

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



En la actualidad se acepta de manera amplia que el desarrollo y progreso de las enfermedades crónicas están estrechamente relacionados con factores del estilo de vida. La combinación de una dieta poco saludable, inactividad física y factores como el consumo de tabaco y la ingestión excesiva de alcohol tiene un efecto acumulativo, o incluso sinérgico, que propicia una mayor incidencia de enfermedades crónicas. Los hábitos saludables se refieren al modo de vida de una persona o grupo de individuos en el que intervienen particularidades individuales, patrones de conductas personales que incluye el estado de vida o de salud de manera general y los aspectos socioculturales.

El alarmante aumento de la obesidad en las últimas décadas en todo el mundo coloca a la mala nutrición por exceso en un primer plano como determinante de enfermedades crónicas. La alimentación rica en energía y la inactividad física son algunos de los factores del desequilibrio energético entre consumo y gasto que ocasiona el desarrollo de la obesidad. El exceso de tejido adiposo, en particular en la región abdominal, se ha relacionado con la agrupación de factores de riesgo que constituyen el síndrome metabólico (hipertensión arterial, dislipidemia y glucosa en ayuno alterada) y cuya presencia confiere mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 2 y Enfermedad Vasculare Cerebral (ECV). Es en este contexto que la inactividad física se reconoce como un factor de riesgo cada vez más relevante en la ECV, que contribuye a la morbilidad y la mortalidad prematura por enfermedades crónicas. En cambio, la actividad física frecuente puede reducir o eliminar el riesgo de sufrir ECV, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, cáncer de colon y cáncer de mama.

En México se han encontrado bajos niveles de actividad física en diversos grupos. Las principales causas de muerte provienen de estilos de vida y conductas poco saludables que conlleven a presentar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Por otro lado, en lo que se refiere a la estratificación del riesgo, el RCV global define la probabilidad de padecer en un periodo de 10 años un evento cardiovascular (infarto del miocardio, angina de pecho, muerte coronaria). Dicho parámetro se calcula mediante las tablas por categorías de factores de riesgo de Wilson, elaboradas con los datos que arrojó el estudio Framingham, en el cual el riesgo se determina a partir de: la edad (30-74 años), tabaquismo (sí, no), diabetes (sí, no) y las anomalías siguientes: lipoproteínas de alta densidad (HDL) bajas, colesterol total (o lipoproteínas de baja densidad) alto y tensión arterial sistólica y diastólica elevada.

Los factores de riesgo relacionados con el comportamiento, aumentan la prevalencia de estas enfermedades; en consecuencia las enfermedades cardiovasculares son el resultado de estilos de vida poco saludable; cada vez se hacen más frecuentes a temprana edad y se consideran un problema de salud pública. Es importante plantear estrategias de educación en salud que promuevan estilos de vida saludable en la vida cotidiana, para minimizar los riesgos modificables y así contribuir a la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares. De igual forma es importante la identificación temprana de alteraciones que permitan realizar intervenciones específicas para mejorar el estilo de vida y contribuir con el bienestar de esta población a lo largo del tiempo.

CUIDADO CON EL CÁNCER DE PIEL

Se desarrolla en zonas de piel expuesta al sol y puede manifestarse como un lunar de reciente aparición o una lesión de crecimiento progresivo

¿CÓMO PREVENIRLO?

- Evita exponerte al sol entre las 10 am y 5 pm
- En días soleados utiliza crema protectora mayor a 50 FPS (Factor de Protección Solar)
- Utiliza gorro o sombrero

En la playa aplícate bloqueador antes y después de nadar

MÓDULOS DE DIAGNÓSTICO RÁPIDO COVID-19 CENTRO

Las Pruebas de Covid-19 se estarán realizando gratuitamente de lunes a viernes de 07:00 a 09:00 h, en los Centros de Salud con Servicios Ampliados:

- Dr. Maximiliano Dorantes
- Gaviotas Norte
- La Manga
- Tamulé-Delicias
- Tierra Colorada

¿CUÁL ES EL PROCESO?

Acude con todas las medidas de higiene y sana distancia

La atención es conforme van llegando

Responderás un test de evaluación de acuerdo al cual:

- Te harán la prueba rápida o
- Tomarán tu muestra para la prueba Covid-19

Atiende las indicaciones del personal de salud

NO se brinda consulta médica

Juntos y solidarios ¡Salremos adelante!

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

Campaña de reciclaje

“Un hospital limpio, libre de plástico = un planeta sin contaminación”

MPH. ELSY GABRIELA DEGANTE MORENO

Como parte de las actividades del programa de inducción laboral a los usuarios en el Hospital Regional de Alta Especialidad de Salud Mental Villahermosa, que efectúa el Departamento de Rehabilitación Psicosocial y en coordinación con Trabajo Social, se implementa la campaña de reciclaje con el objetivo de concientizar sobre la importancia del impacto ambiental fomentando la valorización (reutilización y reciclado), con la participación voluntaria de usuarios hospitalizados y del personal de la institución en la recolección, limpieza, clasificación y utilización de material reciclable, bajo el lema “Un hospital limpio, libre de plástico = un planeta sin contaminación”.



Esta campaña está centrada en la recolección de PET o PETE (tereftalato de polietileno), cartones y hojas reciclables, estableciendo contenedores para la recolección de botellas de plástico y tapas, tal actividad es coordinada por un terapeuta ocupacional en cada turno. Además se realizan de manera permanente charlas al usuario y la difusión al personal del hospital.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE SALUD MENTAL



Dentro de las acciones que Trabajo Social efectúa está la psicoeducación para la promoción de la recolección con los familiares y usuarios de la Consulta Externa y en la Visita Familiar; y será a través de las gestiones que realice en los centros de acopio, la obtención de los recursos económicos que se utilizan para las necesidades apremiantes de los usuarios de larga estancia.



PRIMER SIMULACRO NACIONAL 2023

HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD DE SALUD MENTAL



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



MPH. ELSY GABRIELA DEGANTE MORENO



Con la hipótesis de sismo con magnitud 7.5 en la escala de Richter percibido de manera ligera, el cual desencadenó un conato de incendio en el área de cocina de nuestra unidad hospitalaria; en este ejercicio se realizaron las actividades conjuntas para la evacuación de las instalaciones y de la extinción del fuego, así también de los protocolos de acción con la participación activa de los brigadistas y del personal, usuarios hospitalizados de urgencias, consulta externa y familiares.

Con el objetivo de fomentar y formar hábitos de respuesta que ayuden a mitigar riesgos ocasionados por desastres naturales y con el propósito de evaluar la respuesta coordinada para enfrentar un sismo y un incendio, aplicando el Plan Hospitalario de Respuesta para Emergencias y Desastres, el Hospital Regional de Alta Especialidad de Salud Mental Villahermosa, se sumó al **PRIMER SIMULACRO NACIONAL 2023**.





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

TABASCO

Cursos y actividades realizadas en la Jurisdicción Sanitaria Tacotalpa

Dra. Paula Martínez Solís

ACTIVIDADES DEL MES DE ABRIL

La Cruz Roja acudió a la Jurisdicción Sanitaria de Tacotalpa a capacitar al personal médico y paramédico en el tema “Mejorando mi agua y Saneamiento”.

Dicha capacitación se realizó los días 12 y 13 de abril, en el Auditorio de la Jurisdicción Sanitaria donde se concluye un total de 6 carteles alusivos al tema.



Personal de la Cruz Roja facilitador del tema.



La Jurisdicción Sanitaria de Tacotalpa programó la capacitación del “PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA SALUD DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA” dirigida al personal médico y paramédico, los días 17 y 20 de abril, impartida por el Director del programa de PASIA el Dr. Jesús Peralta Olvera y la Dra. Piyoly Castillo García, responsable del Programa de Cáncer Infantil. Se capacita a más de un 90 % de la plantilla del personal operativo.



El C.S. Xicotécatl realizó actividades deportivas en la escuela Telesecundaria, así como dotaron de la bebida de vida suero oral para evitar la deshidratación.





Primera Reunión Ordinaria del Comité Estatal de Calidad, CECAS 2023

Mtra. Leida Elvira Alvarado Sánchez

DEPARTAMENTO DE MEJORA CONTINUA EN CALIDAD

El pasado 25 de abril, se llevó a cabo la Primera Reunión Ordinaria del Comité Estatal de Calidad en Salud (CECAS), teniendo como objetivo establecer nuevas acciones dirigidas a lograr una adecuada integración y articulación de las Instituciones del Sector Salud para desarrollar estrategias de mejoras que aseguren la atención eficiente y de calidad a la población del Estado.



En cumplimiento a sus funciones, en esta sesión se presentaron avances de los acuerdos y líneas de trabajo establecidos anteriormente, así como de los resultados alcanzados, se analizaron temas de salud pública actuales, dentro de los que destacan el Proyecto Infarto Agudo al Miocardio (IAM) y se dio continuidad al intercambio de acciones de mejora de los servicios en los establecimientos de Atención Médica, propiciando el trabajo colaborativo entre el Sector Salud y el Sector Educativo.

El evento estuvo presidido por las siguientes autoridades de la Secretaría de Salud: Dr. Manuel Adalberto Pérez Lanz, Subsecretario de Servicios de Salud en representación de la Secretaría de Salud; Dr. Leopoldo Gastelum Fernández, Subsecretario de Salud Pública; y D. Ad. Antonio Arenas Ceballos, Director de Calidad y Educación en Salud y Secretario Técnico del CECAS.



#sanadistancia



Actividades realizadas en las unidades durante el mes de Abril

Dr. Erick Martín Uh Hernández



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

JURISDICCION JALPA DE MENDEZ

MODULOS DE ATENCIÓN MEDICA PARA VISITANTES Y TURISTAS

En conjunto con la coordinación de Protección Civil, Cruz Roja y la Jurisdicción Sanitaria de Jalpa de Méndez, se lleva a cabo el operativo de Semana Santa 2023, en donde participaron personal médico en formación dando orientación y atención a turistas y visitantes en las dos principales entradas al municipio de Jalpa de Méndez, Glorieta Coronel Gregorio Méndez Magaña y Glorieta del Poblado Amatitán.



DIA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA TUBERCULOSIS

El personal operativo de los establecimientos de salud perteneciente a la Jurisdicción Sanitaria No. 10 Jalpa de Méndez llevó a cabo la Jornada de pláticas, orientación y sensibilización sobre la Tuberculosis en Instituciones públicas educativas a alumnos, maestros, padres de familia y a población abierta en conmemoración al Día Mundial de la lucha contra la Tuberculosis -24 de marzo- con el lema **“SI PODEMOS CONTROLAR A LA TB, JUNTOS HAGAMOS QUE SUCEDA”**



La oficina de **Protección Contra Riesgos Sanitarios** de la Jurisdicción Sanitaria No. 10 Jalpa de Méndez, durante el operativo de Semana Santa 2023, realizó actividades de verificación a establecimientos con venta de alimentos, principalmente en expedientes de ventas de mariscos, así como el monitoreo de cloro residual en albercas del municipio. Se llevó a cabo también la distribución de plata coloidal para la desinfección de frutas y verduras, con entrega de trípticos y volantes de buenas prácticas de higiene.



Alimentación Saludable: EL PLATO DEL BIEN COMER

Lic. Nut. Flora González de la Cruz



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



El Plato del Bien Comer



Responsable del Programa Estatal de Nutrición

Es una guía de alimentación que forma parte de la **Norma Oficial Mexicana NOM-043 SSA2-2012**, para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la **variedad** que existe de cada grupo, resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una **combinación** para que nuestra dieta diaria sea **correcta y balanceada**.

El alimento es el medio por el cual nuestro cuerpo recibe las sustancias nutritivas que son indispensables para vivir, crecer, desarrollarse, moverse y mantenerse sano.

La alimentación debe estar de acuerdo a la **edad, sexo, actividad física y estado de salud**. Los alimentos aportan carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales en diferentes cantidades, por ello de acuerdo a los nutrimentos que contienen se clasifican en tres grupos:

Grupo 1

Verduras y frutas. Aportan principalmente vitaminas y minerales (micronutrientes) que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo. Ejemplos: papaya, sandía, manzana, tuna, ejotes, zanahoria, nopales, acelga, etc. También aportan fibra.

Grupo 2

Cereales y tubérculos. Proporcionan principalmente energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias. Ejemplos: cereales -maíz, trigo, avena, arroz y tubérculos -papa, camote.

Grupo 3

Leguminosas y alimentos de origen animal. Aportan proteínas útiles para formar o reponer tejidos como piel, músculos, sangre, además permiten el crecimiento y desarrollo y ayudan a combatir infecciones. Ejemplos: frijoles, lentejas, habas, garbanzos, carne, aves, pescado, leche.



De acuerdo con la **Norma Oficial Mexicana NOM-043 SSA2-2012**, las recomendaciones para seguir adecuadamente el plato del bien comer son: **comer en buenas porciones de frutas y verduras preferentemente con cáscara**; incluir **cereales integrales** en cada comida; comer **alimentos de origen animal con moderación**; **evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal**; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.



VISITAS DE SUPERVISIÓN Y ASESORÍA ABRIL 2023

DIRECCION DE CALIDAD Y EDUCACION EN SALUD



Con ello se procura garantizar el eficiente desarrollo de los compromisos establecidos en los comités de seguridad del paciente, así como impulsar una cultura organizacional para la mejora de la calidad, a fin de contar con establecimientos de atención médica seguros y confiables.

Como parte del fortalecimiento a los procesos de mejora continua de la calidad en salud, durante el mes de abril, personal de la Dirección de Calidad y Educación en Salud llevó a cabo visitas de supervisión y asesoría en hospitales generales y comunitarios de la Secretaría de Salud en los municipios de: Jonuta, Nacajuca y Cunduacán.

Se brindó asesoría sobre el correcto llenado de los formatos actualizados de acta de instalación y minutas del COCASEP, aplicación de la metodología para la elaboración del Plan y Proyectos de Mejora, implementación del Modelo de Gestión de Calidad en Salud con base en los lineamientos establecidos por la Dirección General de Calidad y Educación en Salud.



#sanadistancia



Actividades de difusión realizadas en CESSA YOKOT'AN

LIC. JANET REYES VAZQUEZ



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CESSA YOKOT'AN

Cada año el 24 de marzo, se conmemora el Día Mundial de la Tuberculosis (TB) para concientizar a la población sobre las devastadoras consecuencias sanitarias, sociales y económicas de la TB, a fin de intensificar los esfuerzos para acabar con esta epidemia mundial. La fecha conmemora el día en el que el Dr. Robert Koch anunció que había descubierto la bacteria que causa la tuberculosis en 1882, lo que abrió el camino hacia el diagnóstico y la cura de esta enfermedad.



C.S. MEDELLIN Y MADERO 2DA.



CESSA BUENA VISTA ZONA INDIGENA YOKOT'AN

Se realiza una plática en la sala de espera con el apoyo del médico, promotor, enfermera, trabajo social y pasantes médicos. Plática de tuberculosis en la Escuela Telesecundaria Escuadrón 201.



PLATICA DE PARTO HUMANIZADO

MEDICO ,PROMOTOR , ENFERMERA Y ODONTOLOGO

CESSA BUENA VISTA ZONA INDIGENA YOKOT'AN

CAPACITACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

MEDICO ,PROMOTOR , ENFERMERA Y ODONTOLOGO

CESSA BUENA VISTA ZONA INDIGENA YOKOT'AN



La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que permiten reconocer, apreciar y manejar de manera equilibrada las propias emociones y las de los demás.



#sanadistancia

Código 100

PROGRAMA NACIONAL PARA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

MTRA. ANA LUISA TRINIDAD GÓMEZ

Dirección de Salud Psicosocial

El Código 100 es un **sistema de apoyo a la toma de decisiones clínicas en el comportamiento suicida** en hospitales generales o centros de atención dentro de las redes integradas del sistema de salud.

Permite equiparar la atención de una persona usuaria de los servicios de salud mental con un usuario de los servicios de salud pública, **minimizando el estigma y en el marco de los 4 ejes transversales** de: equidad de género, interculturalidad, ciclo vital y derechos humanos.



Una característica clave de la codificación es identificar el riesgo de un paciente en términos de:

1. Intento repetido

2. Número de reintentos

3. Grado de letalidad



Informes:

Mtra. Ana Luisa Trinidad Gómez
Jefa del Departamento de Salud Mental

Tel. Directo: 3 17 70 49

Tel. Celular: 9932396862

Email: saludmentaltabasco@Outlook.com

#sanadistancia

Dentro de un período de tiempo, la recopilación activa de datos de los pacientes brinda la oportunidad de mejorar el conocimiento del personal de salud, para así determinar combinaciones relevantes de factores de riesgo.

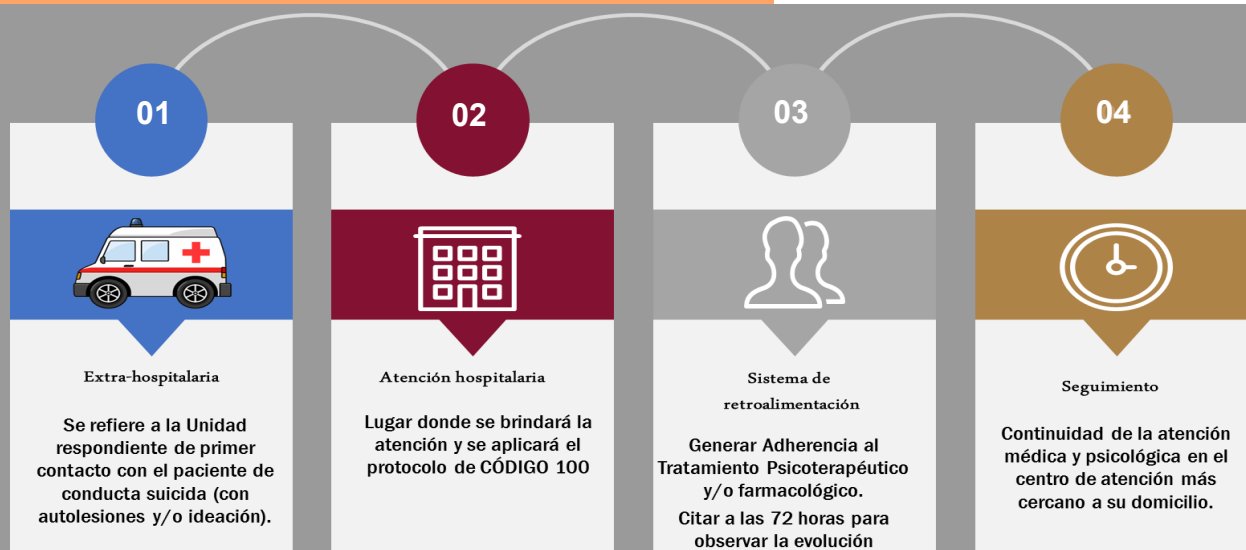
JUNTOS
CONSTRUIMOS
Calidad
y Educación en Salud

Continúa...



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Fases de Código 100



Primer Nivel de Atención

- Detección
- Intervención en crisis
- Atención
- Referencia
- Seguimiento

Segundo Nivel Hospital General

- Atención ambulatoria
- Atención Hospitalaria
- Referencia
- Seguimiento

Tercer Nivel Unidades Especializadas

- Atención
- Tratamiento
- Contra-referencia

Formación Necesaria



01

Capacitación en la Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada

02

Capacitación en especialización en identificación, valoración e intervención del comportamiento Suicida

Convocatoria en :<http://consame.salud.Gob.mx/formación.html>





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Actividades efectuadas en el Hospital General de Villa Benito Juárez

Villa Benito Juárez, Macuspana

▶ CAPACITACIONES / ABRIL 2023

“R.P.B.I.”

Residuos Peligrosos Biológicos Infecciosos



Capacitación

El pasado jueves 20 de abril del año 2023, se llevó a cabo en el auditorio del Hospital General de Villa Benito Juárez, la Capacitación: “Residuos Peligrosos Biológicos Infecciosos (RPBI)”, en la cual se capacitó al personal de intendencia y a los médicos internos de pregrado, de la unidad; ya que es de suma importancia mantenerlos actualizados en la materia, como parte del Programa Específico de Capacitación (PEC).

El objetivo de la capacitación es que el personal conozca la correcta clasificación que existe, para recolectar y almacenar los residuos biológicos-infecciosos.

Actividades:

Se realizaron diversas dinámicas, en las cuales participaron todos los asistentes; identificando y seleccionando el color de bolsas y contenedores que se utilizan, para realizar el almacenamiento y recolección de materiales y residuos que ponen en riesgo la seguridad del paciente y del recurso humano que tiene contacto con ellos.

Agradecemos el apoyo de la Lic. en Enf. Flor de Liz Juárez Marván, por su participación como ponente.



**DRA. TERESACASTILLO MORALES
DR. ROMAN FERIA MORALES
LIC. GABRIELA WINZIG REYES**

ACTIVIDADES ABRIL / AÑO 2023



TALLERES / ABRIL 2023
Hospital General de Villa Benito Juárez



Coordinación de Calidad y Enseñanza
Dra. Teresa Castillo Morales / Dr. Roman Feria Morales / Lic. Gabriela Winzig Reyes

1er. Taller: “Autoestima”

Con el apoyo del Colegio de Bachilleres de Tabasco, Plantel No. 22, ubicado en la Villa Benito Juárez; el día martes 18 de abril del año 2023, se realizó el primer taller programado para este mes, con el Tema: “Autoestima”. Este taller fue impartido por los Médicos Residentes de Medicina Familiar, el Dr. Manuel Feria Molina, con apoyo de la Dra. Sara M. Medina Martínez.



2do. Taller: “Adicciones”

El segundo taller, se llevó a cabo el día jueves 28 de abril, a las 10:00 de la mañana, por la Dra. Sara Minerva Medina Martínez, con apoyo de la Dra. Candy Gabriela Morales Oramas; desarrollando diversas actividades con grupos de 4to. y 6to. semestre, del turno matutino.

Estos talleres se hacen con el fin de llevarle a los jóvenes información actualizada que les ayude en su desarrollo personal y desempeño como estudiante; por medio de dinámicas que faciliten la interacción entre los médicos residentes y el grupo presente.



ACTIVIDADES DE MARZO / AÑO 2023



TALLERES / MARZO 2023
Hospital General de Villa Benito Juárez



Coordinación de Calidad y Enseñanza
Dra. Teresa Castillo Morales / Dr. Roman Feria Morales / Lic. Gabriela Winzig Reyes

1er. Taller: “La familia y los valores”

Bajo la dirección del Dr. Juan Manuel Frías Enriquez, Director del Hospital General de Villa Benito Juárez, y el apoyo del Director del COBATAB, Plantel 22, el Lic. Antonio Hernández López, se llevaron a cabo los dos talleres programados para el mes de marzo, con motivo de las actividades de campo que realizan los Médicos Residentes de Medicina Familiar, que laboran en nuestra unidad.



El objetivo de los talleres es brindar información y dar orientación a los estudiantes. El 1er. Taller: “La Familia y los Valores”, fue realizado por la Dra. Thalia S. Medina Hernández y la Dra. Candy G. Morales Oramas, el 14 de marzo de 2023.

2do. Taller: “Violencia familiar”

El segundo taller, fue impartido el 28 de marzo de 2023, por el Dr. Manuel Feria Molina y la Dra. Sara M. Medina Martínez, en el Auditorio del COBATAB No. 22, realizando diversas dinámicas, como intercambio de preguntas y respuestas con los jóvenes, para conocer sus puntos de vista y lo aprendido acerca de la información expuesta. De esta forma se abarcaron los dos temas principales, que servirán de base para dar continuidad a los talleres programados para los meses de abril, mayo y junio del año 2023; reiterando siempre nuestro agradecimiento al personal del COBATAB, Plantel 22, que nos brindó el espacio con los grupos.



**Difusión realizada sobre
Capacitaciones y Talleres
llevados a cabo en el
Hospital General de Villa
Benito Juárez.**



Golpe de Calor Medidas preventivas

Lic. Paola Karina Suárez Ceballos



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Depto. de Mejora Continua en Calidad

En esta temporada, el golpe de calor es uno de los daños a la salud a los que puede estar expuesta la población, por la exposición prolongada a altas temperaturas ambientales y se caracteriza por el incremento súbito de la temperatura corporal.

Los signos de alarma de un golpe de calor son: piel caliente y seca pero no sudorosa, confusión o pérdida del conocimiento, vómitos frecuentes, falta de aire o problemas para respirar.

El organismo humano funciona a 37 grados Celsius y es bastante sensible a las variaciones externas, para ello, dispone de mecanismos que regulan su temperatura (como el sudor), distribuyen el calor mediante la sangre y lo expulsa hacia el exterior.

Cuando existe un golpe de calor dichos mecanismos dejan de funcionar, por lo que la temperatura aumenta y se pierden abundantes líquidos corporales, elevando las probabilidades de padecer daños neurológicos e incluso morir.

Entre los síntomas más importantes que indican la presencia de un golpe de calor se encuentran el mareo, confusión, desorientación, sudoración excesiva al principio con posterior falta de sudor, enrojecimiento y sequedad de la piel, fiebre con temperatura corporal de más de 39.4 grados Celsius, comportamiento inadecuado (comenzar a quitarse ropa sin importar el sitio donde se encuentre), aceleración del ritmo cardíaco con latido débil, dolor de cabeza, inconsciencia y convulsiones.

Un golpe de calor, es más frecuente en los adultos mayores, niños menores de 6 años, así como en las personas que viajan de lugares fríos a países más cálidos.

Golpe de calor

JUNTOS CONSTRUIMOS Calidad y Educación en Salud

¿Qué es?
Es la elevación brusca de la temperatura del cuerpo que puede alcanzar los 40 grados o más.

¿A quién afecta?
TODOS ESTAMOS EN RIESGO, pero principalmente:

- Niños
- Embarazadas
- Mayores de 65 años

¿Cómo lo prevenimos?

- Toma muchos líquidos (6 a 8 vasos al día)
- Permanece en lugares ventilados
- Utiliza ropa fresca de algodón y calzado ligero
- Evita exponerte al sol de 11am. a 5pm.
- Toma muchos líquidos (6 a 8 vasos al día)
- Evita comidas grasosas o con alto contenido de azúcar

¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Mareo, náuseas
- Piel enrojecida
- Sequedad en la boca
- Pérdida de la conciencia

Ante un golpe de calor, permanece en un lugar ventilado, utiliza paños tibios o báñate con agua tibia y acude a una unidad de salud cercana.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/prensa/medidas-preventivas-de-golpe-de-calor>

Cursos y capacitaciones realizados en el mes de abril

MEBC. RAÚL ALEXANDER LÓPEZ ESPINOSA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Los días 3 y 4 de abril se llevó a cabo el Curso de Reanimación Neonatal, impartido por el Médico Pediatra Hiparco Cámara Zurita, dirigido al personal Médico, de Enfermería, y personal en formación de Medicina y Enfermería.



HOSPITAL GENERAL TENOSIQUE

CHARLA DE NUTRICION Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

A cargo de la Lic. en Nut. Anagel Gutiérrez y PSSNut. Adelaida Marí Rodríguez.



SALUD MENTAL

Impartida por la Psicóloga Alejandra Rodríguez, realizada el pasado 5 abril de 2023.



PROMOCION DE LA SALUD CAPACITACION A PARTERAS 2023

El día 11 abril 2023, se efectuó la capacitación a parteras impartida por la Lic. Audrey López Jiménez, responsable de Promoción a la Salud de la Jurisdicción Sanitaria de Tenosique y la Lic. Dulia Cruz Pérez, Coordinadora de Promoción del Hospital Comunitario de Tenosique.

GOLPE DE CALOR Y DESHIDRATACION

Impartida el 13 abril de 2023 por Promotores del primer nivel de atención y personal en formación de Enfermería.



#sanadistancia

RESPONSABLES: MEBC. RAÚL ALEXANDER LÓPEZ ESPINOSA, A. ADMVO. LIA DENISE GONZALEZ RAMOS, ÁREA DE CALIDAD Y EDUCACION EN SALUD.

Continua...

Día Mundial contra el Paludismo 25 de abril



Capacitación técnica toma de gota gruesa a: promotores de primer nivel de atención por el C. Edgael León Sierra (supervisor del departamento de vectores programa paludismo de la Jurisdicción Sanitaria Tenosique.



DIA MUNDIAL DEL PALUDISMO



Del 18 al 30 de abril se llevaron a cabo charlas educativas a los usuarios y familiares sobre: Higiene de manos y Modelo de los cinco momentos, Uso correcto del cubrebocas, Buzón SUG y Aval Ciudadano y Cuidado del Pie Diabético.

ACCIONES ESENCIALES PARA LA SEGURIDAD DEL PACIENTE

Dra. Rosaura Rodríguez Zetina



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

TABASCO

HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD
DR. JUAN GRAHAM CASASUS



El día 26 de Abril de 2023 se realizó capacitación en las **“Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente”** al personal médico de las diferentes especialidades, con el fin de dar cumplimiento al Plan de Mejora Hospitalario y a las acciones para la acreditación hospitalaria. Participaron especialistas en oncología médica y quirúrgica, anestesiólogos, radioterapeutas y médicos cardiólogos.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

#sanadistancia

**Se acabó la emergencia
sanitaria por COVID-19.
¡Juntos salimos adelante!**



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



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:

mejoracontinuatabasco@gmail.com

**¡Participa en nuestro próximo
Boletín!**

**Celebramos 10 años de trabajo en
conjunto, difundiendo acciones y
estrategias de mejora en virtud de la
CALIDAD en los servicios de salud.
Gracias por ser parte y recuerda que
Juntos Construimos Calidad**

Gracias

**Consulta todos los
Boletines Electrónicos en:
[https://tabasco.gob.mx/
boletines-1](https://tabasco.gob.mx/boletines-1)**

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

**JUNTOS
CONSTRUIMOS
Calidad
y Educación en Salud**

y te mantenemos informado

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