

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

Roche México y Funsalud realizaron la entrega 36° edición del Premio a la Investigación Médica 2020, Dr. Jorge Rosenkranz	3
3er Congreso Nacional de Pacientes: Medicina personalizada puede mejorar pronóstico en pacientes con cáncer	4
López-Gatell: personas con obesidad podrán ser voluntarios en vacunas anticovid	6
Participan tres alcaldías en ensayos de vacunas contra el Covid-19. Las pruebas son de los proyectos CanSino, China, y Janssen, de Estados Unidos: Claudia Sheinbaum	8
IMSS rinde homenaje a víctimas de COVID-19 y a trabajadores en la primera línea de batalla.....	9
Nuevos nombramientos en Cofepris en Autorización y Operación Sanitarias ..	10
Persiste el riesgo de volver a semáforo rojo: Oliva López.....	10
José Luis Alomía, director general de Epidemiología, señaló que, aunque siete estados presentan aumento de casos, la mayoría de las entidades están en tendencia descendente o meseta	12
Señala SSA siete entidades con mayor riesgo de contagios.....	13
Defienden epidemiólogos utilidad de mascarilla	15
CONCAMIN otorga doble reconocimiento a AMIIF.....	16
Busca Congreso local elevar a 21 años la edad para poder comprar alcohol y tabaco.....	17
Darán becas a los niños y adolescentes que pierdan a sus padres por el coronavirus.....	18

Investigan especialistas de la UNAM, IPN, IMSS e Instituto de Salud del Estado de México (ISEM, si vacunas contra tuberculosis e influenza dan inmunidad contra el covid-19.....	19
Estudios sobre beneficios de vitamina D, sin datos concluyentes: expertos	20
México, entre los países que más han resentido la pandemia: especialista	22
Grave riesgo padecer covid e influenza al mismo tiempo. Las investigadoras de la BUAP resaltaron la importancia de quedarse en casa	23
Alejo Sánchez Cano: COVID, más activo que nunca (Opinión)	25
La evolución de las epidemias, relacionada con la radiación del Sol	27
Covid-19: El ojo resiste la infección del coronavirus, afirman investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis	28
¿Harás compras en el Buen Fin 2020? Este es el protocolo de salud que deberás seguir.....	30
Recorte canceló 21 mil cirugías de cáncer, según revisión de la Cuenta Pública 2019	31
Investigadores crean reloj epigenético que predice la evolución del cáncer en pacientes, de acuerdo a estudio que publica la revista Nature Cancer	32
Jacqueline Peschard: 3 de 3 contra la violencia de género (Opinión)	33
Ruido blanco, opción para conciliar el sueño en pandemia	35
Existen diferentes variedades, todas ricas en fibra que contribuyen a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo	38
Alergia o intolerancia a los alimentos, sus diferencias. Ambas son afectaciones frecuentes que se presentan tanto en adultos como en niños	39

Mundo de hoy

Roche México y Funsalud realizaron la entrega 36° edición del Premio a la Investigación Médica 2020, Dr. Jorge Rosenkranz

03 noviembre, 2020

Roche México, en alianza con la **Fundación Mexicana para la Salud A.C. (Funsalud)**, **celebraron** la 36° edición del Premio a la Investigación Médica 2020, Dr. Jorge Rosenkranz, en el que se promueve, impulsa y reconoce el talento científico y la investigación médica nacional.

Este año, tres equipos de investigadores fueron reconocidos por sus destacados trabajos, mismos que priorizan el desarrollo de soluciones innovadoras en beneficio de millones de personas.

Cabe resaltar que, debido a la contingencia, es la primera vez que este evento se realiza en formato virtual; los asistentes a la celebración pudieron seguir la entrega de este galardón insignia a través de la plataforma del medio.

El premio, que destaca el esfuerzo, mérito y la vocación científica, fue entregado en las siguientes categorías:

- Básica
- Clínica
- Biotecnológica

Adicionalmente, se entregó también una Beca para estancia corta en el extranjero, para así impulsar proyectos en alianza con instituciones internacionales.

Profesionales de la salud recibieron el Reconocimiento al Mérito Médico

Durante su participación en el evento, Andrés Bruzual, Director General de Roche México, precisó que, al impulsar este tipo de proyectos, se contribuye al desarrollo de nuevo talento en investigación científica y se reconoce a quienes, con sus aportaciones, han transformado de manera positiva la realidad médica del país. Destacó la exitosa convocatoria del Premio, la cual logró recolectar más de 130 proyectos de profesionales comprometidos con esta nueva visión.

Al presentar a los galardonados, el Dr. Jorge Tanaka, Director de Asuntos Públicos y de Gobierno de Roche México, expresó que, en el contexto actual, los diversos sectores que conforman la población mundial se han hecho más conscientes, que la salud es un valor preciado que está interconectado con temas fundamentales como

la estabilidad social y económica de los países. Por lo que detalló que deben unirse esfuerzos para trabajarse en soluciones preventivas e integrales ante futuros retos sanitarios.

El Dr. Jorge Tanaka, concluyó esta ceremonia, anunciando los criterios de participación de la convocatoria del Premio a la Investigación Médica 2021, Dr. Jorge Rosenkranz. La apertura de la convocatoria, inicia el 1° de diciembre de 2020 y concluye el 15 de marzo de 2021. Las categorías que continúan son: Básica, Clínica y Biotecnológica. En el caso de la categoría Epidemiológica se ampliará al enfoque de salud pública.

Roche México se ha caracterizado por innovar y desarrollar soluciones integrales que permitan cumplir el propósito primordial de la compañía: acercar diagnóstico y tratamiento oportuno a más pacientes. Por esta razón seguirán impulsando acciones entre la comunidad médica y científica para que, en un corto plazo, México cuente con mayores soluciones en beneficio de las personas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Médico Interactivo

3er Congreso Nacional de Pacientes: Medicina personalizada puede mejorar pronóstico en pacientes con cáncer

Rebeca Flores

04 de noviembre 2020

En el marco del 3er Congreso Nacional de Pacientes (que se realiza del 4 al 6 de noviembre), el **Dr. Santiago March Mifsut, coordinador de Proyectos Estratégicos de la Fundación Mexicana para la Salud (FUNSALUD)**, expresó que la medicina personalizada se basa en conocimiento del perfil genético de un paciente para seleccionar la terapia adecuada y poder brindarle un tratamiento personalizado con mejores resultados.

“En la Oncología la medicina de precisión cobra gran relevancia, al permitir determinar qué medicamento es el más adecuado según el origen genético del tumor en cada paciente, en lugar de administrar un mismo medicamento a todo un grupo de pacientes, con un pronóstico reservado”, agregó.

Medicina personalizada en México

Si bien se ha demostrado que la medicina de precisión es una de las grandes apuestas de la ciencia médica para la prevención, diagnóstico y tratamiento de diversos tipos de cáncer, en México aún hay retos importantes que atender para beneficiar a un mayor número de pacientes, como la implementación de un diagnóstico apoyado en la genética para tener acceso a este tipo de terapias en

instituciones públicas, así como un mayor conocimiento en su manejo por parte de la comunidad médica, señaló **Mayra Galindo, directora de la AMLCC.**

Es una realidad que en nuestro país los tratamientos de medicina personalizada están muy restringidos en las instituciones de salud pública y su acceso depende de si existen protocolos de atención específicos para el tipo de cáncer del que se trate y si cumple con los criterios para prescribir los medicamentos disponibles, de acuerdo con la dependencia en la que el paciente esté asegurado.

“Por ello, es importante empoderar a los pacientes para que entablen conversaciones con su médico para conocer más sobre su enfermedad y consulten si existen tratamientos basados en medicina de precisión para su tipo específico de cáncer”, enfatizó la directora de la asociación.

Alteraciones genéticas

Durante su intervención el **Dr. Santiago March** mencionó que, aunque existen más de 200 tipos de cáncer, gracias a la medicina genómica podemos identificar el tipo de alteraciones o mutaciones genéticas identificados como responsables de algunos tipos de cáncer, logrando así determinar el medicamento preciso que puede servir para inhibir o reducir el crecimiento del tumor en pacientes específicos.

Al contar con la posibilidad de administrar un tratamiento oncológico basado en el origen genético del tumor, la eficacia es mucho mayor que con los tratamientos regulares y los efectos adversos son menos frecuentes por tratarse de un tratamiento más específico, evitando sobretratar los pacientes con diferentes líneas terapéuticas, incrementar gastos innecesarios y contribuir en la sostenibilidad de los sistemas de salud, explicó el especialista.

Desafíos en medicina personalizada

El **Dr. Santiago March** enumeró los desafíos que tiene la medicina de precisión para incorporarse al Sistema Nacional de Salud: 1) apoyar la sistematización de bases de datos incluyendo datos genéticos; 2) optimizar las herramientas para comunicar a pacientes y especialistas; 3) procesamiento masivo de pruebas; 4) adecuar el marco regulatorio en torno a las nuevas tecnologías en salud (incluyendo pruebas genéticas y de otras disciplinas “ómicas”); 5) validar y adaptar las pruebas a la estructura genética de la población mexicana; 6) incrementar la vinculación público – privada en medicina de precisión; y 7) involucrar a todos los actores sociales para que la medicina de precisión se haga realidad en México.

Finalmente, los expertos coincidieron en que el futuro de la medicina de precisión es prometedor, toda vez que puede cambiar sensiblemente el pronóstico de muchos tipos de cáncer. Y este camino, la participación de los pacientes, es un factor relevante para provocar un cambio en el acceso a la medicina personalizada en las

instituciones de salud pública, a través de la información y ejerciendo su derecho a la salud.

3º Congreso Nacional de Pacientes

Actualmente, los pacientes con cáncer enfrentan nuevos retos para acceder a los servicios de salud. Con la intención de visibilizar estas problemáticas y desarrollar propuestas que permitan superar estas barreras, la Red Contra el Cáncer y Juntos Contra el Cáncer convocan el 3º Congreso Nacional de Pacientes y el 4º Encuentro de Organizaciones Civiles – del 4 al 6 de noviembre-, dirigido a médicos, pacientes y familiares. El registro es gratuito a través la página <https://redcontraelcancer.org.mx/congresopacientes/>.

Dentro de este congreso, el **Dr. Santiago March dictará la ponencia Medicina Personalizada el 5 de noviembre de 11:00 a 11.45 horas**. Y si quieres conocer más sobre medicina de precisión te invitamos a consultar la siguiente liga de la Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer A.C. <https://www.amlcc.org/noticias/medicina-de-precision/>.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Milenio

López-Gatell: personas con obesidad podrán ser voluntarios en vacunas anticovid

Blanca Valadez

03.11.2020

Los protocolos de investigación de las vacuna candidatas contra el covid-19 carecerán de convocatoria públicas abiertas y los voluntarios se reclutarán en los diversos hospitales del país luego de pasar por un riguroso proceso de selección, informó Hugo López-Gatell Ramírez, subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud.

López-Gatell aclaró que en este proceso se elegirán a poblaciones que no hayan contraído el covid y cumplan con criterios, uno de ellos estar sanos, pero no se excluirán a población con obesidad, diabetes controlada, entre otras enfermedades crónicas.

“No se va a lanzar convocatoria. Cada país tiene sus mecanismos, en México generalmente, en cada hospital se pone un anuncio local del hospital y las personas que habitualmente acuden al hospital, personas que viven en la ciudad donde está el hospital, se vuelven voluntarios. No habrá convocatoria pública para que las personas viajen de aquí de la Ciudad México y se vayan a Chihuahua porque allá están vacunando, por favor, hay que quitarnos esa idea”, explicó.

El subsecretario también detalló que el ingreso al país de vacunas de parte de CanSinoBio serán usadas exclusivamente en el ensayo, no se pueden utilizar para otra cosa.

Se trata de un protocolo de una vacuna candidata de China que deberá pasar por diversos requisitos para llevar a cabo el estudio clínico, avalado por un comité único de resolución ética y bioseguridad, mismo que tardará arrancar en el país.

El ensayo clínico que está por iniciar en unas semanas, luego de pasar por diversos criterios éticos y de bioseguridad, será el de la vacuna candidata de Janseen, de la farmacéutica estadounidense Johnson & Johnson.

El funcionario federal también dejó en claro que no habrá vacuna en este año de ninguna de las empresas farmacéuticas que harán estudios clínicos en México ni en el extranjero.

Por lo regular, detalló, los estudios controlados en fase III llevan varios meses, todo depende del tiempo en reclutar a voluntarios, evaluación de las personas, por lo regular hay más de los que entran en el estudio y a ello se suma el tiempo destinado a vigilar la respuesta entre los voluntarios.

“Si llega una persona entusiasta que tiene inmunosupresión, no puedes entrar; si tienes anemia tampoco, o si está embarazada”.

Por el contrato, aclaró en entrevista, no hay restricción entre los voluntarios que tengan obesidad, sobrepeso, diabetes, hipertensión, de hecho, se procura que estén representados estos sectores “porque son las poblaciones que interesan proteger”.

López-Gatell también aclaró que no se trata de un programa de vacunación y el propósito de la investigación clínica es determinar si los productos propuestos de CanSino y Janseen tienen la calidad, seguridad, seguridad y eficacia para proteger a la población contra este virus, por lo menos, en el 50 por ciento.

Tampoco los estudios clínicos tienen como finalidad promover quién obtendrá la patente más rápido. “nadie se confunda, se quede con esa idea que trata de encontrar en donde me van a vacunar”.

Por los diseños de los estudios, se hacen comparaciones entre los voluntarios que reciben la vacuna candidata o bien placebo, agua inyectable estéril: “No es una vía para vacunarse más rápidamente, se deben cumplir con ciertos requisitos de edad, de condición de no tener enfermedades intercurrentes”.

Por otra parte, informó que Aguascalientes, Ciudad de México, Coahuila, Querétaro, Zacatecas se suman a la lista de estados con repunte de coronavirus. Hasta ayer solo se tenían identificados a Durango y Chihuahua.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Participan tres alcaldías en ensayos de vacunas contra el Covid-19. Las pruebas son de los proyectos CanSino, China, y Janssen, de Estados Unidos: Claudia Sheinbaum

Rocío González Alvarado

04 de noviembre de 2020

En voluntarios de los centros de salud de Tlalpan, Xochimilco e Iztapalapa se probarán las vacunas contra el Covid-19 de dos farmacéuticas, la china CanSino y la estadounidense Janssen.

La jefa de Gobierno, Claudia Sheinbaum, explicó que la Ciudad de México es parte de la fase tres, en la que se incluye en ensayo clínico para la aplicación de los dos biológicos, que ya fueron aprobados por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos.

En la vacuna de CanSino son principalmente centros de Salud de Tlalpan y de Xochimilco; y en la otra vacuna (Janssen) son centros de salud que están principalmente en Iztapalapa, comentó.

La participación en este protocolo de investigación que se realiza con ambas farmacéuticas será totalmente voluntaria, aseguró la mandataria al señalar que posteriormente se darán a conocer más detalles como el número de participantes en la capital del país y la fecha de inicio.

Dijo que este ensayo clínico especial es coordinado por un comité de la Secretaría de Salud del gobierno federal.

Desde agosto, el secretario de Relaciones Exteriores, Marcelo Ebrard, informó que el país había alcanzado un acuerdo con ambas empresas para realizar los ensayos clínicos de fase 3 para el desarrollo del antídoto contra el nuevo coronavirus.

Sheinbaum afirmó que la Ciudad de México ha trabajado de manera muy responsable frente a la pandemia, pues mientras en otras entidades se ha preferido utilizar medidas coercitivas y autoritarias para que la población cumpla con las medidas sanitarias aquí se va a seguir trabajando sobre la base de la educación, la difusión y la participación de la ciudadanía.

Añadió que esta ciudad “es una libertaria, es una ciudad de derechos, es una ciudad democrática y ha demostrado en muchas ocasiones –sus habitantes– que salen solidariamente a darles la mano a los otros frente a situaciones difíciles.

“En la Ciudad de México la democracia y las libertades –en pandemia o sin pandemia– son principios”, apuntó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Heraldo de México

IMSS rinde homenaje a víctimas de COVID-19 y a trabajadores en la primera línea de batalla

Por: Adrián Arias

03 de noviembre, 2020

El director general del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Maestro Zoé Robledo y personal del programa IMSS-BIENESTAR encabezado por su titular, la doctora Gisela Lara Saldaña, guardaron minuto de silencio en memoria de las personas que han fallecido a causa del COVID-19, y reconocieron con aplausos al personal médico que atiende la emergencia sanitaria.

Este homenaje se realizó en las oficinas centrales del IMSS a las 12:00 horas como un reconocimiento a la labor que desarrollan personal médico, de enfermería y de apoyo para hacer frente a la enfermedad.

Actualmente, el Seguro Social centra sus esfuerzos en dar continuidad a la atención de pacientes con COVID-19 y reforzar las estrategias de reconversión y expansión de camas en entidades donde se ha incrementado el número de casos y hospitalizaciones.

Minuto de silencio y aplausos para víctimas, personal y pacientes #COVID19. Encabeza el Mtro. @zoerobledo, director general del IMSS, y la Dra. Gisela Lara, Titular del Programa #IMSSBIENESTAR. <https://t.co/8lc98788c8>

— IMSS (@Tu_IMSS) November 3, 2020

El IMSS ha reconocido a más 14 mil 516 médicas y médicos que en la emergencia sanitaria no se han rendido, así como a quienes han pedido la vida en cumplimiento de su profesión, “a ellas y ellos nuestro agradecimiento”.

Zoé Robledo ha destacado en diferentes ocasiones la generosidad, solidaridad e inamovible voluntad de las médicas y médicos del IMSS para salvar vidas, “creo que ya tienen un lugar en las gloriosas páginas del Instituto Mexicano del Seguro Social, se lo han ganado con aplomo, sacrificio y muchísimo esfuerzo”.

El funcionario ha mencionado que el personal médico ha sido consuelo y compañía en los momentos de profunda soledad de los pacientes.

“Dejaron la seguridad de su hogar, el calor del abrazo de su familia, porque mientras a todos les pedíamos quédense en casa, a ustedes les pedíamos salgan y enfrenten a un virus que no conocíamos. Demostraron ser el pueblo que cura al pueblo y que mantiene de pie al Seguro Social”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Nuevos nombramientos en Cofepris en Autorización y Operación Sanitarias

04 de noviembre de 2020

En la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) fueron designadas América Azucena Orellana Sotelo y Olga Elena Piña Gutiérrez, como nuevas titulares de las comisiones de Autorización Sanitaria y de Operación Sanitaria, respectivamente.

Orellana Sotelo es maestra en Salud Pública y doctora en Administración Pública. Recientemente se desempeñaba como directora de Calidad y Proyectos Especiales en el Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi).

Piña Gutiérrez, maestra en Administración de Empresas para Ejecutivos, fue directora de Protección contra Riesgos Sanitarios y del Laboratorio Estatal de Salud Pública, ambos en Tabasco.

Sustituyen a Elvira Espinosa y Alejandro Nieto, quienes habían sido designados por el titular de la Cofepris, José Alonso Novelo y presentaron su renuncia. Ayer, al dar posesión de los cargos a las nuevas funcionarias, el subsecretario Hugo López-Gatell dijo que se trabaja para que la Cofepris tenga un alto desempeño, profesional y con mayor competencia técnica.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Persiste el riesgo de volver a semáforo rojo: Oliva López

Alejandro Cruz Flores

04 de noviembre de 2020

La secretaria de Salud de la Ciudad de México, Oliva López Arellano, admitió que siempre hay un riesgo de volver al semáforo rojo por la pandemia del Covid-19, especialmente porque nos encontramos en una temporada difícil en la que generalmente hay muchas aglomeraciones y actividad social por las fiestas religiosas.

En entrevista, consideró que los jóvenes son un sector de la población al que se deben dirigir mensajes, en especial para que sean conscientes y responsables, pues en una época de mucha vida social tienen alto riesgo de contagiarse y de propagar el virus.

La funcionaria insistió en que pese a los altibajos de días recientes respecto a los ingresos hospitalarios por Covid-19, en términos globales se puede decir que hay una estabilización de la pandemia, aunque no se descarta que pueda haber un incremento en este indicador, de allí el reforzamiento en el trabajo territorial para detectar el mayor número de personas contagiadas para su aislamiento, así como de sus contactos directos.

Siempre hay riesgo de regresar al color rojo, porque hay algunos grupos de la población que han bajado la guardia; es una época difícil, en términos de que tradicionalmente hay muchas aglomeraciones, hay mucha actividad social festiva, como las fiestas patronales religiosas, expresó López Arellano.

Dijo que, si bien se logró sortear aceptablemente las fiestas por el Día de Muertos, gracias al cierre de panteones y la responsabilidad ciudadana, no podemos cantar victoria, porque vienen las peregrinaciones, de allí que el gobierno capitalino trabaja ya para inhibir dichas procesiones, que en su mayoría salen de otras entidades del país, para que no lleguen a la ciudad y evitar aglomeraciones en los recintos religiosos, especialmente en la Basílica de Guadalupe.

Subrayó que el mismo semáforo naranja, en el que se encuentra la capital del país desde hace más de cuatro meses, exige que haya la menor vida social posible: entendemos que este grupo de jóvenes están de alguna forma ya muy -desesperados deben tomar conciencia de que, en caso de contagiarse, si bien por lo general pueden transitar asintomáticos o con síntomas leves, pueden contagiar a sus familias, a personas que tienen más riesgo de presentar cuadros graves.

Insistió en que el llamado es a no bajar la guardia y vernos en el espejo de varias ciudades europeas, donde se abrieron bares y los niños volvieron a la escuela, lo que produjo una aceleración de los contagios.

De allí, subrayó, la importancia de usar cubrebocas, guardar la sana distancia, el lavado de manos y sobre todo si se tienen síntomas inmediatamente quedarse aislado en casa, reportar a sus contactos directos y mandar un mensaje desde su celular al 51515 con la palabra covid19, para darle seguimiento.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

José Luis Alomía, director general de Epidemiología, señaló que, aunque siete estados presentan aumento de casos, la mayoría de las entidades están en tendencia descendente o meseta

Patricia Rodríguez Calva

03/11/2020

Con el registro de 493 nuevos decesos, en México las muertes por Covid-19 se elevaron a 92 mil 593.

Además, existen 487 fallecimientos sospechosos con posibilidad de resultado, 10 mil 569 a los que no se les tomó una muestra y 4 mil 285 muertes que no tendrán un resultado.

Existen 938 mil 405 casos confirmados de coronavirus, debido al registro de 5 mil 250 nuevos contagios.

Con respecto a los casos sospechosos, hay 184 mil 843 sin muestra; 54 mil 374 con posibilidad de resultado y 108 mil 479 que no lo tendrán.

Los casos activos estimados son 42 mil 725 y 693 mil 227, las personas que se han recuperado de la enfermedad.

Con respecto a la ocupación hospitalaria, en camas generales el promedio nacional es de 33 por ciento. No obstante, Chihuahua reportó 88 por ciento, Durango 69 y Coahuila 67 por ciento.

En camas con ventilador, el promedio de ocupación es del 26 por ciento. En contraste, Chihuahua registró 65. Aguascalientes y Nuevo León, reportaron 56 por ciento.

José Luis Alomía Zegarra, director general de Epidemiología, señaló que, aunque siete entidades del país presentan aumento en el número de contagios de coronavirus, no se puede afirmar que exista un rebrote a nivel nacional, ya que la mayoría de los estados tienen tendencia descendente o se encuentran en una meseta.

“Para el balance nacional, para el comportamiento de la curva epidémica nacional nos encontramos en una meseta media con una tendencia ligeramente ascendente, pero finalmente en una meseta.

“El balance final es que estaríamos hablando no de un rebrote nacional. Tenemos incrementos que se ven en las curvas epidémicas de nueve entidades federativas y de siete que ya presentan un marcado rebrote”, explicó.

MÉXICO TAMBIÉN PARTICIPARÁ EN ENSAYO CLÍNICO DE JANSSEN

Hugo López-Gatell Ramírez, Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, informó que México participará en el ensayo clínico fase tres de la vacuna contra Covid-19 que elabora la compañía farmacéutica Janssen, cuyo anuncio oficial se realizará la próxima semana.

Con respecto a la participación en el protocolo de investigación de la vacuna de la compañía China CanSino-Biologics, informó que no se abrirá una convocatoria pública para los voluntarios que deseen participar.

Explicó que, en las distintas unidades médicas del país, se darán a conocer los requisitos para integrarse al estudio, que, de entrada, excluyen a las personas que padecieron Covid-19.

López-Gatell, indicó que ya se estableció un Comité Único con la finalidad de resolver los distintos planteamientos de las Comisiones de Investigación de ética y bioseguridad de las entidades clínicas.

“Hay mucha especulación sobre qué significa ser voluntario. ¿Dónde se registran? ¿A dónde se apuntan? No se trata de un programa de vacunación.

“El propósito es hacer investigación clínica para determinar si los productos propuestos- el de Cansino, el de Pfizer, el de Astra, aunque en estos dos últimos no realizarán investigación en México, el de Janssen- cumplen con los requisitos de seguridad, calidad y eficacia que requiere una vacuna”.

Cabe señalar que, durante la conferencia de prensa, se canceló un timbre postal en honor a “los héroes de cada día” que a pesar de la emergencia sanitaria han seguido trabajando. Además, la Lotería Nacional, señaló que imprimió 3 millones 600 mil boletos dedicados a los “Héroes y Heroínas de cada día”, para el sorteo del 3 de noviembre, cuyo premio mayor fue de 21 millones de pesos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Señala SSA siete entidades con mayor riesgo de contagios

Alonso Urrutia y Alma E. Muñoz

04 de noviembre de 2020

Durante las semanas recientes, nueve entidades registran tendencia al alza en contagios de Covid-19, siete de las cuales tienen mayor riesgo, informó el secretario de Salud, Jorge Alcocer.

En los reportes de la Secretaría de Salud (SSA) destacan Chihuahua, con aumento explosivo de casos, que motivó la asistencia del gobierno federal, y Durango, que retrocedió a semáforo rojo. Pero hay otras entidades con aumento acelerado de contagios, como Querétaro y Coahuila, y con alza sostenida, como la Ciudad de México.

El presidente Andrés Manuel López Obrador adelantó que hoy se hará el anuncio formal de la realización de El Buen Fin, el cual, aseguró, se efectuará con protocolos sanitarios que reduzcan el riesgo de contagios.

Confirmó que se adelantará el aguinaldo a los trabajadores del Estado y expresó su confianza en el pueblo para mantener los cuidados respectivos, evitando afanes autoritarios.

Expresó que él no usa cubrebocas porque guarda la distancia y porque el doctor me dice que no es necesario si no estoy infectado, que hay que ponérselo para no infectar a otros.

Presencia federal

Al dar a conocer el balance semanal de la pandemia –según el cual 14 estados tienen tendencia a la baja y el resto se mantienen estables–, el subsecretario de Salud, Hugo López-Gatell, alertó sobre la situación en entidades como Chihuahua, donde destacó como aspecto positivo que tras el incremento explosivo se adoptaron medidas consideradas en el semáforo rojo y el gobierno federal reforzó la presencia con dos hospitales móviles, lo que ha provocado una ligera reducción en la curva epidémica.

Refirió otros casos que requieren atención, como Durango, también en semáforo rojo, donde el problema central es la insuficiencia de personal médico.

Resaltó la importancia de anticipar el cambio de semáforo para adelantar medidas que reduzcan la movilidad. López Gatell mencionó un conglomerado de estados en la zona centro-norte con complicaciones de la pandemia, como Coahuila y Nuevo León, además de los ya citados.

Coahuila es el segundo estado de importancia epidémica, desde la semana 37 registra un ascenso rápido, indicó el subsecretario, quien señaló a Jalisco, Aguascalientes, Querétaro, Guanajuato y la Ciudad de México como otras entidades donde la curva epidémica va al alza.

Resaltó que en Jalisco las acciones adoptadas podrán contener el ascenso y explicó que, en Querétaro, aunque la disponibilidad de camas es razonable, lo preocupante es la velocidad de crecimiento de contagios.

En términos epidemiológicos, la Ciudad de México es la de más difícil control, pues en la zona metropolitana del valle de México vive casi 25 por ciento de la población mexicana, es la región de mayor movilidad y densidad poblacional, lo que complica el control epidémico y la regulación.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Defienden epidemiólogos utilidad de mascarilla

Natalia Vitela

04 de noviembre, 2020

Desde el pasado 5 de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó que en sitios donde hay transmisión diseminada de la enfermedad, como México, se utilice el cubrebocas en lugares públicos, apuntó Miguel Betancourt, presidente de la Sociedad Mexicana de Salud Pública.

En entrevista, indicó que la OMS ha aclarado que la evidencia de la utilidad del cubrebocas para prevenir o evitar la infección es limitada, pero que existen estudios que muestran su utilidad.

Detalló que un estudio publicado el 28 de octubre en el International Journal of Infectious Disease, donde se hace una revisión de 190 países y se analizan más de 2 millones de casos, establece que las intervenciones no farmacéuticas, como implementación de cubrebocas obligatorio, medidas de cuarentena y distanciamiento y limitación de tránsito, se asocian tanto en lo individual, como en lo colectivo, a una mayor reducción en la tasa de reproducibilidad efectiva de la enfermedad.

Afirmó que según el estudio esto es un modelo conservador, pero en uno más optimista la reducción por el uso de cubrebocas sería arriba del 30 por ciento.

"Desafortunadamente el Presidente Andrés Manuel López Obrador hace eco de lo que dice el subsecretario (Hugo López -Gatell) y estos son los mensajes que desde que empezó la epidemia en México ha confundido mucho a la población".

Advirtió que el que el Presidente o el subsecretario como voceros digan que no hay evidencia de que el cubrebocas sirva, provoca que las personas se cuestionen su uso.

En tanto, Gustavo Oláiz, coordinador del Centro de Investigación en Políticas, Población y Salud de la UNAM, explicó que científicos realizaron un meta análisis de 33 estudios publicado por Eurosurveillance, plataforma científica especializada

en epidemiología, que muestra que el uso de cubrebocas reduce la infección por Covid-19 entre 6 y 61 por ciento y, considerando varios factores, la disminución podría llegar a 95 por ciento.

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

[Volver al Contenido](#)

Mundo de Hoy

CONCAMIN otorga doble reconocimiento a AMIIF

03 noviembre, 2020

La semana pasada el esfuerzo y la solidaridad del sector farmacéutico, representado por la **Asociación Mexicana de Industrias de Investigación Farmacéutica (AMIIF)**, fue reconocido por la fundación de la Confederación de Cámaras Industriales de los Estados Unidos Mexicanos (Concamin) con el Premio Industria Responsable: Mérito a las destacadas acciones, apoyo y solidaridad con México en la crisis del Covid-19.

Durante el acto oficial el 28 de octubre, el presidente del organismo industrial, Francisco Cervantes Díaz, recordó que el reconocimiento Industria Responsable reconoce a las prácticas industriales más innovadoras y eficientes que contribuyen al logro de los Objetivos de Desarrollo Sustentable (ODS) de la agenda 2030, implementada por Naciones Unidas.

En voz de su presidenta, Irma Egoavil, la **AMIIF** y sus asociados refrendaron su compromiso para trabajar en equipo y mejorar la calidad de vida de las y los mexicanos.

Además, el 30 de octubre la **AMIIF** fue reconocida por la Concamin con el premio “Ética y valores en la industria”, en la categoría de cámaras y asociaciones, el cual reconoce la incorporación de la cultura de responsabilidad social corporativa.

Para **AMIIF** estos premios son el reconocimiento a una agenda que desde comienzos de este año alineamos a los ODS, pues tenemos claro que, con la guía de una cultura de sustentabilidad e integridad, las empresas no solo cumplen con sus responsabilidades para con las personas y el planeta, sino que también preparan el escenario para el éxito a largo plazo.

Las empresas no pueden ser exitosas en sociedades que fracasan. Eso lo tenemos claro y por ello en agosto de este año nos adherimos al Pacto Mundial de Naciones Unidas. Esta adhesión fortalece nuestro compromiso con los temas laborales, el medio ambiente, los derechos humanos y la lucha contra la corrupción.

El Pacto Mundial, también llamado Pacto Global, es un llamado a líderes empresariales para crear un “impacto global” en cuestión de valores y principios

compartidos para aportar una faceta humana al mercado global y busca alentar a todas las empresas a adoptar principios para negocios e inversiones responsables teniendo en cuenta los impactos ambientales, sociales y de gobierno de sus actividades.

Los Diez Principios del Pacto Mundial de las Naciones Unidas se derivan de la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo sobre los principios y derechos fundamentales en el trabajo, la Declaración de Río sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo y la Convención de las Naciones Unidas contra la Corrupción.

2020 ha sido un año retador no solo para la industria farmacéutica, sino para el mundo entero. Estamos a tiempo de que no sea recordado solo como el año de la pandemia, sino como el año de la responsabilidad, la integridad y la sustentabilidad empresarial.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Busca Congreso local elevar a 21 años la edad para poder comprar alcohol y tabaco

Sandra Hernández García

04 de noviembre de 2020

Diputados del Congreso de la Ciudad de México propusieron incrementar a 21 años la edad mínima para la compra de bebidas alcohólicas y tabaco. Una reforma a la ley de establecimientos públicos establece que las personas menores a esa edad no podrán adquirir dichos productos, así como inhalables o solventes.

De ser aprobada, la Ciudad de México se uniría a países como Estados Unidos, Noruega, Finlandia y Japón, en los que se establece una edad mínima de 20 años para la compra de bebidas con alcohol.

La iniciativa refiere cifras de la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública, que establecen que la población de 20 años o más toma de forma diaria o semanal.

El consumo de alcohol entre los jóvenes de secundaria es de 39.9 por ciento y entre los que cursan la preparatoria es de 45.8 por ciento. En dicha encuesta se menciona que el consumo per cápita de alcohol es el siguiente: los jóvenes entre 18 y 29 años toman 7.9 litros; las personas de entre 15 y 17 ingieren 5.9 litros.

De acuerdo con nuestra legislación, la mayoría de edad se adquiere a los 18 años, a fin de que ejerzan sus derechos políticos; sin embargo, consideramos que por

cuanto hace al uso y abuso del alcohol, debe quedar claro que no debe permitírseles adquirir alcohol sino hasta la edad de 21 años, establece el diputado Fernando José Aboitiz Saro.

El documento indica que el consumo de bebidas alcohólicas a temprana edad genera diversos problemas, entre los que se encuentran el tener relaciones sexuales sin protección, lo que acarrea el contagio de enfermedades de transmisión sexual y otros riesgos como el embarazo precoz; accidentes de tráfico y tránsito, que representan una de las mayores causas de muerte prematura entre los jóvenes, y la proliferación y desarrollo de la violencia, especialmente de la de género.

En nuestro país, el consumo de alcohol se ha ido incrementando tanto en los hombres como en las mujeres. De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, la población de 20 años o más que ha tomado bebidas alcohólicas pasó de 53.9 por ciento en 2012 a 63.8 por ciento el año pasado.

Entre los hombres, la proporción pasó de 67.8 por ciento en 2012 a 80.6 en 2019, mientras en las mujeres se elevó de 41.3 a 49.9 por ciento. En cuanto a frecuencia de consumo durante 2018, destaca que 5.7 por ciento de los hombres y uno por ciento de las mujeres lo ingieren a diario. Mientras 30.2 de los hombres y 9.5 por ciento de las mujeres reportaron un consumo semanal.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Darán becas a los niños y adolescentes que pierdan a sus padres por el coronavirus

04 de noviembre de 2020

La Secretaría de Educación Pública (SEP), por medio de la Coordinación Nacional de Becas para el Bienestar Benito Juárez (CNBBBJ), y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), firmaron un convenio de colaboración por el que se definen las bases y mecanismos para incorporar como potenciales beneficiarios a niños y adolescentes en situación de orfandad a consecuencia de la pandemia por Covid-19.

María del Rocío García, titular del SNDIF, subrayó: Nos comprometemos a trabajar para salvaguardar sus derechos y quitar de su camino cualquier barrera de exclusión, rezago y negación de garantías; a fin de procurar acceso a un futuro mejor y a una vida plena a los menores sin padres, enfatizó.

Nohemí Ánimas Vargas, de la CNBBBJ, expresó que la pandemia ha provocado mucho dolor entre la población de México, de manera especial ha afectado a niñas,

niños, adolescentes y jóvenes, lo que reclama la adopción de actitudes y costumbres que generen entornos de cuidado que fortalezcan vínculos comunitarios.

El convenio señala que el DIF nacional, con apoyo de los sistemas estatales, referenciará a la Coordinación Nacional de Becas la información y documentación con la que se cuenta para vincular a los niños y adolescentes huérfanos que cumplan con los requisitos de los programas de la CNBBBBJ.

La coordinación evaluará la información y, en caso de resultar positiva, integrará el padrón de entrega de apoyos, que tendrá garantizada su difusión con fines de transparencia y rendición de cuentas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Milenio

Investigan especialistas de la UNAM, IPN, IMSS e Instituto de Salud del Estado de México (ISEM, si vacunas contra tuberculosis e influenza dan inmunidad contra el covid-19

Alma Paola Wong

03.11.2020

Especialistas de la UNAM, IPN, IMSS e Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) participan en un proyecto de investigación para determinar si las vacunas contra la tuberculosis (BCG) e influenza, confieren a las personas una posible inmunidad cruzada contra el covid-19.

La científica de la Escuela Superior de Medicina (ESM) del IPN, Jazmín García Machorro, detalló que este proyecto de investigación, en el que participan diversas instituciones educativas y de salud, es apoyado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt).

“En este esfuerzo se liga la práctica científica con la clínica, para caracterizar y evaluar si la población que ha recibido las vacunas citadas es inmune al SARS-CoV-2”.

Explicó que en la primera etapa usarán herramientas bioinformáticas para analizar secuencias genéticas de los virus de la influenza y del SARS-CoV-2, así como del bacilo de la tuberculosis (BCG), para detectar si cuentan con proteínas que posean sitios en común.

“Posteriormente, a partir de esos pequeños pedacitos similares, se harán estudios en ratones con proteínas sintéticas y, finalmente, se medirá la respuesta de anticuerpos y la inmunidad celular en muestras de pacientes”, indicó en un comunicado.

La especialista en virología, adscrita al Sistema Nacional de Investigadores (SNI) Nivel I, señaló que la historia clínica y de vacunación del paciente son útiles para determinar si el repertorio antigénico al que ha estado expuesto está relacionado con haber adquirido ese tipo de inmunidad.

“A los participantes en el proyecto se les informará la cantidad de anticuerpos que reconocen a los virus de influenza y SARS-CoV-2, así como al bacilo BCG”, dijo. La investigadora comentó que de comprobar que existe una correlación entre la respuesta de anticuerpos y los datos clínicos de los pacientes, se promoverá una modificación en el esquema de vacunación, ya que la vacuna de la tuberculosis (BCG) se aplica únicamente al nacer, además, se impulsará la inmunización anual contra la influenza, con el propósito de mejorar la protección contra el nuevo coronavirus.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Estudios sobre beneficios de vitamina D, sin datos concluyentes: expertos

Ángeles Cruz Martínez

04 de noviembre de 2020

La vitamina D tiene diversidad de funciones en el organismo, la más conocida es que ayuda a mantener la fortaleza de los huesos, colabora con el movimiento de los músculos y en la transmisión de mensajes del cerebro a cada parte del cuerpo. También participa en el combate contra virus y bacterias, señala información de los institutos de salud (NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos. De ahí la hipótesis, que ha guiado investigaciones en diferentes países, de que podría coadyuvar en el manejo del SARS-CoV-2 causante de Covid-19.

Hasta ahora, los estudios clínicos sólo han obtenido indicios, pues se han desarrollado con pocos pacientes (con 10, 40 o 70 participantes en cada uno) y algunos otros cuentan con datos de investigaciones en animales. Al parecer es menor el riesgo de complicaciones y la mortalidad entre quienes tienen niveles adecuados de vitamina D.

No obstante, los investigadores de España y Argentina, entre otros, reconocen la necesidad de profundizar en los ensayos clínicos para contar con mayor evidencia. Por ahora no hay nada concluyente y los expertos tampoco recomiendan que las personas tomen suplementos alimenticios con vitamina D, a menos que sea con supervisión médica, ya que, de acuerdo con la situación particular de cada individuo, pueden presentarse efectos adversos.

Lo cierto es que para superar al Covid-19 y cualquier otra enfermedad, lo deseable es que las personas gocen de buen estado de salud previo, con adecuada nutrición y control de las enfermedades crónicas, si las tienen.

Deficiencia entre la población mexicana

En cuanto a México, desde hace varios años se ha documentado que en la población hay deficiencia de ese nutrimento.

Una publicación del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) recuerda que el estudio de la vitamina D se inició en 1922, cuando el estadounidense Elmer McCollum y su equipo describieron la sustancia con propiedades para contrarrestar el raquitismo (la debilidad y deformación ósea en la infancia), y debe su nombre (la letra D) a que fue la cuarta vitamina en ser descubierta.

En México, el problema del raquitismo se abatió en los años 30 del siglo pasado. Después, ya en esta centuria, la atención de los investigadores se centró en la capacidad de esta vitamina para controlar la inflamación crónica, por sus propiedades inmunorreguladoras.

Fue entonces cuando se detectó que la población mexicana tenía deficiencia de vitamina D. El dato se confirmó en 2011 con el estudio de muestras de sangre obtenidas en 2006 para la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) y se corroboró en el mismo estudio de 2012.

Se encontró que los niños de seis a 12 años de edad consumen una cuarta parte del nutriente que requiere su organismo.

En ese momento, los especialistas consideraron que la carencia se debía a la falta de información sobre la vitamina D, mientras en países con escasa exposición solar las personas consumen suplementos con regularidad, pues la piel produce vitamina D cuando se expone a los rayos solares, señalan los NIH. Estos institutos puntualizan que los días nublados, la sombra y la piel oscura también reducen la cantidad del nutrimento en el cuerpo humano.

Además, se le encuentra en muy pocos alimentos. El INSP indica en el reporte publicado en agosto pasado que la leche fortificada y los pescados grasos (atún, salmón y caballa) son las mejores fuentes de la sustancia, mientras el hígado de res, el queso, las yemas de huevo y los champiñones también la proporcionan, pero en cantidades más pequeñas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

México, entre los países que más han resentido la pandemia: especialista

Cecilia Higuera Albarrán

2020-11-03

México se encuentra entre los países que más han resentido los efectos de la pandemia del COVID-19, ante la falta de acceso a servicios de salud, alimentación completa y espacios dignos para vivir, así como la carencia de seguridad social por casi la quinta parte de la población, señaló la doctora Rosario Cárdenas Elizalde, investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), unidad Xochimilco.

Refirió que consecuencia de la emergencia sanitaria ocasionada por el virus del SARS-CoV-2, nuestro país reporta 58.24 defunciones por cada cien mil habitantes, indicador que es menor al reportado en Italia (59.09), en tanto que en Estados Unidos es de (60.98), Gran Bretaña (62.97), Brasil (65.35), Bélgica (87.09), y Perú (98.06), aunque este parámetro se modifica, de acuerdo con la cifra de fallecimientos.

Por desgracia se esperan más pérdidas humanas por la cantidad de mexicanos (127 millones), mientras que, por ejemplo, Uruguay tiene una población de tres millones y medio, lo que exige “construir índices uniformes para ubicar la situación” en cada nación; de acuerdo con información estadística de la Universidad Johns Hopkins, el 21 de septiembre la letalidad en México era de 10.5 por ciento, contra 12 por ciento en Italia; 10.6 por ciento en Gran Bretaña; 9.7 por ciento en Bélgica; 8.8 por ciento en Ecuador; 3.0 por ciento en Brasil, y 2.9 por ciento en Estados Unidos.

La profesora del Departamento de Atención a la Salud de la Unidad Xochimilco de la UAM recordó que los parámetros para medir la pobreza nacional son carencia de servicios como: salud, vivienda, educación, seguridad social, alimentación y economía y según el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), en 2018 uno de cada cinco mexicanos no disfruta de los servicios de salud, sin considerar la calidad de éstos, y en algunas entidades federativas 25 por ciento de las viviendas es inadecuada, en contraste con Nuevo León, donde apenas cuatro por ciento se clasificaría en esa categoría.

Las epidemias han acompañado a la humanidad a lo largo de la historia y la más reciente parecida a la actual fue la influenza ocurrida en 1918-1919 conocida como gripe española, que contagió a 500 millones de los mil 500 millones de seres humanos que había en el planeta, ocasionando el fallecimiento de 50 millones de hombres y mujeres, con la mayor mortalidad entre la población de 15 a 34 años de edad.

Las familias de los virus que afectan a los humanos son siete: cuatro provocan el resfriado común; el SARS surgido en 2002 en China; el MERS en 2012 en Arabia Saudita y el SARS-CoV-2, que apareció en Wuhan, China, hace un año y fue pronosticado como uno de los tres coronavirus con más alta eficiencia para causar enfermedades, aunque para el caso de la letalidad de los virus como en del SARS CoV-2, esta es del 10 por ciento; pero para el virus del MERS se eleva a 36 por ciento y del ébola de 50 por ciento, en promedio, puntualizó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Milenio

Grave riesgo padecer covid e influenza al mismo tiempo. Las investigadoras de la BUAP resaltaron la importancia de quedarse en casa

Jaime Zambrano

03.11.2020

Las posibilidades de que una persona padezca, al mismo tiempo, influenza y covid-19 aumentan en esta temporada del año, lo cual, pondría en riesgo su salud; mientras que los jóvenes deben extremar precauciones para no poner en riesgo a grupos vulnerables.

En el punto anterior coincidieron las investigadoras de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Lilia Cedillo Ramírez e Indiana Torres Escobar, quienes son integrantes de la Comisión Institucional para el Seguimiento y Evaluación de la Pandemia de Coronavirus de la máxima casa de estudios de la entidad y llamaron a reforzar las medidas sanitarias para evitar un repunte de casos en la entidad.

Las investigadoras resaltaron la importancia de cuidarse para evitar que el covid-19 y la influenza, dos enfermedades virales expongan al paciente, por lo que la población debe quedarse en casa para prevenir el contagio de personas que se puedan agravar.

Cedillo Ramírez destacó que los jóvenes tienen la responsabilidad de contribuir a no diseminar el virus porque el relajamiento de medidas y un exceso de confianza puede llevarlos a contagiarse del SARS CoV-2.

"Es fundamental que los jóvenes se cuiden, tanto a ellos mismos como a sus seres queridos. Ya se ha detectado que una persona se puede enfermar por segunda y hasta una tercera vez, porque el virus no sólo ataca directamente el sistema inmunológico, sino que aprende a sobrevivir durante largos períodos adaptándose al medio", comentó.

Al participar en el conversatorio sobre el covid-19 y la influenza, organizado por la Asociación Sindical de Personal Académico de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (Asapabuap), Cedillo Ramírez reveló que la posibilidad de un repunte no es exclusiva de México y explicó que en países europeos donde ya se presentó un rebrote de coronavirus, los gobiernos se vieron obligados a establecer medidas restrictivas y de distanciamiento social.

"Ante el rebrote, se están llevando a cabo acciones globales que involucra a las autoridades y a la sociedad en su conjunto, y, con esto, evitar un comportamiento social relajado que lleve al incremento de contagios por esta enfermedad", añadió la especialista.

Para Cedillo Ramírez, es fundamental que los jóvenes tomen conciencia y se queden en sus casas para no contribuir a diseminar el virus, lo que implica atender las medidas y recomendaciones de las autoridades como: no asistir a fiestas, utilizar el cubrebocas de preferencia el N95 que resulta eficaz para evitar contagios, así como el uso de gel con alcohol, guardar sana distancia y evitar aglomeraciones en espacios reducidos.

Por su parte, la investigadora Indiana Torres Escobar, directora de la Facultad de Medicina de la BUAP, expresó que 80 por ciento de las personas contagiadas no necesitan hospitalización, pero el 20 por ciento restante está en riesgo debido a que padecen alguna enfermedad crónico degenerativa, lo que los vuelve vulnerables al virus y tienen que ser atendida de manera urgente.

"Toda la población de cualquier edad está en riesgo, incluso los jóvenes, quienes en las últimas fechas se han presentado casos graves, que han tenido que ser canalizados a terapia intensiva debido a que el virus está mutando y registra reportes de secuelas de salud importantes, inclusive en el sistema nervioso", explicó.

Agregó que en varios estados del país ya se presentaron repuntes, por lo que han tenido que regresar a semáforo rojo, precisamente, por la alta diseminación del virus que se registró en los últimos días.

"Es importante que los jóvenes se sensibilicen para no contagiarse y llevar el virus a sus casas. Es importante no automedicarse ingiriendo productos milagro, porque estos agravan el problema y no tiene un efecto contra el Covid 19", explicó.

Al final del encuentro virtual, las especialistas propusieron la vacunación contra la influenza, y aunque los síntomas son muy similares al covid-19, la diferencia es que el coronavirus altera el gusto y el olfato; además de que produce daños renales y hepáticos, con complicaciones neurológicas.

En su momento, Jaime Mesa Mújica, Secretario general de la Aspabuap, expresó que los conversatorios tienen el objetivo de analizar las medidas preventivas para atender situaciones que demanda esta emergencia sanitaria que se vive en el mundo.

Llamó a seguir los consejos de las especialistas universitarias, quienes aportan sus conocimientos en beneficio de la comunidad universitaria respecto a las medidas de salud a seguir.

Insistió que las acciones sanitarias servirán para controlar el ataque del virus, por lo que consideró que es necesario llevarlas a cabo a conciencia.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Financiero

Alejo Sánchez Cano: COVID, más activo que nunca (Opinión)

04 de noviembre, 2020

La pandemia en México no está controlada y todavía no hay rebrote, ya que no han dejado de crecer los contagios. Bajo estas premisas, es de alta prioridad mantener las medidas de autoprotección al extremo, toda vez que la estrategia implementada por el gobierno federal no está dando los resultados esperados, al contrario, el Covid-19 está más activo que nunca.

Los consejos de los expertos han sido reiterativos y todos coinciden, los mismos datos duros así lo apuntan, que en nuestro país se tiene una de las mortalidades más altas del mundo, al tiempo de que somos de los que menos pruebas de detección, hacemos.

Esta simple combinación de información apunta que las personas contagiadas, sino se atienden de inmediato y con los médicos que saben y los cuidados necesarios, pues es muy difícil salir adelante.

Hemos dicho en otras colaboraciones, que el riesgo de contagio es muy alto y es como jugar a la ruleta rusa con una pistola de seis tiros y una sola bala.

Algunos apuntes de especialistas como los doctores Guillermo de la Torre, Francisco Moreno y Ernesto Rimoch, vertidos en la reunión nacional de Consejos Consultivos de Bancomer, reportan sobre los porcentajes de mortalidad de contagiados: IMSS, 43%, ISSSTE, 38%, PEMEX, 36%, Institutos Nacionales, 27%, Hospitales Privados, 18%, SEMAR, 16%, SEDENA 12 %.

Además del contundente dato de que somos de los países con mayor número de fallecidos entre personas laborando en hospitales

A pesar de los enormes esfuerzos que se hacen en el mundo para tener la vacuna, lo cierto es que si bien no va estaría disponible en nuestro país en el primer semestre del próximo año con la estimación de que la disponibilidad de vacunas, la realidad es que aún con el prepago 109 millones de dosis, se calcula una capacidad de aplicación de 10 millones de vacunas por mes.

Ante la carencia de la vacuna, solo se tienen algunos medicamentos que ayudan en etapas tempranas del contagio, por lo tanto, la única y mejor arma para evitar la enfermedad, es la prevención mediante el cubrebocas, la sana distancia, el frecuente lavado de manos y evitar concurrir a lugares con concentración de personas

Se sabe, dicen los especialistas, que los síntomas aparecen a partir del tercer día después de que ya se tiene el virus: En la primera fase hay dolor corporal, de ojos, de cabeza, vómitos, diarrea, secreción o congestión nasal, además del decaimiento, ojos “ardientes”, ardor al orinar, cuerpo cortado y dolor de garganta

En esta primera etapa es necesario actuar antes de que aparezca la fiebre.

Por supuesto, ya se debe estar bajo la supervisión de un médico con los primeros síntomas y beber abundante agua purificada.

La segunda fase que va del día cuarto al octavo, se da el proceso inflamatorio, por lo tanto, surgen los siguientes síntomas: Pérdida del gusto y/o el olfato; Cansancio ante el mínimo esfuerzo, Dolor en el pecho (caja torácica), Dolor en la espalda baja (en la región de los riñones)

En esta faceta el virus ataca las terminaciones nerviosas

Entre los cuidados que se requieren es la hidratación y el consumo de vitamina C, además de otras vitaminas como la D, baños de sol y la E.

La tercera fase es propiamente la curación y a partir del día nueve, comienza la “cicatrización”, que puede llegar hasta el día 14 (convalecencia).

El consumo de alimentos debe ser en rangos de alcalinidad altos, por encima del ácido del virus. El pH del coronavirus varía de 5.5 a 8.5, por ello es recomendable consumir plátanos y limón verde, 9,9 PH; limón amarillo, 8.2 PH; Aguacate, 15,6 PH; ajo, 13,2 PH; piña, - 12,7 pH y berro, 22,7 pH.

Estos son algunos datos que deben reforzarse con la atención especializada de los doctores.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

La evolución de las epidemias, relacionada con la radiación del Sol

pandemia

03/11/2020

Un modelo teórico desarrollado por un equipo interdisciplinar de investigadores italianos ha mostrado que tanto la prevalencia como la evolución de las epidemias están fuertemente correlacionadas con la cantidad de irradiación solar diaria que llega a un lugar determinado de la Tierra en un momento dado del año.

"Nuestro modelo ofrece una respuesta simple a una importante, pero aún no resuelta, cuestión científica. ¿Por qué muchas epidemias respiratorias virales, como la gripe, se desarrollan cíclicamente durante el otoño y el invierno solo en las regiones templadas de los hemisferios norte y sur del planeta, mientras que parecen estar presentes en todo momento (aunque con una menor prevalencia en comparación con los ciclos estacionales de las regiones templadas) en el cinturón ecuatorial? ¿Y qué es lo que desencadena y determina esa estacionalidad?, detalla Fabrizio Nicastro, investigador del Instituto Nacional de Astrofísica de Italia.

En su trabajo, publicado en la revista "Science", proponen que lo que causa la estacionalidad de las epidemias transmitidas por el aire es exactamente el mismo mecanismo que causa las estaciones en nuestro Planeta: la cantidad de irradiación solar diaria en la Tierra.

Se sabe que la luz ultravioleta (UV) es capaz de desactivar virus y bacterias de muchos tipos diferentes. Por lo tanto, la luz UV solar que llega a la Tierra debe tener algún poder desinfectante en las partes expuestas del Planeta.

La eficacia de la desactivación de la luz ultravioleta de un virus o una bacteria en particular depende del virus o la bacteria en sí, pero, para un lugar determinado de la Tierra, es indudablemente mayor cuando la irradiación solar es más fuerte (verano) y menor cuando la irradiación solar es más débil (invierno).

Esta ciclicidad de la acción desinfectante solar, con frecuencia anual, es capaz de resonar constructivamente con otra frecuencia típica de las epidemias: la pérdida de inmunidad del huésped del virus debido a su desplazamiento/deriva antigénica. La combinación de estos dos mecanismos desencadena la estacionalidad de las epidemias, en escalas de tiempo que van desde unos pocos años hasta decenas de años, dependiendo de la frecuencia antigénica.

El modelo propuesto por los investigadores italianos reproduce la estacionalidad observada en diferentes lugares de la Tierra con precisión para las epidemias con un número reproductivo intrínseco (R_0) inferior a unos 2 (una gripe suele tener R_0 similar a 1) y también es capaz de modelar epidemias con un número reproductivo intrínseco mucho mayor, como la actual pandemia de SARS-CoV-2 con R_0 similar a 3-4. Estos modelos predicen ciclos iniciales intermitentes de alta intensidad, que finalmente se estabilizan (en escalas de tiempo que dependen de la frecuencia de los cambios antigénicos) en ciclos anuales de intensidad moderada sincronizados por estaciones.

"Desde el punto de vista epidemiológico, estos modelos aclaran un misterio importante y de larga data: ¿por qué desaparecen cada año las epidemias de gripe cuando el número de individuos susceptibles está todavía muy lejos de lo necesario para activar el mecanismo de inmunidad de la manada?", añade Mario Clerici, inmunólogo de la Universidad de Milán y de la Fundación Don Gnocchi.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Covid-19: El ojo resiste la infección del coronavirus, afirman investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis

03/11/2020

El SARS-CoV-2, el coronavirus que causa el Covid-19, no parece replicarse en la córnea humana, según un estudio que recuerda que el del zika, por ejemplo, sí se ha encontrado en lágrimas y en tejido corneal.

Asimismo, se ha visto que el herpes simple puede infectar la córnea y propagarse a otras partes del cuerpo en pacientes con sistemas inmunológicos comprometidos.

Este nuevo trabajo de investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis (Estados Unidos) señala que es posible que el ojo no sea tan vulnerable al coronavirus como se pensaba hasta ahora, aunque "es demasiado pronto para descartar la importancia de la protección ocular", advierten sus autores.

Los nuevos hallazgos, publicados en Cell Reports, sugieren que la córnea del ojo puede resistir la infección del nuevo coronavirus, aunque los científicos aún tienen que determinar si otros tejidos dentro y alrededor de esta, como los conductos lagrimales y la membrana conjuntiva, son vulnerables al SARS-CoV-2.

"Nuestros hallazgos no prueban que todas las córneas sean resistentes, pero cada córnea de donante que analizamos era resistente al nuevo coronavirus", resume el

microbiólogo Jonathan J. Miner, quien, junto al oftalmólogo Rajendra S. Apte, estudió córneas tanto de ratones como humanas expuestas a los virus del herpes simple, zika y SARS-CoV-2.

Según explica Apte en un comunicado, algunos pacientes con Covid-19 presentan síntomas oculares, como conjuntivitis, pero no está claro que la infección viral en sí misma lo cause; "podría estar relacionada -apunta- con una inflamación secundaria".

"Se sabe que la córnea y la conjuntiva tienen receptores para el nuevo coronavirus, pero en nuestras investigaciones encontramos que el virus no se replicó en la córnea", afirma.

Para comprobar si la córnea podría servir como punto de entrada del SARS-CoV-2, los investigadores expusieron el tejido ocular a los diferentes virus para observar si podían crecer y replicarse. Asimismo, buscaron sustancias claves en el tejido corneal que pudieran promover o inhibir el crecimiento viral.

Un inhibidor que identificaron fue el denominado interferón lambda. Así, descubrieron que este interferón impedía el crecimiento eficiente del virus zika y del virus del herpes simple en la córnea.

Sin embargo, en el SARS-CoV-2, los niveles de esta sustancia no tuvieron efecto sobre si el coronavirus podía replicarse: simplemente no se pudo establecer si el interferón lambda estaba o no presente.

Esto es "tranquilizador", según Apte, para quien el Covid-19 probablemente no pueda ser transmitida a través de un trasplante de córnea o procedimientos similares en el ojo.

Los datos sugieren por tanto que el coronavirus no parece ser capaz de penetrar en la córnea, pero, debido a "las incógnitas" sobre los conductos lagrimales y la conjuntiva, "es demasiado pronto para descartar la importancia de la protección ocular".

"Es importante respetar lo que este virus es capaz de hacer y tomar las precauciones adecuadas", insiste Miner, quien agrega que son necesarios estudios clínicos más amplios que ayuden a entender mejor todas las vías potenciales de transmisión del SARS-CoV-2, incluyendo el ojo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Financiero

¿Harás compras en el Buen Fin 2020? Este es el protocolo de salud que deberás seguir

04 de noviembre, 2020

El Buen Fin 2020 está cerca y tanto el Gobierno federal como la iniciativa privada se preparan para recibir en las tiendas a los compradores.

Ante esto, la administración presentó este miércoles el protocolo sanitario que las empresas y los clientes deberán tomar en cuenta a la hora de salir a comprar.

Zoé Robledo, director del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), explicó que entre las medidas está promover las compras en línea para evitar aglomeraciones y contagios; esto incluye facilitar medidas de pagos en línea y el establecimiento de catálogos digitales.

También se pide que los consumidores asistan de manera individual si van a comprar directamente en las tiendas físicas y que, preferentemente, ingresen sin niños.

Otra medida es promover el pago con tarjetas, ya sea crédito o débito, para evitar el contacto la circulación de dinero en efectivo.

Otras acciones específicas son los filtros donde se tomará la temperatura a trabajadores y a clientes, barreras físicas en zonas como las cajas para reducir el contacto directo, y habrá horarios específicos para que las personas adultas mayores puedan asistir a las tiendas.

En el caso del aforo, Robledo indicó que para los estados donde haya semáforo naranja, este será del 30 por ciento, mientras que, para aquellas entidades con semáforo amarillo, el aforo será del 50 por ciento.

Sobre los mecanismos para la verificación de la sana distancia dentro de los establecimientos, dijo que se implementarán filas de espera para entrar y para efectuar pagos.

También se promueve que haya una caja exclusiva para realizar pagos en efectivo, mientras que en el resto serán por tarjeta.

"Como se mencionó también, ser muy estrictos y hablar con clientes para el uso de los cubrebocas, el tema de lavado de manos y la toma de temperatura preferentemente en la frente, e invitar a las personas con síntomas visibles a no ingresar a las tiendas", comentó el funcionario.

El Buen Fin llega a su décima edición durante la pandemia de COVID-19. Con el fin de evitar las aglomeraciones de personas y los contagios, este evento se llevará a cabo durante 12 días, del 9 al 20 de noviembre.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Heraldo de México

Recorte canceló 21 mil cirugías de cáncer, según revisión de la Cuenta Pública 2019

04 de noviembre de 2020

El gobierno federal recortó 2.1 por ciento el Fondo de Protección de Gastos Catastróficos (FPGC) y ello eliminó la realización de 21 mil 759 cirugías de cáncer de mama, a pesar de que en nuestro país mueren 18 mujeres, en promedio diario, por esta causa.

En la revisión de la Cuenta Pública 2019 se detalla que durante el primer año de la actual administración federal se designaron 10 mil 400 millones de pesos para el FPGC, registrando un recorte de tres mil 599 millones 803 mil pesos.

En el informe elaborado por la Auditoría Superior de la Federación se destaca que la falta de transferencia de fondos influyó en la falta de atención médica de derechohabientes, sin que hasta el momento se hayan presentado documentos de las alternativas para subsanar las deficiencias de apoyo social.

“Los 3 mil 599.8 millones de pesos que no se transfirieron al FPGC pudieron significar la realización de 21 mil 759 cirugías de cáncer de mama, conforme al tabulador del Fondo de Protección contra Gastos Catastróficos de 2019 para esa intervención”, señala el documento.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Milenio

Investigadores crean reloj epigenético que predice la evolución del cáncer en pacientes, de acuerdo a estudio que publica la revista Nature Cancer

04.11.2020

Un equipo internacional de investigadores ha desarrollado un reloj epigenético que mide cuánto se han multiplicado las células tumorales y predice la evolución clínica de los pacientes con cáncer, lo que ayuda a definir estrategias de tratamiento más acordes con el riesgo biológico del tumor.

El estudio, que publica la revista Nature Cancer y en el que han participado 32 investigadores de 16 instituciones y 6 países diferentes, lo ha coordinado Iñaki Martín-Subero, investigador del Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (Idibaps) del Hospital Clínic de la ciudad española de Barcelona, donde dirige el grupo de Epigenómica.

Para desarrollar esta herramienta predictiva, los investigadores se preguntaron si la historia pasada del crecimiento del tumor podría predecir su crecimiento futuro y, por lo tanto, el comportamiento clínico de los pacientes.

Según Martín-Subero, "se podría decir que el genoma, que es la enciclopedia de la vida presente en cada célula, está compuesto por dos tipos de libros, el libro abierto que contiene los genes activos y el libro cerrado que contiene los genes que permanecen silenciados".

"Hemos observado que los cambios epigenéticos que tienen lugar en el libro cerrado del genoma guardan una memoria oculta del crecimiento celular pasado", dice.

Los investigadores han estudiado con detalle las alteraciones epigenéticas en más de 2 mil pacientes con diferentes tipos de leucemias y linfomas, y han descubierto que cada vez que las células se reproducen van escribiendo pequeñas marcas en el libro cerrado del genoma y que cuanto más se dividen las células, más marcas se acumulan.

El investigador Martí Duran-Ferrer señala que, "dado que los cambios epigenéticos asociados al crecimiento celular son acumulativos", han podido desarrollar un reloj epigenético que refleja cuánto se han multiplicado las células en el pasado.

"Hemos observado que si este reloj ha avanzado mucho en el pasado tenderá a avanzar también en el futuro, y este hecho se asocia directamente con la presencia de determinadas mutaciones genéticas y con la agresividad clínica en los pacientes", precisa Duran-Ferrer.

Hasta ahora, los cambios epigenéticos en el libro cerrado del genoma se consideraban acompañantes silenciosos del proceso de transformación tumoral, sin ninguna implicación clínica.

Según Martín-Subero, su estudio indica que "los cambios epigenéticos acumulados en el libro cerrado del genoma de los tumores son importantes, ya que predicen el comportamiento clínico futuro de los pacientes". "Las células de cáncer escriben una gran parte de su historia en este libro cerrado".

El director del Idibaps y de Investigación del Hospital Clínic, Elías Campo, destaca que "este estudio presenta una visión novedosa sobre cómo anticipar el comportamiento clínico de los pacientes con cáncer linfóide y tiene un gran potencial de convertirse en una variable importante para el manejo clínico del cáncer en la era de la medicina personalizada".

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Jacqueline Peschard: 3 de 3 contra la violencia de género (Opinión)

2020-11-04

Los datos estadísticos oficiales sobre la violencia en contra de las mujeres por razones de género no pueden ser más alarmantes, agraviantes e indignantes: 11 feminicidios al día y, según el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, de enero a septiembre de este año se abrieron 166,810 carpetas de investigación por delitos de violencia familiar (4,879 más que en el mismo periodo de 2019) y por delitos de violación sexual, 12,241 carpetas de investigación, dando cuenta de que 44 mujeres son violadas diariamente. La más reciente Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) de 2016, confirma esta circunstancia, al revelar que 43.9% de las mujeres en nuestro país sufren de violencia de pareja.

Por ello, resulta muy relevante que el INE haya aprobado hace unos días los Lineamientos 3 de 3 contra la violencia de género, para que los partidos políticos nacionales y locales soliciten a quienes aspiren a ser candidatos a cargos de elección a firmar un formato, bajo protesta de decir verdad, donde manifiesten que no han sido condenados o sancionados por: 1) violencia familiar o doméstica, 2) delitos en contra de la libertad sexual, o la intimidad corporal, así como 3) no estar registrado como deudor de una pensión alimentaria.

Con estos lineamientos, el INE se hace eco de una propuesta suscrita por el grupo denominado "Las Constituyentes Feministas" que agrupa no sólo a legisladoras

federales y locales, sino a integrantes de organizaciones feministas y a activistas de derechos humanos que buscan que las directivas de los partidos políticos se comprometan a adoptar medidas para dejar fuera de sus listas de candidatos a quienes hayan sido sancionados por cualquiera de las tres modalidades de violencia de género.

Es cierto que una altísima proporción de las denuncias por violencia contra las mujeres no derivan en castigos, debido a la muy elevada tasa de impunidad que existe en nuestro país, es decir, no se espera que los lineamientos transformen de inmediato conductas arraigadas, sin embargo, se trata de un ejercicio que dará visibilidad y relieve al tema de los derechos de las mujeres a una vida libre de violencia, ni más ni menos que en el ámbito político-electoral, de cara a las elecciones del año entrante que serán las más grandes —por volumen de cargos a elegir— de nuestra historia.

Estos 3 de 3 contra la violencia de género recuerdan al importante movimiento de la sociedad civil organizada, que en 2016 logró juntar en todo el país más de 640 mil firmas a favor de la primera iniciativa ciudadana que popularizó el #3de3 para que políticos y candidatos hicieran públicas sus declaraciones patrimoniales y de intereses y su comprobante de declaración fiscal, que, para ese entonces, no era obligatorio publicitar. La iniciativa derivó en la promulgación de la Ley General de Responsabilidades Administrativas en el contexto de la construcción del Sistema Nacional Anticorrupción.

El éxito de aquella gran coalición ciudadana que se empeñó en elevar las exigencias de transparencia sobre funcionarios y políticos explica que la fórmula #3de3 se haya convertido en una marca que identifica una presión social sobre los actores políticos.

El hecho de que los candidatos a cargos de elección se obliguen a presentar una declaración de no existencia de antecedentes penales por cualquiera de los tipos de violencia en contra de las mujeres, o a no tener adeudos alimentarios es sólo un primer eslabón en la cadena de acciones que deberían asumir los partidos políticos para demostrar su compromiso con la lucha en contra de la violencia por razones de género.

El siguiente paso sería dar a dichos lineamientos la fuerza de una legislación, incorporando a la ley electoral la obligación de presentar el mencionado formato como parte de los requisitos de elegibilidad para cualquier cargo de elección. De hecho, algunos congresos locales como Chihuahua, Estado de México, Jalisco, Oaxaca y Puebla ya han legislado al respecto y los lineamientos del INE podrían servir de palanca para activar el compromiso de los legisladores federales.

Por supuesto que los lineamientos y la eventual legislación están lejos de ser suficientes para enfrentar el gravísimo problema de las variadas modalidades de violencia en contra de las mujeres, incluso en el terreno de la política. Las distintas medidas tienen que ser parte de una estrategia más ambiciosa que, idealmente, deberían liderar los partidos políticos, porque las demandas no son nuevas. Hay que recordar que hace tres años, en el contexto de las elecciones de 2018, los partidos firmaron una declaración de adhesión a la campaña de “He for she” promovida por la ONU, con la cual se obligaron a 5 acciones: promover los derechos de las mujeres en sus plataformas políticas; capacitar a sus candidatos en materia de no discriminación; garantizar la paridad de género en sus órganos directivos; impulsar mecanismos de prevención frente a la violencia dentro de sus organizaciones y a verificar que en las campañas electorales, las mujeres tuvieran acceso a recursos en igualdad con los hombres. Estas medidas tendrían que replicarse en cada contienda electoral si aspiramos a que se conviertan en prácticas cotidianas y regulares

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Ruido blanco, opción para conciliar el sueño en pandemia

03/11/2020

La pandemia por el covid-19 es una amenaza para la salud mental en la población. La época de confinamiento ha condicionado a millones de personas a permanecer en su hogar enfrentando nuevos e importantes cambios para con su vida cotidiana.

Ante el temor de contraer el virus, se suma a ello el impacto de los cambios provocados por los esfuerzos por contener y frenar la propagación del nuevo coronavirus.

Con esta nueva y desafiante realidad de distanciamiento físico, el trabajo en casa y la falta de contacto físico con los seres queridos, es importante cuidar nuestra salud física y mental.

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido, a las situaciones de cambio o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia.

Las medidas de higiene mental y autocuidado son importantes en todo momento, sin embargo, ahora que nos enfrentamos a una situación desconocida y amenazante deben considerarse con mayor énfasis.

INSOMNIO Y PANDEMIA

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendó a la población a mejorar sus hábitos para dormir, ya que la emergencia sanitaria puede generar alteraciones en los hábitos de descanso, generando preocupación, ansiedad, depresión, estrés e insomnio.

El insomnio y otros trastornos del sueño han aumentado en este periodo, debido a las cuarentenas, la interrupción de rutinas, la menor posibilidad de hacer actividad física, la falta de vida social, problemas económicos, de salud o familiares.

Para mejorar esta condición, se debe cuidar la higiene del sueño por medio de acciones básicas como: actividad física, alimentación saludable, evitar el consumo de sustancias estimulantes, limitar el uso de pantallas (celulares, computadora, televisión) organizar nuestras actividades.

Pero ¿qué hacer cuando todo esto no funciona? Hoy en día existe una técnica poco conocida, utilizada para conciliar el sueño, es conocida como ruido o sonido blanco.

El ruido blanco es un sonido constante que impide que otros sonidos y ruidos destaquen por encima de él, haciendo que el cerebro se relaje.

RUIDO BLANCO, ALTERNATIVA CONTRA EL INSOMNIO EN PANDEMIA

El ruido blanco es una señal aleatoria con todas las frecuencias y estas son de la misma potencia, es un sonido constante que impide que otros invadan la percepción auditiva y que después de algunos minutos logra relajar.

¿Por qué? Porque satura el nivel de nuestro umbral auditivo. Ya que el oído es el único de los sentidos que se mantiene alerta incluso en el sueño, el ruido blanco sirve para bloquear otros sonidos.

Es un método utilizado para conciliar el sueño no solo en adultos, sino también en bebés.

Estamos rodeados de ruidos o sonidos blancos, por ejemplo, el que hacen algunos electrodomésticos como el secador de pelo, la lavadora, etc. En la naturaleza también podemos encontrarlos como el mar, la lluvia o el viento.

Al tratarse de un sonido constante, plano, sin altos ni bajos, produce un efecto tranquilizador y relajante.

¿Cuáles son las ventajas de utilizarlo?

Como hemos dicho contiene todas las frecuencias que el oído humano puede percibir, de manera que puede enmascarar la percepción auditiva y cerebral de otros sonidos.

Por esto mismo se ha comprobado que a ciertas personas el uso del ruido blanco a bajo volumen durante la noche les permite conciliar el sueño.

Se ha descubierto que tiene un efecto relajante, sobre todo en bebés.

También es empleado para manejar la sensibilidad auditiva de las personas que padecen acúfenos o tinnitus que consiste en una serie de pitidos o silbidos de bajo volumen que las personas oyen constantemente.

El ruido blanco puede mitigar esos sonidos y permite que puedan dormir.

¿Es seguro utilizarlo?

Cuantas veces no nos hemos desesperado por no poder conciliar el sueño, en esos momentos de tensión el ruido o sonido blanco se ha convertido en un gran aliado.

Actualmente podemos encontrar diferentes plataformas con este tipo de sonidos, aplicaciones para móviles, aparatos generadores de estos sonidos, etc. Sin embargo, ¿es seguro utilizarlos?

No existe evidencia científica que confirme los posibles efectos negativos, no hay ningún tipo de estudio que diga que es perjudicial, aunque es cierto que se recomienda no abusar de estos sonidos, por precaución se advierte usarlos con cautela y limitar su exposición.

Puedes utilizarlo como método de emergencia, pero no como un recurso habitual o de rutina.

La única recomendación es no utilizarlo en personas que padecen apnea del sueño.

Ante la emergencia sanitaria, el IMSS pone a tu disposición su número telefónico 8002222668, opción 4, para asesoría psiquiátrica y psicológica, brindando técnicas de relajación y psicoeducación para intervenir en momentos de crisis.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Existen diferentes variedades, todas ricas en fibra que contribuyen a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo

Antonio Alegría

2020-11-04

Estamos en plena temporada de pera. Esta fruta tiene forma de bombilla con cáscara lisa de color verde, amarillo, rojizo o café, mientras que su pulpa es blanca y muy jugosa.

La pera es una fruta rica en fibra soluble e insoluble, por lo que es una gran opción para mejorar el funcionamiento del sistema digestivo, además también contribuye a reducir el colesterol, facilita la eliminación de toxinas, previene enfermedades cardiovasculares y ayuda a mantener sano el sistema digestivo.

Dentro de los minerales de esta fruta están el calcio, hierro, potasio, fósforo, así como vitaminas C, E y B. De acuerdo con cifras del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP), la producción nacional de esta fruta son casi 30 mil toneladas, mientras que los estados de Puebla y Michoacán, mantienen el 40.7% y 33.1% del total de la producción nacional, respectivamente.

Según la Fundación Española de la Nutrición, existen diversas variedades naturales e híbridas de esta fruta, de las cuales unas son más dulces que otras.

En México también existen distintos tipos de peras, según la clasificación de Larousse Cocina, están la pera de agua o pera del Carmen que se cosecha en julio, su pulpa es acuosa y se suele comer como fruta fresca. La pera blanca se cosecha en julio y agosto, es grande y de cáscara verde-amarilla, su carne es madura.

Otro tipo de pera popular es la pera zapota que se cosecha a finales de septiembre, se caracteriza porque su cáscara es café oscura y sabor dulce, también se le conoce como pera campana o pera de San Miguel. Otros tipos son pera de leche, pera parda y pera piña.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Alergia o intolerancia a los alimentos, sus diferencias. Ambas son afectaciones frecuentes que se presentan tanto en adultos como en niños

Antonio Alegría

2020-11-04

Las alergias algunos alimentos son una condición muy común, que generalmente tiene que ver con la genética.

Las alergias afectan tanto a adultos como a niños, y hay que saber distinguir entre estas y la intolerancia, que son dos afecciones diferentes.

La alergia hacia los alimentos se trata de una reacción por parte del sistema inmune, que sucede poco tiempo después de ingerir un alimento específico. Una cantidad bastante pequeña de ese alimento es más que suficiente para ocasionar molestia o daño. Algunos de los síntomas que se presentan en esta afección, tienen que ver con urticaria, o incluso con inflamaciones.

Hay personas que sufren de alergia que experimentan síntomas mucho más graves, que incluso pueden poner en riesgo la vida, si no se actúa lo más rápido posible. Se estima que estos problemas de alergia alimentaria, se presentan en un 8% de niños con menos de 3 años, y un 3% en personas adultas. Pese a que es una afección que no posee cura hasta el momento, la mayoría de los niños superan la alergia al crecer.

Por su parte, la intolerancia no es tan grave y no se encuentra involucrado el sistema inmune, siendo ésta una enorme diferencia con respecto a la alergia.

Entre los síntomas que se manifiestan con mayor frecuencia en una reacción alérgica hacia los alimentos se encuentran:

Hormigueo en la boca o picazón

Eccema, urticaria o picazón

Hinchazón de la cara, labios, lengua, la garganta y cualquier otra parte del cuerpo

Sonido similar a un silbido que se genera al respirar, problemas para respirar o congestión nasal

Diarrea, vómitos, náuseas o incluso dolor abdominal

Mareos, desmayos o aturdimiento

TAGS: SALUD

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)