



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

DIRECCIÓN DE CALIDAD Y EDUCACIÓN EN SALUD

BOLETÍN ELECTRÓNICO NO. 2/2024

ENERO 2024/AÑO 11

DIRECTORIO

Directora

**Dra. Silvia Guillermina Roldán
Fernández**

Editor

D.AD. Antonio Arenas Ceballos

Co-Editores

**Mtra. Leida Elvira Alvarado
Sánchez**

D.Ed. Hilario Deyá Becerril

Diseño Editorial

LC. Paola Karina Suárez Ceballos

Editorial

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

En Tabasco, se registran enfermedades respiratorias desde hace muchos años, las cuales se pueden acrecentar por la temporada de lluvias y las condiciones climatológicas propias de la región, con mayor prevalencia en los meses fríos como octubre, noviembre y diciembre, ya que las bajas temperaturas generan encierro de la población, mayor cercanía física y falta de ventilación en los ambientes, facilitando la transmisión de diversos virus, y afectando principalmente a los niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas y a los adultos mayores, quienes corren el riesgo de caer rápidamente en dificultades respiratorias serias.

Las enfermedades respiratorias o trastornos respiratorios son padecimientos que afectan una parte o el todo del aparato respiratorio, el cual se compone por la nariz, boca, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones. Su origen es muy amplio, pudiendo producirse por infecciones, humo de tabaco, contaminación ambiental, sustancias que provocan reacciones alérgicas, antecedentes familiares, entre las más comunes; y se transmiten de manera fácil a través de gotitas que se expulsan por la presencia de tos, estornudos o al hablar.

Recientemente, las principales enfermedades respiratorias que se han registrado en la entidad son: influenza, faringitis, amigdalitis, bronquitis, COVID-19 y virus respiratorios como el sincicial respiratorio (VSR), observándose un incremento del 95% más de casos de este tipo de enfermedades en el periodo 2021-2022, por lo cual las instituciones del Sector Salud mantienen vigilancia epidemiológica de las enfermedades respiratorias agudas y recomiendan a la población prevenir desde la vacunación completa y aplicar las medidas higiénicas sanitarias para mitigar las infecciones respiratorias.

Recordemos que si bien la mayoría de las infecciones respiratorias, como el resfriado común, son leves, no se debe bajar la guardia, ya que, dependiendo del estado general de la persona, pueden complicarse, por lo que deben ser tratadas a tiempo y por un médico especialista; en caso de alarma, en pacientes con enfermedad respiratoria, como fiebre persistente, dolor en el pecho o dificultad para respirar, somnolencia o descanso profundo, se debe solicitar atención médica

inmediata, ya que el tratamiento más efectivo contra las enfermedades respiratorias es la prevención.



SIGUE CUIDÁNDOTE CONTRA LA INFLUENZA

Si tú o algún miembro de tu familia pertenece a uno de los siguientes grupos de riesgo:

- Niños y niñas de 6 meses a 5 años.
- Adultos mayores de 60 años.
- Mujeres embarazadas.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Personal de salud.

¡Solicita la aplicación de la vacuna contra la influenza estacional en tu Centro de Salud más cercano!

Si te vacunas, evitas desarrollar complicaciones como la neumonía u otras infecciones respiratorias.

La prevención es tarea de todos

Secretaría de Salud Tabasco | Salud Tab



CONTRA EL DENGUE ¡PONTE EN ACCIÓN!

La fumigación ayuda, pero eliminar los criaderos en casa es mejor.

Aplica estas acciones:

- ✓ **LAVA** y mantén limpio tu patio, rejilla y drenaje.
- ✓ **TAPA** contenedores de agua.
- ✓ **VOLTEA** llantas u objetos que acumulen agua.
- ✓ **TIRA** los objetos que no te sirvan.
- ✓ **CORTA** la maleza o plantas indeseables de tu terreno o jardín.

Una limpieza adecuada y constante frena la propagación del mosquito que transmite dengue, Zika y Chikungunya.

Secretaría de Salud Tabasco | Salud Tab



DIRECCIÓN DE CALIDAD Y EDUCACIÓN EN SALUD

Calle Retorno Vía 5 # 104, 2do. Piso
Col. Tabasco 2000, C.P. 86035
Villahermosa, Tabasco, México.
(993) 3-16-34-81

<https://tabasco.gob.mx/salud>

FACEBOOK

www.facebook.com/calidadtabasco

Correo Electrónico

calidadtabasco@hotmail.com



DIA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESION



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

DIRECCIÓN DE SALUD PSICOSOCIAL

La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera en ocasiones durante periodos cortos. La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un periodo de algunas semanas o más.

Las personas con depresión tienen considerables dificultades en su funcionamiento cotidiano en el ámbito personal, familiar, social, educativo, ocupacional o de otro tipo. Muchas personas con depresión también padecen síntomas de ansiedad y síntomas somáticos sin explicación médica discernible.

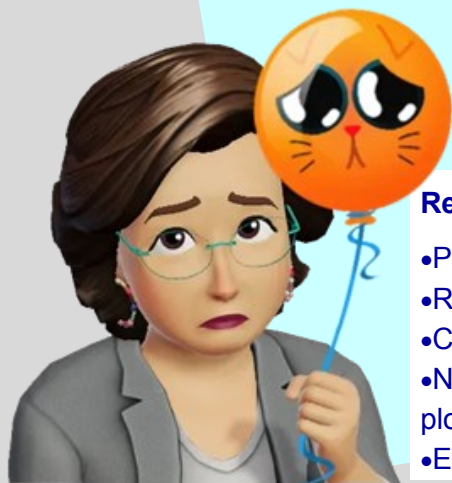
El paciente debe haberse sentido mal la mayor parte del día, casi todo el día, por lo menos dos semanas. Este requisito se incluye para asegurar que la depresión clínica se diferencia de los cuadros transitorios de "abatimiento" que casi todos desarrollamos en ocasiones.



13 DE ENERO
DIA MUNDIAL DE LA
LUCHA CONTRA LA DEPRESION

Psicoeducación: mensajes fundamentales para la persona y los cuidadores.

- La depresión es un problema muy frecuente que le puede suceder a cualquier persona.
- La aparición de la depresión no significa que la persona sea débil o perezosa.
- Actitudes negativas de otras personas (por ejemplo, decirle "debes ser más fuerte", "contrólate") pueden obedecer a que la depresión no es una dolencia visible, a diferencia de una fractura o una herida. Existe también la idea errónea de que las personas con depresión pueden controlar fácilmente sus síntomas mediante la simple fuerza de voluntad.
- Los pensamientos de autolesión o suicidio son comunes. Si se detectan estos pensamientos, la persona no debe actuar para modificarlos sino que debe relatarlos a una persona de confianza y volver para pedir ayuda de inmediato.



Recomendaciones:

- Proporcione psicoeducación a la persona y a sus cuidadores
- Reduzca el estrés y fortalezca los apoyos sociales
- Considere la administración de antidepresivos
- NO trate los síntomas con tratamientos ineficaces, por ejemplo, inyecciones de vitaminas
- Efectúe un seguimiento periódico

JUNTOS
CONSTRUIAMOS
Calidad
y Educación en Salud

CONVOCATORIA



Reconocimientos Nacionales a la Calidad en Salud

La Secretaría de Salud, a través de la Dirección General de Calidad y Educación en Salud (DGCES) y con fundamento en lo dispuesto en el Artículo 18, fracciones I y XIV del Reglamento Interior de la Secretaría de Salud, como un mecanismo para fortalecer la Cultura de Calidad en las Unidades y Establecimientos de los Servicios de Salud e incentivar el desempeño del personal de Salud, convoca a participar en los siguientes reconocimientos:

- ◆ Reconocimiento Nacional de Trabajo Social en el Sistema Nacional de Salud 20233 (RNTSSNS)
- ◆ Reconocimiento Nacional a la Gestión de la Calidad y Seguridad en la Atención de la Salud 2024 (RNGCSAS)
- ◆ Reconocimiento Nacional a Proyectos de Investigación en Calidad y Seguridad de la Atención en Salud 2024 (RNPICSAS)

Fecha de publicación de la convocatoria: 22 de marzo de 2024

Disponible en: http://www.calidad.salud.gob.mx/site/calidad/reconocimientos_nacionales_calidad_salud.html



El Reconocimiento Nacional a la Calidad en Salud consiste en un Diploma al Mérito que será entregado a aquellas personas y establecimientos que resulten ganadores en cada una de las categorías concursantes.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

Comité Interno de Evaluación:
verificación de requisitos y evidencia documental y emisión de semifinalistas

Jurado Calificador:
selección de galardonados

Publicación de resultados:
10 de julio de 2024, página DGCES, posterior a las 18:00 horas

Entrega de Reconocimientos:
21 de agosto de 2024

SESIONES INFORMATIVAS
Febrero 9, 16, 23 y marzo 1º
Convocatoria Reconocimientos Nacionales a la Calidad
De 10:00 a 12:00 horas

<https://videoconferencia.telmx.com/j/1239439821>

8 de marzo
Elaboración de Proyectos de Investigación en Calidad
De 10:00 a 12:00 horas
<https://videoconferencia.telmx.com/j/1239439821>



Ceremonia de Clausura de la Primera Generación de la Especialización en Enfermería en Salud Mental

Mtra. Elsy Gabriela Degante Moreno



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

HOSPITAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE SALUD MENTAL



El día 12 de enero se realizó la ceremonia de clausura de estudios de la primera generación de la especialización en enfermería en salud mental, que imparte la Facultad de Enfermería y Obstetricia (FENO) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) con sede en el Hospital Regional de Alta Especialidad de Salud Mental Villahermosa.

El Dr. Mario Villar Soto, Director del Hospital, mencionó en su mensaje de bienvenida que "el conocimiento es un bien sumamente valioso que nos permite crecer como individuos y como sociedad. "

Por ello, celebramos que los siete estudiantes que hoy culminan sus estudios hayan tomado la decisión de participar en esta especialización, misma que tiene como objetivo el diseño, ejecución y evaluación de las intervenciones de enfermería en personas y grupos con riesgo y trastornos mentales, a fin de planificar, organizar y coordinar programas de rehabilitación mediante la participación activa de familiares y la constitución de redes sociales de apoyo dentro de una concepción científico-técnica y ético-humanística".

El evento fue encabezado por el D. AD. Antonio Arenas Ceballos, Director de Calidad y Educación en Salud, quien acudió en representación de la Dra. Silvia Guillermina Roldán Fernández, Secretaria de Salud del Estado.



HOSPITAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE SALUD MENTAL

Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

“La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida”. En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, se realizó una mesa redonda con el título “¿Cómo combatir la depresión?” moderada por la Psic. Erandi Rodríguez Juárez y con la participación de los especialistas: el neurólogo Dr. Arturo Sánchez Zapata, la terapeuta familiar y doctora en Psicología Dra. Bety E. de la Cruz Montores y el Dr. Jesús Manuel Loya Valdéz, médico residente de cuarto grado en la especialidad de psiquiatría. Superar un episodio depresivo requiere orientación médica especializada por parte del entorno afectivo y familiar de la persona afectada.



ACTIVIDADES DEL MES

Dra. Teresa Castillo Morales
Dr. Román Fera Morales
Lic. Gabriela Winzig Reyes



SALUD
 SECRETARÍA DE SALUD



CORDÓN UMBILICAL

Hospital General de Villa Benito Juárez



El miércoles **24 de Enero** de 2024, se realizó la clase: **"CUIDADOS DEL CORDÓN UMBILICAL Y PATOLOGÍAS"**, para los Médicos Internos de Pregrado; impartida por la Residente de la Especialidad en Pediatría, **Dra. Beatriz del Carmen Torruco Brito**. Exponiendo los sub-temas: Pinzamiento y limpieza del cordón umbilical; el muñón umbilical, secado, exposición ambiental y colonización por bacterias; higiene del entorno, estrategias de cuidado; patologías; hernia umbilical; actualización de las recomendaciones, entre otros.



NO A LA VIOLENCIA

Hospital General de Villa Benito Juárez



Campana



Una frase **NO DETENDRÁ LA VIOLENCIA, PERO TÚ SÍ, ¡ACTÚA!**



Con motivo de la Campana realizada por el **"DÍA NARANJA"**; el pasado **25 de Enero**, se llevaron a cabo Pláticas Preventivas en el área de Consulta Externa; brindando información y orientación a los usuarios. Este evento fue organizado por la Dirección y el Depto. de **Trabajo Social** de nuestra Unidad, coordinado por la **LTS. Esmeralda Hdez. Morales**; contando con la participación de: **LTS. Trinidad González Zacarías, LTS. Karla A. Hernández García** y **TS. Mayra del C. Reyes Acosta**.



Continuación...

CUIDADOS DEL RN

Hospital General de Villa Benito Juárez



Clases

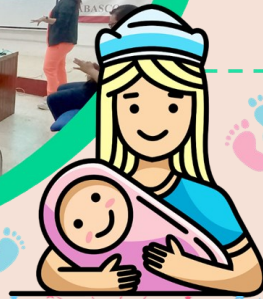
Recién Nacido



El 30 de Enero, se llevó a cabo la clase con el tema: **"CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO"**, dirigida a los médicos en formación (Médicos Internos de Pregrado), e impartida por las Residentes de la Especialidad en **Pediatría: Dra. Ana Elizabeth Villalobos Tzuc y Dra. Beatriz del Carmen Torruco Brito**; quienes asesoraron la participación del Médico Interno de Pregrado, **Jesús Daniel Romero Jiménez**.



Algunos de los **sub-temas** expuestos fueron: Cuidados inmediatos y Cuidados mediatos del recién nacido; Reanimación cardiopulmonar; Hallazgos clínicos de transición anormal; Manejo en la sala de parto; Manejo en la sala de cuna; Alojamiento conjunto; Procedimientos especiales, entre otros.



SERVICIO SOCIAL

Hospital General de Villa Benito Juárez

Clausura



En presencia de nuestras autoridades: **Dr. Juan Manuel Frias Enriquez**, Director de la Unidad; **Dr. Luis E. Falcón Torrano**, Coord. Médico; **Dra. Fabiola A. Suárez Gordillo**, Epidemióloga; y el **Dr. Roman Feria Morales**, Depto. de Calidad y Enseñanza; se realizó el evento de terminación y entrega de documentación de los pasantes de Servicio Social: **Iraet Alberto Gordillo Jiménez**, Lic. en Odontología, promoción: 01 de Febrero de 2023 al 31 de Enero de 2024; y **Raúl Esteban López Hernández**, Técnico en Radiología, promoción: 01 de Agosto de 2023 al 31 de Enero de 2024; quienes concluyeron satisfactoriamente.



Programa Anual de Trabajo 2024

Mtra. Elsy Gabriela Degante Moreno



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

HOSPITAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE SALUD MENTAL

El pasado 25 de enero, la Dirección del Hospital Regional de Alta Especialidad de Salud Mental Villahermosa, presentó el Programa Anual de Trabajo 2024 por el titular de la Dependencia Dr. Mario Villar Soto, destacando:

- ◆ La dotación de equipo y mobiliario a las diversas áreas médicas y administrativas
- ◆ La conmemoración del 62 aniversario del Hospital, el próximo 23 de marzo
- ◆ La realización del X Congreso Académico en el mes de septiembre
- ◆ La implementación de un plan de activación física para el personal
- ◆ La convocatoria para la 2da Generación de la Especialidad de Enfermería en Salud Mental
- ◆ La implementación de los proyectos del Plan de Mejora Continua de Calidad
- ◆ El proyecto del expediente clínico electrónico a través de un convenio institucional con el Instituto Tecnológico de Villahermosa.



Ceremonia de Clausura de Servicio Social

La Unidad de Enseñanza e Investigación del Hospital, llevó a cabo el 26 de enero la clausura del servicio social de la promoción febrero 2023-enero 2024, de los estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco de la División Académica de Ciencias de la Salud, en las licenciaturas de Enfermería, Psicología y Nutrición. Así como de la Universidad Mundo Maya de la licenciatura en Enfermería.

Entregando reconocimientos por su destacado desempeño a los pasantes: Perla Guadalupe Ocaña Sánchez, de Enfermería; Patricia Lázaro Rodríguez, de Psicología y las pasantes: Karen Mariana Acosta Acosta y Litsy Michell García de la Cruz, de Nutrición.



PROGRAMA DE ESTIMULOS A LA CALIDAD DEL DESEMPEÑO DEL PERSONAL DE SALUD

Mtra. Karem Delgado Vázquez
Lic. Esperanza Dionisio García



El Programa de Estímulos a la Calidad del Desempeño del Personal de Salud, tiene como objetivo contribuir a mejorar la calidad de los Servicios de Salud que se prestan a la población en las instituciones participantes en todo el país.

Además tiene la finalidad de reconocer y premiar el esfuerzo y desempeño del personal de salud que se destaca por participar en procesos innovadores, de mejora continua con la población usuaria y con la Institución, con base en el modelo institucional de gestión de la calidad, de un trato digno, eficiente, con ética y seguridad, claramente percibidas por la sociedad. Anualmente el Comité Nacional publica la Convocatoria en la página:

<https://dgces.salud.gob.mx/incentivos/docnor.php>

donde se pueden encontrar las bases de participación y la documentación normativa del programa. El propósito es que todo personal Médico, de Enfermería, Odontología, Trabajo Social, Química, Psicología, Rehabilitación, Nutrición y técnico, que tenga plaza federal y ostente alguno de los códigos autorizados en la Secretaría de Salud, participe con el conocimiento de que:



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

TABASCO

DEPARTAMENTO DE GESTION DE CAPACITACION EN SALUD

El Programa de Estímulos a la Calidad del Desempeño del Personal de Salud se rige por la normatividad emitida por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público y es independiente de la normatividad laboral.

El personal que determine en forma voluntaria participar, debe conocer los requisitos y procedimientos de evaluación y asumir la responsabilidad que le corresponde para integrar y proporcionar, en tiempo y forma, la información necesaria para evaluar de manera objetiva y transparente su desempeño en cada etapa del Programa. Por ello, se invita al personal de salud a conocer la Convocatoria y a participar.

De esta manera, la Secretaría de Salud promueve el mejoramiento continuo del desempeño, la productividad y la superación del personal de salud, procura contribuir a mejorar los niveles de satisfacción de los usuarios y de los prestadores de los servicios de salud e impulsa el reconocimiento institucional al personal de salud, estimulando su participación en actividades hacia el mejoramiento de los servicios de atención a la población y la seguridad de los usuarios.



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES TROPICALES

LC. Paola Karina Suárez Ceballos



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

DEPARTAMENTO DE MEJORA CONTINUA EN CALIDAD

La mayoría de las enfermedades tropicales se transmiten por la picadura de un insecto, ya que en las zonas tropicales el clima es caliente y húmedo, creándose las condiciones más apropiadas para la vida de estos insectos, que actúan como vectores transmitiendo de un hombre infectado a un hombre sano los parásitos, bacterias o virus que son los causantes reales de las enfermedades.

La malaria, el dengue, la amebiasis, la esquistosomiasis, el cólera y la filariosis son las enfermedades tropicales más comunes. Pero además de las enfermedades tropicales propiamente dichas, existen un grupo de enfermedades de distribución cosmopolita, pero que son muy frecuentes en los países denominados tropicales, como la tuberculosis, el tétanos, las hepatitis virales, la salmonelosis y la fiebre tifoidea, entre otras.

Tabla 1. Enfermedades tropicales y cosmopolitas más comunes en los países del Trópico

Riesgo de contagio	Enfermedades cosmopolitas	Enfermedades tropicales
Alto	<ul style="list-style-type: none"> - Fiebre tifoidea - Disentería bacilar - Toxiinfecciones alimentarias - Hepatitis virales 	<ul style="list-style-type: none"> - Paludismo - Amebiasis - Esquistosomiasis - Filariosis - Cólera - Dengue
Medio	<ul style="list-style-type: none"> - Leishmaniasis - Brucelosis - Tuberculosis - Poliomielitis - Rabia 	<ul style="list-style-type: none"> - Tripanosomiasis africana - Dracunculosis - Fiebre amarilla
Bajo	<ul style="list-style-type: none"> - Meningitis - Lepra - Rickettsiasis - Encefalitis virales 	<ul style="list-style-type: none"> - Fiebre lisa - Fiebres hemorrágicas

Dengue

Se encuentra principalmente en Asia tropical, América Central y Sudamérica. Se transmite por la picadura de los mosquitos *Aedes*, principalmente de *Aedes aegypti*.



La enfermedad es producida por el virus dengue por los serotipos 1, 2, 3, 4 (familia Togaviridae). El período de incubación es de 3 a 15 días, produciendo fiebre con dolores generalizados, erupciones cutáneas y, especialmente en los niños, fiebres hemorrágicas.

Puesto que se trata de un virus, el tratamiento es sintomático.

La efectividad de los diferentes métodos de prevención contra las enfermedades tropicales es muy diversa. La vacunación es una buena garantía de protección, pero la mejor manera de evitar la mayoría de las enfermedades expuestas anteriormente dependerá del viajero. Ser precavido y utilizar el sentido común evitará el riesgo de padecer muchas de estas enfermedades. Es importante mantener una buena higiene personal, evitar alimentos crudos, beber bebidas embotelladas, evitar las picaduras de insectos o mordeduras de otros animales y no bañarse en aguas estancadas.



Bibliografía general

Bayas JM, Biarnés C, Corachán M, Fumdó V, Gascón J, Mejías T et al. Consejos a viajeros. Manual práctico para médicos. Química Farmacéutica Bayer. Barcelona: Glosar Ediciones, 2000

Boda JL. Atlas mèdic de les malalties tropicals. Bellaterra: Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona, 1991.

Cook GC. Manson's tropical disease. Londres: WB Saunders, 1996.

Peters W, Gilles HM. Colour atlas of tropical medicine and parasitology. Londres: Mosby -Wolfe, 1995.



Instalación del Comité de Calidad y Seguridad del Paciente

Mtra. Elsy Gabriela Degante Moreno



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Como pilar para lograr la implementación del Sistema de Gestión de Calidad y continuar reforzando las estrategias para la institucionalización de la Calidad en los Servicios de Salud, la Dirección del Hospital instaló el día 31 de enero del presente año el Comité de Calidad y Seguridad del Paciente (**COCASEP**). Exhortando a los integrantes el compromiso para el logro de las metas y realización de las estrategias para la Mejora de la Calidad de la Atención a la persona, la seguridad del paciente y de los profesionales de la salud.



Convenio Institucional



Como parte de los trabajos de mejora en los procesos de atención médica y la actualización de procesos con sistemas vanguardistas, el Hospital Regional de Alta Especialidad de Salud Mental tuvo a bien concertar convenio con el Instituto Tecnológico de Villahermosa, el día 29 de enero, acordando las bases para el proyecto **"Digitalización de expedientes clínicos"**

de los pacientes activos del Hospital Regional de Alta Especialidad de Salud Mental Villahermosa". La firma estuvo presidida por el Director del Instituto M.C. José Manuel Dehesa Martínez y el Director del Hospital Dr. Mario Villar Soto.



DÍA DEL PROFESIONAL EN NUTRICIÓN

Mtra. Leida Elvira Alvarado Sánchez



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

TABASCO

DEPARTAMENTO DE MEJORA CONTINUA EN CALIDAD

En México, el Día del Profesional en Nutrición se conmemora cada 27 de enero desde 1975, fecha en el que se fundó la Asociación Mexicana de Nutriología A.C. (AMENAC).

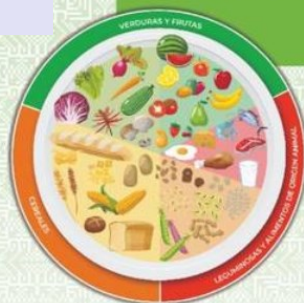
Este día se celebra con el propósito de reconocer la labor de las y los nutriólogos, la cual va más allá de elaborar dietas para perder peso.

Las y los nutriólogos son los profesionales de la salud que establecen planes de alimentación, dependiendo de la etapa de vida en la que se encuentre el paciente (infancia, adolescencia, embarazo, edad adulta o personas mayores) o bien, cuando por alguna enfermedad la persona tiene triglicéridos altos, colesterol elevado, ácido úrico, VIH/SIDA, cáncer, lupus o padecimientos reumatológicos.



27 de enero

Día de las y los profesionales en nutrición



También, las y los nutriólogos se desempeñan en diferentes campos, tales como nutrición clínica, administración de comedores industriales, alimentación comunitaria, deportiva, diseño de políticas públicas, investigación y docencia.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) enfatiza que una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

De acuerdo con información de la OPS, el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como desnutrición, retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia.

JUNTOS
CONSTRUIMOS
Calidad
y Educación en Salud

Continuación...

Llevar una dieta saludable ayuda a evitar la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

La labor del profesional en nutrición en México es fundamental para que la población adquiera buenos hábitos alimenticios, mediante acciones de prevención, educación, atención y cuidado de la salud, así como herramienta para evitar y reducir los casos de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, por medio de hábitos de alimentación saludables, actividad física, consumo de agua simple potable, prácticas de lactancia materna, entre otras en materia de alimentación, con la finalidad de mejorar la salud y por ende la calidad de vida.

Este día, se reconoce la vocación, pasión, amor y dedicación de estos profesionales de la salud que cada día contribuyen a mejorar la salud de las y los mexicanos, mediante la guía y enseñanza para tener una alimentación saludable.

Beneficios de seguir una alimentación llena de colores

Incorporar alimentos con **gran variedad de colores** a nuestros platos los convierte en equilibrados y nutritivos para nuestra salud:



<p>NARANJA</p> <p>Fuente de vitamina C y A, fortalecen el sistema inmunológico, los huesos y cuidan la piel y la visión</p> 	<p>BLANCO</p> <p>Beneficiosos para la circulación, mantienen la presión arterial baja y combaten las infecciones</p> 
<p>AMARILLO</p> <p>Potencian los beneficios de vitamina C y refuerzan el sistema inmunológico</p> 	<p>VERDE</p> <p>Alto poder depurativo, recomendables para el tránsito intestinal y durante el embarazo</p> 
<p>AZUL-VIOLETA</p> <p>Efecto antienviejimiento y disminuyen el riesgo a sufrir enfermedades cardiovasculares y urinarias</p> 	<p>ROJO</p> <p>Mejoran la memoria y el estado de ánimo, refuerzan el sistema inmunológico y fortalecen la salud cardiovascular</p> 

Fuentes de información:

- <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <https://www.gob.mx/salud/prensa/034-labor-de-nutriologos-fundamental-para-luchar-contr-la-obesidad>
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-hace-un-profesional-de-la-nutricion?idiom=es>
- <https://ss.puebla.gob.mx/prevencion/informate/item/2182-dia-mundial-de-la-nutriologa-y-del-nutriologo>



27 de enero
Día del Profesional de Nutrición

Foro de Investigación de Especialidades Médicas

Dra. Ana Isabel López Salvador



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CESSA TIERRA COLORADA

El día 8 de Febrero en las instalaciones de la División Académica de Ciencias de la Salud, se llevó a cabo el foro de investigación de especialidades médicas, donde se realizó la presentación de la defensa de tesis de los Residentes de Medicina Familiar de esta unidad sede, obteniendo dos menciones honoríficas en las tesis tituladas: “Homeostasis y Dinámica Familiar en Fase de Duelo complicado por COVID-19: Estrategia de Intervención Familiar” e “Intervención Familiar en Fase de Duelo complicado por Ruptura de Pareja”



de la Dra. Thalía Selene Medina Hernández y la Dra. Sara Minerva Medina Martínez respectivamente, así mismo se aprobaron por unanimidad a los Dres. Candy Gabriela Morales Oramas, Wendy Paola Tamayo Delgado, Claudia Ivette Azuara Jiménez, Jonathan David Alejandro Nárez, Manuel Fera Molina y Luis Alberto Mendoza Martínez, logrando el Título de Especialista en Medicina Familiar.



El personal del CESSA Tierra Colorada y los profesores de la Especialidad de Medicina Familiar les desean el mejor de los éxitos en su siguiente etapa.



CONCLUYEN SERVICIO SOCIAL

Ing. Ricardo Luna Morales



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CESSA MACUSPANA

Entrega de Cartas de No Adeudo y No Inconveniente por parte de las autoridades de la unidad a MPSS de la Promoción Febrero 2023 – Enero 2024, que han concluido su **Servicio Social en el CESSA de Macuspana**, perteneciente a la Jurisdicción Sanitaria de Macuspana, el pasado 7 de Febrero del 2024.



MASS José Manuel Hernández Córdova.- Director del CESSA Macuspana, Dr. Floro Aguilera San Gabriel.- Coordinador Médico del CESSA Macuspana, Ing. Ricardo Luna Morales.- Gestor de Calidad del CESSA Macuspana y Médicos Pasantes de la Promoción febrero 2023- enero 2024.



Capacitación a Maestros del CBTA 144, sobre la NOM-046-SSA2-2005. Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención según la CNDH.

HOSPITAL COMUNITARIO DE JONUTA



DIA NARANJA

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL MES DE ENERO

MEBC. Raúl Alexander López Espinosa



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CHARLA A USUARIOS Y FAMILIARES DE PACIENTES AREA: CONSULTA EXTERNA TEMA: CANCER INFANTIL (09/01/2024)

El cáncer infantil comprende numerosos tipos de tumores diferentes que se desarrollan en este grupo de población. Los tipos más comunes son la leucemia, el cáncer cerebral, el linfoma y los tumores sólidos como el neuroblastoma y el tumor de Wilms.



Responsables: Personal en Formación Lic.n Enfermería,
Promoción agosto 2023-julio 2024.

HOSPITAL GENERAL DE TENOSIQUE

CHARLA A USUARIOS Y FAMILIARES DE PACIENTES AREA: CONSULTA EXTERNA TEMA: DENGUE (15/01/2024)

El dengue es una enfermedad vírica transmitida por mosquitos que se ha propagado rápidamente en los últimos años. El virus del dengue se transmite por mosquitos hembra principalmente de la especie *Aedes aegypti* y en menor grado, de *A. Albopictus*.



Responsables: Personal en Formación Lic. Enfermería, Promoción agosto 2023-julio 2024.

CHARLA A USUARIOS Y FAMILIARES DE PACIENTES AREA: CONSULTA EXTERNA HIGIENE DE MANOS (18/01/2024)

Objetivo: Capacitar a los usuarios acerca de la importancia de la higiene de manos como la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones asociadas a la atención de la salud.



Responsables: Personal en Formación Lic. Enfermería,
Promoción agosto 2023-julio 2024.

CHARLA A FAMILIARES DE PACIENTES AREA: HOSPITALIZACION ULCERAS POR PRESION (22/01/2024)

Objetivo: Capacitar a los familiares para mantener una piel intacta en el paciente. Cuidados: Aseo general cada 24 horas y parcial cuando se precise. Lavar la piel con agua tibia, aclarar y realizar un secado meticuloso sin fricción.



Responsables: Personal en Formación Lic. Enfermería, Promoción agosto 2023-julio 2024.

Continuación...

**CHARLA A USUARIOS Y FAMILIARES DE PACIENTES
AREA CONSULTA EXTERNA**

**USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS
(24/01/2024)**

OBJETIVO: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el uso de cubrebocas o mascarillas forma parte de un conjunto integral de medidas de prevención y control que pueden limitar la propagación de determinadas enfermedades respiratorias causadas por virus, en particular la COVID-19. Sirven también para proteger a las personas sanas (al entrar en contacto con una persona infectada) o para el control de fuentes (si una persona infectada la utiliza para no contagiar a otros).



Responsables: Personal en Formación de Lic. en Enfermería, Promoción agosto 2023-julio 2024.

**CHARLA A USUARIOS Y FAMILIARES DE PACIENTES
AREA CONSULTA EXTERNA**

**EL PLATO DEL BUEN COMER
26/ENERO/2024**

En conmemoración al día 27 de enero, en el que se celebra el DIA DEL NUTRIÓLOGO, se realizó charla educativa del PLATO DEL BUEN COMER con la finalidad de Conocer las bases fisiológicas, nutricionales y metabólicas de las distintas etapas de la vida y de la actividad física. Comprender cómo algunos hábitos de vida pueden influir en el estrés oxidativo del organismo y el papel de los macro y micronutrientes en la prevención del mismo, por lo que hubo participación de los usuarios en dicha charla.



Responsables: Lic. en Nutrición: Hilda Moreno Bravata
(Adscrita al Hospital General de Tenosique)



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

TABASCO

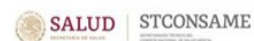
**CHARLA A USUARIOS Y FAMILIARES DE
PACIENTES
AREA CONSULTA EXTERNA
VIOLENCIA Y SUICIDIO
25/ENERO/2024**

Objetivo: Poner de manifiesto que la violencia contra las mujeres es, la violencia más generalizada de los derechos humanos en todo el mundo, por ello, hacemos un llamado a sumar esfuerzos para realizar actividades que sensibilicen a la población sobre la magnitud del problema y la importancia de tomar las medidas necesarias para erradicar esta violencia.



Responsables: Personal en Formación Lic. Enfermería, Promoción agosto 2023-julio 2024.

Este programa es público, open a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

TABASCO

Gestor (a) de Calidad:

Envía la información de experiencias exitosas en materia de Calidad, generadas en tu Jurisdicción, Hospital y unidades de salud.

al correo:

mejoracontinuatapasco@gmail.com

¡Participa en nuestro próximo Boletín!

Gracias por ser parte de estos 11 años de informar y compartir.

Recuerda que:

Juntos Construimos Calidad

¡Gracias!

VISÍTANOS

DIRECCIÓN DE CALIDAD Y EDUCACIÓN EN SALUD

Calle Retorno Vía 5 # 104, 2do.
Piso. Col. Tabasco 2000, C.P. 86035
Villahermosa, Tabasco, México.
(993) 3-16-34-81
<https://tabasco.gob.mx/salud>

FACEBOOK

www.facebook.com/calidadtabasco

Correo Electrónico

calidadtabasco@hotmail.com

EN INVIERNO CONTRA EL DENGUE

¡NO BAJES LA GUARDIA!

Con el frío, el ciclo de vida de los mosquitos se vuelve lento y está a la espera de temperaturas cálidas para que sus huevecillos se conviertan en moscos transmisores de enfermedades.

Continúa con las acciones preventivas para eliminar sus criaderos.



Una limpieza adecuada y constante frena la propagación del mosquito que transmite dengue, zika y chikungunya.

Secretaría de Salud Tabasco

SSalud_Tab



TABASCO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Consulta todos los Boletines Electrónicos en:

[https://](https://tabasco.gob.mx/boletines-1)

tabasco.gob.mx/boletines-1

¡Nos vemos pronto!



JUNTOS
CONSTRUIMOS
Calidad
y Educación en Salud

y te mantenemos informado

<https://tabasco.gob.mx/direccion-de-calidad-y-educacion-en-salud>