

**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**

<b>Esta es la nueva app creada por médicos mexicanos para prevenir infartos .....</b>	<b>4</b>
<b>Maribel Ramírez Coronel: Con herramientas digitales buscan bajar incidencia de infartos (Opinión).....</b>	<b>6</b>
<b>Instituto nacional de cardiología a la vanguardia con apps “IANMX” y “Cuida tu corazón” .....</b>	<b>8</b>
<b>Con "app" frenarían incidencia de infartos .....</b>	<b>11</b>
<b>App busca frenar incidencia de infartos al miocardio en México.....</b>	<b>12</b>
<b>Con app, especialistas asesoran a médicos generales en atención de infartos</b>	<b>14</b>
<b>AVISO por el cual se da a conocer el cambio de domicilio de la Coordinación General del Sistema Federal Sanitario, la Secretaría General, la Comisión de Evidencia y Manejo de Riesgos, la Comisión de Fomento Sanitario y la Coordinación General Jurídica y Consultiva de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios.....</b>	<b>15</b>
<b>AMLO: “México no está entre los primeros países con mayor gravedad por la pandemia”.....</b>	<b>16</b>
<b>AMLO acusó a empresas de querer 'pinchar' hasta con quinta dosis anti-Covid; 'haremos lo que digan organismos internacionales', dijo.....</b>	<b>17</b>
<b>AMLO: La próxima semana la SEP dará a conocer el plan para la reapertura de las escuelas .....</b>	<b>18</b>
<b><i>Aumentaron decesos en México 45% en 2020. Representa Covid-19 la principal causa de fallecimientos entre hombres, de acuerdo con información de los certificados de defunción, presentada ayer por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (Inegi).....</i></b>	<b>19</b>
<b>INEGI: Y fallecen menos por accidentes.....</b>	<b>23</b>
<b>Sheinbaum: vacunación, el antídoto. Rebasan hospitalizados por Covid panorama previsto por autoridades .....</b>	<b>24</b>

<b>Aumentan pacientes graves.....</b>	<b>25</b>
<b>Lllaman especialistas a evitar que tercera ola sea más severa. Campaña de inoculación debe ir acompañada del uso disciplinado del cubrebocas y la sana distancia .....</b>	<b>26</b>
<b>Hogares mexicanos gastan más en comida y tabaco que en salud: revela encuesta del INEGI.....</b>	<b>27</b>
<b>Ya se puede enviar vía digital prueba positiva a Covid para obtener incapacidad del IMSS.....</b>	<b>29</b>
<b>Se prevé participación de dos laboratorios privados en envasado de Sputnik V30</b>	
<b>Reporta Inegi 35.3% más defunciones que Salud durante 2020 por la crisis sanitaria .....</b>	<b>31</b>
<b>La vacuna QUIVAX, de la UAQ, ya tiene respaldo de farmacéuticas para su desarrollo.....</b>	<b>33</b>
<b>Lo que sabemos de la variante Delta de Covid-19 y los niños .....</b>	<b>34</b>
<b>En revisión, 10 claves de fármacos oncológicos.....</b>	<b>37</b>
<b>Un análisis del INDESIG señala que en 2020 los programas sociales llegaron al 35% de los hogares más pobres, mientras en 2016 estos apoyos llegaban al 61%.....</b>	<b>38</b>
<b>Educación Pública involucrará a todos los sectores en el inminente retorno a las aulas.....</b>	<b>39</b>
<b>En la UNAM se solicitará la presencia del alumnado cuando haya semáforo verde.....</b>	<b>41</b>
<b>Ricardo Dosal Ulloa: El seguro de desempleo en México, una obligación olvidada (Opinión).....</b>	<b>42</b>
<b>Mujeres, 65% de víctimas de trata; conmemoran día mundial. Según un informe de Naciones Unidas, el delito va al alza entre menores de edad y hombres; realizan jornada de activismo contra el delito.....</b>	<b>44</b>
<b>Las niñas y adolescentes en mayor riesgo de experimentar violencia digital ...</b>	<b>46</b>
<b>Nunca es tarde para atender nuestra salud mental .....</b>	<b>49</b>



# Fundación Mexicana para la Salud, A.C.

Salud en la Prensa Digital  
Viernes 30 de julio de 2021

---

## Saludario

### **Esta es la nueva app creada por médicos mexicanos para prevenir infartos**

Rodrigo Rojas

07/29/2021

No es un secreto que las enfermedades del corazón representan la primera causa de mortalidad en nuestro país. Es una tendencia que se ha consolidado durante los últimos años por aspectos como una alimentación inadecuada, el sedentarismo y la falta de ejercicio. En tanto que el 70 por ciento de la población de entre 45 y 65 años tiene al menos un factor de riesgo cardiovascular. Por eso es que el personal médico del Instituto Nacional de Cardiología “Ignacio Chávez” se enfocó en el desarrollo y creación de una nueva aplicación móvil que tienen el objetivo de ayudar a prevenir infartos.

Con miras a la conmemoración del Día Mundial del Corazón que tiene lugar cada 29 de septiembre se presentó la nueva app “CUIDA TU CORAZÓN”. Es gratuita tiene como objetivo fortalecer y complementar el esfuerzo de una herramienta digital previa usada por profesionales de la salud llamada “IAMMX”.

Ante ello, el presidente **ejecutivo de la Fundación Mexicana para la Salud (FUNSALUD), Héctor Valle**, comentó que hoy las intervenciones de salud digital son una ventana de oportunidad para superar los retos y reducir las brechas en la atención a las enfermedades cardiovasculares.

“Hay experiencias en el mundo que han evidenciado la utilidad de las herramientas digitales para ayudar al paciente con riesgo cardiovascular y en México se avanza igualmente en ese camino”.

### Cómo promover una cultura para prevenir infartos

Por su parte, la Dra. Alexandra Arias, especialista en Cardiología y Jefa del Departamento de Urgencias y Unidad Coronaria del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, externó que es vital atender y poner un foco rojo en los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, como pueden ser: infartos, enfermedad arterial coronaria, e insuficiencia cardíaca, entre otras, ya que son consideradas las principales causas de muerte en México.

“La Insuficiencia cardíaca afecta a 64 millones de personas alrededor del mundo. En nuestro país la prevalencia es del 4% en adultos y aumenta hasta más del 20% en adultos mayores”.

Ante tal panorama, el Instituto Nacional de Cardiología “Ignacio Chávez” y **FUNSALUD** aspiran a que esta nueva app sea un elemento fundamental que ayude a mejorar la calidad de vida de personas afectadas con enfermedades cardiovasculares y contribuya a la disminución de la mortalidad por infarto agudo al miocardio.

Con la invitación al uso de la nueva aplicación lanzada, se arranca una campaña para invitar a los mexicanos a llevar una vida saludable, a considerar que el apego al tratamiento es clave para mejorar la calidad de vida de las personas que ya sufrieron un Infarto Agudo al Miocardio y disminuir el riesgo de que se vuelva a presentar otro evento cardiovascular en menos tiempo.

Recordó que la app para médicos “IAMMX” es una herramienta que ayuda a los médicos de primer contacto en la interpretación de los electrocardiogramas y además les permite mantener una comunicación directa con los cardiólogos. Con ello, disminuye el tiempo de atención a pacientes que presenten un infarto y estén siendo trasladados a una unidad médica. También permite conocer el tiempo de llegada del paciente a un hospital, sus signos vitales, síntomas y sus características, así como del tratamiento intrahospitalario y hospitalario que requiera.

Se requería un paso adicional para los pacientes, con una herramienta que sea apoyo directo y orientación para quienes viven con riesgo potencial de sufrir un accidente cardiovascular. Esa necesidad la viene a cubrir ahora la app “CUIDA TU CORAZÓN” que se encuentra disponible de forma gratuita en el siguiente enlace:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.s789.iammxpublico>

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## El Economista

### Maribel Ramírez Coronel: Con herramientas digitales buscan bajar incidencia de infartos (Opinión)

30 de julio, 2021

El Instituto de Cardiología y **Funsalud** lanzan nueva app para orientar a cada quien sobre su riesgo de infartarse.

La elevada incidencia de infartos en México es una de las razones por las que los problemas cardiovasculares son la principal causa de muerte en el país y se han mantenido en esa posición durante la pandemia.

El 70% de la población entre los 45 y 65 años, tiene al menos un factor de riesgo cardiovascular, de acuerdo con información del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, que anunció junto con la **Fundación Mexicana de la Salud (Funsalud)** el inicio de una campaña informativa con miras a la conmemoración del Día Mundial del Corazón, el 29 de septiembre.

Y como arranque de dicha campaña, ambas instituciones presentaron en conferencia de prensa la nueva app “CUIDA TU CORAZÓN”, gratuita y abierta a todos los pacientes, con el objetivo de fortalecer y complementar el esfuerzo de una app previa llamada “IAMMX” enfocada a profesionales de la salud.

Ahora las dos aplicaciones “IAMMX” y “CUIDA TU CORAZÓN” son complementarias, ambas son sin fines de lucro, y se dijo que buscan cuidar la salud cardiovascular de los mexicanos a fin de reducir la proporción de muertes por infarto agudo al miocardio.

El **presidente ejecutivo de Funsalud, Héctor Valle**, comentó que hoy las intervenciones de salud digital son una ventana de oportunidad para superar los retos y reducir las brechas en la atención a las enfermedades cardiovasculares para contar con atención y apoyo y alcanzar a llegar a su centro o clínica más cercana.

Dijo que, en ese camino de reducir la brecha de atención médica para todos, también es importante enfocar cada acción bajo las 4 P’s: predictiva, preventiva, personalizada y participativa.

Gracias a la tecnología digital, agregó, por medio de dispositivos móviles como una tableta o teléfono móvil, es factible orientar a los mexicanos a cuidar su salud cardiovascular de manera integral y a identificar en qué momento deben acudir al hospital más cercano a recibir atención médica inmediata.

Hay experiencias en el mundo que han evidenciado la utilidad de las herramientas digitales para ayudar al paciente con riesgo cardiovascular y en México se avanza igualmente en ese camino” añadió **Héctor Valle**.

Por su parte, la Dra. Alexandra Arias, especialista en cardiología y Jefe del Departamento de Urgencias y Unidad Coronaria del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, externó que es vital atender y poner un foco rojo en los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, como pueden ser: infartos, enfermedad arterial coronaria, e insuficiencia cardíaca, entre otras, ya que son consideradas las principales causas de muerte en México.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2018), la hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo para enfermedad cardiovascular que más aquejan a la población en el mundo. Y al menos uno de cada cuatro mexicanos mayores de 20 años vive con hipertensión arterial.

La especialista en Cardiología agregó que la mala alimentación, el tabaquismo y la falta de actividad física continúan representando los principales factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares.

La Insuficiencia cardíaca afecta a 64 millones de personas alrededor del mundo. En nuestro país la prevalencia es del 4% en adultos y aumenta hasta más del 20% en adultos mayores. “En el Instituto Nacional de Cardiología se han registrado 8,300 casos aproximadamente del 2005 al 2019,” aseveró la Dra. Arias.

Ante tal panorama, el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez y **FUNSALUD** aspiran a que esta App sea un elemento fundamental que ayude a mejorar la calidad de vida de personas afectadas con enfermedades cardiovasculares y contribuya a la disminución de la mortalidad por infarto agudo al miocardio.

Con la invitación al uso de la nueva aplicación lanzada, se arranca una campaña para invitar a los mexicanos a llevar una vida saludable, a considerar que el apego al tratamiento es clave para mejorar la calidad de vida de las personas que ya sufrieron un Infarto Agudo al Miocardio y disminuir el riesgo de que se vuelva a presentar otro evento cardiovascular en menos tiempo.

La especialista cardióloga enfatizó que con las apps “IAMMX” y “CUIDA TU CORAZÓN”, el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, con el apoyo de todos los colaboradores de la Red Infarto, ofrecen a los especialistas y población en general herramientas tecnológicas prácticas y útiles para apoyarse en caso de infarto agudo al miocardio.

Recordó que la app para médicos “IAMMX” es una herramienta que ayuda a los médicos de primer contacto en la interpretación de los electrocardiogramas y además les permite mantener una comunicación directa con los cardiólogos. Con ello, disminuye el tiempo de atención a pacientes que presenten un infarto y estén siendo trasladados a una unidad médica. También permite conocer el tiempo de llegada del paciente a un hospital, sus signos vitales, síntomas y sus características, así como del tratamiento intrahospitalario y hospitalario que requiera.

Pero se requería un paso adicional para los pacientes, con una herramienta que sea apoyo directo y orientación para quienes viven con riesgo potencial de sufrir un accidente cardiovascular. Esa necesidad la viene a cubrir ahora la app “CUIDA TU CORAZÓN” presentada con el apoyo de la **Fundación Mexicana para la Salud** y que forma parte de la estrategia para la atención del infarto agudo al miocardio para población en general con CUATRO PILARES fundamentales: 1. Promoción de hábitos saludables, 2. Prevención de infartos, 3. Ya tuve un infarto y 4. Alerta de infarto.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### **Palco Quintanaorrense**

#### **Instituto nacional de cardiología a la vanguardia con apps “IANMX” y “Cuida tu corazón”**

29 de julio, 2021

Ante la incidencia de infartos en nuestro país, personal del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, participaron en el desarrollo y creación de las apps “IAMMX” y “CUIDA TU CORAZÓN”.

Y es que la enfermedad cardiovascular en México es la principal causa de morbilidad y mortalidad (1). El 70% de la población entre los 45 y 65 años, tiene al menos un factor de riesgo cardiovascular (2).

Durante el webinar “Vanguardia y tecnología para la salud de los mexicanos” realizado como inicio de una campaña con miras a la conmemoración del Día Mundial del Corazón, el 29 de septiembre, se presentó la nueva app “CUIDA TU CORAZÓN”, gratuita y abierta a todos los pacientes, que llega para fortalecer y complementar el esfuerzo de una app previa usada por profesionales de la salud “IAMMX”.

Ante ello, el **presidente ejecutivo de FUNSALUD, Héctor Valle**, comentó: “Hoy en día las intervenciones de salud digital son una ventana de oportunidad para superar los retos y reducir las brechas en la atención a las enfermedades cardiovasculares”.

Gracias a la tecnología digital, hoy, por medio de dispositivos móviles como, una tableta o teléfono móvil, es factible orientar a los mexicanos a cuidar su salud cardiovascular de manera integral y a identificar en qué momento deben acudir al hospital más cercano a recibir atención médica inmediata.

“Hay experiencias en el mundo que han evidenciado la utilidad de las herramientas digitales para ayudar al paciente con riesgo cardiovascular y en México se avanza igualmente en ese camino” añadió **Héctor Valle**.

Por su parte, la Dra. Alexandra Arias, especialista en cardiología y Jefe del Departamento de Urgencias y Unidad Coronaria del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, externó que es vital atender y poner un foco rojo en los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, como pueden ser: infartos, enfermedad arterial coronaria, e insuficiencia cardíaca, entre otras, ya que son consideradas las principales causas de muerte en México. (1)

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2018), la hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo para enfermedad cardiovascular que más aquejan a la población en el mundo. (3) y al menos uno de cada cuatro mexicanos mayores de 20 años vive con hipertensión arterial. (4)

La especialista en Cardiología agregó que la mala alimentación, el tabaquismo y la falta de actividad física continúan representando los principales factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares.

La Insuficiencia cardíaca afecta a 64 millones de personas alrededor del mundo. En nuestro país la prevalencia es del 4% en adultos y aumenta hasta más del 20% en adultos mayores. “En el Instituto Nacional de Cardiología se han registrado 8,300 casos aproximadamente del 2005 al 2019,” aseveró la Dra. Arias.

Ante tal panorama, el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez y **FUNSALUD** aspiran a que esta App sea un elemento fundamental que ayude a mejorar la calidad de vida de personas afectadas con enfermedades cardiovasculares y contribuya a la disminución de la mortalidad por infarto agudo al miocardio.

Con la invitación al uso de la nueva aplicación lanzada, se arranca una campaña para invitar a los mexicanos a llevar una vida saludable, a considerar que el apego al tratamiento es clave para mejorar la calidad de vida de las personas que ya sufrieron un Infarto Agudo al Miocardio y disminuir el riesgo de que se vuelva a presentar otro evento cardiovascular en menos tiempo.

“Creemos que con las apps “IAMMX” y “CUIDA TU CORAZÓN” el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, con el apoyo de todos los colaboradores de la Red Infarto, ofrecen a los especialistas y población en general herramientas tecnológicas prácticas y útiles para apoyarse en caso de infarto agudo al miocardio” enfatizó la Dra. Arias.

Recordó que la app para médicos “IAMMX” es una herramienta que ayuda a los médicos de primer contacto en la interpretación de los electrocardiogramas y además les permite mantener una comunicación directa con los cardiólogos. Con ello, disminuye el tiempo de atención a pacientes que presenten un infarto y estén siendo trasladados a una unidad médica. También permite conocer el tiempo de llegada del paciente a un hospital, sus signos vitales, síntomas y sus características, así como del tratamiento intrahospitalario y hospitalario que requiera.

Se requería un paso adicional para los pacientes, con una herramienta que sea apoyo directo y orientación para quienes viven con riesgo potencial de sufrir un accidente cardiovascular. Esa necesidad la viene a cubrir ahora la app “CUIDA TU CORAZÓN” presentada con el apoyo de la **Fundación Mexicana para la Salud** y que forma parte de la estrategia para la atención del infarto agudo al miocardio para población en general con CUATRO PILARES fundamentales: 1. Promoción de hábitos saludables, 2. Prevención de infartos, 3. Ya tuve un infarto y 4. Alerta de infarto.

“Sin duda, IAMMX y CUIDA TU CORAZÓN serán herramientas fundamentales para la atención inmediata de pacientes con afecciones cardiovasculares en México y empoderará a los usuarios para que tomen decisiones informadas sobre su salud” coincidieron la Dra. Arias y **Héctor Valle, de Funsalud.**

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## Yucatán

### Con "app" frenarían incidencia de infartos

Por Iris Ceballos Alvarado

30 julio, 2021

La brecha en la atención a la salud se seguirá abriendo y la falta de acceso a personal de salud, infraestructura, medicamentos y dispositivos será cada día más, por eso es momento de que cada individuo se responsabilice de su salud, y para ello se ponen al alcance de la población herramientas tecnológicas.

Es la propuesta que tiene el Instituto Nacional de Cardiología y la **Fundación para la Salud (Funsalud)**, que ayer presentaron la aplicación digital "Cuida tu corazón".

que ayudarán en la prevención y en la atención específica de ciertos padecimientos, como los relacionados con el tema cardiovascular

Esta aplicación da la oportunidad de recibir asesoría para llevar mejores hábitos que ayuden en la prevención y atención de ciertos padecimientos, como los relacionados con el tema cardiovascular.

La App Store necesita más juegos

Ante síntomas de un posible infarto al miocardio, ayuda a estratificar la necesidad de acudir al médico o ser atendido en un hospital.

Alexandra Arias, jefa del departamento de Urgencias y Unidad coronaria del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, recordó que las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en el país por lo que es necesario que las personas tengan conciencia de esto y cuiden su salud.

Tomar las riendas de su salud

La creación de la app "Cuida tu corazón" busca que las personas tomen las riendas de su salud, ayuda a saber qué factores de riesgo se tienen y a corregirlos al mantener un peso adecuado, comer bien y hacer rutina de ejercicio.

También orienta a quienes tienen enfermedades que predisponen a padecimientos cardiovasculares como diabetes e hipertensión; detalla sobre la interacción de medicamentos, cambios de hábitos después de un infarto, la prevención de un segundo evento y la adherencia al tratamiento farmacológico.

Esta nueva aplicación, que puede descargarse en la Play Store de Google, va de la mano de la app IAMMX, creada para los médicos, con las que se pretende brindar una red de atención y comunicación adecuada al paciente desde el primer contacto, para dar un diagnóstico y enviar al paciente de manera segura al centro de

repercusión disminuyendo los tiempos de atención, aumentando la supervivencia y evitando secuelas.

Mediante esta aplicación, que lanzaron en 2019 y es utilizada actualmente por 600 médicos, los doctores tienen acceso a un flujograma con indicaciones de lo que deben hacer ante un posible infarto.

Comunidad y presencia en el centro del país

Actualmente esta red abarca Ciudad de México, Estado de México y también tiene presencia en Hidalgo, pero se quiere aplicar en todas las entidades del país, para lo cual se tiene la disponibilidad de dar asesorías para que se use en cualquier territorio.

El **Licenciado Héctor Valle Mesto, presidente de Funsalud**, afirma que el rol de la tecnología es cambiar la dinámica en materia de salud, algo muy necesario.

Los médicos invitaron a la población a descargar la app "Cuida tu salud" y a sus colegas a hacer lo propio con IAMMX.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## **López Dóriga**

### **App busca frenar incidencia de infartos al miocardio en México**

30 de julio, 2021

Fue presentada una nueva app para el público en general llamada "Cuida tu corazón", que busca frenar la incidencia de infartos en México

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de morbilidad y mortalidad en México y una nueva aplicación, presentada este jueves, busca frenar la incidencia de infartos en el país.

En conferencia de prensa, Alexandra Arias, especialista en cardiología y Jefe del Departamento de Urgencias y Unidad Coronaria del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, detalló que 70 por ciento de la población entre los 45 y 65 años tiene al menos un factor de riesgo cardiovascular.

Externó que es vital atender y poner un foco rojo en los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, como pueden ser: infartos, enfermedad arterial coronaria, e insuficiencia cardíaca, entre otras, ya que son consideradas las principales causas de muerte en México

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2018), la hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo para enfermedad

cardiovascular que más aquejan a la población en el mundo y al menos uno de cada cuatro mexicanos mayores de 20 años vive con hipertensión arterial.

Además, la mala alimentación, el tabaquismo y la falta de actividad física continúan representando los principales factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares.

Detalló que la insuficiencia cardíaca afecta a 64 millones de personas alrededor del mundo. Mientras que en México la prevalencia es del 4 por ciento en adultos y aumenta hasta más del 20 por ciento en adultos mayores.

En el Instituto Nacional de Cardiología (INC) se han registrado ocho mil 300 casos aproximadamente del 2005 al 2019,” aseveró.

Aplicaciones para cuidar el corazón de infartos

Ante este panorama, el INC y la **Fundación Mexicana para la Salud (Funsalud)** desarrollaron la app para el público en general llamada “Cuida tu corazón”, que se une a la ya desarrollada “IAMMX”, enfocada a los profesionales de la salud, con el objetivo de ayudar a las personas a preservar este órgano vital.

“Cuida tu corazón” forma parte de la estrategia para la atención del infarto agudo al miocardio para población en general y busca promover hábitos saludables, prevenir y alertar sobre infartos.

Mientras que “IAMMX” es una herramienta que ayuda a los médicos de primer contacto en la interpretación de los electrocardiogramas y además les permite mantener una comunicación directa con los cardiólogos.

Con ello, disminuye el tiempo de atención a pacientes que presenten un infarto y estén en traslado a una unidad médica.

También permite conocer el tiempo de llegada del paciente a un hospital, sus signos vitales, síntomas y sus características, así como del tratamiento intrahospitalario y hospitalario que requiera.

**Héctor Valle, presidente ejecutivo de Funsalud**, exaltó la importancia de las intervenciones de salud digital y dijo que “son una ventana de oportunidad para superar los retos y reducir las brechas en la atención a las enfermedades cardiovasculares”.

Afirmó que ahora es factible que la población cuide su salud cardiovascular de manera integral e identifique en qué momento debe acudir al hospital más cercano a recibir atención médica inmediata.

Los creadores de esas aplicaciones móviles esperan que sean un elemento fundamental que ayude a mejorar la calidad de vida de personas afectadas con enfermedades cardiovasculares y contribuya a la disminución de la mortalidad por infarto agudo al miocardio.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### La Jornada

#### **Con app, especialistas asesoran a médicos generales en atención de infartos**

Ángeles Cruz Martínez

30 de julio de 2021

La mitad de las personas que sufren un infarto al miocardio no reciben atención médica inmediata para restablecer la circulación de la sangre en las arterias, por lo que más de una cuarta parte muere por esa causa en México, advirtió Alexandra Arias, jefa del Departamento de Urgencias y Unidad Coronaria del Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez (INCICH).

Es un problema de falta de información de los médicos que puede resolverse con el apoyo de herramientas tecnológicas, y en ese nosocomio existen evidencias al respecto. En los pasados tres años se triplicó el número de pacientes con infarto al corazón que tuvieron tratamiento inicial en alguna unidad médica antes de llegar al instituto.

En 2019 comenzó un programa de redes de atención en el que participan 60 unidades médicas y hospitalarias de seis estados de la República, los cuales están en comunicación permanente mediante una aplicación digital. Por esta vía, los médicos de primer contacto reciben asesoría de especialistas del INCICH para el manejo de los pacientes y su posterior traslado a un hospital de alta especialidad.

Desde 2018, la estrategia ha incluido cursos de capacitación para “empoderar” a los doctores con la información sobre los tratamientos disponibles, conocidos como fibrinolíticos, que disuelven los coágulos que obstruyen las arterias. Con esto “se gana tiempo” mientras los enfermos pueden ser trasladados a algún hospital donde, de ser el caso, se realice la intervención quirúrgica (cateterismo), explicó Arias.

En conferencia organizada por la **Fundación Mexicana para la Salud**, la especialista aseguró que estas acciones han empezado a dar resultados. Funciona principalmente en la Ciudad de México, donde se encuentra el INCICH. Comentó que, en 2018, de quienes llegaban a este nosocomio con un infarto, sólo 20 por

ciento habían recibido la terapia de reperfusión para la disolución del coágulo. Actualmente, 60 por ciento de los que presentan esta complicación ya han recibido el tratamiento en alguna de las unidades médicas participantes en las redes de atención.

Es un primer paso, porque el problema de la falta de tratamiento existe a escala nacional. De hecho, con la evidencia aportada por el INCICH, la Secretaría de Salud trabaja en el fortalecimiento de los servicios de primer nivel.

También faltan recursos económicos para contar con unidades de angioplastia primaria, que es la intervención quirúrgica con los mejores resultados para restaurar el funcionamiento de las arterias. Estos centros deben funcionar las 24 horas del día, los siete días de la semana. En México existen pocos.

Ayer también se dio a conocer el lanzamiento de la aplicación Cuida tu Corazón, disponible para la población en general.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### **Publicación en el Diario Oficial de la Federación**

SECRETARÍA DE SALUD

**AVISO por el cual se da a conocer el cambio de domicilio de la Coordinación General del Sistema Federal Sanitario, la Secretaría General, la Comisión de Evidencia y Manejo de Riesgos, la Comisión de Fomento Sanitario y la Coordinación General Jurídica y Consultiva de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios**

30 de julio, 2021, pág. 57.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### La Crónica

#### **AMLO: “México no está entre los primeros países con mayor gravedad por la pandemia”**

2021-07-30

El presidente Andrés Manuel López Obrador afirmó este viernes que "México no está entre los países con mayor gravedad por la pandemia", aunque ocupa el cuarto lugar mundial en muertes absolutas por covid-19, con casi 240.000.

“México no está entre los primeros países con mayor gravedad por la pandemia, lo que pasa que no son buenas las comparaciones y menos cuando se trata de estos asuntos”, expresó el mandatario en su rueda de prensa diaria desde Sinaloa, en el noroeste del país.

El mandatario hizo estas declaraciones a pesar de que México solo está detrás de Estados Unidos, India y Brasil en número de muertes, y acumula más de 2,8 millones de casos confirmados.

Ahora el país enfrenta una tercera ola de contagios con dos días consecutivos de más de 19.000 infecciones, mientras hay cerca de una decena de estados, incluyendo Ciudad de México, en alerta por una ocupación hospitalaria mayor al 50 %.

Además, apenas el jueves se reveló que México tuvo 201.163 muertes por covid-19 en 2020, un 35 % más que el conteo oficial del Gobierno para ese periodo, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

“En América, en fallecimientos, México está en el sexto lugar, así en general, sexto lugar en fallecimientos por habitantes, y en vacunación estamos en segundo lugar en América”, manifestó López Obrador sin citar la fuente de sus datos.

El presidente mostró una gráfica del Gobierno que señala que la mortalidad en la tercera ola es 77 % menor que la primera de julio de 2020 y 87 % menor que la segunda de enero pasado.

También recordó el objetivo de vacunar con al menos una dosis a toda la población mayor de 18 años para octubre.

"México es de los países del mundo con más vacunas aplicadas, ya pasamos del 51 % (de la población adulta con una dosis), y tenemos vacunas garantizadas", aseguró el mandatario.

Sin embargo, solo 25 millones de personas tienen el esquema completo de vacunación en México, que tiene 126 millones de habitantes.

El presidente hizo estas declaraciones cuestionado por la oposición de maestros y familias al regreso a clases presenciales a finales de agosto por el aumento de contagios.

López Obrador aclaró que el retorno será voluntario, pero que "no hay marcha atrás".

"Se abren las escuelas, se regresa a clases y (si) no quieren que vayan sus hijos a la escuela, pues no los manden", sentenció.

El presidente también ha rechazado, por ahora, ampliar la vacunación a menores de 18 años o aplicar dosis de refuerzo al denunciar presuntos intereses económicos de las farmacéuticas.

"Estamos viendo qué recomendaciones se dan en organismos internacionales de salud porque los laboratorios están presionando porque ellos quisieran tercera, cuarta y quinta dosis, o sea, estarnos pinchando, jeringando", manifestó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## Reforma

### **AMLO acusó a empresas de querer 'pinchar' hasta con quinta dosis anti-Covid; 'haremos lo que digan organismos internacionales', dijo**

Rolando Herrera y Claudia Guerrero

30 de julio, 2021

El Presidente Andrés Manuel López Obrador arremetió este viernes contra las empresas que pretenden vender más vacunas a los países, con el argumento de que se requieren más dosis para reforzar la inmunidad frente ante la pandemia de Covid-19.

Cuestionado sobre la posibilidad de vacunar a menores de 18 años, el Mandatario adelantó que México atenderá solo las recomendaciones de organismos internacionales de la salud, pero no a las campañas de los laboratorios.

"Estamos viendo qué recomendaciones dan en organismos internacionales de salud, porque los laboratorios están presionando, porque ellos quisieran tercera y cuarta y quinta dosis ¿no? Estarnos pinchando, jeringando", denunció.

- ¿Pero en caso de que se requiera?, se le preguntó.

- "Sí, pero queremos seguir con el plan que nos ha dado resultado. México es de los países del mundo con más vacunas aplicadas, ya pasamos del 51 por ciento y

tenemos vacuna garantizadas suficiente, porque con mucha anticipación hicimos contratos y por qué tenemos el dinero disponible", respondió.

Desde Sinaloa, el único estado en rojo, de acuerdo con semáforo epidemiológico de Covid-19, reiteró que se concluirá con la inmunización de todos los adultos del País, por lo menos con una dosis, antes de octubre.

Hizo un nuevo llamado a los adultos que no han acudido a la aplicación de la vacuna, insistió en que se trata de una decisión clave para evitar la muerte y mostró gráficas en las que se confirma que, pese al incremento en los contagios, el número de defunciones no ha crecido al mismo ritmo.

De acuerdo con la información mostrada en la mañanera, las muertes por Covid son 77 por ciento menores, en comparación con la primera ola, registrada en 2020, y 87 por ciento, en relación a la segunda ola, presentada en enero de este año. La gráfica muestra que la letalidad se encuentra en 1.9 por ciento.

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

[Volver al Contenido](#)

### **La Jornada**

#### **AMLO: La próxima semana la SEP dará a conocer el plan para la reapertura de las escuelas**

Laura Poy y Fabiola Martínez  
30 de julio de 2021

El presidente Andrés Manuel López Obrador reiteró su llamado para realizar el regreso presencial a las aulas en agosto próximo y afirmó que voy a dar este debate y no importa que la mayoría esté pensando en no regresar.

En cuanto a la vacunación de niños y adolescentes antes de volver a los planteles, destacó que en todo el mundo no están vacunando a los niños, pero México y Bangladesh son los países que llevan más tiempo con las escuelas cerradas.

El mandatario federal afirmó que es indispensable volver a clases presenciales por el bien de todos, de los niños, de los adolescentes, de los estudiantes, de los padres de familia, de la educación y del desarrollo del país.

Mencionó una encuesta difundida en redes sociales con 500 entrevistas telefónicas en las que se preguntó sobre el regreso a clases presenciales, previsto para el próximo 30 de agosto, cuando inicia el ciclo escolar 2021-2022. Los resultados, destacó, incluyen a 36 por ciento que están de acuerdo con la vuelta a las aulas, pero 62 por ciento están en contra, ¿qué es eso?

Con un llamado al magisterio y al Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación (SNTE) para que ayuden a impulsar las clases presenciales y remontar el atraso (en el aprendizaje) causado por la pandemia, rechazó las críticas de los sectores que se oponen a la apertura de las escuelas.

Aseguró que hay como una postura a que no haya clases, no sé si consciente o inconscientemente, de manera deliberada, por intereses o por desconocimiento del daño que se causa al no tener clases presenciales.

En la conferencia matutina en Palacio Nacional cuestionó a quienes afirman que con la vuelta a las aulas se van a contaminar todos los niños, y qué pasa en otras partes, hay recomendaciones de que se pueden evitar los contagios, se puede con protocolos sanitarios adecuados, pero se habla de la educación de los hijos, para el desarrollo, para superarnos y no queremos regresar a la escuela.

López Obrador anunció que la secretaria de Educación Pública (SEP), Delfina Gómez Álvarez, presentará la próxima semana el plan para el regreso a clases y reiteró que para la apertura de las escuelas es necesaria la participación de padres de familia, maestros y autoridades de los tres niveles de gobierno.

Agregó que la educación es una labor fundamental, y subrayó que no se puede hablar de su importancia sólo en el discurso, de manera demagógica, y no vamos a actuar de manera consecuente.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## Reforma

***Aumentaron decesos en México 45% en 2020. Representa Covid-19 la principal causa de fallecimientos entre hombres, de acuerdo con información de los certificados de defunción, presentada ayer por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (Inegi)***

Víctor Osorio

30 de julio, 2021

A la par de las muertes ocasionadas por la pandemia de Covid-19 en México, en 2020 se registró también un incremento significativo de decesos por enfermedades del corazón, diabetes mellitus e influenza y neumonía.

De acuerdo con información de los certificados de defunción, presentada ayer por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (Inegi), el número de decesos en el país aumentó de 747 mil 784 en 2019 a un millón 86 mil 94 en 2020.

De los decesos a nivel nacional registrados el año pasado, 201 mil 163, es decir 18.5 por ciento del total, tuvieron como causa Covid-19, enfermedad que apareció en el país en 2020.

En tanto, las muertes por enfermedades del corazón ascendieron a 218 mil 885, lo que representó un incremento de 40.3 por ciento respecto a 2019.

Los decesos por diabetes mellitus aumentaron 69 por ciento al sumar 151 mil 214.

El mayor incremento entre las principales causas de muerte, de 54.7 por ciento, correspondió a influenza y neumonía, con 56 mil 830 decesos.

El grupo de defunciones por causas sujetas a vigilancia epidemiológica, destacó el Inegi, tuvo un incremento muy significativo en 2020 respecto a los años anteriores.

Junto con la información sobre certificados de defunción, el Instituto presentó una estimación actualizada sobre el exceso de mortalidad registrado el año pasado.

De acuerdo a lo observado en el periodo de 2015 a 2019, indicó, se esperaban 749 mil 500 defunciones, y ocurrieron 43.5 por ciento más.

Además de los decesos adicionales por la pandemia de Covid-19, señaló, hubo excesos significativos de mortalidad por enfermedades del corazón, de 38.8 por ciento; por diabetes mellitus, de 35.9, y por influenza y neumonía, de 81.8.

De las defunciones por enfermedades y problemas relacionados con la salud, el 59.4 por ciento del total correspondió a mayores de 65 años.

El 81.1 por ciento de los fallecidos recibió atención médica antes del deceso, lo que implica un aumento de 2 puntos respecto al año anterior.

Del total de defunciones registradas por enfermedades y problemas relacionados con la salud, solo en 1.1 por ciento de los casos se realizó una necropsia.

#### MAYOR IMPACTO

La Covid-19 se convirtió en 2020 en la principal causa de muerte entre los hombres en México, con 129 mil 329 decesos.

En el caso de las mujeres ocupó el tercer lugar, con 71 mil 829 decesos.

Por grupos de edad, Covid-19 fue la principal causa de muerte para la población de entre 35 y 64 años, y la segunda para los mayores de 65 años.

La entidad que registró la tasa más alta de defunciones por Covid-19 fue Ciudad de México, con 32 por cada 10 mil habitantes, seguida por Baja California, Estado de México y Sonora, con 21 cada una.

El Inegi indicó que en el avance de la confronta de la información de los certificados de defunción, el 94 por ciento de los casos con Covid-19 como causa básica de defunción ha sido ratificado por la Secretaría de Salud.

Los resultados definitivos de la confronta de información de los certificados, apuntó, serán presentados en octubre.

**Año letal**

Muertes registradas en certificados de defunción en México.

2015	655,688
2016	685,766
2017	703,047
2018	722,611
2019	747,784
2020	1,086,094

**Por sexo**

Hombres	58.8%
Mujeres	41.2%

**Principales causas / Decesos en 2020 y diferencia respecto a 2019**

**Hombres**

Covid-19	129,329	
Enfermedades del corazón	121,637	(+46.1%)
Diabetes mellitus	79,038	(+52.8)
Tumores malignos	44,498	(+2.8)
Influenza y neumonía	34,897	(+104.9)
Homicidio	32,147	(-1.2%)

**Mujeres**

Enfermedades del corazón	97,233	(+33.6%)
Diabetes mellitus	72,173	(+37.1)
Covid-19	71,829	
Tumores malignos	46,145	(+1.2)

Influenza y neumonía	21,928	(+56.1)
Enfermedades cerebrovasculares	18,091	(+2.4)

Por grupo de edad (porcentaje)

65 años y más	55.8
55-64 años	17.5
45-54 años	11.2
35-44 años	6.1
25-34 años	4
15-24 años	2.3
-15 años	3.1

Entidades con mayores tasas de defunciones registradas por cada 10 mil habitantes\*

Ciudad de México	116
Chihuahua	105
Sonora	94
Morelos	93
Veracruz	93
Tabasco	91

Sitio de ocurrencia

- Hogar 506,723
- IMSS 209,352
- Secretaría de Salud 134,045
- Unidad médica privada 48,623
- ISSSTE 37,988
- Otra unidad pública 36,883
- Vía pública 35,609
- Otro 76,871

\* Entidad habitual de residencia

Fuente: Inegi

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

[Volver al Contenido](#)

## Reforma

### INEGI: Y fallecen menos por accidentes

Víctor Osorio

30 de julio, 2021

La disminución de la movilidad de la población como resultado de las medidas de contención de la pandemia de Covid-19 favorecieron una reducción de la mortalidad por accidentes en México en 2020.

El Inegi, con base en información de los certificados de defunción, reportó que 2020 se registraron 82 mil 449 defunciones por causas externas, es decir, no relacionadas con problemas de salud.

De ellas, 36 mil 579 correspondieron a homicidios, 32 mil 334 a accidentes y 7 mil 896 a suicidios.

En el caso de los accidentes, la cifra representa una disminución de 3.5 por ciento respecto a 2019.

Los fallecimientos por accidentes de transporte representaron el 43.4 por ciento del total.

El Inegi indicó que se registraron 16.8 por ciento menos decesos por accidentes respecto a lo esperado.

Las muertes por homicidios, en tanto, registraron una disminución de 0.2 por ciento respecto a 2019.

Respecto a lo esperado, la disminución fue de 3.5 por ciento.

Las entidades con mayor número de muertes por homicidio en 2020 fueron Guanajuato, con 5 mil 373, Chihuahua, con 3 mil 567, y Edomex, con 3 mil 89.

"Atendiendo al medio para generar las lesiones que provocan la muerte por homicidio (...) las que concentran el mayor número son las vinculadas a lesión con arma de fuego en 25 mil 456 casos (69.6 por ciento), seguida de las lesiones con objeto cortante con 3 mil 645 casos", detalló el Inegi.

La tasa de suicidios por cada 100 mil habitantes aumentó de 5.7 a 6.2 entre 2019 y 2020.

Chihuahua y Aguascalientes registraron las tasas más altas, con 14.4 y 12.6, respectivamente.

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

[Volver al Contenido](#)

### La Jornada

#### **Sheinbaum: vacunación, el antídoto. Rebasan hospitalizados por Covid panorama previsto por autoridades**

Alejandro Cruz Flores

30 de julio de 2021

Luego de que en el valle de México se vive el escenario más drástico de hospitalizados por Covid-19 al rebasar los 3 mil 500 pacientes, la jefa de Gobierno, Claudia Sheinbaum Pardo, señaló que en la ciudad se podrán reconvertir hasta 10 mil camas de nosocomios para la atención de enfermos con el nuevo coronavirus.

No obstante, confió en que en las próximas semanas el número de casos positivos comience a disminuir, toda vez que desde hace 10 días no se ha registrado un aumento en la tasa de positividad, que se mantiene en 17 por ciento.

Hoy, frente al Covid, (la estrategia es) la vacunación porque el cierre de establecimientos ha causado muchísimos efectos en la economía familiar; si no hubiera vacuna, entonces estaríamos, probablemente, frente a esta circunstancia en que no nos queda de otra más que (aplicar) restricciones, pero hoy tenemos vacunas y mucha gente está acudiendo, subrayó la titular del Ejecutivo local.

En el reporte sobre la evolución de la pandemia en la ciudad, se indica que el martes pasado había 3 mil 987 hospitalizados, 487 más de los que el 9 de julio el gobierno local fijó como el escenario más drástico ante el incremento de casos positivos y que, según sus pronósticos, ocurriría en agosto. En la ciudad, el número de hospitalizados es de 2 mil 877.

Interrogada al respecto en videoconferencia, Sheinbaum Pardo informó que, en reunión con las distintas instituciones de salud, se acordó trabajar en la reconversión de 10 mil camas de hospitales capitalinos, y añadió que incluso se han recontratado médicos para la atención de los pacientes como parte de esta ampliación de la capacidad hospitalaria.

Destacó que la estabilidad en la tasa de positivos es un indicio de que en los próximos días empezará una reducción de los casos positivos.

Aun así, la mandataria reiteró su llamado a los ciudadanos a cuidarse para evitar contagios, al tiempo que continúan operando programas y acciones como el

Hospital en Casa para los casos que se reportan al número de emergencias 911, la dotación de oxígeno gratuito en la sala de armas de la Magdalena Mixiuhca.

Estamos preparados para esta circunstancia de mayor aumento en las hospitalizaciones, de allí que, dijo, continúa funcionando la aplicación para dispositivos móviles y la página de Internet en la que los capitalinos pueden consultar la disponibilidad de los nosocomios Covid en caso de requerir una cama.

Sheinbaum Pardo expresó que el hecho de que más personas estén acudiendo a los kioscos de salud para hacerse la prueba es un indicador de que la ciudadanía está alerta ante este incremento de casos de Covid-19; además, ha sido impresionante la respuesta de los jóvenes a la vacunación.

Vamos a llegar a 8 millones de vacunados en la Ciudad de México ya muy pronto; estamos en niveles de muchísimas ciudades del mundo que están en la misma circunstancia, afirmó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## Reforma

### Aumentan pacientes graves

Natalia Vitela

30 de julio, 2021

En la tercera ola de Covid-19, la ocupación hospitalaria de pacientes que requieren una cama con ventilador, es decir, cuidados críticos, creció 23 puntos porcentuales en tan sólo un mes.

Del 29 de junio al 29 de julio, la ocupación hospitalaria de camas con ventilador pasó de 15 por ciento a 38 por ciento.

La ocupación de camas generales también registró un incremento considerable al pasar de 18 por ciento a 44 por ciento, en el mismo lapso.

El País enfrenta un rebrote importante y no se ha alcanzado a vacunar a un número suficiente de personas para contenerlo, advirtió Gustavo Oláiz, coordinador del Centro de Investigación, Políticas y Salud de la UNAM.

Miguel Betancourt, ex presidente de la Sociedad Mexicana de Salud Pública, alertó que el País apenas está llegando al 20 por ciento de esquemas completos de vacunación contra Covid-19 y la ocupación hospitalaria está creciendo rápidamente, por lo que el escenario de atención oportuna, puede deteriorarse en las próximas semanas.

Los expertos coincidieron en la necesidad de aumentar el número de pruebas, realizar el aislamiento y seguimiento de casos y reforzar las medidas de prevención, más aún cuando la nueva metodología del semáforo ya no considera restricción de la movilidad y actividades.

Betancourt acotó que el semáforo sirve en la medida en que cada uno de los colores exprese claramente las actividades que se pueden o no realizar.

"Desafortunadamente esto no ha sido el caso", lamentó.

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

[Volver al Contenido](#)

### La Jornada

**Lllaman especialistas a evitar que tercera ola sea más severa. Campaña de inoculación debe ir acompañada del uso disciplinado del cubrebocas y la sana distancia**

Sandra Hernández García y Laura Gómez Flores

30 de julio de 2021

De no acompañar la vacunación con el uso disciplinado del cubrebocas, el impacto de la tercera ola de Covid-19 sería mayor que en enero pasado, cuando la hospitalización alcanzó más de 95 por ciento de ocupación en la zona metropolitana del valle de México, advirtieron infectólogos.

En un conversatorio organizado por la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación de la Ciudad de México, los especialistas coincidieron en que todas las vacunas son efectivas contra casos graves y muertes por coronavirus; no obstante, llamaron a la población a complementar la inoculación con medidas de higiene y sana distancia.

“Si usamos el cubrebocas de manera universal y disciplinada el impacto de la tercera ola sería muchísimo menor versus a que si no lo usáramos enfrentaríamos un mayor número de contagios, incluso superior al que tuvimos en la segunda ola. Lo mismo pasaría en términos de hospitalización y mortalidad”, señaló Rafael Valdez Vázquez, infectólogo e investigador de los laboratorios Pfizer.

Arturo Galindo, subdirector de Epidemiología Hospitalaria del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Doctor Salvador Zubirán, afirmó que las vacunas representan un arma muy poderosa, aunque no perfecta contra el Covid-19, por lo que es necesario evitar salir de casa, los lugares cerrados y las reuniones.

Diana Vilar, del Instituto Nacional de Cancerología, indicó que no existe un riesgo cero, pues es en el transporte público, bares, restaurantes y gimnasios donde la posibilidad de infección es de media a alta.

#### Exhorto a ciudadanos a ser responsables

El doctor Luis Ruiz Gómez, maestro en Salud Pública, advirtió que la desensibilización respecto a la importancia de observar las medidas sanitarias tras ser vacunado y la exposición durante las vacaciones de verano derivarán en un incremento de los casos de Covid-19.

Consideró que ello obedece al relajamiento en las medidas sanitarias, debido a que las personas que ya fueron vacunadas creen que ya no se van a enfermar. Por otro lado, está el hecho de que muchas personas se niegan a recibir la vacuna.

El especialista en salud pública de la Universidad del Valle de México explicó que las vacaciones de verano representan otro riesgo de contagio, pues el virus se transmite por medio de superficies inertes, donde puede mantener su capacidad infecciosa desde dos horas hasta nueve días, como son plásticos, vidrios o los sanitarios.

Ante la situación, dijo que la población debe hacerse responsable de los avisos de seguridad sanitaria, vacunación y medidas de prevención que ofrece el Sector Salud.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

#### Forbes

#### **Hogares mexicanos gastan más en comida y tabaco que en salud: revela encuesta del INEGI**

30 de julio, 2021

En los hogares mexicanos, el promedio del ingreso total trimestral es de 53,798 pesos:

\$50,309 pesos son de ingreso corriente total (ingresos regulares que no alteran de manera inmediata la situación patrimonial; se conforma por ingresos corrientes monetarios y no monetarios\*)

y \$3,489 de percepciones financieras o de capital (sí modifican el valor neto del patrimonio del hogar. Incluyen retiro de inversiones, ahorro, tandas, cajas de ahorro, préstamos, etcétera)

\*El ingreso no monetario incluye el gasto que se evita por no pagar renta (alquiler estimado de la vivienda propia), producir un bien en lugar de comprarlo (autoconsumo), así como las retribuciones por servicios prestados (pagos en especie).

Principales fuentes de ingresos de los hogares en México

El ingreso por trabajo es la principal fuente de ingresos en los hogares con 63.8% del ingreso total (cerca de \$32,106 pesos, lo que equivale a un ingreso diario de \$158.8 pesos por receptor).

En segundo lugar, se encuentran las transferencias (\$8,871 pesos), que incluyen jubilaciones y otros beneficios.

Los hogares menos favorecidos y más favorecidos

Ahora bien, los hogares del primer decil tuvieron un ingreso trimestral promedio de \$9,938 pesos, o sea cerca de \$49 pesos diarios por receptor, mientras que los hogares del décimo decil, dicho ingreso promedio fue de \$163,282 pesos en el mismo periodo, lo cual implica 808 pesos diarios por receptor.

Recordemos que el decil se utiliza para definir sectores socioeconómicos según ingreso per cápita familiar, en el primero se encuentra la población más vulnerable y, en el décimo, está la de mayores ingresos.

¿Cuánto ganan los hombres y mujeres que habitan estos hogares?

El ingreso promedio trimestral monetario de las mujeres es de \$14,860 pesos, en tanto que los hombres ganan \$22,618 pesos.

Asimismo, es interesante conocer el ingreso de la población mexicana según su nivel de escolaridad: el ingreso promedio trimestral de las personas con primaria es de \$10,551 y quienes tienen posgrado perciben \$69,332 pesos.

Definitivamente te sugerimos leer: Efecto COVID-19: empleados del futuro con menos salario para toda su vida productiva

## GASTOS

Ahora bien, según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2020 (ENIGH) en los hogares de México, el promedio del gasto total trimestral es de \$47,396 pesos:

Gasto corriente total\*: \$39,411 pesos

Monetario: \$29,910 pesos)

No Monetario: \$9,501 pesos

Erogaciones financieras y de capital\*\*: \$7,985 pesos

\* Gasto corriente total: conformado por el gasto corriente monetario y el gasto corriente no monetario.

\*\* Erogaciones financieras y de capital: aquellas transacciones destinadas a la compra de bienes muebles e inmuebles, objetos valiosos, activos físicos, que modifican el patrimonio del hogar. Incluyen conceptos totales como cuota pagada

por la vivienda propia; Servicios y materiales para reparación, mantenimiento y/o ampliación de la vivienda; Depósitos en cuentas de ahorro, tandas, cajas de ahorro; etcétera.

¿En qué gastan los hogares mexicanos?

En gasto corriente, el rubro de alimentos, bebidas y tabaco representó la mayor categoría, pues los mexicanos destinan en esto \$11,380 pesos; \$5,552 en transporte y comunicaciones; \$3,285 en vivienda y servicios; \$2,395 en cuidados personales y \$2,297 en educación y esparcimiento. Cabe señalar que las áreas en las que gastaron menos fueron salud (\$1,266 pesos) y vestido y calzado (\$893 pesos).

Finalmente, otro dato que cabe destacar es que los hogares del primer decil tuvieron un gasto promedio de \$11,881 pesos al trimestre; mientras que en los hogares del décimo decil fue de \$73,601 pesos en promedio.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### La Jornada

**Ya se puede enviar vía digital prueba positiva a Covid para obtener incapacidad del IMSS**

Ángeles Cruz Martínez

30 de julio de 2021

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) modificó el trámite digital para el otorgamiento de incapacidades laborales a trabajadores que enfermen de Covid-19. Ahora deben enviar el documento con el resultado positivo de la prueba de detección del coronavirus, la cual puede ser de un laboratorio externo al organismo.

El denominado Permiso Covid-19 digital inició en marzo de 2020, con la finalidad de que los afiliados no tuvieran que trasladarse a las Unidades de Medicina Familiar (UMF) a recibir la consulta médica y la incapacidad. De esa manera se evitó el riesgo de contagios de coronavirus y la incapacidad por 14 días se obtenía luego de contestar un cuestionario relacionado con los síntomas que presentarían las personas.

Ayer, el IMSS indicó que a través de la página <http://www.imss.gob.mx/covid-19/permiso> o la aplicación IMSS Digital es posible seguir realizando el trámite y el resultado de la prueba que se envíe por este medio será validado por un grupo de médicos del instituto.

También deben adjuntar una identificación oficial por los dos lados y el estado de cuenta con CLABE interbancaria, no mayor a tres meses, en la que se realizará el

depósito por parte del IMSS del subsidio que corresponda al trabajador siempre que, con base en la Ley del Seguro Social, cuente con ese derecho.

Si la persona no tiene la prueba positiva, debe resolver un cuestionario de tamizaje en la página o la aplicación y se le expedirá un certificado por incapacidad de un día, con la finalidad de que acuda a un Módulo de Atención Respiratoria del IMSS, donde se le practicará la prueba de detección del virus SARS-CoV-2.

Si el resultado es positivo a la infección, en ese momento se expide el permiso Covid-19 para completar 10 días de incapacidad laboral.

En caso de que el paciente esté grave, intubado o reincidente ante la enfermedad de Covid-19, el médico tratante será el encargado de expedir la incapacidad por el tiempo que corresponda.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## La Jornada

### **Se prevé participación de dos laboratorios privados en envasado de Sputnik V**

Ángeles Cruz Martínez

30 de julio de 2021

Los laboratorios Landsteiner y Neolpharma podrían sumarse al proyecto para el llenado y envasado de la vacuna rusa Sputnik V en México. De hecho, el primero tiene un convenio técnico con el Centro Nacional de Investigación de Epidemiología y Microbiología Gamaleya. Sólo falta que el Laboratorio de Biológicos y Reactivos de México (Birmex) decida formalizar el acuerdo.

Ejecutivos del sector farmacéutico recordaron que la paraestatal Birmex es la titular del registro sanitario de Sputnik V en el país y debido a que la actualización de su fábrica tardará varios meses, se requiere la colaboración con la iniciativa privada para dar continuidad al plan de participar en la producción del biológico ruso. Éste se inició a principios de 2021 y se concretó durante el viaje del director de Birmex, Pedro Zenteno, a Rusia en mayo pasado.

Zenteno se reunió con los directivos del centro Gamaleya y el Fondo de Inversión Directa de ese país. El 29 de junio llegó a México la sustancia activa de la vacuna y comenzó la fabricación de los lotes de prueba.

Los entrevistados recordaron que en enero de 2020, la mexicana Probiomed –que produjo los lotes simulados de Sputnik V que están en revisión en el Centro Gamaleya– entró en concurso mercantil, es decir, está en quiebra y con deudas de alrededor de mil 500 millones de pesos.

Podría resolver su situación financiera si el juez acepta la propuesta de compra del laboratorio Sanfer, con lo que asumiría la deuda que Probiomed tiene con decenas de empresas, prestadores de servicios, instituciones financieras y del gobierno. El siguiente paso será con la Comisión Federal de Competencia Económica, que resolverá la viabilidad de la compra-fusión de Probiomed con Sanfer.

En tanto, continúa el proyecto de que México participe en la producción de la vacuna Sputnik V, y de acuerdo con lo que ha informado el director de Birmex, podría iniciar a finales de agosto. En una siguiente etapa, la paraestatal buscaría concretar la transferencia tecnológica para realizar aquí todo el proceso de producción, incluida la sustancia activa. El incremento en la disponibilidad de vacunas permitiría a México ser proveedor para otras naciones de Latinoamérica.

Los ejecutivos de la industria farmacéutica consultados por este diario comentaron que Landsteiner y Probiomed han sostenido pláticas con Birmex como empresas que cuentan con la infraestructura y tecnología para envasar el biológico. Neolpharma es otra opción viable para incrementar la capacidad de producción nacional de esta vacuna, indicaron.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### **La Jornada**

#### **Reporta Inegi 35.3% más defunciones que Salud durante 2020 por la crisis sanitaria**

Clara Zepeda

30 de julio de 2021, p. 11

La pandemia ocasionó en México un incremento de la mortalidad sin precedentes en los últimos años: las defunciones aumentaron 45.2 por ciento durante 2020, lo que significó un millón 86 mil 90 fallecimientos, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

De acuerdo con el reporte preliminar de las defunciones en México durante 2020, desde que la pandemia llegó, México tuvo un exceso de mortalidad en comparación con años anteriores de más de 200 mil personas.

En el país se registraron 201 mil 163 defunciones por coronavirus el año pasado; si se compara con las cifras oportunas de la Secretaría de Salud, de 148 mil 629 defunciones, son 35.3 por ciento más, dijo Julio Santaella, presidente del Inegi.

El reporte con cifras preliminares que dio a conocer ayer el Inegi detalló que la pandemia implicó una tasa de 86 defunciones por cada 10 mil, cuando esta tasa había sido de tan sólo 59 decesos en 2019.

En México se registraron un millón 86 mil 90 defunciones durante 2020, año de la pandemia; esta cifra representó un incremento de 45.2 por ciento respecto a 2019, cuando el aumento promedio de los 25 años previos fue de 2.3 por ciento anual, abundó Santaella en redes sociales.

El Instituto precisó que la primera causa de muerte el año pasado fueron las enfermedades del corazón, con un registro de 218 mil 885 casos; seguidas por SARS-CoV-2, con 201 mil 163 fallecimientos, y la diabetes mellitus, con 151 mil 214 defunciones.

En línea con información del gobierno federal y de aseguradoras, el Covid- 19 fue la primera causa de muerte para los hombres en México; mientras que para las mujeres fue la tercera.

En la última década (2011-2019), en México se registraron en promedio 663 mil defunciones y una tasa de 54.8 muertes por cada 10 mil. Las mayores tasas por cada 10 mil habitantes por entidad fueron en Ciudad de México, con 116; Chihuahua, con 105; Sonora, 94, Morelos y Veracruz, con 93.

En contraparte, las entidades que reportaron las tasas más bajas fueron Quintana Roo, con 59; Baja California Sur, con 61; Querétaro, con 63, y Aguascalientes, con 67.

El virus comenzó a expandirse en febrero de 2020 y el estado de alarma fue decretado el 17 de marzo, lo que provocó que toda actividad no esencial fuera cancelada.

La información definitiva se publicará en octubre de 2021 y se realizarán confrontas con la Secretaría de Salud.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## La Crónica

### **La vacuna QUIVAX, de la UAQ, ya tiene respaldo de farmacéuticas para su desarrollo**

Isaac Torres Cruz

2021-07-28

Este miércoles, la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) y el grupo farmacéutico Neolpharma SA de CV y Alpharma firmaron un acuerdo de colaboración para realizar de manera conjunta el desarrollo de la vacuna QUIVAX 17.4 contra SARS-CoV-2, proyecto científico de esta casa de estudios.

De acuerdo con la institución educativa, el convenio compromete a desarrollar conjuntamente desde un antígeno vacunal contra el coronavirus hasta las primeras dos fases clínicas.

“Con la formalización de este documento, ambas partes se comprometieron a desarrollar al menos un antígeno vacunal contra el virus que provoca la COVID-19; realizar la evaluación preclínica toxicológica, de la respuesta celular y protectora del medicamento; efectuar el desarrollo farmacéutico del producto final para la administración en seres humanos; así como planear y desarrollar las Fases Clínicas I y II, que corresponden a las primeras etapas de pruebas en humanos”, señaló la institución en un comunicado.

En el acto, la rectora de la UAQ, Teresa García Gasca, refirió que el convenio concreta el compromiso social de la institución educativa con un producto que permita “no solamente hacer frente a un momento tan crítico de la historia de la humanidad, sino dejar una muestra de lo que podemos hacer de aquí en adelante, nosotros como UAQ o cualquier otra institución que tenga capacidad de investigación”.

En abril pasado, la también investigadora que participa en la investigación, explicó que la universidad desarrolla la vacuna desde marzo de 2020 a partir del diseño de una molécula propia: una proteína quimérica conformada por diferentes regiones de la proteína de la espícula viral (spike) del SARS-CoV-2 que hace contacto con las células humanas.

“Elegimos ciertas regiones con características especiales y construimos una nueva proteína quimérica recombinante, la cual hemos empleado en ensayos animales para determinar su inmunogenicidad”. La ingeniera bioquímica dijo que la producción de anticuerpos ha sido bastante buena, así como las pruebas de neutralización, ya que genera buenos anticuerpos protectores. Asimismo, no ha causado reacciones de toxicidad en las pruebas animales.

De acuerdo con el convenio firmado recientemente, Neolpharma y Alpharma patrocinarán en forma total los estudios clínicos Fase I y Fase II y desarrollarán el producto final para la administración en seres humanos, según la regulación aplicable, además de que coordinará las gestiones para presentar ante la Comisión Federal para la Prevención contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) los protocolos de ensayos clínicos.

“Cuando nos dimos cuenta de que aquí se estaba desarrollando algo tan importante, inmediatamente nos pusimos a trabajar para apoyar este proyecto de investigación. Nos falta mucho trabajo, muchas ganas de llevar esto a un éxito final y por nuestra parte sumaremos lo necesario”, dijo Efrén Ocampo López, representante legal de la farmacéutica

“Nos sentimos realmente orgullosos de sumarnos al equipo de la UAQ para ir con este proyecto importantísimo para el país, porque faltan muchos días para ver el final de la pandemia de COVID-19. La soberanía del país está aquí, se está firmando con esto”, agregó.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## El Universal

### Lo que sabemos de la variante Delta de Covid-19 y los niños

29/07/2021

Hace unos días, el presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, reveló que su hijo menor Jesús Ernesto López Gutiérrez enfermó "hace unos días" de Covid-19 o coronavirus.

Jesús Ernesto, de 14 años, es uno de los 52,816 menores de edad que se contagiaron de Covid-19 de abril del 2020 a junio de 2021 en México. Además, 569 niños fallecieron por el Covid-19 según el último informe de la Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA).

Los niños han padecido no sólo la enfermedad. La pandemia de coronavirus ha dejado una estela de dolor y muerte. La situación cobra dimensiones más graves cuando los niños pierden a uno o dos de sus padres o tutores. México, de acuerdo con un estudio publicado por la revista The Lancet, es el país con más menores huérfanos debido a la pandemia.

### Los huérfanos por Covid-19 en México

La revista médica británica publicó este martes un estimado de menores que, en 21 países, quedaron en la orfandad debido al Covid-19. En el caso de México, entre el 1 de marzo de 2020 y el 30 de abril de 2021, 131 mil 325 menores de 18 años

perdieron por lo menos a uno de sus cuidadores principales (padre, madre o abuelos tutores). La cifra supera a la de países como India, con 116 mil 263; Brasil, con 113 mil 150, o Estados Unidos, con 104 mil 884.

Un total de 33 mil 342 menores mexicanos perdieron a sus madres, mientras que 97 mil 951 se quedaron sin sus padres a causa del coronavirus; 32 perdieron a ambos padres.

El síndrome inflamatorio severo y menos vacunas en niños

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) advirtió sobre el doble impacto del coronavirus en los menores: por un lado, los que se contagian pueden desarrollar un síndrome inflamatorio severo; por el otro, el enfoque en la pandemia ha derivado en que cientos de miles de niños se queden sin sus esquemas de vacunación normales, exponiéndolos a nuevos riesgos.

En su conferencia semanal, Sylvain Aldighieri, gerente de Incidente para Covid-19 de la OPS, señaló que hasta ahora “la evidencia sugiere que niños y adolescentes serían menos susceptibles a la infección” con el virus del Sars-CoV-2”; sin embargo, “tienen un rol obvio en la dinámica de transmisión”.

Los menores que se contagian de coronavirus son, dijo, “por lo general asintomáticos y cuando se enferman suelen tener enfermedad leve, con síntomas semejantes a las enfermedades frecuentes en esas edades”.

La secreta junta en que AMLO increpó a López-Gatell

Un 6% del total de casos de Covid-19 en las Américas, comentó, ocurrió en menores. Pero algunos de ellos, alertó, “pueden desarrollar un síndrome inflamatorio multisistémico más grave e incluso mortal”.

Desde mayo de 2020, detalló, “24 países y territorios de América han notificado 6 mil 681 casos confirmados acumulados de este síndrome inflamatorio multisistémico, incluidas 135 defunciones”.

No es el único modo en que la pandemia está afectando a los menores. De acuerdo con Carissa Etienne, directora de la OPS, dado que la atención se concentra desde el año pasado en la pandemia, eso ha significado que los niños se han quedado sin sus esquemas de vacunación. “Más de 300 mil niños, principalmente en Brasil y México, no recibieron sus inmunizaciones el año pasado, lo cual los dejó vulnerables a infecciones prevenibles que son, sin embargo, mortales”.

Etienne subrayó que “estamos viendo descensos peligrosos en el nivel de vacunación contra el sarampión en toda nuestra región. La cobertura de primeras

dosis de la vacuna contra el sarampión disminuyó 10% en 8 países en las Américas, incluyendo Venezuela, Panamá y Brasil”, lamentó.

Esta situación, añadió, es por demás peligrosa: “Arriesgamos una avalancha de problemas de salud que se empeorarán en las Américas” por la falta de vacunas aplicadas a los menores.

En la tercera ola de coronavirus que vive México, la secretaria de Salud de la Ciudad de México, Oliva López Arellano, informó que en las últimas semanas se ha incrementado el número de personas que acuden a realizarse una prueba para detectar Covid-19 en los kioscos que instaló la Ciudad, incluso, ha crecido el número de menores de edad que se someten a esta prueba.

Los contagios que vive el país, en especial el Valle de México, se ven influidos por la variante Delta. Además, ahora los contagios se ubican más entre quienes no están vacunados, que son los más jóvenes, aunque la vacunación para la etapa de 18 a 29 años empezó esta semana en la CDMX.

Sandra López-León, médico con Doctorado en Epidemiología y Genética, ubicó a los estornudos, dolor de cabeza y tos, "como una gripa de toda la vida", como los principales síntomas de la variante Delta de coronavirus o Covid-19.

La especialista recomendó a quienes ahora presentan síntomas de gripa realizarse una prueba para descartar que sea coronavirus o Covid-19.

"La nueva variante es más parecida a una gripa como si fuera una gripa de toda la vida, pero ahora se está viendo que es Covid. La gente que me está escuchando si tienen síntomas de gripa, puede ser Covid", por lo que recomendó realizarse una prueba para descartar que sea coronavirus, inclusive en niños.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## La Jornada

### En revisión, 10 claves de fármacos oncológicos

Ángeles Cruz Martínez

30 de julio de 2021

Los fármacos contra el cáncer llegaron al país el pasado 11 julio y, a la fecha, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios ha liberado sólo dos de 12 claves; mientras los análisis no concluyan, no se pueden distribuir.

En la séptima reunión entre padres de niños con cáncer y funcionarios del Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi), el pasado miércoles, éstos informaron que en los próximos días empezará a funcionar la central de mezclas de la empresa Pharma Tycsa, en sustitución de SAFE, filial del laboratorio Pisa, cuyo registro fue revocado por no cumplir los estándares de calidad y esterilidad.

En una primera etapa, Pharma Tycsa se encargará de preparar los tratamientos para los pacientes de Veracruz, entidad donde se ha reportado mayor desabasto. Los papás indicaron que los fármacos empezaron a llegar y exhortaron a las autoridades a garantizar la continuidad y suficiencia de las entregas.

En el encuentro efectuado en la Secretaría de Salud, padres provenientes de Xalapa, Veracruz, denunciaron que el área de atención ambulatoria del Centro Estatal de Cancerología –donde se administran las quimioterapias– está saturada; no hay oncólogos ni personal de enfermería. También se presentaron quejas de los hospitales Pediátrico Moctezuma del gobierno de la Ciudad de México y General Agustín O’Horan de Mérida, Yucatán. Los funcionarios del Insabi ofrecieron que las autoridades de cada entidad se encargarán responder las demandas. Los padres recibieron la información sobre la compra de los oncológicos en un disco compacto, el cual están revisando, pero subrayaron que lo importante es que las adquisiciones se reflejen en los hospitales y que las quimioterapias no falten.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### **Animal Político**

**Un análisis del INDESIG señala que en 2020 los programas sociales llegaron al 35% de los hogares más pobres, mientras en 2016 estos apoyos llegaban al 61%.**

29 de julio, 2021

Los programas sociales del gobierno federal no benefician a los más pobres, como ha señalado el presidente Andrés Manuel López Obrador, y llegan a menos personas que en años anteriores.

En 2020, un 30% de los hogares mexicanos recibían algún programa social del gobierno federal, pero estas ayudas no llegaron precisamente a los más pobres como ha señalado el presidente Andrés Manuel López Obrador.

La política social del gobierno se concentra en programas con transferencias directas de dinero, principalmente para adultos mayores, personas con alguna discapacidad, jóvenes y trabajadores del campo.

Según un análisis de los datos de la Encuesta de Ingreso y Gasto de los Hogares (2020), realizado por el Instituto de Estudios sobre Desigualdad (INDESIG), los hogares más pobres reciben casi los mismos beneficios sociales que los más ricos.

Un 37% de los hogares más pobres (decil I) son beneficiarios de programas sociales, mientras que en los hogares más ricos (decil X) son beneficiarios el 22%.

De acuerdo a la ENIGH 2020, los beneficios provenientes de programas gubernamentales pasaron de 26.7 mil millones de pesos a 41.7 mil mdp entre 2018 y 2020.

Pero la distribución de estos ingresos tampoco benefició a los más pobres. El análisis de INDESIG señala que la política social del gobierno de López Obrador es menos redistributiva, pues 10% del monto total de transferencias llega a 10% los hogares más pobres, en comparación con el 18% que se distribuía en 2018.

Mientras que el 10% de los hogares más ricos se quedan con el 8% de los recursos de estos programas.

Según la ENIGH, el dinero que reciben los beneficiarios de los programas sociales aumentaron respecto a los cuatro años anteriores. En 2016 recibían en promedio al trimestre 982 pesos; para 2018 el monto fue de 775 pesos. En 2020, el ingreso a través de estos programas fue de 1,166 pesos al trimestre, lo que significa un aumento del 50.4% respecto a 2018.

Sin embargo, el análisis de INDESIG muestra que, aunque el monto de las ayudas aumentó no lo hizo para beneficiar a los más necesitados: en los hogares más pobres los recursos de programas aumentaron 30% pero en los hogares más ricos aumentó 48%.

**Programas sociales llegan a menos personas**

El alcance de los programas sociales del actual gobierno también sugiere un retroceso, según INDESIG. El año pasado, estos programas llegaron al 35% de los hogares más pobres, en 2016 la ayuda social llegaba al 61% de estos hogares.

El análisis pone como ejemplo el programa Prospera, creado en el sexenio de Enrique Peña Nieto, otorgaba ayudas monetarias a los hogares en situación de pobreza para atender tres factores: alimentación, salud y educación.

En su lugar se creó el programa de Becas para el Bienestar Benito Juárez, que dará apoyo monetario a estudiantes desde educación inicial hasta universidad, pero ya no atiende los mismos rubros que Prospera.

En 2018, Prospera llegaba al 18% de los hogares de todos los deciles económicos, actualmente ningún programa social supera ese alcance. Becas para el Bienestar Benito Juárez tiene un alcance de 6% y la Pensión Adultos Mayores 15%.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## **La Jornada**

### **Educación Pública involucrará a todos los sectores en el inminente retorno a las aulas**

Laura Poy Solano

30 de julio de 2021

La Secretaría de Educación Pública (SEP) aseguró que el regreso a las aulas se realizará con base en una estrategia nacional integral, en la que participan los gobiernos estatales, los sindicatos del sector, asociaciones de padres de familia, universidades, distintas instituciones, como la Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación, y siguiendo las recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias.

**No puede ser una vuelta por decreto: maestros**

En tanto, profesores frente a grupo y directores insistieron en que no puede haber un regreso a clases por decreto; es indispensable tener las condiciones mínimas para la operación de las escuelas, lo que no se limita a limpiarlas, sino a garantizar el acceso permanente a agua potable, drenaje, instalaciones hidrosanitarias en perfecto estado, electricidad e Internet.

Directores de escuelas primarias señalaron que nuevamente el presidente Andrés Manuel López Obrador hace una declaración apresurada, al señalar que insistirá en un regreso a clases, aún con sectores mayoritarios en contra, porque lo que nos enseñó esta pandemia es que debemos escuchar a todas las voces de la comunidad escolar, porque los maestros podemos decir que sí a las clases presenciales en cualquier condición, pero si los padres deciden no enviar a sus hijos, no habrá un regreso a las aulas.

En tanto, la SEP reiteró que se trabaja en la organización institucional del retorno a las aulas, e insistió en que se requiere la participación de todos los actores del sistema educativo nacional.

En un comunicado aseguró que el proceso para el retorno a las aulas considera en todo momento las medidas preventivas que impone la pandemia, así como los avances en la Estrategia Nacional de Vacunación, particularmente, en la inoculación de maestros, personal administrativo y de apoyo, de instituciones públicas y particulares de todo el país.

Por su parte, educadores y directores de escuelas de educación básica rechazaron que el magisterio se oponga al regreso a las escuelas. Queremos volver al salón, ver a nuestros niños, pero no se habla de las condiciones en que están las escuelas, porque aún hay planteles que siguen afectados por los daños ocurridos durante los sismos de 2017 a la fecha, escuelas sin drenaje y electricidad, sin acceso a Internet, y no es sólo una cuestión de ir a limpiar.

Destacaron que los padres de familia se oponen porque han vivido experiencias muy difíciles, incluso, demoledoras, con la pérdida de familiares, y hay un temor de lo que pueda ocurrir si todos volvemos a clases, porque tampoco existen condiciones para una educación híbrida o mixta, que al final nos llevará a atender a pocos, y descuidar a muchos estudiantes”.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### **La Jornada**

#### **En la UNAM se solicitará la presencia del alumnado cuando haya semáforo verde**

Jessica Xantomila

30 de julio de 2021

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) reiteró la vigencia de los lineamientos generales para el ciclo escolar 2021-2022, que inicia el 9 de agosto, en los que se establece que las escuelas y facultades podrán solicitar la presencia del alumnado de los diferentes años escolares, en grupos reducidos y en forma escalonada, una vez que hayan transcurrido tres semanas consecutivas de permanecer el semáforo sanitario en color verde.

Indicó que en tanto el estudiantado no haya sido vacunado contra Covid-19, la asistencia presencial será voluntaria y las actividades académicas a las que puedan ser convocados serán para realizar los trabajos que hayan sido determinados por los consejos técnicos respectivos como convenientes o necesarios para continuar la trayectoria escolar.

De igual manera, señaló que en el eventual retorno presencial se privilegiará a las actividades de bienvenida y reconocimiento de las instalaciones para las generaciones que ingresaron en agosto de 2020 y la de nuevo ingreso de 2021, siempre respetando los límites establecidos de 30 por ciento de la matrícula escolar en los espacios educativos.

La incorporación del resto del estudiantado se llevará a cabo de manera paulatina de acuerdo con el avance del Programa Nacional de Vacunación y si las condiciones sanitarias lo permiten.

La modalidad a distancia permanecerá en 2021

En tanto, la modalidad a distancia permanecerá durante el segundo semestre de 2021, con las excepciones que los consejos técnicos así determinen, expuso en los lineamientos generales que reiteró ayer.

La UNAM añadió que los exámenes de grado, los informes cuatrienales de conclusión de gestión, congresos y conferencias, entre otros que suceden en espacios cerrados, en donde se considere pertinente la asistencia presencial, ésta no deberá rebasar 20 por ciento de la capacidad del recinto.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## La Jornada

### **Ricardo Dosal Ulloa: El seguro de desempleo en México, una obligación olvidada (Opinión)**

30 de julio, 2021

A más de año y medio del comienzo de la pandemia de Covid-19, se reitera un hecho que nos hemos empeñado en negar: en pleno siglo XXI, gran parte de la población mundial permanece vulnerable.

Como ejemplo tenemos que el desempleo, en especial en etapas de crisis, es un mal tan mortal y destructivo como el propio virus. Las medidas de cuarentena y el distanciamiento social, al detener buena parte de las actividades productivas, han acrecentado una profunda crisis económica, caracterizada por numerosísimos despidos y quiebras.

Frente a la emergencia se hace imprescindible contar con un seguro público de desempleo que resguarde a millones de trabajadores, junto con sus familias, de ser condenados a la pobreza y a la informalidad; peligros que desplomarían aún más el consumo interno y la economía, circunstancias que nos harían especialmente vulnerables a futuras crisis.

En principio, el seguro de desempleo es un apoyo temporal en dinero o en especie al trabajador, que también protege la economía y la salud de sus familias; subsidio que igualmente ayuda a las empresas y al resto de la sociedad a prevenir caídas económicas abruptas, el acrecentamiento de la desigualdad e, incluso, ayuda a disminuir la delincuencia. Jurídicamente, dicho recurso es un deber del gobierno establecido en los artículos 23 y 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), la cual, aunque técnicamente no constituye un tratado internacional, sí es un instrumento cuyas disposiciones representan compromisos básicos del derecho internacional consuetudinario en materia de garantías fundamentales (*ius cogens*) y un marco normativo vital para la interpretación de los derechos establecidos en nuestra Constitución y los tratados internacionales alusivos ratificados por nuestro país. Posicionamiento que ha sido mencionado por las cortes Internacional de Justicia, la Interamericana de Derechos Humanos y nuestra Suprema Corte.

Sin embargo, ese seguro de desempleo, hasta antes de la pandemia, había sido únicamente validado en la Ciudad de México (2008), aunque en 2020 se impulsaron programas similares en ciertas entidades federativas (estado de México, Yucatán y Quintana Roo). Desgraciadamente, tales esfuerzos se basan en aportaciones insuficientes de los gobiernos locales, hecho que constituye una violación a nuestra Carta Magna. Tal ausencia fue subrayada en 2006 como motivo de preocupación del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de Naciones Unidas.

La oposición entre el México de leyes y el México real se hace evidente por ser el único de los 37 miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) carente de un seguro nacional de desempleo.

El rezago se da también en América Latina, donde las legislaciones de países como Argentina (1991), Brasil (1986), Chile (2001), Colombia (2013), Ecuador (1951) y Uruguay (1958) demostraron con su instrumentación que la voluntad política es más importante que el tamaño de sus economías.

La larga epidemia del coronavirus subraya la necesidad de actuar a fin de proteger a los trabajadores que han quedado desamparados. En tal sentido, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) destaca que, con motivo de la emergencia sanitaria, la región se encuentra en la trayectoria de otra década perdida, ante un contexto de creciente desigualdad y pobreza. Éste es el motivo imperativo por el cual es vital crear un seguro de desempleo nacional, que sea capaz de amparar a 250 mil desempleados formales; programa cuyo costo fiscal (según análisis preliminares) sería menor a 0.25 por ciento del PIB; que representa una suma muy menor a la luz de diversos planes de emergencia.

Por tanto, el seguro de desempleo en México debe desarrollarse con base en cuatro pilares fundamentales: 1) fácil acceso y plazos limitados de espera; 2) ayuda económica temporal hasta de 60 por ciento del sueldo durante cuatro meses, misma que no podrá ser inferior a un salario mínimo; 3) acceso garantizado a los servicios de salud para el beneficiario y sus dependientes, y 4) un esquema de financiamiento basado en aportaciones tripartitas (Estado, patrón y asalariado).

De manera paralela, sería deseable, como aconsejó el subgobernador del Banco de México, Gerardo Esquivel, proteger a las micro, pequeñas y medianas empresas que opten por no despedir empleados en épocas de crisis, mediante un subsidio a los sueldos, con tope de cuatro salarios mínimos. Asimismo, otra ayuda para facilitar la consolidación del citado seguro sería diferir las contribuciones de los empleadores y trabajadores por uno o dos años.

En conclusión, el seguro de desempleo serviría de complemento a los esfuerzos ya iniciados para corregir sesgos distributivos en las políticas gubernamentales.

Por supuesto, las ideas abordadas no son la solución completa a una crisis general, pero sí abonan a corregir imperfecciones a nuestro sistema de protección social.

Más aún, el seguro de desempleo es parte de dos premisas fundamentales: 1) en tanto seres humanos estamos obligados a reinventarnos, a fin de ser una sociedad más justa; 2) los derechos humanos no pueden limitarse a una lista de buenas intenciones.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

### **Excélsior**

**Mujeres, 65% de víctimas de trata; conmemoran día mundial. Según un informe de Naciones Unidas, el delito va al alza entre menores de edad y hombres; realizan jornada de activismo contra el delito**

David Vicenteño

30 de julio, 2021

Entre 2015 y junio del presente año, en el país se han registrado 4 mil 816 víctimas del delito de trata de personas, de las cuales 3 mil 153 fueron mujeres, es decir el 65.4%, de acuerdo con cifras del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP).

El informe Víctimas de Delitos del Fuero Común, correspondiente al año 2015, establece que en ese año las autoridades estatales registraron mil 171 víctimas de este delito, la cifra más alta desde que se realiza el conteo.

Para el siguiente año la cifra descendió a 782 personas afectadas por la trata de personas, mientras que en 2017 fueron 537 y en 2018 se registraron 574 víctimas.

Para el año 2019, las fiscalías y procuradurías estatales registraron 679 víctimas, para el año siguiente fueron 674, y entre enero y junio del presente año van 399 víctimas de trata registradas.

De esas cifras anuales, el SESNSP separa la estadística Presuntas víctimas mujeres de trata de personas: tendencia nacional, en la que se establece que en 2015 fueron 676 casos.

Para el 2016, de las 782 víctimas de trata registradas, 607 fueron mujeres, el 77.6% de los casos; en 2017 fueron 380 mujeres víctimas de trata, 360 al año siguiente y 402 en el año 2019.

El año pasado, de las 674 víctimas de trata registradas, 454 fueron mujeres, el 67.3%; mientras que entre enero y junio de este año son 274 mujeres de las 399 víctimas contabilizadas de este delito.

En el presente año, entre enero y junio, de las 274 mujeres registradas como víctimas de trata, 63 casos correspondieron al Estado de México, 58 a Nuevo León,

32 a la Ciudad de México, 24 a Baja California y 20 a Puebla, como las entidades con más afectadas rescatadas.

Las entidades que en el presente año no han registrado mujeres víctimas de trata de personas son Baja California Sur, Campeche, Colima, Durango, Guanajuato, Guerrero, Sonora y Yucatán, de acuerdo con el conteo del SESNSP.

#### Preocupación

La trata de personas es un fenómeno que impacta a todos los países, de acuerdo con análisis realizados por diferentes oficinas de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

La Asamblea General de este organismo realizó, en 2013, una reunión con el objetivo de evaluar un plan de acción mundial contra la trata, que derivó en la resolución A/RES/68/192, en la que se estableció la necesidad de establecer un día para “concienciar sobre la situación de las víctimas del tráfico humano y para promocionar y proteger sus derechos”.

De esta forma se designó el 30 de julio de cada año como el Día Mundial contra la Trata, para que los gobiernos, asociaciones y la sociedad en general tomen conciencia de las víctimas de este delito.

Estos esfuerzos iniciaron desde 2003, cuando la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito inició con un recuento de víctimas que ya oscila 225 mil, además de la identificación de grupos del crimen organizado dedicados a esta actividad.

Cuatro años después, en marzo de 2007, diversos organismos internacionales como la Organización Internacional del Trabajo, ONU Mujeres, Unicef y Acnur, entre otros, crearon el Grupo Interinstitucional de Coordinación contra la Trata de Personas, encargado de diseñar el Plan de Acción Mundial para Combatir del Tráfico de Personas.

El plan promovió la creación de un fondo voluntario fiduciario para facilitar la asistencia y protección efectiva a las víctimas de este delito, principalmente para mujeres y menores de edad, a través de organizaciones no gubernamentales especializadas.

#### Menores

Un informe de Naciones Unidas establece que, en relación con el delito de trata de personas, en los últimos 15 años el perfil de las víctimas se ha modificado considerablemente, para aumentar los casos de menores de edad afectados por esta conducta.

La proporción de mujeres adultas pasó del 70 al 50% de los casos de víctimas detectadas, el porcentaje de hombres adultos aumentó del 10 al 20%, mientras que los casos de menores de edad pasaron de diez al 30%, de acuerdo con un análisis de 2018.

En el marco del Día Mundial contra la Trata de Personas, la Comisión Unidos vs Trata A.C., que preside la activista Rosi Orozco, realiza una jornada de activismo contra este delito, que inició el pasado 26 de julio.

Se organizarán mesas binacionales con autoridades y organizaciones sociales de México y Estados Unidos, en las que se están intercambiando estrategias, programas y casos de éxito de personas que han sido rescatadas de este fenómeno.

“Me gusta hablar bien de México y me gusta siempre reconocer a quien sí hace, porque la gente se desgasta quejándose, a mí me ha funcionado mucho mejor cuando estuvimos en la Cámara de Diputados primero reconocimos a un procurador y al final fueron 15.

“Ahora en diciembre cuando convocamos a un evento llegaron 22 fiscales, te das cuenta que cuando vas por la buena obtienes más resultados”, manifestó Rosi Orozco.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## La Crónica

### **Las niñas y adolescentes en mayor riesgo de experimentar violencia digital**

Naix'ieli Castillo-Ciencia UNAM-DGDC\*

2021-07-29

Desde la perspectiva feminista, las mujeres, por el solo hecho de serlo se encuentran en una situación de riesgo y vulnerabilidad en todos los espacios sociales.

El espacio digital se ha añadido como un nuevo escenario en el cual se registra la perpetración de distintos tipos de violencia, como la física, psicológica, sexual, económica, patrimonial y feminicida.

Al navegar en internet o cuando usan correo electrónico, redes sociales, mensajería móvil, o páginas web, las niñas y adolescentes están en riesgo de experimentar violencia digital. Esto las excluye y pone en desventaja para aprovechar los beneficios de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

La doctora Aimée Vega Montiel, investigadora del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades de la UNAM, es especialista en el tema de género y activista. Entre sus logros se encuentra la elaboración de la propuesta “Lineamientos y Mecanismos para una reforma de Telecomunicaciones y Radiodifusión con perspectiva de Género” presentada en el Senado de la República. Además, forma parte del Laboratorio Feminista de Derechos Digitales.

“La violencia digital no es un nuevo tipo de ésta, sino un nuevo escenario donde las violencias contra las mujeres son perpetradas”, expresa la investigadora. Este nuevo escenario ofrece ventajas a los acosadores porque les da fácil acceso a las víctimas, anonimato, la posibilidad de viralizar sus contenidos ilegales y mayor impunidad.

¿Corren aún más peligro que los niños?

La doctora señala que las niñas sí enfrentan más riesgo que los niños. Durante mucho tiempo se ha asociado el concepto de “tecnofobia” con las mujeres, haciendo referencia a que tienen un rechazo por la tecnología o una relación deficitaria con la misma.

Sin embargo, esta situación no es derivada de una incapacidad natural para interactuar o apropiarse de ella, sino a que no se les forma, desde la infancia, en la apropiación tecnológica que además incluya alfabetización en seguridad digital.

Ya enfrentan riesgo por su condición de género, es decir, por ser mujeres, pero esta vulnerabilidad es aún mayor en chicas pobres, con acceso deficitario a las TICs, quienes no cuenten con supervisión de personas adultas en su navegación en internet y en aquellas que no hayan recibido alfabetización digital.

Riesgos en el terreno digital

El Parlamento Europeo, una de las instituciones más avanzadas en la materia, identifica 15 tipos de ciberviolencia contra las mujeres y las niñas, entre ellas está el hackeo, suplantación, vigilancia, hostigamiento, reclutamiento y distribución maliciosa.

En México las leyes únicamente reconocen la distribución de imágenes íntimas sin consentimiento de las víctimas. Hace falta una definición de violencia digital más integral que tome en cuenta la complejidad de este problema.

Todas las formas de violencia son inaceptables y deben combatirse, pero entre las más graves, se encuentran la pornografía por venganza y la explotación basada en imágenes.

La doctora Aimée Vega Montiel comenta que durante la pandemia de COVID-19 estas agresiones virtuales se han incrementado y han tenido constantes denuncias por parte de niñas y adolescentes cuyas imágenes íntimas han sido publicadas por parte de compañeros, exparejas o incluso redes de trata o tráfico sexual.

Otra forma grave es el voyerismo digital que consiste en que el perpetrador hackea sus celulares o sus redes sociales, toma imágenes íntimas y las comparte en línea. Estas imágenes incluso se promueven entre grupos criminales en páginas que ofertan prostitución.

En la práctica violenta conocida como doxing el perpetrador busca, manipula y publica información privada de una víctima para exponerla, avergonzarla y a veces incluso acceder a ella en la vida real para acosarla o amenazarla. La suplantación, que es recurrente en mujeres adolescentes consiste en robarles su identidad para abrir perfiles falsos desde los cuales se perpetran amenazas, difamaciones, intimidaciones o daños a su reputación.

En la piratería, la violencia consiste en interceptar comunicaciones como aquellas vía webcam y en el hackeo se emplea la tecnología para tener acceso no autorizado e ilegal a sistemas y adquirir información personal.

Es recurrente un tipo de violencia que consiste en intimidar o acosar a una víctima a través de un despliegue hostil de ataques que puede incluir a cientos o miles de personas.

“Hemos registrado eso, hay casos que se han hecho públicos de niñas que ven el suicidio como única alternativa para terminar con este acoso cibernético” señala la investigadora.

“Otro tipo de violencia grave es la trata vía el reclutamiento a través de las redes sociales u otras vías de comunicación digital”, advierte la especialista. Los grupos criminales usan la información u otro contenido íntimo de las víctimas (que obtienen vía hackeo o engaños a través de las redes sociales y otras TICs) y lo usan para coaccionarlas y usarlas con fines de explotación sexual.

#### Acciones integrales

La doctora asegura que dado que el problema es integral demanda una solución, que también debe serlo, en la cual participen distintos actores.

Las plataformas digitales ya han iniciado algunas acciones incipientes para frenar esta inseguridad eliminando páginas de agresores y cuentas de identidades apócrifas. Su responsabilidad es acelerar estos procesos de suspensión de cuentas

e implementar otras medidas que aseguren una navegación segura para mujeres y niñas.

Los padres tienen que supervisar el consumo de niñas de estas plataformas y otros productos que se ofertan en internet. Las instituciones escolares, tanto públicas como privadas pueden promover la alfabetización mediática y la alfabetización digital como parte de la formación académica educativa de las personas desde la infancia e incluir el tema de la seguridad digital.

Además, las autoridades tienen la responsabilidad de hacer diagnósticos efectivos de la problemática con el fin de establecer políticas públicas encaminadas a que los espacios digitales sean sitios más seguros.

De igual manera pueden contribuir capacitando a sus funcionarios en perspectiva de género, violencia digital y derechos humanos. El poder legislativo también tiene la responsabilidad de hacer una definición holística de violencia digital para que el problema no sea solamente de orden penal, sino que involucre también a instancias civiles.

\*Colaboración especial de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

## **El Economista**

### **Nunca es tarde para atender nuestra salud mental**

Nelly Toche

30 de julio, 2021

La pandemia por COVID-19 ha limitado la vida de millones de personas en el mundo. Las experiencias que antes eran comunes las hemos cambiado por noticias sobre contagios, largas estancias en los hospitales, muertes cercanas, distanciamiento y la mínima interacción física posible. A esta preocupación sanitaria se le agrega la incertidumbre laboral, la falta de libertad, así como la inseguridad de un futuro. Y todo esto ha sucedido de manera prolongada.

El proceso se ha tenido que vivir de maneja aislada, provocando una merma importante en nuestra salud mental, misma que si ya desde antes de la pandemia se veía como un tabú, hoy se ha dejado de lado por las múltiples preocupaciones, pero “nada más erróneo que dejarlo pasar”, asegura Sandra Shaffer, directora del Centro Psicoaprende y de la Fundación Neurociencias para el Desarrollo Integral del Individuo.

Si empezamos a sentir que no estamos funcionando como quisiéramos, si ya nos está afectando en nuestros ciclos de sueño, en la alimentación, si ya no disfrutamos

las cosas que antes sí, si no retenemos la información, estamos desconcentrados, y todo esto comienza a mermar las funciones habituales y nuestras relaciones personales, es momento de acudir con un especialista.

Nunca es tarde, el primer paso y el más importante es estar conscientes de que tenemos un problema, con esto ya se tiene el 50% ganado, reconocer que tenemos una situación que nos está causando problemas en diferentes áreas de nuestra vida y querer resolverlas es fundamental”.

Además es un sentimiento generalizado, saber que no somos los únicos también nos debe dar el impulso para atendernos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el estrés postraumático, la ansiedad y la depresión se han presentado cinco, cuatro y tres veces más, respectivamente, de acuerdo con las cifras mundiales en este periodo de la pandemia. No estás solo en esto.

La salud mental no es una receta de cocina

Al ser un problema del que poco se habla en las familias, la gente ha tratado de resolver en muchos casos con un abuso en el uso de sustancias, por ejemplo, la automedicación de antidepresivos o somníferos, pero también con estupefacientes y alcohol, con la idea de lograr un comportamiento más reflexivo y tranquilizante, sin embargo, todo esto se aleja de atender el problema de raíz.

Shaffer explica que la parte emocional también tiene un impacto en la parte física: “inconscientemente los problemas psicológicos, las emociones, se transforman en síntomas que afectan tu cuerpo. Los problemas se somatizan, es decir, se vuelven físicos, así la tensión y el estrés se manifiesta en dolores de cabeza, espalda, fatiga, incluso se vuelven problemas cardiacos o digestivos”.

Por lo anterior la especialista pide buscar la atención necesaria. “Hay muchas personas que me dicen, yo no quiero ir al neurólogo o al psiquiatra para no ser medicado; que eso no nos limite”, dice, pues no hacer nada es la peor opción. “Hay muchas oportunidades y podemos decidir cuál es la que más nos gusta, nos acomoda y nos puede resolver nuestro problema”. Ella es enfática: “la salud mental no es como una receta de cocina, para estos padecimientos no hay tratamiento único”.

Por ello explica que para apoyar nuestra salud mental hay cosas que podemos hacer por nosotros mismos como: crucigramas, sopas de letras, jugar ajedrez, la lectura, incluso yoga, actividades donde estimulamos el cerebro y donde se requiere un esfuerzo mental. Pero si esto se ha mantenido por mucho tiempo y nos vemos rebasados, es momento de la ayuda profesional.

Las vías de apoyo son muchas, pero la maestra Shaffer hace referencia a una que ha presentado buenos resultados y evita los fármacos. El neurofeedback, un tratamiento no invasivo también llamado retroalimentación electroencefalográfica, es un tratamiento neurocomportamental destinado a la adquisición de autocontrol sobre determinados patrones de actividad cerebral y la aplicación de estas habilidades en las actividades de la vida diaria.

Explica que un área específica de nuestro cerebro que podría verse involucrada cuando hablamos de trastornos en épocas de pandemia es la corteza prefrontal, misma que permite la integración y procesamiento de las distintas informaciones que vienen a nuestros sentidos, y la existencia de habilidades complejas del pensamiento y la conducta adaptativa. También tiene a cargo la planificación, organización, memoria de trabajo, el almacenamiento temporal de la información, la capacidad de generar objetivos, desarrollar planes de acción, regular la flexibilidad o capacidad para reflexionar y tomar las mejores decisiones y adaptación al entorno.

El neurofeedback justo pretende regular esta área que en ocasiones se ve alterada, por ejemplo, las ondas Delta, que son más lentas, deben predominar por la noche, pero en momentos de depresión este es el estado que prevalece, por eso el cerebro anda lento. Por el contrario, una persona con ansiedad tiene ondas rápidas (Beta) por mucho tiempo, lo que genera una actividad extrema que deteriora.

“Este es un tratamiento donde la persona aprende a autorregularse y que no necesite todo el tiempo de un fármaco o una terapia. El principio de esta terapia es transmitir y dar una retroalimentación a las ondas cerebrales, que funcionan por descargas eléctricas a través de la red neuronal, es parecido a la gimnasia cerebral, ir equilibrando tus propias ondas cerebrales sin efectos secundarios”.

Como consecuencia de la pandemia, la población ha experimentado una angustia psicológica principalmente en la primera etapa, sin embargo, esto se ha prolongado todo este tiempo en el que nadie esperaba que continuara una crisis en esta magnitud”.

Sandra Shaffer, Directora del Centro Psicoaprende y de la Fundación Neurociencias para el Desarrollo Integral del Individuo.

La parte emocional también tiene un impacto en la parte física. Inconscientemente los problemas psicológicos, las emociones se transforman en síntomas que afectan el cuerpo. Los problemas se somatizan, es decir, se vuelven físicos, así la tensión y el estrés se manifiesta en dolores de cabeza, espalda, fatiga, incluso se vuelven problemas cardiacos o digestivos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)