

Destaca que sus disposiciones serán de observancia obligatoria en todo el territorio nacional y las acciones reguladas incluyen la producción primaria del cannabis para abastecer la producción industrial; generar materia prima para realizar investigación, incluida la farmacológica y agronómica, así como la producción de semilla.

Además de la aplicación médica que se realice con propósitos de diagnóstico, preventivos, terapéuticos, de rehabilitación y para cuidados paliativos.

En el reglamento, que no incluye ninguna regulación para fines recreativos, establece que su aplicación corresponderá, entre otras dependencias, al Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria para regular y promover la sanidad de la cannabis; a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios para su regulación, control y fomento sanitario relacionado con fines científicos, industriales y médicos; y al Servicio de Administración Tributaria, a fin de verificar el cumplimiento de las disposiciones que regulan y gravan la entrada y salida del territorio de la cannabis, así como sus complejos moleculares, derivados farmacológicos y medicamentos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Nuevo etiquetado “protege derecho a la salud y a la alimentación”: relator de la ONU

Isaac Torres Cruz

2020-07-29

El nuevo etiquetado frontal de alimentos procesados establecido por la modificación de la NOM 051, publicada en el Diario Oficial de la Federación en marzo, deberá aparecer en estos productos de forma generalizada desde el 1 de octubre, sin embargo, ya es posible verla en algunos de estos.

Las etiquetas negras y visibles en la parte frontal de los productos advierten sobre el exceso de grasas saturadas, trans, azúcares, sodio y calorías, como ha recomendado la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OMS/OPS). Adicionalmente, los etiquetados deberán contar con advertencias como “contiene cafeína”, “evitar en niños” y “contiene edulcorantes”.

Recientemente, el Relator Especial de las Naciones Unidas sobre el derecho a la salud, Dainius Pūras, emitió una declaración en la que pide a los gobiernos implementar medidas decisivas para abordar la carga global de las enfermedades no transmisibles (ENT), a través de la adopción de etiquetados de advertencia para alimentos y bebidas que contienen cantidades excesivas de nutrientes críticos para la salud.

Dainius Pūras refirió que el etiquetado de advertencia ayuda a los estados a cumplir con sus obligaciones para la garantía de los derechos humanos; es efectivo para proteger nuestro derecho a la salud y a la alimentación; permite identificar productos con un perfil nutricional perjudicial, a primera vista, sin una gran inversión de tiempo y esfuerzo cognitivo y de una manera simple, lo que finalmente desalienta su consumo.

“Adicionalmente, aumenta la accesibilidad a la información al facilitar la toma de decisiones informadas y proporciona igualdad en el acceso a la información relevante para la salud de toda la población”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

La Jornada: Covid-19: el impacto en la educación (Opinión)

29 de julio, 2020

Durante la presentación virtual del informe ¿Qué se espera que aprendan las y los estudiantes de América Latina y el Caribe?, funcionarios de la Oficina Regional de la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) señalaron que la enseñanza no presencial, aplicada como respuesta de emergencia ante la pandemia de Covid-19, perjudicará los niveles de aprendizaje en la educación básica de América Latina. El retroceso esperado resulta más preocupante, al considerar que los estudiantes ya mostraban serias deficiencias en matemáticas y comprensión de lectura antes de que el coronavirus obligara a cerrar los centros escolares.

Más allá de las insuficiencias en el proceso de aprendizaje que en forma inevitable conlleva la educación a distancia, máxime cuando se trata de inculcar las nociones básicas a partir de las cuales los niños construirán todos sus conocimientos y habilidades posteriores, es evidente que la pandemia ha tenido un impacto severo y multidimensional en la esfera educativa. Entre las vías no curriculares o pedagógicas que inciden en la recepción de la enseñanza cabe señalar el contagio de los propios estudiantes o de las personas de su entorno inmediato, la pérdida de empleo de los padres o los tutores a cargo de los menores, la degradación del ambiente doméstico hasta volverse una fuente de estrés intolerable, o las afectaciones a la salud mental de los profesores a causa del confinamiento. Sin duda, la pandemia afecta al universo educativo de muchas otras maneras que será necesario establecer y remediar.

También está claro que todos los impactos mencionados tienen una incidencia distinta de acuerdo con la región o el nivel socioeconómico: no puede compararse la experiencia de encarar la educación a distancia en un entorno urbano, dotado de infraestructura de punta y con acceso tanto a una computadora personal como a un espacio de estudio propio, que hacerlo en una comunidad marginada, con conexiones lentas, intermitentes o simplemente ausentes, y donde no existen ni el equipo informático ni los espacios destinados al estudio. Ello obliga a redoblar esfuerzos en el combate a las expresiones de marginación, pues hoy el analfabetismo y la exclusión digitales tienen un costo mayor que nunca para las personas que los padecen. El reto inmediato es garantizar instrumentos modernos de comunicación a los 150 millones de niños que cursan la educación básica en América Latina, así como a los jóvenes de educación media y superior.

Además, debe considerarse que incluso en las condiciones idóneas la educación a distancia no deja de ser un paliativo, incapaz por sí misma de resolver toda la problemática detonada por la pandemia. Es urgente repensar el modelo educativo a la luz ineludible de este contexto, haciendo énfasis en la educación para la salud. También deben diseñarse políticas públicas que propicien la integración de los hogares con las escuelas. Con casi 200 mil muertes por Covid-19 y escasas perspectivas de poner fin a la pandemia en el corto plazo, la orfandad de muchos estudiantes será un desafío adicional para las sociedades de la región.

Los reseñados son problemas concretos y demandan una reflexión amplia y extendida acerca de la coyuntura inmediata, pero también sobre el futuro del ámbito educativo en México y en América Latina.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Armando Salinas Torre: Más contagiados, más pobreza y más delitos (Opinión)

29 de julio de 2020

Las políticas equivocadas para enfrentar la pandemia han empeorado el panorama que ya padecíamos, al respecto, cabe recordar que nuestra economía prácticamente no creció en el 2019 y que la crisis delictiva y de inseguridad ya iba en aumento.

Tardaron en implementar las medidas preventivas vs covid-19, se implementaron mal... y la obstinación no ajusta el rumbo.

Mientras veíamos que en Europa se incrementaban rápidamente los contagios por covid-19, en nuestro país no se implementaron, de manera inmediata, los filtros sanitarios en los aeropuertos, ni los principales líderes políticos y socioeconómicos emitían con claridad mensajes para concientizar a la sociedad sobre las medidas preventivas que debía aprender y poner en práctica, antes de que el virus se esparciera incontroladamente.

Cada semana se informa que rompemos el récord de personas contagiadas y fallecidas por el covid-19. (Excélsior informó ayer de 395,489 y 44,022, respectivamente).

Y a pesar de eso, apenas hace un par de semanas comenzamos a ver a algunos líderes políticos y a altos funcionarios con los cubrebocas y guardando sana distancia, lo que desde el principio debieron mostrar a la sociedad.

Aun en la actualidad podemos observar reiteradamente que no se guarda la sana distancia ni se usa adecuadamente el cubrebocas en eventos sociales ni en tiendas comerciales. Pero donde esto es más evidente es en el transporte público.

Por otro lado, en la mayoría de las oficinas privadas y gubernamentales carecen de la ventilación natural indispensable para dispersar el virus. Y la reapertura de actividades y regreso de los servidores públicos, sin tomar las medidas adecuadas, generará un incremento en los contagios y retraso en la prestación de los servicios públicos.

Una vez más, el retraso en la concientización de las medidas preventivas durante el periodo de mayor confinamiento en las casas y cierre de negocios no disminuyó los contagios ni las defunciones...y ahora que se reabren los negocios y la oficina pública en todos los ámbitos, aún no se logra que la sociedad use adecuadamente los cubrebocas ni que guarden la distancia indicada.

El problema económico se está generando, más que por la pandemia, por las omisiones de las autoridades y las políticas erráticas para enfrentar esa situación.

Cerca de 69.6 millones de personas no recibieron, en mayo, los ingresos suficientes para adquirir la canasta básica, de acuerdo con lo publicado ayer en Excélsior, debido al confinamiento y el cierre de actividades comerciales.

Continúa la cadena de decisiones erráticas que inició incluso desde antes de tomar posesión, tales como instruir que se cancelaran contratos, declaraciones que generaban incertidumbre en materia de inversión extranjera, la cancelación del Nuevo Aeropuerto Internacional de la CDMX, modificar la política de promoción de inversión en materia energética y, ahora, la militarización de los puertos navales civiles, entre muchas otras cosas.

Las políticas equivocadas para enfrentar la pandemia han empeorado el panorama que ya padecíamos, al respecto, cabe recordar que nuestra economía prácticamente no creció en el 2019 y que desde entonces la crisis delictiva y de inseguridad ya iba en aumento.

En este contexto, es previsible el incremento aún mayor de la delincuencia. Sólo para ilustrar nuestra opinión, sugerimos la lectura del interesante libro Criminalidad y el mal gobierno, de un excelente criminólogo mexicano, don Rafael Ruiz Harrell, quien publicó diversos estudios al respecto.

El esfuerzo se centra en pretender distraer a la opinión pública con eventos mediáticos, como la “no venta” del avión presidencial, que ha generado más costos que beneficios, o la nueva telenovela que se construirá con el caso del exdirector general de Pemex, quien está sirviendo de excelente chivo expiatorio de las culpas

de todo lo que padecemos. Incluso, no sorprendería que también lo acusaran de la pandemia que estamos padeciendo.

El Estado de derecho no ha sido un tema de interés del actual gobierno, no lo fue en la cancelación de las inversiones comprometidas ni lo será en los procesos de la siguiente telenovela con la que pretenden que nos distraigamos de la pérdida de empleos, incremento de la pobreza, de las complicaciones del comercio exterior en los puertos nacionales, incremento de los contagios y de los lamentables fallecimientos no sólo causados por el covid-19, sino por el retraso y las erráticas políticas públicas implementadas...

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Carlos Ornelas: Pandemia, tragedia, escuela (Opinión)

29 de julio de 2020

¿La causa principal del desabasto intelectual para enfrentar el reto que lanza la pandemia?: en los Presupuestos de Egresos de la Federación de 2019 y 2020, el gasto en capacitación disminuyó 74.8 por ciento en términos reales.

El covid-19 enmarañó la vida a la que estábamos acostumbrados, la cual incluía violencia cotidiana casi como un asunto normalizado. Más de 44 mil defunciones y casi 400 mil infectados en México abonan para calificar el hecho como una tragedia. Más allá de comentarios en la prensa y en otros medios de comunicación, en los dos meses últimos, instituciones y grupos académicos han reflexionado —no a vuelapluma, pero sí con cierta rapidez— sobre lo sucedido y lo que vendrá.

No es para menos, vivimos situaciones inéditas. Una organización de la sociedad civil, Signos Vitales, el pulso de México, acaba de publicar una colección de ensayos, La pandemia en México: dimensión de la tragedia, donde la palabra tragedia es el eje articulador de las preocupaciones de los autores.

El libro se ocupa de todo, de la (mala) gestión gubernamental de la crisis sanitaria, las contradicciones en la información y del costo que ha tenido en las vidas de los mexicanos. También aborda los efectos en sectores sociales (salud, economía, sociedad, familia y educación, entre otros). La segunda parte formula “alertas” que demandan atención desde ya.

El libro tiene dos secciones sobre la educación nacional, El impacto en el sector educativo y Educación en tiempos de covid-19: el sistema en sala de emergencias. La metáfora sobre “la sala de emergencias” le queda como “anillo al dedo” al diagnóstico que se presenta en ambas secciones.

Si bien el tono de libro es de crítica al gobierno por el pésimo manejo de la crisis sanitaria y sus repercusiones, el análisis del sector educativo no es maniqueo. Reconoce que la Secretaría de Educación Pública reaccionó con las herramientas que tenía disponibles e hizo lo que pudo, que no fue mucho.

La explicación está en dos áreas principales: la inequidad reinante en el sistema escolar, producto de las desigualdades sociales, y las restricciones presupuestales. Además, la desaparición de fuentes de información impide —y reprimirá aún más en el futuro inmediato— a la Secretaría de Educación Pública tomar decisiones políticas para afrontar los problemas que la pandemia agudizó.

Al igual que en otros análisis, los escritores de los informes en educación argumentan que la brecha digital —producto de la desigualdad social— causó que los segmentos vulnerables fueran los más afectados y recibieran poco beneficio de la educación a distancia. A diferencia de otros, documentan con lujo de detalle dónde y a qué se deben esas carencias.

El diagnóstico y el pronóstico. Muchos hogares no cuentan con acceso a internet ni equipo de cómputo. Para recibir educación a distancia efectiva se requiere, también, de capacidades de estudiantes y maestros, infraestructura y diseño de cursos para tal modo de enseñanza.

“No se trata de tener videoconferencias a una hora determinada y con un material diseñado con objetivos didácticos tradicionales. El riesgo de que se continúe en México con esta modalidad es el de generar estrés en alumnos y maestros, y que los niveles de aprendizaje disminuyen sensiblemente” (p. 91).

¿La causa principal del desabasto intelectual para enfrentar el reto que lanza la pandemia?: en los Presupuestos de Egresos de la Federación de 2019 y 2020, el gasto en capacitación disminuyó 74.8 por ciento en términos reales y no se asignó gasto al programa de Inclusión Digital.

La segunda sección que se ocupa del sector educativo es rica en el examen y precisa lo que sería mejor hacer para enfrentar los desafíos futuros. A la Secretaría de Educación Pública le faltan los recursos fundamentales del poder: dinero e información. Los autores critican los recortes al presupuesto y la liquidación del Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, pero más la falta de acción de la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación, encargada de suceder al INEE, pero sin lograr sustituirlo.

Aunque las alertas que postulan me parecen razonables, cavilo que los ensayistas pecan de optimismo. El gobierno del presidente López Obrador no va a cambiar de rumbo, ni va a detener la construcción de Dos Bocas ni el Tren Maya ni va a destinar más recursos a educación ni a salud pública. Tragedia sobre la pandemia. No obstante, las reflexiones valen para la sociedad civil, pienso.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Hambre matará a 128 mil niños: ONU; covid-19 acrecentó la crisis alimentaria. Las familias pobres de Latinoamérica, el sur de Asia y África subsahariana están ante un futuro sin alimentos suficientes

29/07/2020

El coronavirus y las restricciones que generó están llevando al límite a comunidades que ya pasaban hambre y provocarán la muerte de unos diez mil niños más al mes debido a que las granjas han quedado aisladas de los mercados y los poblados dejaron de recibir ayuda alimentaria y médica, advirtió la ONU.

10 mil menores muertos por hambre podrían dejar la pandemia de coronavirus cada mes, de acuerdo con la ONU

En un llamado a actuar, cuatro agencias de las Naciones Unidas advirtieron que la creciente desnutrición tendrá consecuencias a largo plazo, transformando tragedias individuales en una catástrofe generacional y que, en el primer año de la pandemia, la hambruna puede causar la muerte de unos 128 mil niños.

El hambre acecha la vida de Haboue Solange Boue, una niña pequeña de Burkina Faso que perdió la mitad de los 2.5 kilos que pesaba en apenas un mes. Las restricciones por el coronavirus obligaron a cerrar los mercados y su familia vendió menos vegetales. Su madre estaba demasiado desnutrida para amamantarla.

Mi niña”, susurró Danssanin Lanizou, mientras desenvolvía una frazada para dejar al descubierto el cuerpo esquelético de su hija.

Más de 550 mil niños adicionales están siendo afectados cada mes por lo que se conoce como marasmo, un estado de desnutrición que se manifiesta con la hinchazón del vientre y la extrema delgadez de las extremidades. En un año, ello representa un incremento de hasta 6.7 millones respecto del total de 47 millones del año pasado.

Los efectos de la crisis del covid en la seguridad alimentaria van a verse reflejados muchos años después”, dijo el doctor Francesco Branca, director de nutrición de la Organización Mundial de la Salud. “Va a haber un efecto a nivel sociedad”.

Más que nunca, las familias pobres de Latinoamérica, el sur de Asia y el África subsahariana están ante un futuro sin alimentos suficientes.

En abril, David Beasley, director del Programa Mundial de Alimentos, advirtió que la economía afectada por el coronavirus provocaría hambrunas globales “de proporciones bíblicas” este año. Existen distintas etapas de lo que se conoce como inseguridad alimentaria: se declara oficialmente la hambruna cuando, junto con otras mediciones, 30% de la población sufre marasmo.

El Programa Mundial de Alimentos estimó en febrero que un venezolano de cada tres ya estaba pasando hambre, ya que los salarios perdieron casi todo su valor debido a la inflación y obligó a millones de personas a emigrar. Y entonces llegó el covid-19 y agravó la situación.

El coronavirus ha dejado al menos 654 mil 477 muertos en el mundo, según autoridades sanitarias.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Colaborador Invitado / Martha Tagle*: Aborto legal para no morir (Opinión)

*La autora es diputada ciudadana

29 de julio, 2020

Hoy, la primera sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) resolverá el amparo de revisión 636/2019 presentado por Justicia, Derechos Humanos y Género, AC. y organizaciones que integran el Observatorio Ciudadano Nacional sobre Femicidio. La discusión en torno al proyecto de resolución presentado por el Ministro González Alcántara Carrancá será decisiva para avanzar en la obligación del Estado de garantizar el derecho a la salud de las mujeres, niñas y adolescentes, los derechos reproductivos y la interrupción legal del embarazo.

Este debate inició hace cuatro años en Veracruz cuando, por una parte, se solicitó la declaratoria de Alerta por Violencia de Género contra las Mujeres (AVGM) por Agravio Comparado, luego de documentar que a 400 niñas se les negó el aborto por violación como resultado de la penalización total del aborto en la entidad; y al aprobarse una reforma a la Constitución política de Veracruz que establecía el derecho a la vida desde la concepción, lo que impactó en el acceso de las mujeres al aborto legal y sus repercusiones en la salud, la vida y la libertad de las mujeres.

El reconocimiento del derecho de las mujeres a decidir de manera libre y voluntaria sobre su cuerpo ha sido un camino accidentado, con avances, retrocesos, baches y zanjas. Se ha enfrentado a resistencias sostenidas en prejuicios morales y en cálculos políticos que lo han convertido en moneda de cambio. Por ello, esta resolución es trascendente, pues reconoce que la legislación penal actual en

materia de aborto es violatoria de los derechos humanos de las mujeres e implica discriminación y violencia en su contra.

Con esta discusión la SCJN da respuesta a la omisión legislativa en que el Congreso de Veracruz incurrió al no haber modificado el marco penal para legalizar el aborto, incumpliendo con las recomendaciones derivadas del decreto de AVGM por Agravio Comparado en Veracruz.

El proyecto de resolución de la SCJN sostiene que los artículos 149, 150 y 154 del Código Penal del Estado de Veracruz configuran una prohibición total de la interrupción del embarazo -vía tipificación penal-, lo que implica una barrera discriminatoria en el acceso a la salud en condiciones de igualdad. Además de que esta medida atenta contra el libre desarrollo de la personalidad de las mujeres y su derecho a la vida privada, donde la maternidad no debe ser un plan de vida impuesto, representa una intromisión indebida por parte del Estado en una esfera vedada al escrutinio público. Así, la penalización del aborto recae solo en las mujeres por sus condiciones biológicas, y la sanción funge como un obstáculo para el acceso a servicios de salud seguros, que les permitan alcanzar un bienestar físico, mental, emocional y social.

Es vital que la resolución que emita SCJN incorpore elementos que fortalezcan el marco normativo y de interpretación del sistema internacional de derechos humanos, para reafirmar con toda claridad el carácter vinculante del bloque de constitucionalidad, los instrumentos internacionales, sus recomendaciones generales y observaciones, y así no quede la menor duda sobre la obligación que el Estado mexicano tiene de dar cabal cumplimiento a todos los derechos humanos de las personas, particularmente a los derechos de las mujeres.

Asimismo, es fundamental que elimine cualquier posibilidad de interpretación ambigua que pueda introducir incertidumbre en relación con la utilidad y el sentido del Mecanismo de Alerta por Violencia de Género.

Deseamos que las y los ministros integrantes de la primera sala de la SCJN acompañen el sentido de la resolución presentada y, con ello, den un paso definitivo para que el Estado mexicano reconozca y garantice el pleno ejercicio del derecho a decidir de las mujeres.

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

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Laura Raquel Manzo: Mujeres: el reto es reconocer nuestro miedo a ser (Opinión)

29/07/2020

Mientras nos hacemos famosas por publicar un libro de historias de mujeres que admiramos y aceptamos retos para llenar las redes sociales de selfies retocadas, seguimos escondiendo nuestras canas como escondemos nuestros miedos, seguimos invirtiendo en la apariencia y no en la tenacidad, seguimos acostándonos con un misógino como nos acostamos con la pretensión, y seguimos excluyendo a quien sea diferente como nos excluimos a nosotras de nosotras mismas. Seguimos haciendo discurso y no existencia.

La libertad no se define, sino que se ejerce, dijo Octavio Paz.

Y cuando el presente nos ofrece la oportunidad de liberarnos, lo hacemos con arrojo hacia a fuera, pero aterradas estamos de hacerlo hacia dentro. Hacia nosotras mismas. Hay veces que pareciera que ni estamos enteradas que sin ello no habrá libertad efectiva.

No por esto subestime usted un ápice el canto del violador en tu camino, los millones de pañuelos verdes, las pintas y los pasos en cada marcha, las voces que sí suenan, los cuerpos untados de brillantina, los textos que conmueven, los clamores por doquier y cada una de las feministas que sí está transformando su mundo y el mundo. Por el contrario, admire más todos esos actos y póngale usted aún más atención a todas esas mujeres, porque la lucha que no se hace hacia dentro, no podrá concretarse jamás hacia fuera. Y trágicamente, mientras la violencia permanezca, entorpecerá, y en veces impedirá para siempre, mirarnos hacia dentro.

Los madrazos azotan cuerpos, las palabras azotan psicologías, dejando ambos moretones que inmovilizan por un tiempo, cuando no de por vida.

Ardua tarea que tenemos las mujeres para encontrar la libertad que nunca hemos ejercido.

Y en tanto no vayamos hacia dentro, en tanto seguiremos siendo opresoras de nosotras mismas. Navegaremos solo por la superficie del cambio, del mar de posteos de frases y de selfies ajustadas en redes, de las conversaciones a modo entre amigas, a medias entre terapeutas y pacientes, quizás porque en realidad no sabemos cómo cambiar o qué cambiar, pero sobre todo porque nos confunde aun el riesgo que siempre implica la libertad.

Vamos recargadas en que no tenemos tiempo, ya que nuestra agenda está saturada de autoexigencias que, en el fondo, tienen el objetivo de complacer al mundo. Al mundo que, como dijo Gloria Steinem, nos identifica más por nuestros

looks que por nuestra mente o nuestro corazón. Pero poco ayudamos nosotras porque pasamos de la apariencia física a la apariencia del todo. Y así nos equivocamos educando a nuestros hijos más a mirar hacia afuera que a ser ellos mismos. De hecho, el primer pretexto de no tener tiempo para nosotras son los hijos, a los que terminaremos dándoles desde la inconsciencia el mal ejemplo de la simulación. Luego es el trabajo al que le entregamos nuestros años bajo un sueldo no equitativo, al que tampoco nos atrevemos a poner un alto. Luego es el impuesto rosa, que terminamos pagando sin armar un alboroto, sin llamar al sabotaje contra el patriarcado que impuso precios más altos a productos y servicios que son para mujeres.

Y es que es la certeza de nuestras inseguridades arraigadas por siglos, es la certeza de lo deplorable que nos parecen las arrugas y los kilos de más. Es la vaporosa determinación de estar bien por dentro y por fuera que creemos resolver solo con horas de yoga y meditación. Es la zozobra del amor al que le permitimos hacernos sentir menos. Y es el cachondeo social bajo la infinita ansiedad de la pertenencia.

Somos seres de pensamiento formateado sobre la desventaja de ser mujeres y de ser mexicanas, por viejas convicciones de imposibilidad de equidad en intelecto, en el poder y en uso del cuerpo, y por deficiencia de pensamiento tradicionalista, imposibilitado al libre albedrío.

Acaso la mexicanidad implica esa confusión en el concepto de libertad que mal aprendimos al independizarnos de una cultura, de un país que 500 años después seguimos, no solo venerando sino anhelando como pocas cosas. Acaso la mexicanidad implica la huella de una Revolución que quedó debiéndonos justicia e igualdad, y nos dejó acomodadas en la preferencia de no salir a “matar” lo que nos está matando en vida. Acaso es nuestra herencia católica de la eterna culpa. Acaso no hemos entendido que nuestro propósito en la vida es, como decía Simone de Beauvoir, nuestra liberación y la liberación de los otros. Como canta Glennon Doyle al final de su implacable *Untamed*, “No permaneceré, nunca más —en una habitación o conversación, o relación, o institución que me solicite abandonarme a mí misma”.

¿Y cómo queremos libertad de pensamiento si no soportamos la libertad en el pensamiento ajeno? Linchamos sin compasión. Las mujeres nos llevamos el 75% de las agresiones (Linchamientos digitales, Ana María Olabuenaga), pero no porque representemos minoría entre los usuarios (47%). Somos hipócritas y somos incluyentes a conveniencia. La sororidad por encima, la inclusión, por un lado, la apertura por ninguno. Gay friendly hasta que el amor se nos cruza encarnado en otra mujer. Feministas hasta que una maldita puta se cruza en nuestro matrimonio.

Es este miedo que no nos deja ver que somos nosotras quienes también nos estamos oponiendo a nosotras mismas. El 69% de las mujeres está en desacuerdo con que la ley permita a la mujer el derecho a decidir abortar. “Oponerse al derecho de las mujeres a controlar nuestros propios cuerpos es siempre el primer paso en cada régimen autoritario”, dijo Steinem.

Aquí las autoritarias somos nosotras.

Pero no estamos mal por estar en desventaja, y menos por sentir miedo. Estamos mal en no ponernos lo suficientemente serias para adjudicarnos nuestro crédito individual, para entender que el feminismo es una lucha presente y que no necesita de la validación académica ni intelectual, ni de nadie que no sea la validación personal.

No ejercer la libertad nos está dejando abatidas, desbordadas de ansiedad y depresión. Y estamos mal en querer resolvernos con gotas de Rivotril. Estamos mal en no ahondar en nuestra propia existencia, en la que acaso la conquista de la libertad la tiene más complicada que la de los hombres, quienes nunca tuvieron que hacer entender al otro sexo sus derechos.

Estamos mal con solo subirnos a las olas sin preguntarnos cuál es nuestro cauce personal, porque las olas representan movimientos de los otros a quienes jamás miraremos si no porque las olas representan movimientos de los otros a quienes jamás miraremos si no podemos mirarnos a nosotras mismas. Y jamás entonces podremos embarcarnos en una lucha que no sentimos nuestra. “No escuches mi consejo”, insiste Steinem. “Escucha la voz que está dentro de ti y síguela”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Publicación en el Diario Oficial de la Federación

SECRETARIA DE SALUD

CONVENIO Específico de Colaboración en materia de transferencia de recursos presupuestarios federales con el carácter de subsidios para la operación del Programa Fortalecimiento a la Atención Médica S200, que celebran la Secretaría de Salud y el Estado de Oaxaca

págs. 43 a 80

[Ver convenio aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

El Financiero

Manuel J. Molano: IMSS para todos (Opinión)

IMCO

29 de julio, 2020

"Yo no estaría aquí hoy si no fuera por el Servicio Nacional de Salud [de la Gran Bretaña]. He recibido una gran cantidad de tratamientos de alta calidad sin los cuales no hubiera sobrevivido". - Stephen Hawking

El Dr. Hawking, uno de los científicos más notables de nuestro tiempo, nos dejó en 2018. A pesar de una rara enfermedad, vivió por encima de su esperanza de vida, y en ese tiempo realizó un trabajo irremplazable para entender el universo.

Cada experiencia humana es única e irrepetible, y es posible definir y otorgar a las personas los estándares mínimos para desarrollarse plenamente, y que realicen "una amplia gama de concepciones del bien", en las palabras del filósofo John Rawls.

Las personas valoramos los beneficios que nos da el sector público de manera distinta. El Estado sabe cuánto le cuesta el IMSS, pero cada persona valora ese derecho de manera diferente. Alguien sin acceso a otro sistema de salud, con una enfermedad costosa, lo valorará enormemente, mientras que quien no esté en esa circunstancia probablemente intentará evadir o eludir los pagos correspondientes para ser derechohabiente.

La regla actual de afiliación al IMSS contradice el primer principio de la justicia de Rawls, citado párrafos atrás. Para que mi familia y yo tengamos derecho a atendernos en el IMSS, debemos ser trabajadores de la economía formal. Eso implica que encontremos un patrón, distinto a un miembro de nuestra familia, que nos contrate y esté dispuesto a pagar las cuotas de seguridad social y los impuestos correspondientes a una relación laboral. Hallar a ese jefe es complicado, especialmente para la gente con menos capacidades.

Muchas veces pensamos en la informalidad como un problema de patrones irresponsables que no pagan la seguridad social. Ciertamente habrá alguno por ahí. Sin embargo, la gran mayoría de los trabajos informales ocurren en el ámbito familiar. Según la Ley Federal del Trabajo, el trabajo familiar permite este tipo de contratos informales donde ni siquiera es necesario pactar un salario.

De acuerdo al presupuesto ciudadano 2020, el Gobierno federal de México destinará en este año 1.3 billones de pesos a seguridad social y salud. No sabemos exactamente cuánto cuestan los Sistemas Estatales de Salud, pero sí sabemos que 30 estados invirtieron 195 mil millones de pesos en ese rubro. Es posible que mucho de ese gasto estatal se haya financiado con recursos federales.

Suponiendo que todo el gasto público destinado a salud sale de las arcas federales, 1.3 billones de pesos son el 5.4% del PIB. No es un mal número, si consideramos que ese gasto público complementa a un gran gasto privado. Un estudio del IMCO y CAD Salud en 2017 determinó que el gasto de bolsillo para atender enfermedades crónicas podría generar pérdidas de ingreso equivalentes a entre el 1 y 5% del PIB.

México invierte entre 5.5 y 10% del PIB en salud. Hace algunos años, Fausto Hernández y Arturo Antón calcularon que el costo de un derechohabiente del IMSS es de 800 dólares; a 22 pesos por dólar: 17 mil 600 pesos. Si quisiéramos dar ese servicio a 127.9 millones de habitantes, el costo sería de 2.25 billones de pesos, cerca del 9.3% del PIB. Los números no están lejos de lo que ya pagamos, entre gasto público y gasto privado.

Un esquema del IMSS para todos haría que todos fuéramos formales. El costo relativo de salir del ámbito familiar a buscar un empleo remunerado sería mucho menor. La gente podría moverse de trabajos de baja productividad a empresas con mayor productividad. Si se hace bien, los mexicanos que hoy pagan pólizas privadas de seguro podrían destinar esos recursos al IMSS, el cual tendría que mejorar en eficiencia y encontrar la forma de subrogar muchos de los servicios que necesitan 127.9 millones de mexicanos; pero ese es un "problema feliz".

Si un gobernador, como Miguel Barbosa, quisiera dar el IMSS a los 6.13 millones de poblanos, tendría que multiplicar su presupuesto actual por 2.13, el cual en este momento es apenas el 11.5% del PIB del Estado. Miguel tendría que negociar una nueva fórmula de participaciones federales o encontrar nuevas fuentes de impuestos. Ceder activos y recursos de su sistema estatal de salud al IMSS sería útil para pagar esos costos.

Si lo hiciera, podría voltearse con inversionistas y decir: "En Puebla todas las personas tienen el IMSS pagado". Eso ayudaría a Puebla a crecer.

Esto se parece mucho a las propuestas del economista Santiago Levy. Si yo fuera gobernador, querría hablar con él al respecto.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Recomienda IMSS a pacientes con artritis implementar ejercicios en casa

2020-07-28

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendó a las personas con padecimientos de artritis reumatoide que han dejado de asistir a sus terapias de rehabilitación por la emergencia sanitaria de COVID-19, que implementen en sus casas un programa de ejercicios para mejorar la movilidad, prevenir la deformidad y disminuir el impacto de la enfermedad en la vida diaria.

Especialistas del Instituto destacaron que el ejercicio, que se debe practicar al menos de tres a cinco minutos dos veces al día, se debe ir aumentando poco a poco para darle al cuerpo tiempo para adaptarse.

La actividad mejora y recupera la movilidad, aumenta la fuerza y la resistencia muscular, dando fuerza y resistencia al hueso.

Los médicos del IMSS destacaron para la protección articular no es bueno permanecer en la misma posición durante periodos prolongados, y que se deben de utilizar las articulaciones más grandes y fuertes para desarrollar las labores.

Es importante adoptar una postura adecuada, evitar jalar, rasgar, torcer o exprimir, y es muy importante utilizar herramientas que le permitan disminuir el esfuerzo requerido para realizar actividades que demanden alta carga articular.

Evitar apoyarse con aditamentos como carros de supermercado, andaderas, marchas innecesarias y prolongadas por terreno irregular, subir y bajar escaleras innecesariamente, realizar gestos de fuerza con las manos como abrir latas o frascos con tapas.

Es muy importante usar zapatos con buena amortiguación de suela y de tacones no mayores a cinco centímetros, por ejemplo, blandos, de altura media y con cámara de aire.

Los síntomas más frecuentes son:

Fatiga

Dolor

Sensibilidad en la zona afectada

Calor y enrojecimiento en las articulaciones

Nódulos bajo la piel de los brazos

Rigidez matutina

Lo importante, señaló el IMSS, es modificar la actividad física para poder permanecer lo más activo posible sin que empeoren su estado.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once noticias

Científicos identifican enzima asociada al olor corporal

2020-07-29

Un grupo de científicos de la Universidad de York ha descubierto la enzima responsable del olor corporal, según un análisis publicado en la revista Scientific Reports del grupo Nature.

Anteriores estudios de esta misma universidad habían demostrado que unas pocas bacterias en la axila eran las que provocaban el característico olor corporal.

Sin embargo, la última investigación, realizada en colaboración con científicos de la multinacional Unilever, ha ido un paso más allá y ha descubierto que existe una enzima única que se encuentra solo en este grupo de bacterias y que sería la principal culpable del olor en la axila.

La clave del estudio es que pone de manifiesto cómo determinadas bacterias pueden evolucionar un tipo de enzima que produce el olor corporal.

La coautora del estudio y doctora de la Universidad de York, Michelle Rudden, aseguró que resolver la estructura de esta enzima única les permite determinar con precisión los avances moleculares en ciertas bacterias que provocan las moléculas olorosas.

Es un paso clave para entender cómo funciona el olor corporal y que permitirá el desarrollo de inhibidores que impedirán la producción de este olor sin alterar el microbioma de las axilas", apuntó Rudden.

Según el estudio, la axila contiene una diversa comunidad de bacterias que es parte natural del microbioma de la piel.

El microbio staphylococcus hominis sería el que está detrás del olor corporal y, de acuerdo a lo expuesto por los investigadores, habría estado presente en el cuerpo humano desde antes de la aparición del Homo Sapiens como especie.

Esto sugiere que el olor corporal habría existido desde antes de la evolución del ser humano moderno y que podría haber tenido un papel importante en la comunicación entre nuestros ancestros primates.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Identifican 21 medicamentos que servirían contra el Covid-19

28/07/2020

Un estudio de Nature autorizado por un equipo internacional de científicos encabezado por Sumit Chanda, del Sanford Burnham Prebys Medical Discovery Institute, ha identificado 21 medicamentos que podrían detener la réplica del coronavirus SARS-Cov-2.

Para la investigación se estudiaron medicamentos pertenecientes a grandes colecciones que combaten la replicación de los virus. En particular destacaron cuatro productos que funcionan sinérgicamente remdesivir.

El titular de la exploración indicó que el remdesivir ha demostrado que ha acortado el tiempo de recuperación de pacientes que se encuentran en el hospital, pero que no funciona igual para todos.

Lo que motivó esta investigación fue la necesidad para encontrar medicamentos más asequibles, efectivos y disponibles para tratar el Covid-19.

De los 21 medicamentos, los expertos sostuvieron que 13 han sido ingresados previamente a ensayos clínicos para otras indicaciones; dos están aprobados por la FDA (astemizol y clofazamina); y cuatro complementaron los efectos del remdesivir.

Chanda aseguró que esta investigación efectuada por su equipo amplía las posibilidades de opciones terapéuticas para los pacientes de Covid-19.

En este momento los expertos continúan realizando pruebas de los 21 medicamentos en animales pequeños y organoides pulmonares que asemejan el tejido humano, esto con el fin de saber qué tan favorables serían para el ser humano.

En el mundo se han registrado más de 16.5 millones casos positivos y más de 655 mil muertos por Covid-19 en el mundo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

¿Qué es el Síndrome de la Cabaña y por qué provocaría muertes? Los efectos secundarios que provoca el aislamiento debido al Covid-19, traerán como consecuencia que este padecimiento se considere como una enfermedad de la pandemia

Patricia Rodríguez Calva
29/07/2020

Ante el regreso escalonado a la “nueva normalidad” se corre el riesgo de que las personas que han estado en confinamiento sufran de un estrés postraumático que se reflejará en un temor a salir a las actividades cotidianas por miedo a socializar y contagiarse de Covid-19; es decir, que padecerán del Síndrome de la Cabaña, alertó Luis Manuel Román Aréchiga, médico especialista en adicciones.

En entrevista con Excélsior, explicó que, aunque actualmente este síndrome no está clasificado, ni definido como una patología, los efectos secundarios que seguirá provocando el aislamiento debido al Covid-19, traerán como consecuencia que - en el corto plazo-, sea ya considerado como una enfermedad resultado de la pandemia.

Alertó, que si este conjunto de síntomas, no es atendido a tiempo, podría traer como consecuencia un aumento en el número de suicidios en nuestro país.

Cabe señalar que el origen de este síndrome que se conoce también como “Cabin Fever”, se remonta al Siglo pasado, cuando debido al invierno, las personas tenían que pasar largas temporadas aisladas en sus cabañas -tal y como se ha vivido durante esta emergencia sanitaria-, experimentando síntomas depresivos y temor a salir.

“El síndrome de la cabaña es una expresión relativamente nueva que todavía no está tipificado en los libros de psicología o psiquiatría, pero como bien sabemos hay una enorme cantidad de situaciones, síntomas o signos que este confinamiento nos ha traído y que se van a tener que estudiar y tipificar.

“Las características del síndrome de la cabaña, es lo que están sintiendo todas las personas que están siendo sometidas a un confinamiento y estamos hablando de situaciones que van más allá de un mes de estar aislados socialmente.

“Hay personas que están confinadas desde marzo, son personas que no están con la intención de reincorporarse a su vida diaria o incluso están solicitando ya en sus centros de trabajo para quedarse en home office por el temor tan grande que están sintiendo ante el miedo ambiente, o incluso a relacionarse con otras personas por miedo a contagiarse”, explicó.

CONFINAMIENTO PODRÍA AUMENTAR EL NÚMERO DE SUICIDIOS

El también especialista en estrés postraumático por la Universidad de San Pablo de Madrid, España, recomendó que las personas que han estado en aislamiento, deben empezar a identificar y buscar atención médica para tratar los síntomas que puedan derivar en el padecimiento del Síndrome de la Cabaña, de lo contrario, podrían experimentar un desenlace fatal y suicidarse.

“Las personas en confinamiento desarrollaron ya trastornos del sueño, ocasiones están paranoicos y se vuelven solitarios, apáticos y pesimistas. Sienten ansiedad, palpitaciones, sudoración, disminución en el apetito sexual, intolerancia, empiezan a comer de más y presentan sobrepeso y hasta obesidad.

“Y toda esta situación ya se está reflejando en el aumento de la violencia intrafamiliar. El confinamiento nos va a llevar a situaciones muy graves que pueden destruir la dinámica familiar y la persona se siente tan afectada e incomprendida.

“Está comprobado que un largo confinamiento, rodeado como estamos de malas noticias, provoca desesperanza y una depresión mayor que puede llevar a tomar decisiones fatales y que pueden llegar al suicidio.

“Y como ha existido un incremento en los casos de violencia intrafamiliar, muy probablemente, en el mediano plazo, se puede registrar un mayor número de personas con depresión y un aumento en la tasa de suicidios”, advirtió Luis Manuel Román Aréchiga, médico especialista en adicciones.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Descubre los beneficios de entrenar con tu propio peso corporal

28/07/2020

El entrenamiento de peso corporal es totalmente personalizable, puedes hacerlo en cualquier lugar y en cualquier momento, además de no requerir ningún tipo de equipamiento y sus ventajas van mucho más allá.

Es por lo que aquí te diremos los beneficios de este tipo de entrenamiento y cómo puedes lograrlo con una rutina completa de ejercicios para fortalecer los músculos sin ningún tipo de equipamiento.

MEJORA LA SALUD DE LAS ARTICULACIONES Y LOS HUESOS

El entrenamiento de peso corporal involucra movimientos compuestos, lo que significa que numerosas articulaciones y músculos permiten su realización, lo que motiva el aumento de la masa muscular, que a su vez ofrece protección para las articulaciones y los huesos.

ES MÁS VARIADO

Lo primero que debes saber es que este tipo de ejercicio requiere una variedad de movimientos mucho más amplia, por lo que estarás retando a tu cuerpo a entrenar algunos grupos musculares a los que no es posible acceder cuando estamos sentados.

Además, muchos programas de entrenamiento bodyweight combinan elementos de cardio y fuerza, así que haces un entrenamiento muy efectivo y eficiente en un menor periodo de tiempo.

CON ENTRENAMIENTO BODYWEIGHT CREARÁS MÁS MÚSCULO

Los entrenamientos bodyweight son más efectivos a la hora de crear músculo en un periodo de tiempo más corto.

Este tipo de ejercicio, clasificados como entrenamiento de cadena cinética cerrada hacen que se activen otras articulaciones en la cadena, creando una resistencia de entrenamiento en distintas zonas al mismo tiempo.

PUEDEN REALIZARLOS EN CUALQUIER LUGAR Y EN POCO TIEMPO

Con los entrenamientos con el propio peso tienes total flexibilidad sobre cuándo y dónde entrenas. Puedes hacer ejercicio sin equipamiento delante de la tele o en medio del parque, no tienes que preparar una bolsa e ir hasta el gimnasio.

Así, te será mucho más fácil seguir tu plan de entrenamiento, e incluso haciendo más entrenos de los que harías si tuvieses que ir hasta el gimnasio, aunque es muy importante planear una rutina y establecer buenos hábitos de fitness.

AYUDAN A PREVENIR LESIONES

Los entrenamientos con el propio peso son básicos para la prevención de lesiones debido a que te ayuda a conseguir un torso más estable con ejercicios de espalda y abdominales, a la vez que te hace ganar flexibilidad, aunque si nunca has hecho entrenamientos con el propio peso, debes empezar despacio y escuchando tu cuerpo.

SON APTOS PARA CUALQUIER NIVEL

Los entrenamientos con el propio peso suelen ir acompañados de muchas variantes. Todos se pueden adaptar a un nivel específico, haciéndolo más fácil o más complicado.

A medida que vayas progresando, puedes escoger la siguiente variación un poco más difícil y seguir avanzando.

HORA DE EMPEZAR

Se pueden hacer muchos tipos diferentes de ejercicios con el peso corporal para trabajar todos los grupos de músculos principales.

Recuerda usar la forma y la técnica correctas durante cada ejercicio con el peso corporal, para obtener el mayor beneficio y evitar las lesiones. Y no olvides tomarte por lo menos un día de descanso entre las sesiones a fin de darles a los músculos el tiempo para recuperarse.

Así que no lo dudes y empieza con sentadillas, desplantes, lagartijas, planchas y fondos, así lograrás mantener la masa muscular sin salir de casa.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Investigadora de la UNAM analiza moléculas en flores de lúpulo contra síntomas asociados a la menopausia

Nayeli Estrada

29 de julio, 2020

Amargor y expresivos aromas son cualidades que el género femenino de las flores de lúpulo aporta a las cervezas; también propician la estabilidad microbiológica y ayudan a la estructura de una espuma firme y duradera.

Históricamente, esta planta trepadora ha sido utilizada en la herbolaria tradicional como agente antiséptico, diurético, ansiolítico y estimulador del sueño, documenta "The Oxford Companion to Beer".

La doctora Ivette Calderas, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, explica que estudios recientes han encontrado fitoestrógenos (compuestos químicos similares a los estrógenos humanos) en estas flores, por lo que se analiza la posibilidad de que este ingrediente cervecero pueda ayudar a las mujeres durante la menopausia.

La doctora lidera la investigación en torno a las propiedades de estas flores que podrían paliar síntomas como ansiedad, bochornos y aumento de peso asociados a esta etapa.

"En la actualidad existen diferentes terapias que ayudan a las mujeres con estos síntomas. Una de ellas, es el reemplazo hormonal, en el que se suministran hormonas sintéticas que pueden afectar la salud ocasionando trombos y favoreciendo el desarrollo de cáncer de mama", explica la especialista en la revista científica de la Universidad.

De acuerdo con la experta ganadora del Premio de Salud y Cerveza, es importante buscar tratamientos que mejore la calidad de vida de las mujeres sin provocar daños secundarios.

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

[Volver al Contenido](#)