

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

Sexagésimo Tercer Aviso por el que se da a conocer el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México, así como las Medidas de Protección a la Salud que deberán observarse derivado de la Emergencia Sanitaria por COVID-19.....	4
En los próximos días, el presidente López Obrador nombrará a Estefany Correa como nueva delegada de programas para el Bienestar en la CDMX, en sustitución de Cristina Cruz.....	4
México firma declaración internacional para prevenir enfermedades zoonóticas	6
Secretaría de Salud federal coloca a la CDMX en semáforo amarillo a partir del lunes 21 de junio	7
Alertan por posible rebrote de Covid-19. SSA registra 230 mil 959 muertes y 2 millones 656 mil 526 contagios del virus	8
Advierte la SSA no aplicar vacuna contra el Covid-19 a hiperalérgicos	9
Gasta menos por persona el Insabi que el SP.- CIEP. Gasto per cápita del Insabi en 2020-2021 cayó 20% respecto al ejercido por SP en 2019, lo que afectó tratamientos contra cáncer.....	11
Acusan diputados desastre en Insabi	12
Insabi debe cerca de 3 mmdp a farmacéuticas desde 2019, lo que ha complicado viabilidad de laboratorios, según miembros de esa industria	13
Realizará IMSS Cuarta Jornada Nacional de Recuperación de Servicios Médicos Ordinarios.....	14
Tras regreso a semáforo amarillo, autoridades señalaron que comunidades escolares de CDMX podrán decidir si siguen actividades presenciales.....	15

Advierten opacidad en gasto de vacunas. Exigen transparentar origen de los recursos. Acusa especialista falta de información sobre los contratos de compra oficiales, reprochó el economista Mario Di Costanzo.....	16
Experto en Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM planteó como urgente que el semáforo Covid-19 se actualice y transparente	18
Se realizaron 495 cirugías oftalmológicas en jornadas de recuperación de servicios en Hospital Siglo XXI.....	19
Repuntan en ZMVM hospitalizados Covid	21
Sputnik V da protección contra toda variante de Covid: Centro Gamaleya	23
Covid deja secuelas cerebrales en el 10% de los recuperados	25
ANEXO 4 Monto de recursos a transferir y conceptos de gasto del Acuerdo de Coordinación para garantizar la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados para las personas sin seguridad social en los términos previstos en el Título Tercero Bis de la Ley General de Salud, celebrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar y el Estado de San Luis Potosí	27
ANEXO 4 Monto de recursos a transferir y conceptos de gasto del Acuerdo de Coordinación para garantizar la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados para las personas sin seguridad social en los términos previstos en el Título Tercero Bis de la Ley General de Salud, celebrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar y el Estado de Tabasco	27
ANEXO 4 Monto de recursos a transferir y conceptos de gasto del Acuerdo de Coordinación para garantizar la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados para las personas sin seguridad social en los términos previstos en el Título Tercero Bis de la Ley General de Salud, celebrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar y el Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave.....	28
ANEXO 4 Monto de recursos a transferir y conceptos de gasto del Acuerdo de Coordinación para garantizar la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados para las personas sin seguridad social en los términos previstos en el Título Tercero Bis de la Ley General de Salud, celebrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar y el Estado de Yucatán.....	28

Darío Celis: Fincan 7 mil de 35 mil mdp para medicinas de emergencia (Opinión)	28
Maribel Ramírez Coronel: Ahora Insabi arranca su compra urgente de fármacos (Opinión)	30
Despido por embarazo sigue a la cabeza como principal denuncia de discriminación.....	32
Raymundo Canales de la Fuente: Investigación médica en el embarazo (Opinión)	34
Mexicanos que ganan hasta tres salarios mínimos pagan más impuestos: Expertos en temas fiscales subrayan que ese sector no goza del beneficio de la deducibilidad	36
La pandemia ha golpeado a más de la mitad de los hogares mexicanos, reporta el BM	37
Apoyos sociales no llegan a los más pobres; “ricos” reciben 12% más: Gonzalo Hernández Licona	38
La Jornada: Pandemia, al alza (Opinión)	38
EU premia a universitaria mexicana por investigación sobre virus en animales silvestre.....	40
Qué debes tener en una mochila de emergencia ante sismos	42
Probarán en tapatíos vacuna contra VIH	44
El estrés afecta tu bienestar y el de tu familia. Sigue estas recomendaciones para dejar atrás el burnout	45

Publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México

JEFATURA DE GOBIERNO

Sexagésimo Tercer Aviso por el que se da a conocer el color del Semáforo Epidemiológico de la Ciudad de México, así como las Medidas de Protección a la Salud que deberán observarse derivado de la Emergencia Sanitaria por COVID-19

Publicación vespertina del 18 de junio de 2021, págs. a 17 a 19.

[Ver aviso aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

En los próximos días, el presidente López Obrador nombrará a Estefany Correa como nueva delegada de programas para el Bienestar en la CDMX, en sustitución de Cristina Cruz

Pedro Villa y Caña

19/06/2021

Ante los malos resultados de Morena en las pasadas elecciones en la Ciudad de México, en los próximos días el presidente Andrés Manuel López Obrador nombrará a Estefany Correa, integrante de su Ayudantía, como nueva delegada de programas para el Bienestar en la capital en sustitución de Cristina Cruz, informaron fuentes de la Presidencia.

En el portal de Nómina Transparente, a cargo de la Secretaría de la Función Pública (SFP), se detalla que Estefany Correa recibe un salario bruto de 126 mil 617 pesos.

Correa García es licenciada en Ciencias Políticas y Administración por la Facultad de Estudios Superiores de Acatlán de la UNAM.

Fue coordinadora operativa-enlace auxiliar del partido Morena, de septiembre del 2017 a noviembre del 2018; como capturista en el Instituto Electoral de Querétaro en el 2012, además de realizar su servicio social en la Comisión Nacional para el Desarrollo de Pueblos Indígenas.

Este ascenso en la Ayudantía, no es el primero, pues una docena de sus integrantes han pasado de cargar las maletas del Presidente, de comprar y pedir su comida, a altos puestos en el gobierno federal.

También tienen la misión de tener todo listo en sus conferencias de prensa matutina, desde recordarle anuncios importantes hasta desinfectar el atril y micrófono que usará para hablar por dos horas.

Compuesto originalmente por una veintena, la Ayudantía suplió -en voz del Ejecutivo federal – a los 8 mil elementos del Estado Mayor Presidencial (EMP), pero sin portar armas.

Sin embargo, estar de ayudante del presidente Andrés Manuel López Obrador se ha convertido en un trampolín para llegar a cargos de elección popular y altos puestos de dirección dentro del gobierno federal, y con esto, sueldos arriba de 107 mil pesos, es decir, cercanos a lo que gana el propio Presidente de la República.

El 23 de abril pasado, Víctor Villalobos, secretario de Agricultura y Desarrollo Rural (Sader), informó que Octavio Almada Palafox era el nuevo titular de la Comisión Nacional de Acuacultura y Pesca (Conapesca). Con este anuncio, Almada Palafox dejaba la Ayudantía y de ganar 45 mil 960 para recibir 107 mil 358.04 pesos mensuales, es decir, cuatro mil pesos menos que el presidente López Obrador.

Ángel Carrizales López es otro de los que se ha beneficiado por haber estado en la Ayudantía. De abrirle paso a la camioneta del Presidente en las giras de trabajo y cargarle sus maletas a Director Ejecutivo de la Agencia de Seguridad Energía y Ambiente (Asea), desde noviembre de 2019.

En febrero, Abraham Vázquez Piceno, quien se desempeñaba como integrante del equipo de Logística de la Ayudantía, fue designado como nuevo Coordinador Nacional de Becas para el Bienestar Benito Juárez (CNBBBJ), luego que en enero pasado su titular Leticia Animas falleciera a consecuencia de la pandemia del Covid.

Abraham Vázquez Piceno es recordado porque, el 29 de noviembre del año pasado, en Playas de Rosarito, Baja California, al tratar de retirar a manifestantes del paso de la camioneta del presidente López Obrador, quien realizaba una gira de trabajo por esa entidad, una joven que exigía medicamentos para el cáncer que padece su abuela, le dio una cachetada.

Un par de días después, en conferencia de prensa, el Ejecutivo federal reprobó la agresión que sufrió y pidió a los ciudadanos que no haya agresiones porque su equipo de apoyo no es el Estado Mayor Presidencial.

En septiembre pasado, Diego Alberto Hernández Gutiérrez fue otro de los beneficiados con haber estado en la Ayudantía, pues fue nombrado como responsable del programa de Becas Elisa Acuña, la cual se entrega a estudiantes, egresados y docentes de instituciones públicas de Educación Superior.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Mundo Hoy

México firma declaración internacional para prevenir enfermedades zoonóticas

20 de junio, 2021

México será el primer país en impulsar acciones concretas de la iniciativa Prevención del Riesgo de Emergencias Zoonóticas y Pandemias (Prezode) impulsada por el gobierno de Francia para promover la investigación internacional multistitucional y multisectorial, con el objetivo de prevenir los riesgos de aparición de zoonosis y pandemias, generar conocimiento científico y capacitar a profesionales de la salud para enfrentar futuras emergencias sanitarias.

El secretario de Salud, Jorge Alcocer Varela, y el embajador de Francia en México, Jean Pierre Asvazardourian, se congratularon por la adhesión de nuestro país a la iniciativa Prezode, que permitió la creación del Laboratorio Mixto Internacional “El Dorado” integrado por personas investigadoras de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y del Instituto Francés para la Investigación y el Desarrollo (IRD por sus siglas en francés), el cual trabajará desde Mérida para identificar potenciales riesgos a la salud y mejorar la regulación sanitaria.

Alcocer Varela destacó que a poco más de 18 meses de que se conocieron los primeros casos del virus SARS-CoV-2, se ha comprobado que la colaboración, armonía, competencia y apertura de las naciones permiten soluciones coordinadas a esta pandemia.

Consideró que el fortalecimiento de las capacidades científicas y tecnológicas, así como el desarrollo del capital humano que se impulsa a través de los acuerdos de colaboración con la Embajada de Francia en México brindarán nuevos puntos de apoyo desde los cuales se seguirá construyendo el sistema de salud que queremos y que merecemos: “Los acuerdos nos van a permitir ampliar nuestro arsenal de respuestas ante eventos inesperados”.

El embajador de Francia en México, Jean Pierre Asvazardourian, destacó que el Instituto Francés para la Investigación y el Desarrollo es uno de los líderes en este campo, pues reúne a más de mil investigadores gracias a la cooperación institucional a nivel europeo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Economista

Secretaría de Salud federal coloca a la CDMX en semáforo amarillo a partir del lunes 21 de junio

Jorge Monroy

18 de junio de 2021

La Secretaría de Salud federal regresó a la Ciudad de México a partir del próximo lunes a semáforo amarillo de riesgo epidemiológico, tras un incremento en las hospitalizaciones y casos de Covid-19, confirmó la Secretaría de Salud federal.

La capital del país sólo permaneció 14 días en semáforo verde. El gobierno de la Ciudad de México no ha hecho hasta el momento un pronunciamiento sobre si acatará esta acción.

La Secretaría de Salud federal colocó a partir del 21 de junio a 19 estados en semáforo verde con riesgo mínimo: Aguascalientes, Baja California, Chiapas, Coahuila, Durango, Estado de México, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Tlaxcala y Zacatecas.

En tanto, la dependencia de salubridad federal indicó que los estados de Baja California Sur, Quintana Roo, Tabasco, Tamaulipas y Yucatán estarán en naranja, en tanto que Campeche, Chihuahua, Colima, Nuevo León, Sinaloa, Sonora, Veracruz y la Ciudad de México estarán en amarillo.

Sobre la evolución del comportamiento del virus SARS-CoV-2, la Secretaría de Salud federal dijo que en la semana epidemiológica 22 se registró un incremento de 14% en el número de casos estimados, en comparación con la semana anterior.

Del total de casos estimados desde el inicio de la epidemia, 1% está activo, esto es, 27,591 personas que presentan signos y síntomas en los últimos 14 días.

Indicó que persiste el aumento de la actividad viral en Baja California Sur, Campeche, Quintana Roo, Sinaloa, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz y Yucatán.

La ocupación nacional de camas es 86% menor en comparación con el pico máximo que se registró en la segunda ola epidémica, en enero pasado. Está disponible 84% de camas generales y 86% de camas con ventilador para la atención de Covid-19.

“Ante el incremento en el número de casos a nivel nacional es fundamental mantener las medidas básicas de prevención: sana distancia, lavado frecuente de manos, uso correcto de cubrebocas, ventilación en espacios cerrados y disminución de aforos en espacios públicos.

“La Secretaría de Salud hace un llamado a la población a solicitar atención médica oportuna ante la presencia de síntomas que puedan ser de Covid-19 para que se evalúe correctamente su estado de salud. Los signos de alarma pueden ser: pulso y respiraciones aceleradas, fiebre que no se quita, dolor en el pecho o el tórax, y en los niños el llanto persistente”, dijo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Alertan por posible rebrote de Covid-19. SSA registra 230 mil 959 muertes y 2 millones 656 mil 526 contagios del virus

Carlos Cortés, Alberto Morales y Pedro Villa y Caña

19/06/2021

La Secretaría de Salud informó que, hasta la fecha, México contabiliza 230 mil 959 muertes por Covid-19, con un incremento de 167 fallecimientos con respecto al día anterior. También registró 2 millones 656 mil 526 casos estimados con Covid-19 y 1 millón 966 mil 702 de personas recuperadas.

La dependencia, que encabeza Jorge Alcocer Varela, indicó que existe una reducción de ocupación hospitalaria nacional de 86%, con la ocupación de 16% de camas generales y 14% de camas con ventilador.

La dependencia resaltó que el avance de la vacunación, con corte de las 21:00 horas de este jueves 17 de junio, es de 15 millones 825 mil 432 personas con el esquema completo, que representan 58% del total de quienes han recibido el biológico, y 11 millones 427 mil 742 han recibido su primera dosis, que equivale a 42%.

Por la mañana, el presidente Andrés Manuel López Obrador alertó que podría haber un rebrote de contagios de Covid-19, por lo que instruyó a su equipo de Salud que no se desmonte la estructura que se ha instalado para atender la pandemia.

En la conferencia de prensa matutina en Palacio Nacional, el titular del Ejecutivo federal señaló que debido a esta posibilidad de rebrote es fundamental seguir vacunando contra la pandemia, pues indicó que se busca que antes de la temporada invernal se haya inmunizado a todas las personas mayores de 18 años, con al menos una dosis.

“¿Por qué es importante la vacunación?, porque puede haber un rebrote, una nueva ola de contagios, no estamos confiándonos y ayer hablamos de eso de que no podemos desmontar toda la estructura o toda la infraestructura hospitalaria de

atención para enfermos de Covid. Tenemos que estar pendientes y supervisando el comportamiento”, expresó.

El mandatario dijo que el aumento en contagios está relacionándose con el clima y “no queremos que nos llegue el periodo de lluvias, el invierno y se vaya a activar de nuevo la pandemia, estamos trabajando en eso y tenemos como meta terminar de vacunar en octubre, aun con una sola dosis”, reiteró.

Luego que en los últimos días ha bajado el número de personas vacunadas contra el Covid-19, en comparación con el número de inmunizados previo a la jornada electoral, el Presidente reconoció que esta disminución se debe a que es menor la llegada del biológico desde el extranjero.

Señaló que “pronto” se solucionará esta baja en la recepción de vacunas contra el coronavirus. “Sí bajó el número de llegada de vacunas, hay disponibilidad, pero también podemos probar que han llegado menos vacunas, eso nos ha bajado el número de personas vacunadas. Está alto, pero sí bajó”, dijo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Advierte la SSA no aplicar vacuna contra el Covid-19 a hiperalérgicos

Ángeles Cruz Martínez

21 de junio, 2021

La vacuna contra el Covid-19 que a partir de mañana llegará cada semana en lotes de más de 430 mil dosis no se debe aplicar a personas que recientemente tuvieron la enfermedad y aún no se recuperan; tampoco, a quienes tengan antecedente de alergia grave, señaló la Secretaría de Salud (SSA) en un documento con información para el personal encargado de recibirla.

Ahí identifica la sustancia que, al parecer, provoca alguna reacción alérgica severa, conocida como polietilenglicol (PEG). Además, el documento ratifica que el producto desarrollado por la alianza Pfizer-BioNTech comprende dos dosis, por lo que es muy importante no dejar pasar la fecha de la cita para la segunda aplicación.

En días pasados se difundió información sobre la posibilidad de que una sola dosis del producto sería suficiente para proteger contra el virus; no obstante, la SSA destaca que “los resultados hasta ahora disponibles del ensayo clínico de la fase 3 indican que se requiere de la segunda dosis para aumentar el nivel protector de la vacunación”.

También puntualiza que la segunda dosis el fármaco será de la misma composición y manufactura que el de la primera.

En México empezó la vacunación el 24 de diciembre y en la primera etapa se aplicará al personal de salud que atiende a enfermos de coronavirus en hospitales y, de manera progresiva, se sumará el resto de los trabajadores del sector. La estrategia prevé concluirla a finales de enero, para lo cual se cuenta con la vacuna de Pfizer-BioNtech.

De acuerdo con datos oficiales, con la llegada de lotes más grandes del biológico se ampliará la cobertura al personal de salud en las entidades de la megalópolis, que son, además de la Ciudad de México y estado de México, Morelos, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Querétaro.

También se incluyó a Jalisco. El gobernador Enrique Alfaro informó hace unos días que del embarque que llegará al país mañana, su entidad recibirá 32 mil 175 dosis. Las dos semanas siguientes serán 26 mil 325 y 23 mil 400 vacunas más en cada una.

Sobre la reacción alérgica que se ha documentado en algunos países, la SSA indica que se registraron en personas con antecedentes de alergia grave. La mayoría de las afectaciones se presentaron durante los 30 minutos posteriores a la aplicación.

En la investigación de los casos se ha encontrado que podrían estar relacionados con la sustancia polietilenglicol contenida en el fármaco, que es un compuesto usado en medicina con otros fines, entre ellos como laxante para vaciar el intestino grueso antes de practicar una colonoscopia o para aplicar un enema (lavado) a fin de lograr mayor claridad en las imágenes de rayos X.

La dependencia también difundió una guía técnica para la aplicación del producto, la cual contiene todas sus características, composición, el procedimiento para la descongelación, preparación y aplicación de la vacuna, así como el tiempo de observación posvacunación y la identificación de posibles eventos adversos.

El documento plantea, entre las contraindicaciones de la vacuna de Pfizer-BioNtech –hasta ahora la única disponible en México–, que no se debe aplicar a personas que recibieron una transfusión sanguínea o tratamiento con algún producto derivado de la sangre compuesto por anticuerpos contra Covid-19 en los tres meses previos al día de la inyección y en las personas con hipersensibilidad conocida a los componentes del inmunizante.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Gasta menos por persona el Insabi que el SP.- CIEP. Gasto per cápita del Insabi en 2020-2021 cayó 20% respecto al ejercido por SP en 2019, lo que afectó tratamientos contra cáncer

Natalia Vitela

21 de junio, 2021

El gasto per cápita del Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi) aprobado para 2020-2021, cayó alrededor de 20 por ciento respecto de lo que el Seguro Popular ejercía en 2019, advierte un análisis del Centro de Investigación Económica y Presupuestaria (CIEP).

"Pasa de alrededor de 3 mil 400 pesos a 2 mil 900 pesos por persona", indicó Judith Senyacen Méndez Méndez, consultora del centro especializado en el análisis del presupuesto.

"Es preocupante que el gasto por persona disminuye y ya lo estamos viendo en menor atención de casos", lamentó.

La analista explicó que el presupuesto del Insabi no corresponde con el aumento de la población que se propone cubrir.

"Lo que incrementan de presupuesto para 2020-2021 es de alrededor de 8 mil millones de pesos, pero el aumento en población es de 14.4 millones de personas más", señaló.

Uno de los temas más preocupantes, alertó, es la caída en atención de enfermedades de alta especialidad, es decir, de toda esta atención que se concentraba en el Fondo de Gastos Catastróficos, hoy Fondo de Salud para el Bienestar (Fonsabi).

"Con Insabi hay una caída de 27 por ciento. Lo que encontramos es que bajó el ejercicio de este fondo. En 2018 se ejercieron, por ejemplo, 7 mil 715 millones de pesos; y en 2020 se ejercieron 5 mil 642 millones de pesos.

"Estimamos que esto podría haber tenido una repercusión en alrededor de 3 mil casos de cáncer de mama o 15 mil casos de VIH menos que se atendieron".

Además, los fondos del Fonsabi cayeron alrededor del 40 por ciento.

"Al 2020 todavía traía poco más de 100 mil millones de pesos, para 2020-2021 tiene 64 mil millones de pesos. Si es una caída importante y sin embargo la atención de enfermedades catastróficas, que es uno de los objetivos de este fondo en el presupuesto destinado a ello, bajó".

La experta dijo que es muy probable que lo que le transfirieron a este fondo fue destinado a la compra de vacunas antiCovid o a la atención de la emergencia sanitaria.

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

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Acusan diputados desastre en Insabi

Claudia Salazar

20 de junio, 2021

Diputados federales exigieron que el Gobierno federal dé cuentas de cómo ha gestionado los recursos que eran del Seguro Popular, ante el desastre administrativo del Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi).

Grupo REFORMA público que el Insabi debe 3 mil millones de pesos a los laboratorios farmacéuticos, de ejercicios del 2019 y 2020.

Los legisladores recordaron que en el Presupuesto de Egresos de la Federación se destinaron suficientes recursos para cubrir la compra de medicamentos, sin importar qué procedimiento decidiera el Gobierno para su adquisición.

Éctor Ramírez Barba señaló que de acuerdo con los reportes financieros hay dinero disponible, pero consideró que lo que no hay es organización en el Insabi.

"Lo que no hay es planeación, sea que opten por licitaciones, compras directas o decretazos, lo que no hay son medicinas y hay adeudos a los proveedores, eso quiere decir que no saben planificar", manifestó el panista.

La diputada de Movimiento Ciudadano, Martha Tagle, afirmó que el Insabi sí tiene suficientes recursos, por lo que no se explica que no se realicen los pagos a tiempo a las farmacéuticas.

Recordó que cuando se creó el Insabi, se le transfirieron 40 mil millones de pesos, de lo que era el Fondo de Gastos Catastróficos del Seguro Popular.

Además, cuando se discutió la desaparición de fideicomisos en la Cámara, al mismo fondo se le quitaron otros 40 mmdp y se destinaron al fondo de Salud para el Bienestar.

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

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Insabi debe cerca de 3 mmdp a farmacéuticas desde 2019, lo que ha complicado viabilidad de laboratorios, según miembros de esa industria

Natalia Vitela

20 de junio, 2021

Cerca de 3 mil millones de pesos debe el Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi) a farmacéuticas desde 2019, estimaron miembros de esa industria, lo que ha puesto en aprietos la viabilidad de algunos laboratorios.

Rafael Gual, director de la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica (Canifarma), aseguró que las deudas por parte del Gobierno con los laboratorios son preocupantes, pues el Insabi debe esos 3 mil millones de pesos de 2019 y 2020.

"Hemos hecho múltiples peticiones de audiencia con el Insabi (...) pero no hemos tenido la oportunidad de conversar. Son pagos atrasados, es decir el plazo ya se venció", indicó.

Según Gual, el ISSSTE y el IMSS también tienen adeudos, pero de menor cuantía. "No es algo preocupante; nada que ver con la (deuda) del Insabi". Agregó que la deuda del Insabi es con decenas de laboratorios.

De acuerdo con el experto, recientemente el Insabi se ha acercado a la industria para resolver con compras directas la adquisición de fármacos ante las claves de medicamentos que quedaron desiertas en la compra consolidada 2021, gestionada por la Oficina de las Naciones Unidas de Servicios para Proyectos (UNOPS).

"Es una de las incógnitas de cómo es que se va a pagar eso, porque si esas claves ya se le pagaron a la UNOPS, porque a la UNOPS se le tenía que pagar por adelantado, pues no sé si ya se distrajo esa partida presupuestal con lo que se le dio a la UNOPS o va a distraerse de otra partida para estas claves".

En tanto, Juan de Villafranca, director de la Asociación Mexicana de Laboratorios Farmacéuticos (Amelaf), alertó que las fuertes deudas del Gobierno han puesto en aprietos a laboratorios.

"El Insabi reconoce que sí debe dinero, que se le entregó (el medicamento) en tiempo y forma, pero dice que no tiene dinero", señaló.

Octavio Gómez-Dantés, investigador del Instituto Nacional de Salud Pública, advirtió que el presupuesto de la Secretaría de Salud sigue disminuyendo y eso podría explicar esta problemática.

"En 2015 eran 153 mil millones de pesos constantes; 2016, 148 mil; 2017, 127 mil; 2018, 122 mil; 2019, 120 mil; 2020, 102 mil. Son pesos constantes (ajustados por inflación). Estos son datos de Hacienda", indicó.

"No tiene recursos para cubrir lo que cubría el Seguro Popular, mucho menos para garantizar los servicios y medicamentos gratuitos de tercer nivel, como ha prometido el Secretario de Salud. Es pura y llana demagogia", dijo.

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

[Volver al Contenido](#)

El Economista

Realizará IMSS Cuarta Jornada Nacional de Recuperación de Servicios Médicos Ordinarios

20 de junio de 2021

Esta estrategia sumará acciones extraordinarias para mejorar la productividad en la atención médica.

A 75 días de haber iniciado estas jornadas, en el marco de la estrategia "100 días para mover al IMSS", se han realizado más de 14 millones de consultas de medicina familiar, 2 millones de especialidad, 2 millones de detecciones de diabetes y 3 millones de hipertensión, entre otras.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) llevará a cabo en próximos días la Cuarta Jornada Nacional de Recuperación de Servicios Ordinarios, con el objetivo de sumar acciones extraordinarias para mejorar la productividad en la atención médica.

En el marco de la estrategia "100 días para mover al IMSS", los tres niveles de atención focalizan la prestación de servicios a todas las personas que por motivo de la pandemia de Covid-19 esperaron a ser atendidos en alguna unidad médica.

A 75 días de iniciada la recuperación de servicios ordinarios, el IMSS lleva 2 millones 206 consultas de especialidad, 158 mil cirugías, 14 millones 72 mil consultas de medicina familiar, 2 millones 477 mil detecciones de diabetes y 3 millones 482 mil detecciones de hipertensión.

Además, 740 mil detecciones de cáncer cervicouterino, un millón 103 mil detecciones de cáncer de mama por exploración física, 77 mil 402 mastografías. Se han llevado a cabo 335 trasplantes, de los cuales 167 son de riñón, 122 de córnea y 46 de médula ósea.

La implementación de una Cuarta Jornada Nacional es necesaria a fin de recuperar los servicios médicos con calidad y atender cirugías generales, de traumatología y

ortopedia, oftalmología, urología entre otros, consultas de medicina familiar y de especialidad en medicina interna, oftalmología, traumatología y ortopedia.

En este marco, se realizarán detecciones de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, cáncer de mama con la exploración física y mastografía, cáncer cervicouterino con prueba de Papanicolaou y se llevarán a cabo algunos trasplantes.

La Cuarta Jornada Nacional coincide con el lanzamiento de los Protocolos de Atención Integral para Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus, a fin de recuperar los servicios con calidad.

Con ello, además de realizar detecciones a pacientes con diabetes e hipertensión, éstos serán atendidos de manera integral y se les asignarán medicamentos que recientemente el IMSS ha adquirido, los cuales incrementan el control de la enfermedad, reducen complicaciones y hospitalizaciones, y mejoran la calidad de vida.

Se tiene prevista la participación de más de 160 normativos de la Dirección de Prestaciones Médicas en la región centro, zona que estuvo varios meses en color epidemiológico rojo o naranja y se enfocaron esfuerzos en atender enfermos con Covid-19. También participarán 960 residentes del Seguro Social de último año en todo el país.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Tras regreso a semáforo amarillo, autoridades señalaron que comunidades escolares de CDMX podrán decidir si siguen actividades presenciales

Selene Velasco

20 de junio, 2021

Pese a que ayer las autoridades informaron que se suspenderían las clases presenciales en la Ciudad de México tras el regreso a semáforo amarillo, este domingo hubo un cambio de decisión.

La Autoridad Educativa Federal indicó que las comunidades escolares públicas y privadas podrán decidir si continúan con las clases, en particular los centros que prioricen el combate al rezago.

"Las comunidades escolares públicas y privadas de la Ciudad de México podrán decidir, en libertad y por consenso, continuar con clases presenciales como Centros Comunitarios de Aprendizaje", indicó.

La Autoridad Educativa añadió otras actividades que podrán seguir realizándose: jornadas contra el rezago escolar; asesoría pedagógica; apoyo psicoemocional; acciones de limpieza y sanitarias; trámites escolares, y utilización de equipos y servicios (computadoras, internet, impresoras, TV).

Además del uso de infraestructura escolar (auditorios, canchas deportivas); acciones de construcción y mantenimiento; sesiones de órganos colegiados del plantel educativo, y las que determine el Comité de Salud Escolar, previa autorización de la autoridad educativa estatal, y de la Autoridad Educativa Federal en CDMX.

Las comunidades escolares que determinen operar deberán cumplir las medidas de prevención contra Covid-19 y se suspenderán las clases al primer contagio positivo, se añadió.

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

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Advierten opacidad en gasto de vacunas. Exigen transparentar origen de los recursos. Acusa especialista falta de información sobre los contratos de compra oficiales, reprochó el economista Mario Di Costanzo

Natalia Vitela

20 de junio, 2021

A pesar de que la información sobre el origen del presupuesto de las vacunas de Covid-19 debería ser pública, transparente y fácil de encontrar, resulta que no es así, reprochó el economista Mario Di Costanzo.

"No sabemos quién está pagando las vacunas. No sabemos si la compra se le está cargando al presupuesto de la Secretaría de Hacienda; de la Secretaría de Salud; del IMSS", reprochó.

El viernes, el Presidente Andrés Manuel López Obrador, aseguró que, pese a la crisis económica por la pandemia, el Gobierno federal no tiene deudas con las farmacéuticas por la compra de las dosis y detalló que su Administración lleva ejercidos 25 mil millones de pesos en vacunas.

De acuerdo con la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), en total, los contratos que se tienen, y que garantizan la adquisición de 250 millones de dosis, costarían 38 mil millones de pesos.

Para Di Costanzo, quien en su momento fue Secretario de Hacienda del llamado Gobierno Legítimo de López Obrador, la compra de vacunas ha sido opaca.

"Desde que inició la compra, le pedí a Hacienda (la información); hice la solicitud a través del INAI y hasta la fecha no responde. Ya presenté mi queja y simplemente no quieren contestar.

"Me parece importante porque debemos saber cuánto se ha pagado en vacunas; quién las ha pagado; de la bolsa de quién ha salido, porque al final se está pagando de un presupuesto que viene de los impuestos y aportaciones de muchos mexicanos", señaló.

A fines de 2020, la subsecretaría de Egresos, Victoria Rodríguez Ceja, informó a legisladores que los recursos para el biológico no están etiquetados en el Proyecto del Presupuesto 2021, por lo que se tomarían del ahorro logrado con la desaparición de fideicomisos.

Entonces, la funcionaria aclaró que los recursos no saldrían de los 33 mil millones de pesos que dispuestos del Fondo de Salud para el Bienestar.

Por otra parte, en marzo pasado, la Secretaría de Salud había clasificado todos los contratos para compra de vacunas como información reservada durante cinco años, pero el 13 de abril, el INAI ordenó difundir versiones públicas.

Ante ello, la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE) cumplió en los casos de Pfizer-BioNtech, CanSino, Sinovac y AstraZeneca, así como del mecanismo Covax de Naciones Unidas.

En el caso de Sputnik-V se argumentó que no había autorización de la farmacéutica Human Veccine para difundir ni siquiera una versión pública, y que de hacerlo se pondría en riesgo el suministro de esta vacuna.

El caso regresó al INAI, que el 19 de mayo ordenó difundir una versión del contrato de Sputnik-V de la que se pueden censurar múltiples datos, entre ellos precios, costos, detalles y calidad del producto, entregas, garantías, pedidos, facturación, pagos, consecuencias de incumplimiento y secretos comerciales.

Pese a esta censura extensiva, el Ejecutivo consideró necesario frenar la orden del INAI y someterla a revisión de la Corte que, a su vez, al admitir el recurso, suspendió por tiempo indefinido la difusión de una versión pública censurada del contrato.

Adquisiciones y entregas

Al 15 de junio pasado, México había recibido las siguientes vacunas contra Covid-19:

FARMACÉUTICA	DOSIS PACTADAS	DOSIS ENTREGADAS
Pfizer	35 millones	17,857,905
AstraZeneca	77.4 millones	12,293,600
Sputnik V	24 millones	3,750,000
Sinovac	20 millones	8,000,000
Casino	35 millones	4,645,310
Covax	51.5 millones	2,229,600
Johnson & Johnson	1.3 millones	1,350,000

46,256,655 vacunas han arribado al País.

250,000,000 dosis adquirirá México en total.

Fuente: SRE

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

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Experto en Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM planteó como urgente que el semáforo Covid-19 se actualice y transparente

Selene Velasco

21 de junio, 2021

Alfonso Vallejos, epidemiólogo y experto en Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM, planteó como urgente que el semáforo de riesgo epidemiológico de Covid-19 se actualice y transparente.

Esto después de que analistas de datos detectaron que el color verde fue prematuro, con base en el puntaje y la metodología oficiales. Con dicho método indicaron que la CDMX debía estar en amarillo para esta quincena, como finalmente fijó la autoridad.

Vallejos consideró que si se transparentan las cifras, sumas y procesos exactos con los que cada quincena se obtiene el color del semáforo por cada entidad del País se despejarían dudas sobre la situación real de la pandemia.

"Sí, los indicadores van a la baja en la Ciudad de México, pero sería bueno que se transparentara los parámetros que tomaron para cada indicador de este semáforo.

"Así evitan especulaciones de que si fue para el momento electoral o si fue por el regreso a clases o por otros intereses que, tal vez sean válidos, pero deben de informar con claridad de por qué se hacen", destacó Vallejos.

Un semáforo es necesario, afirmó, pero debe ajustarse más allá de la ocupación de camas o de que se active un color que obligue al cierre de actividades económicas que cada día son más afectadas.

La estrategia inicial que tenía el objetivo de no saturar hospitales quedó rebasada y ahora se deberían enfocar en contener la epidemia, con un rastreo de sospechosos y medidas más estrictas, planteó el especialista.

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

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Se realizaron 495 cirugías oftalmológicas en jornadas de recuperación de servicios en Hospital Siglo XXI

2021-06-21

A través de diversas jornadas de recuperación de servicios médicos en el Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional (CMN) Siglo XXI se ha beneficiado a 495 derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), con diversas cirugías oftálmicas, principalmente de catarata.

El doctor Arturo Carrasco Quiroz, jefe de Segmento Anterior del Servicio de Oftalmología del CMN Siglo XXI afirmó que durante 2021 se han efectuado 495 cirugías, con lo cual se ha logrado disminuir las atenciones pendientes.

Indicó que del 7 de mayo a la fecha se han efectuado 12 trasplantes de córnea, se tiene una lista de 149 pacientes que están a la espera de una donación de este tejido para ser intervenidos de manera inmediata.

Agregó que con la llegada de dos donaciones multiorgánicas se obtendrán cuatro córneas adicionales para ser trasplantadas la próxima semana; se prevé llevar a cabo más de 70 trasplantes de este tipo durante este año, bajo estrictos protocolos para garantizar la seguridad de pacientes y trabajadores.

El doctor Carrasco Quiroz dijo que la córnea es un tejido “muy noble”, es posible mantenerlo en buenas condiciones hasta 14 días previo a su implante, a fin de realizarle diversos análisis por microscopía especular, además de garantizar su seguridad con prueba PCR para descartar COVID-19 y serología que detecta VIH, sífilis y Hepatitis B y C.

Detalló que hay múltiples enfermedades en las cuales la única solución es un trasplante de córnea, principalmente queratocono (que no logra rehabilitarse con lente de contacto o cirugía) o queratopatía bullosa por el daño e hinchazón del tejido corneal.

“Le cambia drásticamente la vida a los pacientes que reciben un trasplante de córnea; en el caso del queratocono el éxito de la cirugía está arriba de un 95 por ciento y cuando la causa fue una queratopatía bullosa el éxito puede ir hasta un 85 por ciento. El trasplante de córnea es el que tiene mayor éxito a nivel mundial”, enfatizó.

Resaltó que durante la pandemia se dio continuidad a la atención oftálmica a fin de atender urgencias e intervenciones prioritarias, por lo cual en 2020 se llevaron a cabo dos mil tres procedimientos por desprendimiento de retina, de catarata para prevenir glaucoma, traumas oculares e infecciones.

Por su parte, el doctor Carlos Cuevas García, director de esta Unidad Médica Alta Especialidad (UMAE) del CMN Siglo XXI, hizo un llamado a la población para aceptar en vida ser donadores de órganos y tejidos y comunicar esta decisión a sus familiares.

Afirmó que la donación en el país y en el mundo ha disminuido a causa de la pandemia, “se debe sensibilizar a las personas para que piensen que pueden ayudar a un ser humano en condiciones que le son adversas; somos un país amable y gentil que puede dar resultados maravillosos”.

El doctor Cuevas García dijo que el IMSS considera los trasplantes como un programa prioritario; en el caso del Hospital de Especialidades se realizan de tipo renal, córnea y células hematopoyéticas hematológicas.

Destacó que la UMAE a su cargo es el segundo lugar en trasplantes de riñón a nivel nacional, tanto de hospitales privados como públicos, y también son segundo lugar en trasplantes de córnea, ya que se destina a un grupo especializado que se dedica de tiempo completo a este procedimiento.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Repuntan en ZMVM hospitalizados Covid

20 de junio, 2021

Jorge M., un chofer de San Juan de Aragón, de 42 años, esperaba ayer afuera del área de Infectología del Hospital La Raza noticias de su mujer, internada un día antes con tos, gripa, dolor muscular, problemas para respirar y confirmada de Covid-19.

"Fuimos a la Clínica 29 de San Juan de Aragón, pero no me la recibieron ahí me la mandaron para acá, que, porque ese Hospital era Covid, pero ya no es y aquí sí hubo rápido disponibilidad", dijo al pie del puente que cruza el ruidoso Circuito Interior.

"Apenas nos habíamos registrado para la vacunación de 40 años, apenas nos iba a tocar, pero pasó", agregó.

Afuera del área, había unas 40 personas que esperaban noticias de sus familiares y la escena parecía a las mismas del año pasado. Desde el puente, algunos enviaban saludos hasta las ventanas; otros anotaban en la entrada el nombre de sus familiares en bolsas con pasta de dientes y rollos de papel y otros sólo esperaban pensativos sentados en las jardineras.

"Esto no se va a acabar, aunque nos pongan en semáforo verde o amarillo, lo estamos viendo aquí, que cada vez son más y hay más niños", dijo la señora Alba Jiménez, de Ecatepec.

Su marido fue internado por SARS-CoV-2 desde inicios de mayo y lo pasaron a terapia intensiva el 6 de junio.

"Tenía cuatro días de haberse vacunado cuando él empezó con sus síntomas", explicó.

Luego de que el pasado 12 de junio se reportara el número más bajo de hospitalizados en lo que va del año en la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM), esta semana comenzó a registrarse un ligero incremento, según informes oficiales.

Ese día se reportaron 761 personas hospitalizadas en la capital y el Estado de México. Fue la cifra más baja en lo que va del año, muy lejos del máximo registrado el 19 de enero en el que sumaron 10 mil 71 pacientes internados.

Sin embargo, a partir de ese día, la tendencia comenzó a revertirse ligeramente. El 13 de junio se reportaron 787 hospitalizados; 14 de junio, 803; 15 de junio, 823; 16 de junio, 829 y el 17 de junio, 836.

Desde el 18 de abril el número de casos activos, es decir los confirmados o que comenzaron con síntoma en los 14 días previos, no superaban los 28 mil, pero ayer se reportaron 28 mil 759 a nivel nacional, aunque se informó que sólo el 16 por ciento de camas están ocupadas.

El ex secretario de Salud Salomón Chertorivski consideró que hay un inicio de la aceleración de contagios en el Valle de México, lo cual ya se veía en otros estados, sobre todo en sitios turísticos, y lo atribuyó a tres razones.

"Se bajó la guardia, los semáforos verdes que se pusieron sin mayores directrices de salud por parte del Gobierno federal hicieron pensar a la población que ya estábamos del otro lado. El Gobierno se negó a hacer el uso del cubrebocas obligatorio y hoy se usa menos y de manera más incorrecta", dijo.

Chertorivski acusó también a la "lentísima vacunación", pues hasta ayer el Gobierno reportó 27 millones 543 mil 142 personas vacunadas, pero sólo 16 millones con el esquema completo. Además, la rapidez con que se aplicaban antes de la elección del 6 de junio ha disminuido.

La tercera razón, dijo, es la falta de pruebas secuenciadas para detectar las nuevas cepas del virus, que son más contagiosas.

Los responsables del kiosco de pruebas en la Alcaldía Cuauhtémoc también confirmaron un aumento desde hace una semana.

El lunes a las dos de la tarde ya se habían terminado las 300 fichas que dan en dos turnos, pues de los cinco kioscos que había antes ahora sólo queda el de la sede de Gobierno.

Ayer, antes del mediodía se habían agotado unas 170, aunque informaron que sólo 12 o 13 resultaron positivas, nivel por debajo de los 40 casos diarios de enero.

El especialista en Infectología Alejandro Macías, responsable de la estrategia contra la influenza en 2009, dijo que ya se esperaba un rebrote, sobre todo entre sectores o zonas que no se habían contagiado.

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

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Sputnik V da protección contra toda variante de Covid: Centro Gamaleya

21 de junio de 2021

La vacuna Sputnik V protege contra todas las variantes conocidas del nuevo coronavirus, incluida la Delta, cuyo mayor peligro es que reduce el tiempo de transición de un Covid suave a uno grave que requiera hospitalización, afirmó ayer el director del Centro de Epidemiología y Microbiología Nikolái Gamaleya, Alexandr Guíntsburg.

Los anticuerpos generados gracias al uso de Sputnik V protegen contra todas las variantes que conocemos hoy, empezando con la británica (Alfa) y terminando con la india (Delta), afirmó Guíntsburg en una entrevista con el canal Rossiya 1.

Respecto a la variante Delta, el experto señaló que presenta un cuadro más agresivo, más fulminante en relación con la variante de Wuhan, al acelerar el cambio de síntomas leves por otros, más graves, y reduciendo la ventana para que el organismo pueda desarrollar anticuerpos propios.

La Organización Mundial de la Salud señaló que Delta se está volviendo la variante dominante debido a que es más transmisible y dijo que ya se detectó en más de 80 países.

La Salud Pública de Inglaterra anunció la semana pasada que Delta es 64 por ciento más contagiosa que Alfa, detectada inicialmente en el Reino Unido.

Entre tanto, en Moscú se redobló la vigilancia, a causa de un repunte de la epidemia atribuida a la variante Delta, aparecida en India. La capital rusa registró el domingo 8 mil 305 casos en las últimas 24 horas, con un leve descenso tras los récords de 9 mil 56 del viernes y de 9 mil 120 del sábado.

Más de 23 mil dólares, costo de hospitalización en EU

En Estados Unidos el costo de la estancia en el hospital por Covid-19 alcanza un promedio de más de 23 mil dólares (alrededor de 558 mil 90 pesos), informó The New York Times. Esto debido a la ausencia de una cobertura sanitaria completa por parte del gobierno que provoca que parte de estos gastos estén a cargo de los pacientes.

Un hombre cuyo padre murió a causa del virus el año pasado usa una hoja de cálculo de Excel para organizar las deudas pendientes. Tiene 457 filas, una para cada una de las facturas de su padre, para un total de más de un millón de dólares, señaló el diario.

Se estima que Estados Unidos ha gastado más de 30 mil millones de dólares en hospitalizaciones por coronavirus desde que comenzó la pandemia, según Chris Sloan, director de la firma de investigación de salud Avalere. El costo promedio de cada estadía en el hospital es de 23 mil 489 dólares. Se han publicado pocas investigaciones sobre cuánto de ese costo se factura a los pacientes.

Se calcula que, en todo el país, entre 670 mil y 2 millones de personas sin seguro serán hospitalizadas por haber contraído Covid-19.

El organismo de control de vacunas de Reino Unido monitorea de cerca informes de mujeres que experimentan irregularidades en su menstruación, como periodos tempranos, abundantes o más dolorosos, tras recibir la vacuna anti-Covid, informó The Sunday Times.

Gran Bretaña acondicionó los estadios de fútbol como centros de vacunación. Al tiempo que Israel volvió a imponer la obligación de llevar mascarilla en algunas áreas del país, mientras Francia y Japón relajaron restricciones.

Los centros comerciales y los mercados de la capital india están al tope, a pesar de que hace unas semanas los crematorios de Nueva Delhi no se daban abasto ante la cantidad de víctimas de Covid-19.

China ya ha administrado más de mil millones de dosis de la inyección contra el coronavirus, anunció ayer el Ministerio de Sanidad, sin especificar el porcentaje de población que ha recibido el esquema completo.

El saldo por la pandemia es de 178 millones 381 mil 733 contagios y 3 millones 863 mil 430 muertes, según la Universidad Johns Hopkins.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Covid deja secuelas cerebrales en el 10% de los recuperados

2021-06-20

Al menos 10 por ciento de las personas que sobrevivieron a la COVID-19 presentan problemas de pérdida de memoria y de concentración, además de altos niveles de ansiedad, lo que puede estar relacionado con la presencia del SARS-CoV-2 en el cerebro, aseguró Ricardo Hernández Martínez, experto de la Universidad de Duke, en Estados Unidos.

Estudios de 2020 y 2021 revelan que cuando el virus ataca el sistema nervioso central tiene la capacidad de adherirse a las células nerviosas y a las neuronas, y ocasionan lo que se conoce como isquemia cerebral o hemorragias cerebrales, detalló al participar en el Club de Neurociencias, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

El doctor en Neurociencias, por el Instituto de Fisiología Celular, recordó que el virus entra al cuerpo a través de nariz, boca, ojos y después se aferra a las células en las vías aéreas que producen una proteína llamada ACE2, a la cual se acopla para invadirlas.

Infecta la célula al fusionar su membrana grasosa con la membrana del hospedero y una vez dentro libera un fragmento de material genético y se apodera de la maquinaria celular para comenzar la fabricación de millones copias del coronavirus; posteriormente, cuando muere, se propaga hacia otras células.

“Se han hecho asociaciones y se cree que existen dos formas en que el virus llega al cerebro. Una es a través del bulbo olfatorio, en la parte superior de la nariz que está en contacto con ramificaciones de las neuronas. La otra vía es la barrera hematoencefálica, es decir, a través del líquido cefalorraquídeo, a través de la sangre que lleva todos los nutrientes al cerebro”, precisó el especialista en Ciencias Biomédicas.

Detalló que estudios en el mundo utilizaron organoides del cerebro, creados a partir de células pluripotentes las cuales tienen la capacidad de producir un organismo completo.

“Lo que se hizo fue infectarlos con el bicho donde se mostró que sí afecta el COVID al cerebro y a las 96 horas ya es evidente el daño a las células, según reportan Eric Song y Ce Zhang, este 2021”, ambos investigadores de la Universidad de Yale, comentó Hernández Martínez.

En 2020, continuó, este mismo equipo de expertos realizó un estudio en ratones que no producen la proteína ACE2 y cuando se les introdujo en la nariz se encontró

el virus en los pulmones; pero cuando se les insertó en el corazón afectó el sistema nervioso central, lo que podría explicar la pérdida de olfato y gusto observada en 40 a 60 por ciento de los pacientes con la COVID-19.

El especialista expuso que otro trabajo, efectuado por Mukesh Kumar, de la Universidad del estado de Georgia, y publicado recientemente en la revista *Virology*, revisó la presencia de infartos cerebrales mediante resonancia magnética y tomografía computarizada, donde se aprecian manchas negras en el cerebro de los pacientes, inclusive en cortes cerebrales de quienes fallecieron se muestran los infartos cerebrales hemorrágicos.

“Como ya se ha dicho desde hace tiempo, los infartos cerebrales tienen dos causas principales: la primera es una hemorragia por la ruptura de vasos sanguíneos (infarto hemorrágico); y la otra es por la falta de oxígeno, un proceso que se le llama anoxia, debido a la obstrucción por un coágulo (infarto isquémico)”, precisó.

Los resultados de Kumar fueron reforzados por un estudio del Departamento de Neurología y Patología del Hospital General de Massachusetts y la Escuela de Medicina de Harvard, donde hicieron cortes al cerebro de fallecidos por la COVID-19; se encontraron nódulos calcificados, evidencias de hemorragias y neuronas hipóxicas, explicó.

Tras enfatizar que esto no ocurre en todos los casos, el científico mexicano comentó que especialistas estiman que estos problemas se presentarían aproximadamente en 10 por ciento de los pacientes, pero son una explicación de por qué algunas personas que superaron la enfermedad presentan pérdida de memoria, problemas de concentración y altos niveles de ansiedad.

“¿Cómo se nota esto? El paciente X trabaja como administrador de empresas y tiene múltiples responsabilidades. Después de padecer COVID y recuperarse al 100 por ciento se ha comenzado a aferrar a palabras simples, olvida eventos y conversaciones si no los escribe, se despista con más facilidad o pierde la atención rápidamente”, ejemplificó Hernández Martínez.

Lo anterior se puede deber a hipoxia que pudieron sufrir durante la infección por la COVID-19. Parece ser que el daño está relacionado en estructuras especializadas, en neuronas, con lo que se está viendo y son similares a los presentados en pacientes con apnea del sueño, destacó.

Dejó en claro que se desconoce el efecto a largo plazo del SARS-CoV-2 en el cerebro, debido al tiempo que lleva la pandemia. Añadió que también se encontró que las conexiones entre las redes neuronales cambian, con una disminución en las

conexiones de diferentes zonas del cerebro, lo que apoya la teoría de que esto se relaciona con el desarrollo de ansiedad y trastorno postraumático.

Para concluir, el neurocientífico aseveró: se cree que a futuro esto podría “llevar a problemas crónicos, como Alzheimer, neurodegeneración, Parkinson. Esto no se sabe aún, es una hipótesis, de ahí la importancia de dar seguimiento a estos pacientes en el largo plazo”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Publicación en el Diario Oficial de la Federación

SECRETARÍA DE SALUD

ANEXO 4 Monto de recursos a transferir y conceptos de gasto del Acuerdo de Coordinación para garantizar la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados para las personas sin seguridad social en los términos previstos en el Título Tercero Bis de la Ley General de Salud, celebrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar y el Estado de San Luis Potosí

21 de junio, 2021, págs. 7 a 13.

[Ver anexo aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

Publicación en el Diario Oficial de la Federación

SECRETARÍA DE SALUD

ANEXO 4 Monto de recursos a transferir y conceptos de gasto del Acuerdo de Coordinación para garantizar la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados para las personas sin seguridad social en los términos previstos en el Título Tercero Bis de la Ley General de Salud, celebrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar y el Estado de Tabasco

21 de junio, 2021, págs. 14 a 20.

[Ver anexo aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

Publicación en el Diario Oficial de la Federación

SECRETARÍA DE SALUD

ANEXO 4 Monto de recursos a transferir y conceptos de gasto del Acuerdo de Coordinación para garantizar la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados para las personas sin seguridad social en los términos previstos en el Título Tercero Bis de la Ley General de Salud, celebrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar y el Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave

18 de junio, 2021, págs. 21 a 27.

[Ver anexo aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

Publicación en el Diario Oficial de la Federación

SECRETARÍA DE SALUD

ANEXO 4 Monto de recursos a transferir y conceptos de gasto del Acuerdo de Coordinación para garantizar la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados para las personas sin seguridad social en los términos previstos en el Título Tercero Bis de la Ley General de Salud, celebrado por la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud para el Bienestar y el Estado de Yucatán

21 de junio, 2021, págs. 28 a 35.

[Ver anexo aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

El Financiero

Darío Celis: Fincan 7 mil de 35 mil mdp para medicinas de emergencia (Opinión)

Junio 21, 2021

El presidente López Obrador adelantó en su conferencia mañanera del miércoles que en esta semana estaría solucionado el problema del desabasto de oncológicos.

Hasta este sábado el gobierno de la 4T había asignado 7 mil millones de los 35 mil millones de pesos que se etiquetaron para salir a comprar medicinas e insumos para la salud, “donde sea y como puedan”.

El presidente Andrés Manuel López Obrador adelantó en su conferencia mañanera del miércoles que en esta semana estaría solucionado el problema del desabasto de oncológicos.

Pero la realidad es que el tratamiento para combatir el cáncer, especialmente para los niños que lo demandan, será de las medicinas que más tardarán en tenerse disponibles, quizás hasta finales de julio.

Desde hace dos semanas se prendieron las alertas en el sector salud ante el creciente problema de abasto que ya se registra en los hospitales y clínicas del IMSS, ISSSTE e Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi).

A partir del jueves se acuartelaron en la Secretaría de Salud, que lleva Jorge Alcocer, los representantes de compras de los organismos que dirigen Zoé Robledo, Luis Antonio Ramírez y Juan Antonio Ferrer.

Los está coordinando la oficial mayor de la Secretaría de Hacienda, Thalía Lagunas, a quien se le encomendó “en carácter de urgente” la adquisición de insumos con el objeto de regularizar el abasto.

Y es que la Oficina de las Naciones Unidas para Servicios de Proyectos (Unops), como le informé, no logró la adjudicación del total de las claves de medicamentos y material de curación.

Nos referimos a los productos fundamentales y necesarios para la operación de las diferentes instituciones incorporadas en la compra consolidada del ejercicio 2021.

El Insabi lanzó un estudio de mercado de 673 claves que la oficina que encabeza Grete Faremo no pudo adquirir, el cual concluyó hace exactamente una semana.

Originalmente se tenía planeado que Birmex fuera la unidad compradora, pero al final Ferrer se impuso al propio Pedro Zenteno, el director de esa empresa gubernamental.

Hasta ahora se ha tenido la participación de 102 posibles proveedores, preponderantemente laboratorios nacionales y distribuidores, a los cuales se les fincaron esos primeros 7 mil millones de pesos.

El principal ganador es la empresa Disur, propiedad de Víctor Sánchez, que se ha llevado hasta ahora 120 claves con un importe económico de tres mil millones de pesos.

Es una distribuidora que siempre ha estado presente en las compras consolidadas del IMSS, desde el gobierno de Felipe Calderón y no se diga en el de Enrique Peña Nieto.

Trae ahora en el de López Obrador buen padrino, tanto que desplazó en esta primera tanda de compras a Comercializadora de Productos Institucionales, mejor conocida como CPI.

Este otro importante proveedor del IMSS en pasadas compras consolidadas quedó fuera y se comenta que fue porque sus dueños, Gerardo Morán y Rubén Hernández, tienen relación con los Pérez Fayad.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Economista

Maribel Ramírez Coronel: Ahora Insabi arranca su compra urgente de fármacos (Opinión)

20 de junio de 2021

Entre tanto enredo, confusión y enormes vacíos de información sobre lo que ha pasado este 2021 con la compra de medicamentos, material de curación y otros insumos vitales para el sector salud en México, no puede concluirse otra cosa más que la Oficina de Naciones Unidas para Proyectos (UNOPS) entró de lleno al caos característico del actual gobierno mexicano desde su inicio.

El silencio de UNOPS e Insabi por meses y meses nos lleva deducir que ha habido grandes encontronazos entre uno y otro, y casi podemos asegurar que estuvieron a punto del rompimiento, pero al final parece que llegaron a un medio arreglo.

Por lo pronto es claro que este Gobierno en algún momento cayó en la cuenta de que no fue gran idea -como lo anunció el presidente López Obrador en su mañana el 31 de julio del 2020- que un organismo internacional como UNOPS – desconocedor de la realidad y complejidad del sistema nacional de salud y sin gran experiencia en compras de tal tamaño- se encargara de la totalidad de compras tan fundamentales para el país.

Por su lado, UNOPS firmó el acuerdo imponiendo severas condiciones, pero sin tener clara idea de en qué se metía. Tarde se percató de que en el Gobierno nadie le iba a orientar y de que su contratante el Insabi tenía absoluto desconocimiento, ya no digamos sobre compras de salud, sino sobre el funcionamiento del sector, empezando por su titular Juan Ferrer, pero también su equipo que ha ido integrando con nulos antecedentes de operación de nada y apenas dibujando su propia curva de aprendizaje.

Bueno, pues la realidad es que la compra UNOPS no cubrió la enorme expectativa generada. No ha dado su informe, pero ya se sabe que no logró adquirir ni la mitad de lo que había convocado. Inicialmente se estimaba haría una megacompra cercana a los 100,000 millones de pesos. Lo que en febrero convocó no llegó a los 70,000 millones de pesos, y al final lo que ha adjudicado suma poco más de 32,000 millones de pesos. Esto, conforme reportes de Inefam y la industria farmacéutica.

Tales números pueden reflejar el nivel de carencias que persisten en las instituciones de salud, que cada una por su lado han tratado de comprar también, pero no logran los volúmenes para conseguir mejores precios ni condiciones; ya vieron que así les está saliendo muy caro.

Ante ese escenario, el Insabi decidió arrancar de urgencia su propia compra consolidada tratando de cubrir las claves faltantes para este 2021. De acuerdo con datos que nos comparte Inefam, Insabi está licitando 673 claves que implicarán unos 28,000 millones de pesos. Está incluyendo la gran mayoría de las 653 claves desiertas de UNOPS y además otras que ese organismo había excluido, principalmente de oncológicos.

Algo extraño, Insabi también está agregando en su licitación unas claves de patente o fuente única que UNOPS había adjudicado sólo parcialmente.

No hay elementos para esperar que Insabi lo haga con más celeridad que UNOPS; así que no hay esperanza de que en este 2021 se solucione el abasto de medicamentos. Aparte, Insabi arrastra una creciente deuda con la industria farmacéutica que Canifarma estima ya en unos 3,000 millones de pesos.

El punto es que no hay para cuando acabe la tragedia para los pacientes que siguen padeciendo falta o intermitencia de sus tratamientos. Entre los grupos terapéuticos afectados al no ser adquiridos por UNOPS y que ahora Insabi los busca comprar tardíamente están: infecciosos y parasitarios, neurología, cardiología, endocrinología y metabolismo, oftalmología, analgesia, psiquiatría, oncológicos.

Pero sobre todo para los pacientes de cáncer la situación seguirá difícil porque hay oncológicos que se declararon desiertos con UNOPS (aun cuando hubo proveedores que sí los ofertaron y a precio bajo) y ahora tampoco los incluye Insabi en su compra. Lo más probable es que seguirán saliendo a buscarlos en el extranjero, a precios más altos y en condiciones no mejores que las que ofrecen la planta productiva mexicana despreciada.

Practicar yoga y apoyar labio y paladar hendido

La organización humanitaria Smile Train, orientada a dar solución al labio y paladar hendido a través de empoderar al personal de salud, opera desde 2001 en México y hoy colabora con 36 centros en 27 estados de la República. La comunidad yogui global se une a esa causa para recaudar fondos del 21 de junio al 21 de julio para que más niñas y niños con labio paladar hendido tengan acceso a una cirugía y tratamiento integral. En este Día Internacional del Yoga informan sobre la iniciativa que invita a todos a practicar yoga y al mismo tiempo contribuir a recaudar fondos para niños y niñas que viven con esta condición. El modelo de Smile Train no se

limita a una intervención quirúrgica, sino que lo extiende a una atención multidisciplinaria, de largo plazo, que implica atención nutricional, dental, de lenguaje, psicológica, entre otras, de modo que los niños tengan una recuperación e integración real.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Economista

Despido por embarazo sigue a la cabeza como principal denuncia de discriminación

Blanca Juárez

21 de junio de 2021

Pese a que los casos se han reducido en la última década, la violación a los derechos reproductivos en el trabajo es el mayor motivo por el que las personas han presentado una queja ante el Conapred.

En la última década el número de quejas recibidas en el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) por personas que fueron despedidas por estar embarazadas disminuyó 71 por ciento. Sin embargo, esta denuncia y otras que tienen que ver con la violación a los derechos reproductivos o a la igualdad de género son las principales reclamaciones.

La causa de discriminación más frecuente reportada al Conapred sigue siendo el despido por embarazo, con 94.6% del total. De acuerdo con información de ese organismo, en los últimos nueve años se han presentado 685 quejas por dicho motivo. Entre 2014 y 2016 se presentaron más de 100 denuncias por año.

En 2019 llegaron 17 casos y para 2020 bajó a 14. Hasta abril de 2021 el Conapred reporta 4 quejas, todas en contra de particulares. Es en la iniciativa privada, más que en instituciones gubernamentales, donde, según estas estadísticas, se comete más discriminación por embarazo. Desde 2012, 616 casos han ocurrido en las empresas.

Pero, en un país donde el 92% de los delitos no se denuncian, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), esta cifra podría ocultar muchas más rescisiones de contrato. Muchas personas gestantes prefieren no hacerlo porque ya firmaron su renuncia.

Una práctica a la que recurren algunas empresas, desde el reclutamiento, es a forzar a su personal a firmar una hoja en la que manifiestan que dejan la compañía por su voluntad. Ante el temor de que no les contraten, aceptan refrendar el documento.

Pero la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) ha emitido un criterio que ahora debe ser tomado en cuenta a la hora de juzgar estos casos. En mayo de 2019, al analizar la solicitud de amparo de una trabajadora, la ministra Yasmín Esquivel Mossa consideró que es ilógico que alguien que dará a luz renuncie a la posibilidad de un salario, seguridad social y prestaciones como una licencia materna.

Por lo tanto, la segunda sala de la SCJN determinó la obligación de las juntas laborales de invalidar automáticamente las cartas de renuncia firmadas por trabajadoras embarazadas y ejercer “la duda razonable”, un pensamiento crítico al respecto, y no aplicar la ley de manera tajante sin contexto.

Derecho a maternar

Los derechos humanos más vulnerados entre las quejas que ha recibido el Conapred es, primero, al trabajo, con 679 casos, lo que representa el 43 por ciento. En segundo lugar, al trato digno, algo que se observó en 396 expedientes, o sea, en el 25 por ciento. En tercer sitio, al ejercicio de la maternidad, 283 personas fueron afectadas, es decir, 17.9% por ciento.

Maternar en el ámbito laboral es una de las 12 garantías contempladas en el conjunto de derechos reproductivos, según el Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH). El octavo de esos derechos, el que se refiere al empleo y la seguridad social incluye:

La protección legal de la maternidad en materia laboral

Trabajar en un ambiente libre de acoso sexual

El derecho a no ser discriminada o despedida por embarazo

Protección de la maternidad en materia laboral

No sufrir discriminaciones labores por maternidad

El artículo 56 de la Ley Federal del Trabajo (LFT) prohíbe hacer diferencias o excluir por motivos de embarazo, origen étnico o nacionalidad, sexo, género, edad, discapacidad, condiciones de salud y preferencias sexuales. También por responsabilidades familiares entre otros.

En el numeral XXVII, del artículo 132 de la LFT, se establece como una de las obligaciones patronales “proporcionar a las mujeres embarazadas la protección que establezcan los reglamentos”.

En el artículo 133 prohíbe a las empresas “exigir la presentación de certificados médicos de no embarazo para el ingreso, permanencia o ascenso en el empleo”. En el numeral XV indica que no podrán “despedir a una trabajadora o coaccionarla directa o indirectamente para que renuncie por estar embarazada, por cambio de estado civil o por tener el cuidado de hijos menores”.

El Poder Judicial Federal también ha ratificado el derecho a la maternidad en el ámbito del trabajo. En mayo pasado, un tribunal resolvió que en el periodo de lactancia la estabilidad laboral está reforzada. Es decir, ante una alguna ley o reglamento que permita la vulneración de las personas en esta etapa, debe preponderar la perspectiva de género.

El décimo sexto Tribunal Colegiado en Materia de Trabajo del Primer Circuito resolvió el caso de una trabajadora de confianza al servicio del Estado, quien fue despedida cuando se encontraba en periodo de lactancia. Según la fracción XIV del apartado B del artículo 123 constitucional, aunque haya sido un despido injustificado, por el tipo de contrato que tenía, no le correspondía la reinstalación al puesto.

Pero resultado del análisis de los juzgadores se emitió una jurisprudencia sobre la estabilidad laboral reforzada. Aunque la ley diga que no podía volver a su trabajo, ordenaron su reincorporación.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Raymundo Canales de la Fuente: Investigación médica en el embarazo (Opinión)

21 de junio, 2021

La tragedia de la talidomida ha provocado en el orbe un terror visceral respecto al uso de fármacos o tratamientos durante la gestación. A finales de los años 50 del siglo pasado se comercializó este fármaco dirigido al control de las náuseas durante las primeras fases del embarazo, provocando el nacimiento de centenares de niños y niñas sin brazos o piernas, como secuela del consumo del medicamento.

Es de señalarse el escaso desarrollo de criterios y lineamientos para la investigación médica de la época, los fabricantes del medicamento no mostraron ningún estudio en animales experimentales o de toxicidad en humanos para obtener la aprobación. Se basaron sólo en la opinión de un par de expertos, por cierto, colaboradores de la empresa fabricante, para que se les otorgaran los permisos.

De aquella época al presente nos encontramos a una distancia tan grande en términos de control sobre los protocolos que los hechos históricos nos escandalizan. Hoy es imposible un camino tan absurdo. Todos los medicamentos o vacunas requieren mostrar evidencia científica contundente e incuestionable para poder siquiera proponer un protocolo de investigación.

Se requiere, primero, haber demostrado su inocuidad en animales, sus efectos benéficos y haber descrito los límites de su toxicidad, y su potencial para provocar malformaciones, de tal forma que hoy no podría ocurrir una tragedia siquiera parecida. En este panorama, los estudios de la industria, de forma automática, excluyen a las mujeres embarazadas porque, dicen, son una “población vulnerable”, y por supuesto deben considerarse así en términos de la atención que una sociedad debe brindarles, pero hablando de protocolos de investigación el concepto tiene efectos muy graves sobre ellas.

El hecho de estar excluidas permanentemente de todos los ámbitos de la investigación nos deja prácticamente sin herramientas terapéuticas. Los que nos dedicamos al cuidado médico de este grupo hemos visto cómo poco a poco nos hemos encontrado restringidos en opciones para nuestras pacientes, justamente porque no se genera el conocimiento indispensable.

Hablando, por ejemplo, de antihipertensivos, seguimos usando solamente los más antiguos con muchos efectos colaterales y, por supuesto, resultan los menos eficaces.

La mayoría de los medicamentos tienen advertencias acerca de que no se deben utilizar durante la gestación por carecer de evidencias de su seguridad, entonces, al necesitarlos, debemos recurrir a dialogar con cada mujer para evaluar el riesgo-beneficio y tomar una decisión en cada caso, con enorme incertidumbre acerca de la conducta o de las dosis correctas. El panorama general arriesga a las mujeres y a sus hijos. Debo mencionar que el terror visceral del que hablo proviene del posible daño embrionario, pero si excluyéramos las primeras semanas del embarazo, que es el lapso temporal en el que se forma el embrión, podríamos evitar el riesgo de malformaciones. Las ventajas serían enormes y el progreso médico sería equitativo para este grupo que se encuentra sufriendo de discriminación en este campo.

Acabamos de atestiguar la injustificada tardanza de la aplicación de la vacuna que previene el covid-19 en las embarazadas y que costó muchas vidas, especialmente en países con sistemas sanitarios mal organizados. Ellas fueron víctimas de esta exclusión.

Ojalá la industria entienda que debe cambiar de actitud de forma urgente para incluir, por supuesto con las debidas precauciones, a mujeres embarazadas en sus protocolos de investigación.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Mexicanos que ganan hasta tres salarios mínimos pagan más impuestos: Expertos en temas fiscales subrayan que ese sector no goza del beneficio de la deducibilidad

Alejandro Alegría

21 de junio de 2021

Los trabajadores que perciben hasta tres salarios mínimos son los que pagan impuesto sobre la renta (ISR) en mayor proporción, respecto de su ingreso, pues no gozan del beneficio de la deducibilidad como las empresas, señalaron especialistas.

Ignacio Martínez Cortés, coordinador del Laboratorio de Análisis en Comercio, Economía y Negocios (Lacen) de la UNAM, señaló en entrevista que quienes laboran como meseros, albañiles, en estéticas, obreros, entre otros, no pueden recurrir al retorno de ingresos como lo hacen las personas morales o las físicas con ingresos mayores a 90 mil pesos.

A la hora de pagar, resulta que quienes pagan más impuestos, quienes pagan más ISR, precisamente son las personas que perciben hasta tres salarios mínimos, aseguro.

Carlos Alberto Burgoa Toledo, catedrático de la Facultad de Contaduría y Administración de la UNAM, comentó que el sistema mexicano, en comparación con el usado en Estados Unidos, no ve diferencias como el número de dependientes económicos, por lo que en México se cobra igual a todos los individuos y no se permite hacer deducciones en función de los gastos.

La cruda realidad tributaria

De acuerdo con el artículo 151 de la Ley del Impuesto Sobre la Renta, las personas físicas pueden hacer deducibles los pagos por honorarios de servicios médicos, dentales, sicología y nutrición, algo que no es frecuente para las personas de menores ingresos, sostuvo Burgoa Toledo. “Las personas físicas empleadas no tienen muchas deducciones... como las personas morales, lo que es la cruda realidad”.

Por su parte, Martínez Cortés subrayó que el albañil, el despachador de gasolineras, entre otros trabajadores no les deducen la comida, la vestimenta o la gasolina, como sucede con las personas morales o empresas.

De acuerdo con el presupuesto aprobado por el Congreso, en conjunto, el ISR, el impuesto al valor agregado y el impuesto especial sobre producción y servicios (IEPS) representan 57 por ciento del ingreso esperado.

Resaltó que 70 por ciento de las personas afiliadas al IMSS son trabajadores con ingresos menores a tres salarios mínimos, es decir, hasta 425.1 pesos diarios.

Apuntó que las personas físicas y morales con ingresos de más de 90 mil pesos mensuales tienen la opción de recurrir a la deducibilidad porque la Cámara de Diputados otorga esta opción.

Comentó que en el debate sobre si la mitad de la población de la Ciudad de México no paga impuestos y la otra sí, se debe analizar si la supuesta mitad que sí tributa, es beneficiaria del retorno del ISR o de IVA.

Agregó que fiscalmente las empresas que dicen ser socialmente responsables no pierden, pues recurren a donaciones, a otorgar apoyos a jóvenes, entre otro tipo de beneficios a las comunidades para hacer efectivo el beneficio de la deducibilidad.

Agregó que será preciso ver si la oposición que dice ver por los intereses de la nación, establece el impuesto sobre la riqueza que impulsa el Fondo Monetario Internacional, el cual sería de al menos 15 por ciento sobre la renta empresarial.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

La pandemia ha golpeado a más de la mitad de los hogares mexicanos, reporta el BM

Dora Villanueva

21 de junio de 2021

En el país, más de la mitad de los hogares resintió una pérdida de ingresos laborales debido a la pandemia, pero sólo una de cada 10 personas que vieron reducido su salario o perdieron su trabajo recibió alguna ayuda estatal, reportó el Banco Mundial (BM). Con esta brecha, el país destaca en América Latina por ser el que menos destinó a paliar los efectos de la caída de recursos que llegaban a las familias por alguna ocupación.

Al analizar los efectos de las crisis en América Latina sobre las tendencias de los mercados laborales, señala que la merma en los empleos formales es plurianual. Por ejemplo, después de la crisis financiera mundial, el país volvió a crecer durante el primer trimestre de 2010, pero el desempleo se situó por encima de la tendencia hasta el final de 2011.

En México, agregó, la reducción de un punto porcentual en el crecimiento del producto interno bruto se asocia con un aumento de 7.9 por ciento en la tasa de desempleo, lo que conlleva bajas significativas en los ingresos de los hogares y acentúa la vulnerabilidad; también aumenta y profundiza la pobreza, sobre todo

porque en 55 por ciento de los hogares que no se clasifican como pobres, perder un empleo los lleva a esa condición.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Heraldo de México

Apoyos sociales no llegan a los más pobres; “ricos” reciben 12% más: Gonzalo Hernández Licona

2021/6/18

Luego de que este jueves saliera publicada una columna en el diario Reforma, titulada “¿Primero los ricos?” en la que el doctor Gonzalo Hernández Licona critica duramente los programas sociales del presidente Andrés Manuel López Obrador, las reacciones en torno a este texto no se han dejado esperar.

En entrevista con Lupita Juárez y Sergio Sarmiento para El Heraldo Radio, el autor de esta columna y director de la red de pobreza multidimensional de la universidad de Oxford y ex secretario ejecutivo del Coneval, Gonzalo Hernández Licona, habló sobre lo expresado en su columna, así como las reacciones obtenidas tras su publicación.

Cabe señalar que, en dicho texto, el autor asegura que, pese a que el slogan gubernamental es “primero los pobres”, el gobierno encabezado por Andrés Manuel López Obrador, no solo tiene una menor cobertura de los programas sociales en comparación al sexenio pasado, sino que las familias más acaudaladas tienen mayor cobertura de los programas que hace tres años, generando un retroceso en el tema de la desigualdad.

Al respecto Gonzalo Hernández Licona, explicó lo mencionado en su texto, destacando que los programas sociales durante esta administración no necesariamente no están siendo recibidos por los más pobres.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

La Jornada: Pandemia, al alza (Opinión)

21 de junio de 2021

En las últimas dos semanas los contagios de Covid-19, que fueron a la baja durante varios meses después de alcanzar un alarmante pico a principios de año, se han incrementado en el país, empezando por entidades de intenso flujo turístico, como Baja California Sur y Quintana Roo. Ello ha llevado a las autoridades sanitarias federales a marcar en amarillo y naranja el semáforo de la alerta epidemiológica en varias entidades, incluida la capital de la República que volvió al amarillo.

El hecho obliga a recordar que la epidemia de SARS-CoV-2 dista mucho de haber sido superada y lleva a preguntarse por los factores que inciden en este fenómeno.

Por principio de cuentas, es indudable que las medidas de reducción de la movilidad, el distanciamiento social y el protocolo sanitario –como la sana distancia, el lavado frecuente de manos y el uso de mascarillas– lograron disminuir el ritmo de las infecciones tras la segunda oleada de la pandemia, que tuvo lugar a fines de 2020 y principios de 2021, coincidiendo con las fiestas decembrinas y la temporada de frío. Es indudable también que el avance del Programa Nacional de Vacunación ha tenido un impacto decisivo en la reducción del número de hospitalizaciones y fallecimientos por Covid-19, así como en la mitigación de los contagios.

Sin embargo, tras un indudable agotamiento económico y psicológico por las medidas sanitarias, tanto el establecimiento de semáforos verdes en la mayor parte del país como el optimismo por el creciente porcentaje de población vacunada parecen haber llevado a una relajación apresurada de las medidas de seguridad por parte de la población, esto explicaría la tendencia de la pandemia a intensificarse, lo que ha llevado a dar marcha atrás en varias medidas de desconfinamiento, como el retorno a clases presenciales en algunas regiones.

Este efecto paradójico del retorno a la alta actividad de la pandemia, después de que ésta parecía a punto de ser superada, ha ocurrido incluso en países de Europa y América que llevan la delantera en sus procesos de inoculación masiva. El caso más dramático es el de Chile, que el mes pasado debió volver al confinamiento a pesar de ser una de las naciones con las tasas más altas de vacunación contra el Covid-19.

La conclusión es inequívoca: la nueva normalidad no es la normalidad previa a la pandemia y el reinicio de actividades en todos los ámbitos de la sociedad debe llevarse a cabo en observancia del distanciamiento social y el resto de medidas sanitarias establecidas. Hasta ahora, nuestra nación ha logrado evitar una tercera ola pandémica como la que se ha abatido en otros países y resulta imperativo reducir al máximo el riesgo de que ello ocurra. Para ello no hay más remedio que reforzar las precauciones a fin de evitar contagios en tanto se consigue vacunar a la gran mayoría de la población adulta del país, una meta que en el mejor de los casos se alcanzará en octubre, habida cuenta del ritmo de producción de los biológicos en México y en el mundo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

EU premia a universitaria mexicana por investigación sobre virus en animales silvestre

2021-06-21

Por primera vez, una académica de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ) de la UNAM, Rosa Elena Sarmiento Silva, recibió el premio George E. Brown, Jr. 2020, otorgado por el gobierno de Estados Unidos, debido a su investigación de virus presentes en animales silvestres, la cual busca ofrecer soluciones innovadoras e integrales.

La química farmacéutica bióloga, maestra en Ciencias y doctora en Ciencias Biomédicas por la UNAM, del Departamento de Microbiología e Inmunología de la FMVZ, fue reconocida por presentar la propuesta de investigación más destacada de la convocatoria (2020) que emite el Instituto de la Universidad de California para México y Estados Unidos (UC MEXUS) y el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) de nuestro país.

Recientemente, abundó, aumentaron las enfermedades emergentes y reemergentes causadas por patógenos virales; 30 por ciento de las zoonosis (patógenos que se transmiten de animales a humanos) están asociadas a virus, por lo tanto, es trascendental identificar los circulantes y monitorear sus reservorios para determinar su importancia en la transmisión.

Sarmiento Silva explicó: “integramos un equipo de trabajo entre México y EU, cuyo propósito es proporcionar nuevas tecnologías para la identificación de agentes virales en muestras de baja concentración, así como la posible identificación de nuevos virus en animales silvestres descritos”.

La integrante del Sistema Nacional de Investigadores aseguró que el proyecto, que se lleva a cabo en la península de Yucatán, es ambicioso, porque pretende contribuir a identificar la diversidad de virus en hospederos vertebrados e invertebrados. Para ello se emplean herramientas como la metagenómica.

De igual modo, analizar el impacto de la presencia de reservorios y la aparición de infecciones, generar modelos estadístico-espaciales para identificar áreas de riesgo, contribuir a la formación de jóvenes investigadores y promover la integración activa de estudiantes y profesionales, así como apoyar e impulsar la colaboración sistemática entre instituciones nacionales e internacionales por medio de cursos y seminarios.

Asimismo, determinar qué impacto tiene la fragmentación de los paisajes, producida por los humanos, en la diversidad de especies reservorias de virus de importancia en salud humana y animal.

Al respecto Sarmiento Silva dijo que, por ejemplo, las aves son reservorios del virus de la influenza, lo cual es de gran importancia para la salud humana. “La idea es buscar la diversidad viral por especie; no enfocarnos en un solo virus”.

En tanto, algunas especies de roedores son reservorios de hantavirus que pueden ser transmitidos a humanos y producirles enfermedades fatales, en algunos casos. La búsqueda se hará en los animales que se logren capturar. “Este muestreo nos permitirá plantear modelos de análisis de riesgo para la salud de los humanos”, explicó la científica universitaria.

Expuso que esta investigación tiene gran relevancia en el contexto de la pandemia por SARS-CoV-2. “El mundo no ha sido paralizado por una bacteria o un hongo, sino por virus. Eso nos lleva a la importancia de su estudio”.

La COVID-19 puso de manifiesto la necesidad del estudio de la salud de manera integral, bajo el concepto de Una Sola Salud; el trabajo en equipo de médicos veterinarios, químicos, biólogos, entre otros. Hacerlo de esta forma ha hecho posible que en poco tiempo hoy contemos con vacunas, y que la investigación siga adelante también para el desarrollo de fármacos y antivirales, a fin de tener diferentes opciones y estrategias para contrarrestar al coronavirus.

“Recibir el galardón es un premio que no me esperaba y me dio mucho gusto porque se trata de un reconocimiento al esfuerzo del grupo de trabajo en el que hemos colaborado desde hace varios años, con el apoyo de la Universidad y de la FMVZ. Es un honor y un compromiso muy grande”, expresó.

Soy orgullosamente UNAM, al 100 por ciento, ya que me formé desde mis estudios de bachillerato en esta Universidad. Me da mucha satisfacción poder representar a mi institución que tanto me ha dado y por la cual trabajo con mucho gusto todos los días.

La investigación: “Análisis metagenómico viral en reservorios silvestres y vectores de áreas tropicales con alta diversidad biológica en México” es el trabajo de la científica mexicana y de su colaborador Charles Chiu, de la Universidad de California en San Francisco (UCSF). Ambos fueron reconocidos y obtuvieron dos mil 500 dólares para continuar el desarrollo del proyecto, recursos que se suman a los otorgados por el Conacyt el año pasado.

Rosa Elena Sarmiento aclaró que en la investigación también participa la Escuela Nacional de Estudios Superiores, Unidad Mérida, así como el Laboratorio Central Regional de Mérida, perteneciente al Comité Estatal para el Fomento y Protección Pecuaria del Estado de Yucatán. “El proyecto contempla año y medio de trabajo, lo

cual significa que para agosto o septiembre del año que entra estaremos entregando resultados al Conacyt”.

En el proyecto también colaboran, por México: Gerardo Suzán Azpiri, María José Tolsá García y Ana Laura Viguera Galván, del Laboratorio de Ecología de Enfermedades y Una Salud, del Departamento de Etología, Fauna Silvestre y Animales de Laboratorio de la FMVZ; así como Gabriel Ernesto García Peña, del Centro de Investigación Ecológica y Aplicaciones Forestales, y Carlos Machain Williams, de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Por el extranjero, Alicia Sotomayor González (egresada de la FMVZ), Claudia Sánchez San Martín y Scot Federman, de la UCSF, y David Roiz, del Instituto de Investigación para el Desarrollo de Francia.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Qué debes tener en una mochila de emergencia ante sismos

¿Qué debe llevar? aunque puedes utilizar cualquiera, es recomendable que sea impermeable, con costuras reforzadas y que se pueda llevar dejando libres los brazos

21 de junio, 2021

Ante un escenario de desastre, tú y tu familia tienen que estar preparados, pues no se sabe si en caso de que tengan la necesidad de que evacuar su inmueble. Para esos casos, es importante tengas preparada tu mochila de emergencia.

Cómo hacer tu mochila de emergencia

Ahora bien ¿qué tipo de mochila?, ¿qué debe llevar? aunque puedes utilizar cualquiera, es recomendable que sea impermeable, con costuras reforzadas y que se pueda llevar dejando libres los brazos, y de su contenido, la respuesta fácil es todos los artículos que te permitan atender las necesidades básicas.

De acuerdo con la Secretaria de Gobernación y Protección Civil, se sugiere se empaquen los siguientes:

Linterna. Con pilas, en caso de desastres es probable que se dañen las instalaciones de luz.

Radio AM/FM. Con pilas y otras de repuesto o de carga por dínamo. El propósito es mantenerte informado de los comunicados y alertas oficiales.

Agua. Natural y purificada en envase de plástico.

Alimentos. No perecederos, ya sean en lata o en empaques ligeros, sin envases de vidrio, fácil de abrir.

Ropa. Cobija, chamarra o suéter.

Encendedor o cerillos.

Papel de baño y toallitas húmedas.

Silbato. Tiene el propósito de hacer llamados de atención o de auxilio. Es de mucha ayuda en caso de estar en riesgo.

Y no olvides los documentos

Guarda en una bolsa hermética todos aquellos que consideres importantes y necesarios, como, por ejemplo: acta de nacimiento, comprobante de domicilio, identificación oficial, etc. De ser posible, escanéalos y guárdalos en una USB.

Recuerda las llaves

Un duplicado de acceso, por ejemplo: de casa, coche y oficina o negocio.

Botiquín de primeros auxilios. Elementos básicos para atender de primera mano emergencias médicas menores.

Mochila de emergencia

Money para la emergencia

En efectivo, pues en situaciones de emergencia podrían estar suspendidos temporalmente los servicios bancarios.

Directorio telefónico. Datos de servicios de emergencia, familiares y amigos.

Toma en cuenta también...

Al preparar la mochila, toma en cuenta las necesidades urgentes de cada uno de los integrantes de tu familia.

En caso de que se tengas niños pequeños incluye: pañales, y alimentos para ellos; si se tienen mascotas, también considera sus raciones y para los adultos mayores sus medicamentos. Guarda porciones, por lo menos, para brindarte auxilio las primeras 72 horas después del desastre, mientras llega la ayuda.

La mochila, no sólo tiene que estar lista para cualquier emergencia, sino estar visible y al alcance de toda la familia. Es importante que evites utilizarla para otros fines. A continuación, te decimos los elementos básicos para conformar tu botiquín de primeros auxilios.

Botiquín de primeros auxilios.

El botiquín es un recurso básico en el cual nos podemos apoyar para prestar una atención de primera necesidad de salud. Está integrado por materiales, equipo y medicamentos necesarios para dar los primeros auxilios a una persona que ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina. De acuerdo con la NOM-005-

STPS-1998, “Relativa a las condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo para el manejo, transporte y almacenamiento de sustancias químicas peligrosas”, su contenido se clasifica de la siguiente manera:

Material seco

Material líquido

Instrumental

Medicamentos

Material complementario

Existen diferentes tipos de botiquines, pues la cantidad y selección de productos está en función del lugar en que se encuentre: escuela, oficina, casa, etc., o del tipo de actividad que se desarrolle. Se distingue no sólo por la imagen de una cruz roja en su exterior, sino que se caracteriza también por su fácil transportación y accesibilidad, pues no debe tener candados o dispositivos que dificulten el acceso a su contenido.

Se recomienda ubicarlo en un lugar, visible, fresco y seco. El instrumental debe mantenerse siempre limpio, los frascos bien cerrados (de preferencia de plástico) y estar al pendiente de que estén vigentes. Es importante tener al menos uno, sobre todo en los lugares en donde haya concentración de personas o factores de riesgos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Herald

Probarán en tapatíos vacuna contra VIH

19 junio, 2021

Ochenta y cuatro tapatíos participarán en la aplicación de la vacuna Mosaico, del laboratorio Janssen -que está en su fase tres de desarrollo- para probar su eficacia contra el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

El Hospital Civil Fray Antonio Alcalde, de Guadalajara, es uno de los 57 centros de investigación que participarán en este estudio internacional.

México, Estados Unidos, Perú, Brasil, España y Polonia son los países que contribuirán en esta investigación financiada por los Institutos Nacionales de Salud de Estado Unidos (NIH, por sus siglas en inglés). CDMX y Mérida son otras dos ciudades del País que serán partícipes.

La vacuna lleva por nombre Mosaico porque está hecha de diferentes subtipos de VIH, con el propósito de que pueda ser utilizada en diferentes partes del mundo.

“Ha costado tantísimo trabajo encontrar una vacuna para VIH y gracias a los estudios que se han hecho es que se tiene la tecnología actual para su desarrollo”, explicó Luz González Hernández, jefa de la Unidad de VIH del Hospital Civil Fray Antonio Alcalde.

Esta vacuna es la única en la última década que ha pasado a fase tres, es decir, ya fue determinada como segura y se tiene conocimiento de la dosis a emplear. Es además la primera vez que México participa en los estudios de una vacuna preventiva de VIH.

La vacuna Mosaico consiste en cuatro dosis que deben ser suministradas a lo largo de un año. Luego habrá un seguimiento de año y medio para probar su eficacia, misma que se espera sea de al menos 70 por ciento.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Milenio

El estrés afecta tu bienestar y el de tu familia. Sigue estas recomendaciones para dejar atrás el burnout

Wendy Solís

18.06.2021

La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), dice que 84% de los adultos entrevistados en Estados Unidos (EU) refirió síntomas relacionados con un estrés prolongado a inicios de 2021.

La incertidumbre, el confinamiento, la disminución de ingresos, la pérdida del empleo o el duelo por la muerte de algún ser querido, ocasionados por la pandemia, son solo algunas de las causas de esta crisis en la salud emocional, que algunos expertos han empezado a llamar “la otra pandemia”.

Nuestro país ya mostraba altos índices de estrés incluso antes de la llegada del coronavirus y los subsecuentes confinamientos. Datos de la encuesta “Estrés, causas y consecuencias en la salud”, dada a conocer por la Universidad del Valle de México en marzo de 2020, señalaron que 73% de los mexicanos encuestados dijeron sentirse estresados frecuentemente por la inseguridad pública y 65% por la situación económica personal y del país.

Y aunque muchas investigaciones han determinado que las mujeres son más propensas a sufrir ansiedad y estrés, derivado de su mayor empatía social, los hombres no se escapan de las garras de este asesino silencioso, que los acecha en el trabajo cuando se sobrecargan de actividades, entran en competencia laboral por un ascenso, o se sienten ansiosos por temas relacionados con sus hijos, como

cuando estos enferman o deben enfrentar algún nuevo reto sin el apoyo de sus padres.

Por ello, es útil saber de qué hablamos cuando decimos estrés. La Fundación de Salud Mental de Reino Unido explica el concepto como “sentirse incapaz de lidiar con la presión emocional”. Todos batallamos con el estrés de distinta forma, la que depende de factores como nuestra genética, infancia e historia, personalidad y circunstancias sociales y económicas. Cuando sufrimos de estrés, nuestro cuerpo produce hormonas que disparan una respuesta que activa nuestro sistema inmunológico. Esto ayuda a que reaccionemos a situaciones peligrosas.

En este sentido, el estrés puede impulsar que hagamos buenas cosas, como lograr que corramos un maratón o demos un discurso ante una audiencia, por ejemplo. En este caso, nuestras hormonas volverán rápidamente a sus niveles normales cuando las circunstancias que las dispararon finalicen.

El problema es cuando los niveles de estrés son demasiado altos y constantes. Esto puede dejarnos en un estado permanente de combate, abrumados o incapaces de manejar cualquier situación. Si esta condición se mantiene en el tiempo, tiene efectos serios en la salud física y mental.

El arco de síntomas del estrés es amplio; la Fundación de Salud Mental coincide en que incluye al menos uno de los siguientes: ansiedad, miedo, tristeza, falta de memoria, irritación, frustración y depresión. Entre los síntomas físicos figuran también jaqueca, indigestión, hiperventilación, sudor y palpitaciones. Y casi de inmediato el sueño se ve afectado, tanto como los hábitos alimentarios (comes poco o demasiado), y aumentan el consumo de tabaco, drogas o alcohol, las disfunciones sexuales y la agresividad con tu entorno.

Si te reflejas en alguno de estos escenarios, lo primero es reconocer que tienes un problema. En segundo lugar, debes revisar tu estilo de vida y cambiar tus hábitos de alimentación, ejercicio y sueño.

5 FORMAS DE MANEJAR EL ESTRÉS

Aunado a las acciones reconocidas como parte de un buen estilo de vida, la ciencia ha encontrado nuevas formas de manejar el estrés, que en muchos casos no implican un gasto de dinero, y que son igualmente efectivas para el manejo y prevención de este mal en cualquier tipo de persona.

1. Dulces sueños

Durante años, se han menospreciado los beneficios de una necesidad fisiológica básica como dormir. Algo que destaca el documental Guía Headspace para el buen dormir (lo puedes ver en Netflix). Dormir mal tiene de hecho efectos importantes en

la psiquis. Así, un estudio de 2017 demostró que los jueces federales de Estados Unidos (EU) tienden a emitir condenas más duras cuando han dormido una hora menos, lo que sucede con el cambio de horario que se hace en ese país en primavera.

Por el contrario, una buena noche de descanso, resulta en una suerte de Spa nocturno para nuestro cerebro, y ayuda a reconfigurar nuestro sistema cognitivo y emocional, indica el neurocientífico Matthew Walker, de la Universidad de Berkeley. En este sentido, el estrés y el sueño están íntimamente ligados. Así como el estrés puede afectar la calidad y duración del sueño, un sueño pobre incrementa los niveles de estrés.

Es un círculo por demás vicioso. Si este es tu caso, es mucho lo que puedes hacer por mejorar tu reposo. Empieza por evitar las siestas después de las tres de la tarde y arma una rutina que implique irte a la cama y despertarte a la misma hora.

Evita el café después del mediodía: aunque seas de esas personas que juran que la cafeína no les hace mella, los neurocientíficos han descubierto que esto no es cierto. La cafeína causa siempre un sueño fragmentado y de pobre calidad, aunque a la mañana siguiente no lo recuerdes.

Lo mismo ocurre con el alcohol: no ayuda a conciliar el sueño, solo nos induce a la sedación, lo que es muy diferente. Si no concibes una noche sin alcohol, toma una sola unidad (una copa de vino o una medida de un destilado) dos horas antes de irte a dormir, dice el mencionado documental.

2. Aprende a meditar

Un estudio de la Universidad de Groningen, en Holanda, descubrió que 15 minutos de meditación llevan a estados emocionales similares a los que se consiguen con un día de vacaciones.

En las personas estudiadas, se reportaron bajos niveles de emociones negativas como la irritación y altos niveles de pensamientos positivos como la gratitud. Y hay más: un extenso estudio observacional de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de EU encontró que quienes practican meditación tienen 35% menos riesgo de tener colesterol alto, 14% menos posibilidades de hipertensión arterial, 30% menos de diabetes y un riesgo 49% menor de padecer enfermedades coronarias.

Todas buenas noticias, pero ¿qué es la meditación? “Existen varios tipos de meditación, la hinduista o la budista son las más conocidas”, explica Pamela Goñi, guía en meditación de la CDMX. “En líneas generales, es una herramienta que

permite adiestrar la mente para lograr estados profundos de relajación y transformación del pensamiento”, dice.

Entre los beneficios que trae esta práctica figuran “relajación, liberación de estrés y mejora en la estabilidad emocional en general. También ayuda a la concentración e, independientemente de cómo esté tu vida o lo que esté sucediendo afuera, proporciona felicidad y bienestar”, dice la experta.

3. Practica yoga

El yoga logra disminuir el estrés al incrementar la conciencia del cuerpo y la respiración. Algunos estudios han examinado su efecto en la salud mental y han determinado que puede mejorar sensiblemente el estado de ánimo e incluso ser tan efectivo como los medicamentos antidepresivos, especialmente el Hata Yoga, que es una variante de ritmo lento y movimientos fáciles, señala la Clínica Mayo.

Se ha dicho que el yoga ayuda a reducir los niveles de cortisol, así como a incrementar el ácido gama aminobutírico (GABA), un neurotransmisor que se reduce en los trastornos del estado de ánimo. Al igual que sucede con la meditación, practicar yoga en familia refuerza el vínculo afectivo y la comunicación entre sus miembros.

4. Empaca y viaja

No es un secreto que México es el país en el que más horas se trabajan y menos vacaciones se toman (datos del último reporte de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, OCDE). En la práctica, esta sobrecarga laboral es el caldo de cultivo perfecto para un ataque de estrés.

De hecho, varios estudios demuestran que tomar vacaciones repercute positivamente en la salud. Según la APA, las vacaciones reducen el estrés al alejar a la gente de las actividades y ambientes que suelen asociar con ansiedad y burnout (llamado también “síndrome de desgaste profesional”, que se caracteriza por agotamiento mental y físico en el lugar de trabajo).

Se ha demostrado que tener la oportunidad de soltar el estrés y pasar tiempo con tus seres queridos puede disminuir el riesgo de un ataque cardíaco. Asimismo, las vacaciones pueden ayudar a interrumpir los hábitos que inciden en un sueño de mala calidad, como trabajar largas jornadas o mirar el celular o la tablet antes de ir a la cama. Y está comprobado que los trabajadores que regularmente se regalan un tiempo para relajarse son menos proclives a experimentar burnout y a ser más creativos y productivos.

5. Toma CBD

El Cannabidiol (CBD) es un tipo de cannabinoide no psicoactivo, un químico natural que se encuentra en las plantas de cannabis (marihuana y cáñamo). Se sabe desde hace unos años que el aceite de CBD ayuda a aliviar la ansiedad y el estrés.

A diferencia de un cigarro de marihuana, el CBD no causa intoxicación ni los efectos asociados a una droga. El aceite de CBD interactúa con dos receptores en el cerebro, CB1 y CB2 y aunque todavía no se sabe la forma exacta en la que afecta estos receptores, se dice que tiene que ver con las señales de serotonina, que se ven alteradas con el cannabinoide.

También se sabe que este aceite tiene efectos positivos en la ansiedad y calidad de sueño de muchas personas, aunque —hay que decirlo— hay quienes no experimentan ningún beneficio. Muchos juran que su insomnio ha desaparecido y son muchos los niños y adultos con epilepsia que recurren a este aceite para disminuir sus convulsiones.

Sin embargo, hay ciertas precauciones que debes tomar, al ser poco lo que se conoce sobre esta sustancia: si tomas antidepresivos, estabilizadores del ánimo o ansiolíticos, consulta con tu médico antes de consumirlo.

Y no tomes cualquier aceite de cannabidiol, antes de comprarlo investiga la reputación del fabricante y lee la etiqueta para conocer sus ingredientes.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)