

ORGULLOSAMENTE

ISSSTEP

AGOSTO 2020 | REVISTA INSTITUCIONAL | N° 01

Siempre Cerca de Ti



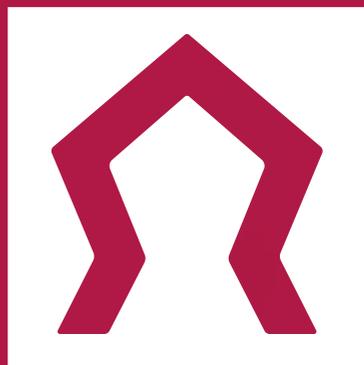
Ejemplar Gratuito



ISSSTEP

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla

HOSPITAL DE
ESPECIALIDADES
5 DE MAYO



ISSSTEP



Bienvenida

Estamos ante un momento histórico que dará cuenta de nuestros valores, formas de conceptualizar y enfrentar la realidad.

Durante casi 40 años el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla se ha caracterizado por ser un organismo reconocido por su calidad médica.

Sin embargo, las exigencias sociales, que son cada día mayores y mi llegada como director general de una institución a la que he dedicado más de 30 años de mi vida, son motivo suficiente para hacer un llamado a toda la *Gente ISSSTEP*, la que todos los días pone su talento para hacer que las cosas buenas sucedan, personas con dinamismo y amplio sentido de que la mejora continua sólo es posible mediante constancia, conocimiento y eficacia.

La *Gente ISSSTEP* es la que ha desarrollado un sentido de pertenencia y orgullo por este Instituto; ustedes, son necesarios para reafirmar nuestra posición y referencia a nivel estatal y nacional.

Puebla se transforma y el ISSSTEP se suma, impulsando una perspectiva humanista, que privilegia la salud y la calidad de vida de las y los derechohabientes.

Tenemos la oportunidad de trabajar por humanizar el quehacer de la institución con buena voluntad, compromiso, honradez, trabajo en equipo y optimización de recursos.

Estamos construyendo una nueva etapa que debe considerar en todo momento la cercanía con nuestros derechohabientes, un alto sentido humano, compasivo y responsable. Tenemos la invaluable oportunidad de consolidar nuestro Instituto, su orgullo, identidad y legado, con miras al fortalecimiento de un futuro prometedor que está en nuestras manos.

*Miguel Ángel García Martínez, director general
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores
al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla.*

Contenido

Un Paso Adelante

Siempre cerca de ti.

Asume Miguel Ángel García Martínez la Dirección General del ISSSTEP.

Realiza ISSSTEP cirugía de alta especialidad para masculino con fractura de columna vertebral.

Realiza ISSSTEP cirugía ortopédica en beneficio de paciente de la tercera edad.

ISSSTEP reactiva servicio de fisioterapia.

Reflexiones

Zona Libre

La Humanidad siendo Humanidad.

Conoce tu Instituto

Héroes y Heroínas con nombre

Del derechohabiente

Crónica de un sobreviviente.

La vida en cuarentena con un doctor COVID-19

¿Lo sabías?

La Ansiedad.

Uso correcto del Cubrebocas

Alimentación y Salud

¿Cómo mitigar los efectos ocasionados por tratamientos para cáncer de mama?

¡Relájate!

¿Sabes qué son los Mandalas?

Directorio

Director General del ISSSTEP

Miguel Ángel García Martínez

Subdirectora General Médica

Gabriela Moreno Carpinteyro

Subdirectora de Finanzas y Administración

Alejandrina Rojas Aguilar

Subdirector General de Prestaciones Económicas y Sociales

Roberto Ramírez Carranza

Coordinador General de la Unidad de Desarrollo Estratégico

Fabián Rueda Girón

Coordinador de la Unidad de Asuntos Jurídicos

Antonio Fernández Llarena

Dirección Editorial y Fotografía

Wendolyn Gálata Solís González

Diseño Editorial

Eduardo Saúl Rosas Nolasco

Cynthia Fernández Sánchez

Donadores

Agradecemos los donativos en especie para motivar al personal de salud realizados por:

MB Cómputo, Tarlets Coffee, La Gran Bodega, McCarthy's, Sushi Itto, Vida Líquida, Starbucks Coffee, Domino's Pizza, Kodika Ingeniería, Concours, Mabe, Voluntariado de la Auditoría Superior del Estado, Sindicato de Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla y Organismos Descentralizados, Sindicato Estatal de Trabajadores de la Educación de Puebla Independiente Democrático.

Un paso adelante

Nos fortalecemos con la designación de Miguel Ángel García Martínez como director general del ISSSTEP

Por unanimidad de votos, el pasado 14 de mayo, la Junta Directiva del Instituto de Seguridad y Servicios

Sociales de los Trabajadores al Servicio de los

Poderes del Estado de Puebla (ISSSTEP)

avaló el nombramiento del reconoci-

do especialista Miguel Ángel García

Martínez, como director general del

organismo.

Este nombramiento representa sin duda

una noticia esperada, pues, con más de

35 años de experiencia médica y gerencia

hospitalaria, el doctor Miguel Ángel

García Martínez dejó la Subdi-

rección General Médica para

ocupar la Dirección General

del ISSSTEP.

Con este paso, se espera que

el Instituto recobre aquellos

valores que hace 40 años lo

pusieron como referen-

cia médica y al mismo

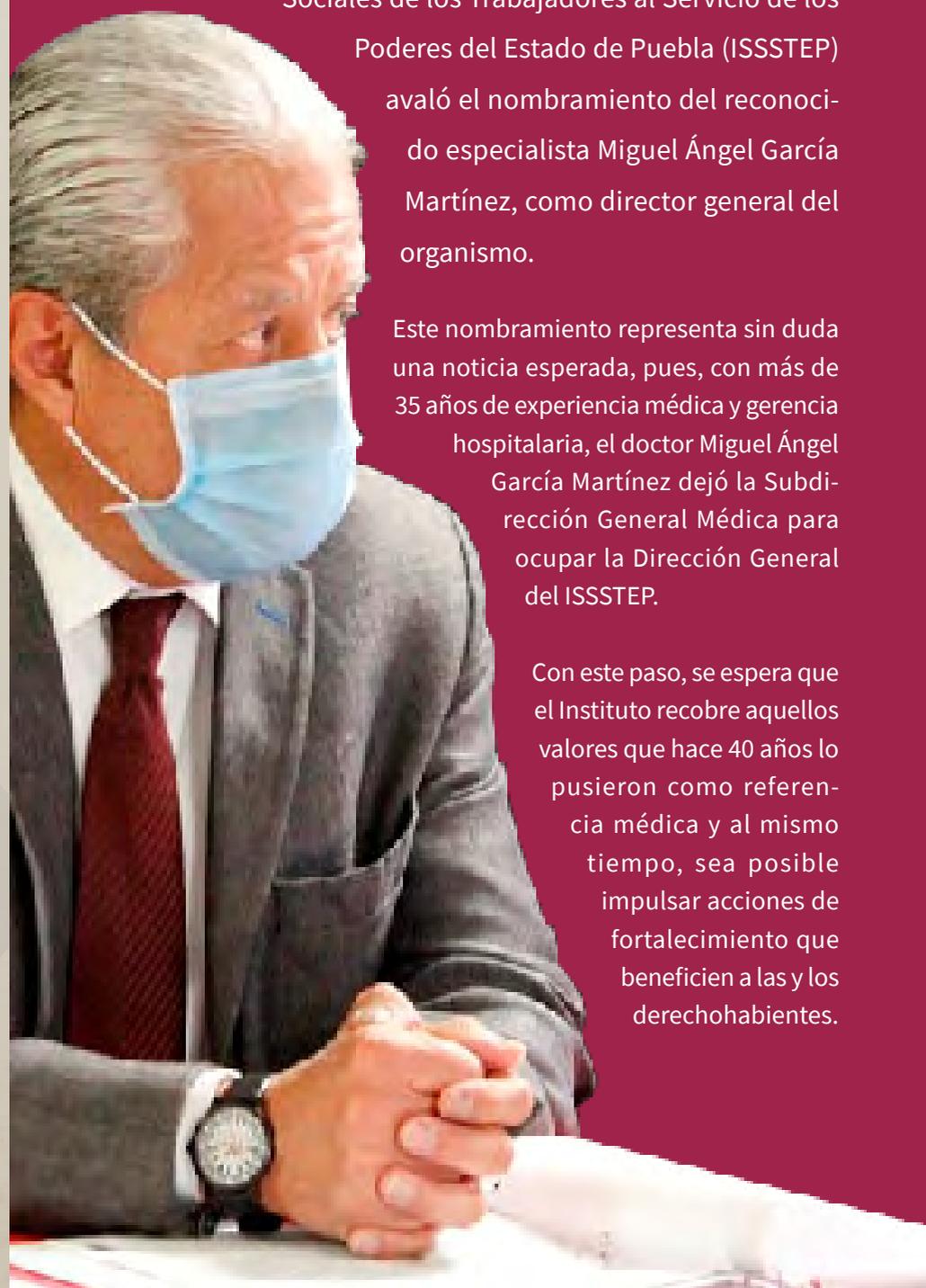
tiempo, sea posible

impulsar acciones de

fortalecimiento que

benefician a las y los

derechohabientes.



Más cambios para fortalecer al Instituto

En el marco de dicha sesión extraordinaria, se llevó a cabo la designación de Alejandrina Rojas Aguilar, como subdirectora general de Finanzas y Administración, y de Gabriela Moreno Carpinteyro, como subdirectora general médica del Instituto.

“Siempre cerca de ti” es un mensaje de esperanza y amor

- Primer organismo de salud en brindar facilidades de comunicación paciente-familia.
- Se busca fortalecer la salud psicológica de pacientes afectados por COVID-19.

El 22 de abril nos convertimos en la primera institución en Puebla en llevar un mensaje de esperanza a través de nuestro programa de videollamadas “Siempre cerca de ti”, para favorecer la salud psicológica y emocional de los pacientes que se encuentran hospitalizados en el Centro de Enfermedades Respiratorias (CER) y sus familias.

La contingencia sanitaria por COVID-19 es una situación poco convencional que ha puesto a prueba nuestro sentido humanista, como institución dedicada a brindar bienestar, es por ello que esta iniciativa surge tras la observación del personal médico y enfermería en torno a situaciones de depresión y ansiedad, propias del aislamiento repentino de pacientes afectados por COVID-19 (coronavirus).



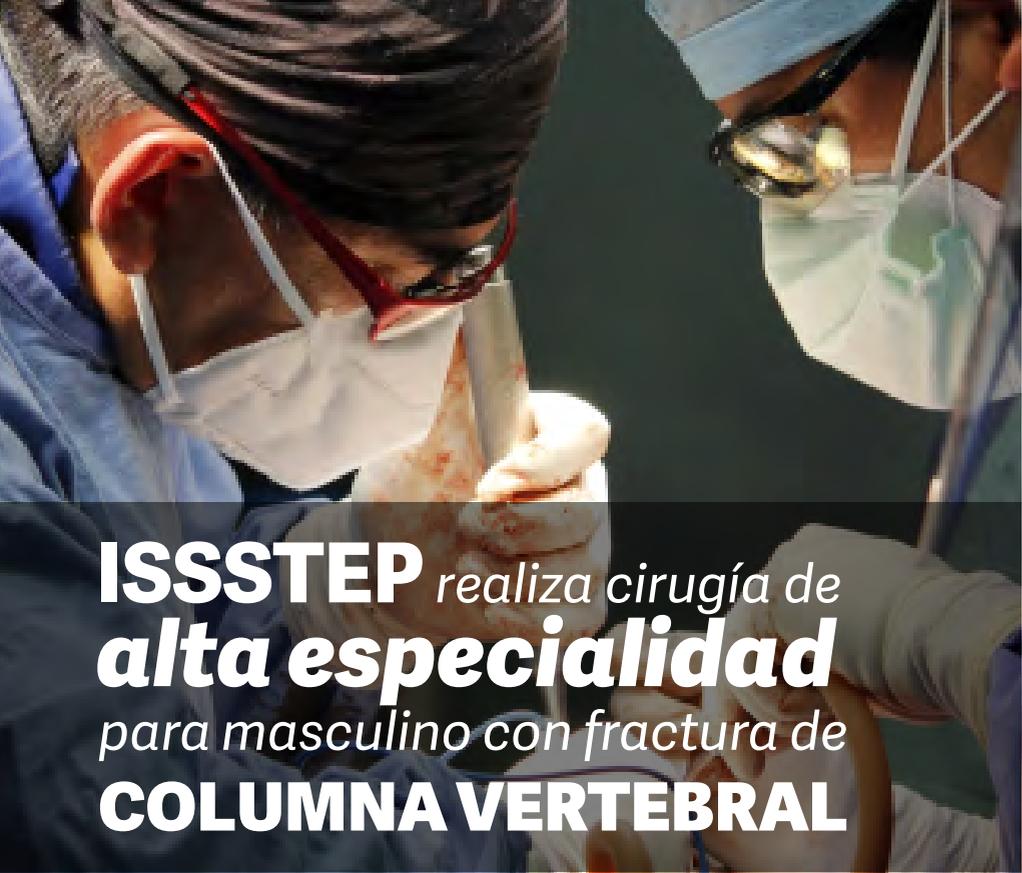
Mediante el empleo de tecnología y la coordinación entre las áreas de Unidad de Desarrollo Estratégico, Trabajo Social y Psicología, el ISSSTEP ha logrado, al corte de esta edición, -junio 2020- un total de 259 videollamadas para beneficiar a más de 500 personas, entre pacientes y familiares.

“Siempre cerca de ti” privilegia la sana distancia y evita aglomeración en la zona hospitalaria.

Cabe señalar que para quienes no disponen en casa de un teléfono inteligente, computadora o tableta electrónica, el organismo habilitó un área segura y confortable para comunicarse con su paciente en horarios establecidos, siempre y cuando su estado físico lo permita.

¿Tienes un familiar hospitalizado en el CER?

No lo dejes solo, hazle sentir tu compañía mediante este servicio. Agenda en el Sótano del CER con Trabajo Social.

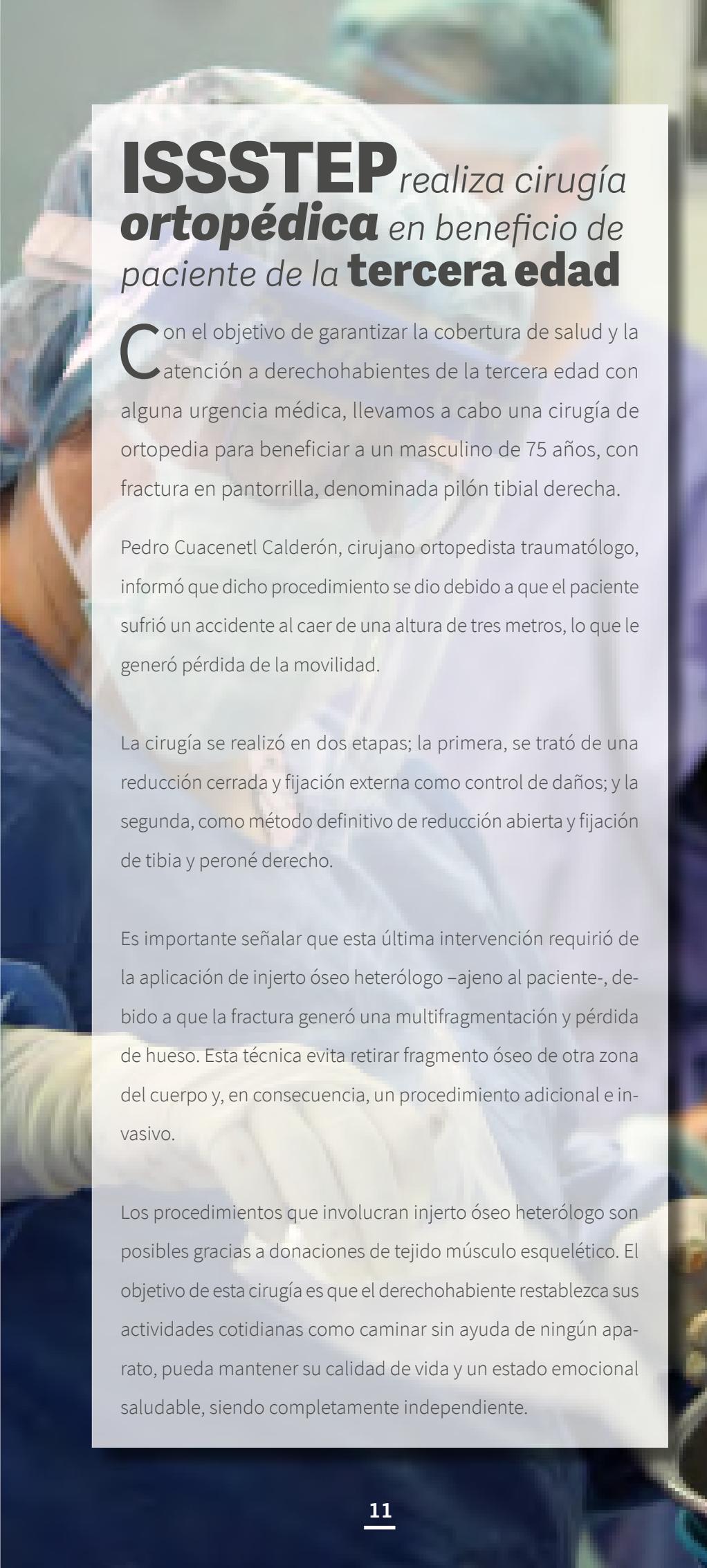


ISSSTEP realiza cirugía de alta especialidad para masculino con fractura de **COLUMNA VERTEBRAL**

La contingencia sanitaria no ha sido motivo para dejar a un lado otras necesidades de nuestros derechohabientes. Es por ello que el Hospital de Especialidades 5 de mayo se ha mantenido brindando servicios prioritarios.

En mayo, realizamos una cirugía de columna -instrumentación toracolumbar transpedicular-, para masculino de 52 años. El responsable de esta cirugía fue Hugo César Gervacio García, cirujano de columna y traumatólogo ortopedista, quien informó que dicho procedimiento fue debido a que el paciente arribó al Hospital de Especialidades 5 de mayo, tras una caída de seis metros de altura, ocurrida el pasado lunes 18 de mayo.

Esta cirugía, de más de seis horas tuvo la finalidad de liberar la compresión en la médula espinal y resarcir los daños ocasionados por el traumatismo: fractura de columna en cuatro vértebras y desgarre de meninges, que causó deterioro de la función neuronal y sensibilidad en las extremidades (brazos y piernas).



ISSSTEP realiza cirugía **ortopédica** en beneficio de paciente de la **tercera edad**

Con el objetivo de garantizar la cobertura de salud y la atención a derechohabientes de la tercera edad con alguna urgencia médica, llevamos a cabo una cirugía de ortopedia para beneficiar a un masculino de 75 años, con fractura en pantorrilla, denominada pilón tibial derecha.

Pedro Cuacenetl Calderón, cirujano ortopedista traumatólogo, informó que dicho procedimiento se dio debido a que el paciente sufrió un accidente al caer de una altura de tres metros, lo que le generó pérdida de la movilidad.

La cirugía se realizó en dos etapas; la primera, se trató de una reducción cerrada y fijación externa como control de daños; y la segunda, como método definitivo de reducción abierta y fijación de tibia y peroné derecho.

Es importante señalar que esta última intervención requirió de la aplicación de injerto óseo heterólogo –ajeno al paciente-, debido a que la fractura generó una multifragmentación y pérdida de hueso. Esta técnica evita retirar fragmento óseo de otra zona del cuerpo y, en consecuencia, un procedimiento adicional e invasivo.

Los procedimientos que involucran injerto óseo heterólogo son posibles gracias a donaciones de tejido músculo esquelético. El objetivo de esta cirugía es que el derechohabiente restablezca sus actividades cotidianas como caminar sin ayuda de ningún aparato, pueda mantener su calidad de vida y un estado emocional saludable, siendo completamente independiente.



ISSSTEP

Reactiva servicio de Fisiatría

El organismo lo brindará en la Unidad de Medicina Familiar de Cholula

Para garantizar la cobertura de atención prioritaria, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla (ISSSTEP), informa que ha reactivado el servicio de fisiatría.

Con el objetivo de brindar oportunamente terapia física para pacientes post-operados o con necesidades específicas relacionadas con las especialidades de traumatología y ortopedia, geriátrica, pediatría y neurología, entre otras.

Para reducir el riesgo de contagio de COVID-19, las terapias se brindarán los días sábado y domingo, en horarios diferidos entre pacientes, en la Unidad de Medicina Familiar de Cholula, ubicada en Avenida Miguel Alemán 901, Barrio de Santa María Xixitla, San Pedro Cholula.

Cabe mencionar que personal de fisiatría se pondrá en contacto con los derechohabientes para llevar a cabo la programación de su consulta, por lo que no es necesario acudir previa cita.





Reflexiones...

por Wendolyn Gálata Solís González

Hoy más que nunca, la vocación y espíritu de servicio sostiene la esperanza de la humanidad. Es en la crisis donde somos capaces de identificar de qué estamos hechos y entendemos el verdadero sentido de un equipo, de lograr lazos entrañables, por el máximo principio de ser humanos: La vida.

Compasión, hermandad y esperanza, sustantivos que en esta contingencia están latentes en la atención a cientos de personas que han recibido palabras de aliento, a cambio de esos abrazos cancelados. Personas con una historia y un futuro que en algunos casos se ve interrumpido, pero en muchos otros le dan la bienvenida a una segunda oportunidad de vida al pasar en medio de una valla de honor formada por mujeres y hombres, -personal de salud y héroes, a veces anónimos- cuyos rostros y cuerpos se encuentran cubiertos, ovacionan, aplauden, lloran y cuando es posible, le cantan a la alegría, al triunfo colectivo.

Así es transitar del área de Terapia intensiva a Hospitalización. Es saber, que cada respiro es un segundo ganado, un paso más a la recuperación. Por todos ellos, ¡Hay que seguir! Este es el lugar y momento correcto.

A todos los médicos, intensivistas, neumólogos, radiólogos, anestesiólogos, terapeutas respiratorios, internistas, ginecólogos, pediatras, personal de enfermería, laboratorio, trabajo social, nutrición, laboratorio, psicología, intendencia, auxiliares, camilleros, mantenimiento, operadores de ambulancias y personal administrativo que integran este frente de esperanza y no han cesado sus esfuerzos tanto para personas afectadas por Covid 19 y para quienes necesitan ayuda por alguna otra condición que pone en riesgo su vida, gracias por formar parte de esta cadena de virtud.

¡Gracias, muchas gracias por estar! Nuestra fortaleza es nuestra gente. Que la historia dignifique al personal de salud.



Zona Libre:

La humanidad siendo humanidad

por Adrián Morales Maravilla

A finales de 2019 la inmensa mayoría de los seres humanos, en todas partes del planeta, columbrábamos un 2020 muy distinto al que la realidad nos ofreció. El año comenzó con la voracidad de los incendios en Australia, y la actividad eruptiva de algunos volcanes del cinturón de fuego, sin saber que el verdadero peligro estaba desarrollándose en una provincia de China de nombre Wuhan.

La virulencia y la celeridad con que la enfermedad avanzó, solo tuvo parangón con el movimiento feminista alrededor del mundo, por desgracia, solo el primero prosperó y los justos reclamos de las mujeres en forma de cantos se vieron rebasadas por la cacofonía estertorosa de los miles de enfermos por todo el mundo, las máscaras de las más radicales fueron sustituidas por los cubrebocas y las caretas que cientos de mujeres se colocaron para plantar batalla al virus que anegaba los pulmones y las esperanzas. Y así fue como la huma-

nidad continuó siendo humanidad, pues en medio de la vorágine que enfrentaba, el virus desnudó lo mejor y lo peor de su naturaleza.

En algunos países europeos la población acuartelada salía a sus balcones a aplaudir al personal de salud, mientras que en otros países, incluido el nuestro, personal de salud sufría ataques con cloro e ignorancia, que es mucho más dañina.

A través de las redes presenciamos actos de solidaridad, enfermos recuperados donando plasma, restaurantes donando comida a enfermos, enfermeras, doctores, camilleros, pero también a mezquinos magnates obligando al personal a continuar trabajando en precarias condiciones, como el caso de la tragedia de Bergamo en Italia.

Porque es increíble, incomprensible que en pleno siglo XXI, donde el conocimiento es prácticamente inmediato, donde la globalización es al mismo tiempo numerador y denominador, persistan ideas tan obtusas como el racismo, el desinterés climático, la voracidad insaciable de ganancias económicas y la falta de empatía.

¿Qué necesitamos como humanidad para comprender, que aun teniendo una riqueza incalculable, la vida es efímera y frágil?

La respuesta tal vez sea: la humanidad siendo humanidad. Hace 102 años, la pandemia de la gripe española cobró millones de vidas, los más mesurados calculan 50 millones, pero podrán haber sido 100 millones de

personas alrededor del mundo. Con semejante catástrofe, uno pensaría que el ser humano emergería con algún tipo de enseñanza, pero, como en todos los ámbitos de su historia, el olvido se enseñoreó sobre él, apoyado por la ambición y el resentimiento, sentimientos irrenunciablemente humanos. Los años posteriores no fueron de espiritualidad y amor, por el contrario, guerras mundiales, genocidios, dictaduras, devastación de la naturaleza marcaron la pauta de la historia, y no solo eso, un crecimiento poblacional casi logarítmico, pareciera que los seres humanos necesitamos de la desgracia para medrar.

Pero ante este panorama desolador, la humanidad sigue siendo humanidad. Hoy tenemos una pandemia de un virus con una capacidad increíble de contagio, para el cual no existe un tratamiento específico, ni una vacuna, es más, ni siquiera una confiabilidad absoluta en las pruebas diagnósticas, una combinación de factores que necesariamente tendrán que devenir en un desastre bíblico. Y sin embargo, hoy, como nunca antes en el registro actual de la historia, tenemos las herramientas para combatirlo.

Los esfuerzos de la humanidad a lo largo de su historia, nos han llevado a contener el feroz avance del virus, la sagacidad de Metchnikoff, la tenacidad de Elrich, la paciencia de Pasteur, la inteligencia de Jenner, los esfuerzos de cientos y cientos de científicos que suelen anteponer el interés del conocimiento sobre el económico, la empatía de Florence Nightingale, toda esa suma de trabajos incesantes, han permitido que hoy como nunca, plantemos una cara desafiante ante un enemigo invisible, pero no por eso menos peligroso.

Los avances médicos, producto de un doloroso y a menudo frustrante proceso de aprendizaje, nos han permitido limitar el número de víctimas que en cualquier otro momento de la historia habría podido amenazar incluso, la continuidad de nuestra especie.

Hoy la humanidad, en su conjunto, con sus logros y sus increíbles errores, con sus víctimas y victimarios, le dicen a la calamidad, al enemigo de 160 nanómetros y de monstruosas consecuencias: hoy no. Y así la humanidad seguirá siendo humanidad.



CONOCE tu Instituto

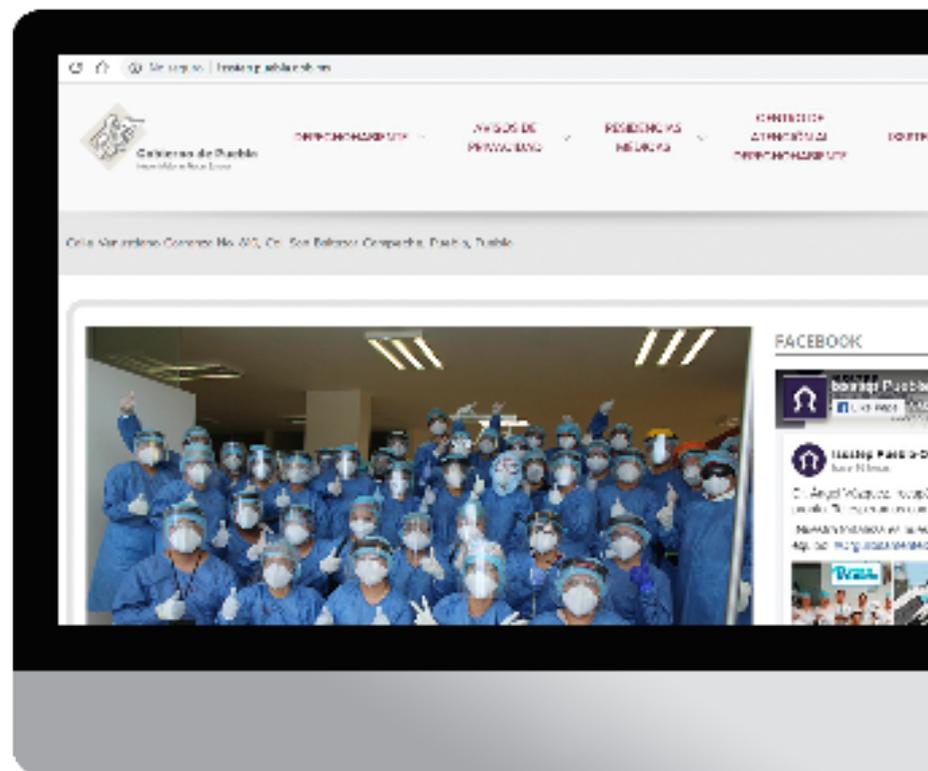
¡Ya te puedes pre-afiliar en línea!

El pasado 10 de junio pusimos en marcha una plataforma para que las y los trabajadores del Gobierno del Estado que cotizan para el ISSSTEP puedan realizar este trámite.

Es muy sencillo, sólo debes ingresar a:

www.issstep.puebla.gob.mx

Si ya estás afiliado, ¡Pasa la voz!



HÉROES Y HEROÍNAS con nombre



**¡Muchas gracias
Personal de Salud!
#OrgullosamenteISSSTEP**





del **derecho** **HABIENTE**

Crónica de un sobreviviente

Día 12 después de la primera prueba. Me dicen -En 2 días más entramos; es un día importante, te hacemos la segunda muestra para descartar COVID-19-, tranquilo todo.

2200 minutos después de la prueba, llega el resultado de los días más largos de mi vida! Me confirman que la prueba sale NEGATIVA.

¡Nos vamos a Casa!

Lo único que les puedo decir a todos es que se cuiden, cuiden a los suyos, en especial a la gente de la tercera edad y cuiden al mundo.

No estamos acostumbrados a lavarnos a cada rato las manos, ¡Háganlo! no pierden nada, si tocas dinero, algún objeto o lo que sea, lávate las manos por favor; usa gel antibacterial y cuando estés enfermo use cubrebocas, para toser, háganlo a la altura del codo, no se toquen la cara, boca o los ojos con las manos sucias.

La verdad es que hagan caso a todas estas cosas, no lo tomen a la ligera, eviten saludar de beso y mano por ahora, si salen de su casa por trabajo o lo que sea, cuando regresen a casa cámbiense de ropa, lávense y si pueden meterse a bañar ¡Háganlo!, la ropa, lávenla con cloro, o con algún el jabón que ustedes usen, limpien bien su casa y si son de las personas que en su trabajo les dan la oportunidad de trabajar desde casa, ¡Háganlo!

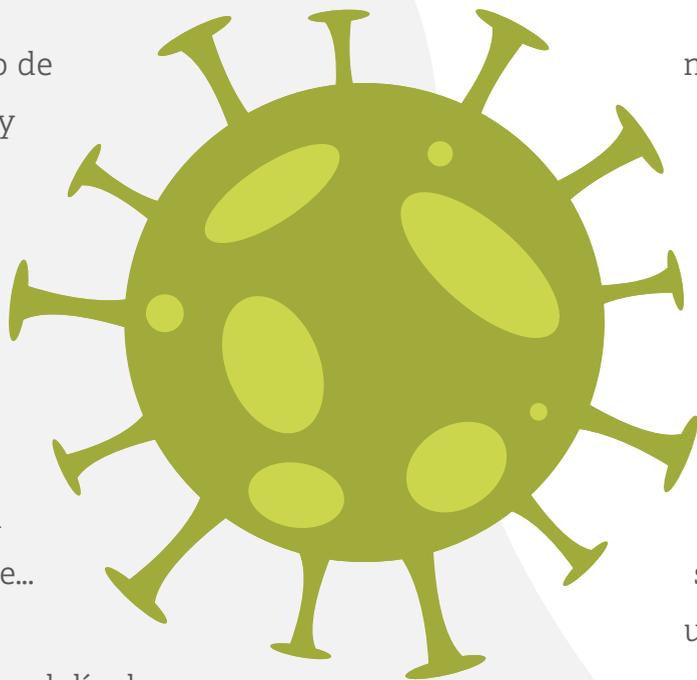
#QuédenseEnCasa

No saben la angustia que tuve cuando por mi cabeza pasó el que podía infectar a mi Sr. Padre, a Pilar o a algún compañero del trabajo, gracias a Dios no fue así, todas las personas con las que tuve contacto, sin saber que tenía este virus, les pido de corazón me disculpen.

A todos, en general, no entren en pánico, sigan las recomendaciones, ahora vienen las semanas más difíciles, si seguimos las recomendaciones, será más fácil que este virus no entre en nuestras casas, con-

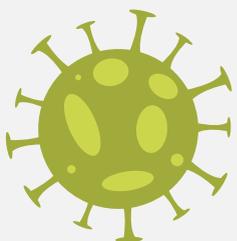
femos mucho en el servicio de salud, ellos son los expertos y démosle voto de confianza, crean en ellos.

Con mi experiencia puedo decir que el ISSSTEP está listo para esto y no tengo duda que cualquier hospital hoy en día en Puebla está preparado para lo que se viene...

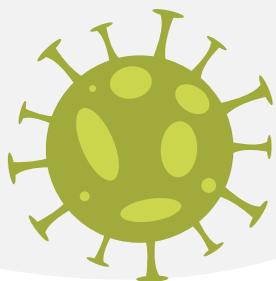


Juntos lo lograremos y el día de

mañana lo festejaremos con nuestros seres queridos, depende de nuestra decisión... yo quiero abrazar a mi familia, ¿Y tú?



Gracias familia ustedes son mi pilar, sus llamadas y aliento reconfortaban mucho mi corazón. Papá, gracias por estar ahí, por ser fuerte y soportar el estar también aislado; Mamá, gracias por ser la mejor de todas. Sé que ya tiene un mes que no me ves físicamente, pero ya estaremos juntos. Hermana, gracias por toda la atención y por todo lo que me llevabas al hospital. Hermano, gracias, porque a pesar de que estás hasta San Luis Potosí siempre estuviste pendiente de mí; sobrinos gracias por su amor, son los mejores, y los considero como si fueran mis hijos... Familia entera, los amo muchísimo, son las mejores personas que Dios pudo poner en mi vida. ¡Los Sánchez Jiménez son lo máximo! Por otro lado, Pilar, no tengo palabras, eres una



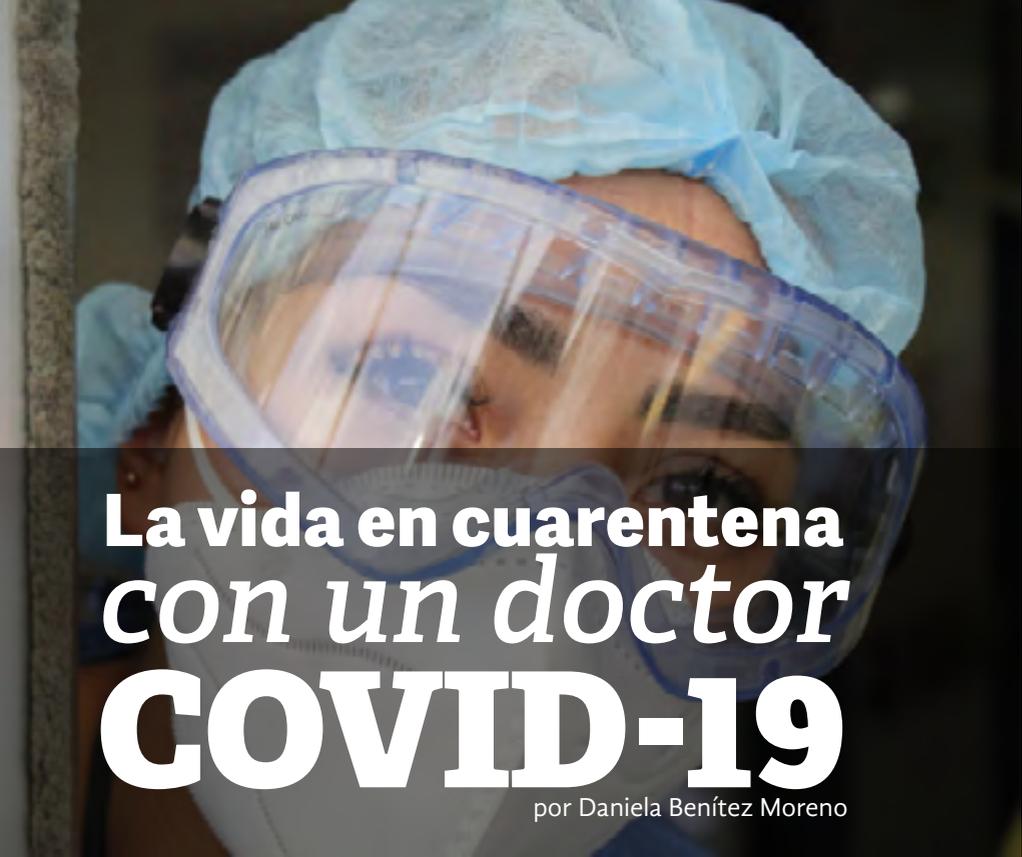
mujer increíble, gracias por todo lo que haces por mí... amigos, compañeros y conocidos, infinitas gracias para todos los que estuvieron preguntando por mí: por sus llamadas, mensajes de aliento, créanme, sirvieron de mucho, para no caerme emocionalmente, lo valoro mucho y lo llevo en mi corazón.

Infinitas gracias al ISSSTEP, gracias a ustedes por su atención a mi familia y a mí. No tengo duda que ustedes son un gran equipo y Dios se los va a recompensar de muchas formas.

Gracias también al Gobierno del Estado de Puebla, a la secretaría de Salud, a la secretaría de Educación y a Pemex, por todo lo que hicieron por mi familia, amigos, compañeros de trabajo y por mí.

No podía faltar las gracias infinitas a mi Dios, por permitirme estar sano y todo lo que me ha dado a lo largo de mi vida, gracias por tu infinita misericordia y tengo fe en ti que todo se calmará más rápido de lo que se espera, porque eres Dios todo poderoso. Jesús, ¡Yo confío en ti! Así es como le doy pitazo final a esto... hoy salí campeón, mañana saldrás tú, los míos, los tuyos y todo el mundo.





La vida en cuarentena con un doctor COVID-19

por Daniela Benítez Moreno

Con la llegada del SARS-Cov-2, o más conocido como Coronavirus, todos nos encerramos con la esperanza de salir y volvernos a ver algún día. Este encierro no solo fue físicamente sino también emocionalmente. La cuarentena nos ayudó a valorar más nuestra vida antes de la nueva normalidad y a encontrarnos a nosotros mismos, dedicarnos tiempo. Para todos, ha sido realmente complicado no poder reunirse con la familia o los amigos, pero es más complicado para alguien con un familiar con covid o un doctor que esta involucrado en la pandemia.

Permítanme contarles mi experiencia; mi madre es pediatra, pero su especialidad no la exento de ser participe en auxiliar a los contagiados, ocasionando así que, no solo cumpla sus funciones sino también deba arriesgar su vida cuidando de los enfermos y verificar que todo se encuentre bien en relación a ellos. Mi mamá ha estado la mayor parte de mi vida ausente debido a la profesión que ejerce y de la cual estoy muy orgullosa, pero nunca me imaginaría que sería por 3 meses consecutivos. Puedo sonar egoísta, pero preferiría que estuviera aquí con nosotros y no teniéndonos con el

alma en un hilo en saber cuando va a contagiarse, pero no lo soy tanto para quitarle lo que le gusta y le apasiona, que es servir a los demás.

Estos 85 días me han llevado a un vacío emocional por no poder abrazarla y estar cerca de ella, siempre convirtiéndose al final en una frustración desesperada de que todo acabe pronto. Pero también, en darme cuenta que, ese vacío emocional, lo tenemos todos y no es un vacío emocional por no haber cumplido nuestras metas sino por no haber abrazado más a nuestra familia, por no haberle tomado la mano más fuerte a quien amamos o por no haber pasado más tiempo con nuestros seres queridos. Así de complicado es para mí el no poder estar con mi mamá desde aquel 13 de marzo, es por eso que cito una frase de la película “A dos metros de ti” y que deberíamos tener en cuenta de ahora en adelante:

“El contacto humano. Nuestra primera forma de comunicación, seguridad, confianza, comodidad, todo en la suave caricia de un dedo, o el roce de los labios con una mejilla suave. Nos conecta cuando estamos felices, nos fortalece en tiempos de miedo, nos emociona en tiempos de amor y pasión. Necesitamos ese contacto con la persona que amamos, casi tanto como necesitamos del aire para respirar. Pero nunca entendí la importancia del tacto, su tacto. Hasta que no pude tenerlo. Entonces, si estas viendo esto y puedes hacerlo, tócalo, tócala. La vida es demasiado corta para desperdiciar un segundo”.

Daughtry, M., Iaconis, T., Baldoni, J., 2019.

Esto debería convertirse en un motivo para seguir cuidándonos y seguir tomando las medidas adecuadas, permitiendo así el reunirnos próximamente con todos aquellos que extrañamos.

¿Lo SABÍAS?

La ansiedad es un estado psicológico de miedo y preocupación intensa y constante, los síntomas son: insomnio, falta de concentración o de memoria, sensación de opresión en el pecho, taquicardia, sudoración, dolores de cabeza o estomacales.

Si estamos bajo un peligro real o inminente debemos tomar el tiempo necesario para encontrar respuestas idóneas que nos ayuden a sentirnos y actuar mejor.

¿Lo sabías? Si consideras que estás pasando por situación de ansiedad, ¡Busca ayuda!

En el ISSSTEP contamos con atención psicológica, acércate al Sótano del CER.

Fuente: Mary Carmen Pacheco, Psicóloga ISSSTEP



Uso correcto del CUBREBOCAS

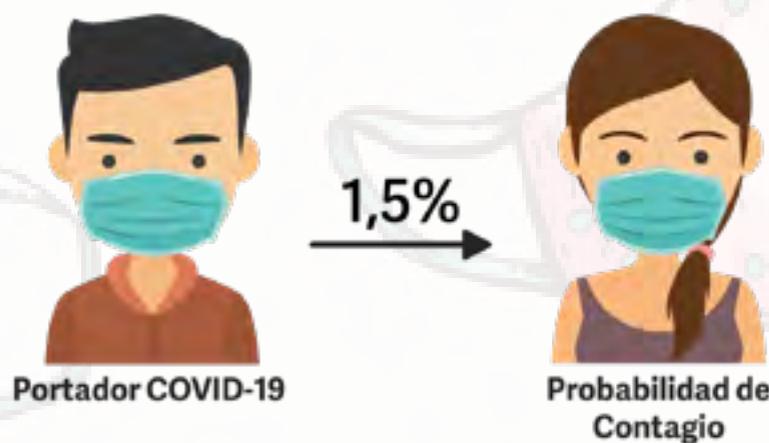
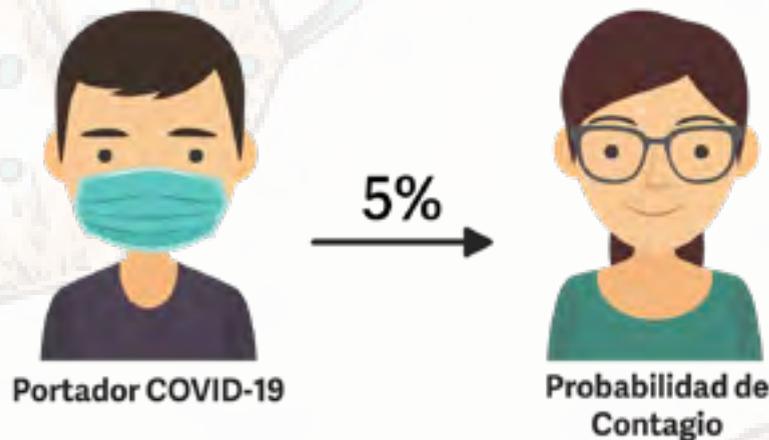
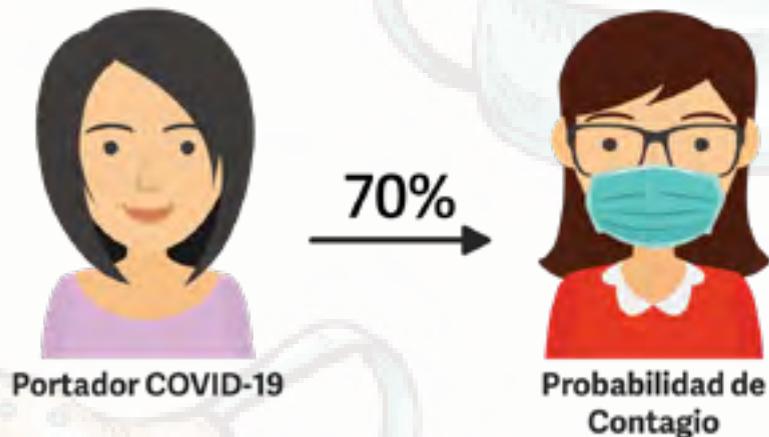
Es importante que las medidas para mitigar la propagación de COVID -19 sean permanentes, constantes y responsables.

¿Usas correctamente el cubrebocas?

El cubrebocas es una medida preventiva para evitar el contagio de diversas enfermedades, de ahí la importancia de emplearlo adecuadamente.

¡Úsalo!

Protege nariz y boca, sólo así resguardas la totalidad de las vías respiratorias.



El cubrebocas sencillo tiene una duración de 5 a 8 horas, es importante cambiarlo todos los días.

Debes usarlo siempre que estés en espacios públicos como transporte público, tiendas, centros comerciales o tu centro de trabajo.

Durante esta contingencia sanitaria, úsalo siempre que estés en contacto con otra persona, ya que cuando hablamos expulsamos pequeñas partículas de saliva capaces de producir contagio.

Lava tus manos al colocar y quitar el cubrebocas, procura no tocarlo y utilízalo lo más ajustado posible.

Si te quitas el cubrebocas para tomar agua o comer algo. Recuerda no colocarlo en superficies sucias. ¡Tampoco lo coloques en tu cuello!

Fuente: Organización Mundial de la Salud



Alimentación y **SALUD**

¿Cómo mitigar los efectos ocasionados por tratamientos para cáncer de mama?

La alimentación influye directamente en tu salud. Hay nutrientes que ayudan a prevenir o mitigar los efectos ocasionados por tratamientos para el cáncer de mama.

El consumo de frutas y verduras te permite mantener el organismo alerta y protegido ante cualquier enfermedad y el cáncer no es la excepción. Por ello, los expertos recomiendan la incorporación de frutas y verduras en la alimentación diaria, pues proveen una gran cantidad de nutrientes que funcionan como un escudo.

¡Es muy sencillo! Incorpora:

- Frutas, 4 veces al día
- Verduras de 3 a 4 veces al día

Existen factores de riesgo relacionados con tu alimentación. Por ello, es muy importante que pongas atención y evites el consumo excesivo de:

- Carbohidratos
- Azúcares
- Grasas principalmente cocinada a altas temperaturas
- Carnes rojas

Evita también:

- Tabaco
- Alcohol

Comer sano no te exenta de ningún tipo de cáncer sin embargo, ayuda a fortalecer tu cuerpo y ser menos propenso a este y otros padecimientos. Entre más colorida sea la alimentación, prefiriendo diversidad de frutas y verduras, más variedad de vitaminas y minerales te protegerán.

Recuerda visitar por lo menos una vez al año a tu médico y si tienes dudas sobre tu alimentación, visita a un nutriólogo. No te autodiagnostiques ni recetes ningún tratamiento que no sea avalado por un profesional de la salud.

Fuente: Javier Rubalcaba Priego, Médico Internista
Zurema Platas, Nutrióloga ISSSTEP

¡Relájate!

¿Sabes qué son los mandalas?

En el hinduismo y en el budismo, un mandala es un dibujo complejo, generalmente circular, que representa las fuerzas que regulan el universo y que sirve como apoyo de la meditación.

Fuente: Real Academia Española

Algunos beneficios de los mandalas son:

- Mayor concentración y relajación.
- Desarrollo de la creatividad.
- Puedes expresarte a través de las formas y la selección de colores.
- Diversión.
- Ayuda a mitigar el estrés, dispersión, angustia o enojo.

Según especialistas en Psicología, colorear cualquier dibujo o forma, incluidos mandalas -cuya organización está basada del centro al exterior-, contribuye también a la observación de nuestro presente, problemáticas, preocupaciones, experiencias, aunque el coloreado común no conlleva un trabajo interno profundo a nivel psíquico como lo hace un mandala.

¿Quieres intentarlo? ¡Este regalo es para ti!

