ISSN 2594 - 1119

Año 5, Nº 3, agosto - octubre 2021

Gaceta INSP

LA REVISTA DE DIVULGACIÓN DEL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA

La vacuna contra COVID-19, una protección para la población

La entrevista

Dr. Samuel Ponce de León

- Programa de Salud Planetaria
- Salud en infografías:
  Salud mental y prevención del suicidio

CARTA EDITORIAL

Apreciables lectores:

A unas cuantas semanas de que concluya el año 2021, la pandemia de COVID-19 continúa activa en el ámbito global. La dinámica de la epidemia y de sus efectos en la salud y la mortalidad se ha modificado, en buena medida, por la aplicación de las vacunas contra SARS-CoV-2. Sin embargo, las diferencias en cobertura entre países, que resulta en parte por la inequidad en la distribución de los biológicos y la disminución de los niveles de inmunidad por vacunación con el paso del tiempo, han generado dinámicas heterogéneas de transmisión, hospitalización y muerte, entre países, regiones y grupos de edad. Las vacunas contra COVID-19 son actualmente la medida de salud pública más efectiva para proteger a la población.

Es por lo anterior que hemos invitado al Dr. Samuel Ponce de León, Coordinador del Programa Universitario de Investigación en Salud de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y miembro de nuestra Junta de Gobierno, a participar en nuestra entrevista sobre la importancia de la aplicación de la vacuna y la protección que brinda para hacer frente a la pandemia que vivimos.

Otro de los ejes de este número de la *Gaceta* INSP es un tema crucial para la salud global. Los humanos dependemos de la sabia administración de los sistemas naturales para nuestra supervivencia y la actividad humana está generando la degradación de dichos sistemas en magnitudes sin precedentes. Estamos en una encrucijada; podemos todavía revertir los procesos que nos han llevado a transgredir los límites planetarios y a atentar contra nuestra existencia.

Por esta razón, creamos el Programa Institucional sobre Salud Planetaria, el cual presento por primera vez en la *Gaceta* en un artículo, que introduce y acompaña un segundo texto que detalla de manera específica las acciones que el INSP planea realizar mediante la interacción de diversos grupos de investigación. Relacionado con el tema anterior, se presenta también una nota sobre la calidad del aire y su relación con la salud.

Además, incluimos temas sobre salud mental, como la prevención del suicidio y la importancia de un adecuado descanso para la salud física y mental.

Finalmente, compartimos con todos ustedes un artículo sobre la ceremonia de graduación de nuestra Escuela de Salud Púbica de México (ESPM), celebrada el mes de septiembre, en la que se otorgaron los títulos profesionales a una nueva generación de egresados para incorporarse a la fuerza de la salud pública de México y de otros países.

La pandemia sigue activa, por lo que los invito a continuar aplicando las medidas sanitarias dirigidas a la prevención de la transmisión del virus. Procurar nuestra salud y la de los demás debe seguir siendo la premisa que nos acompañe diariamente. Finalmente, les agradezco por dedicar su tiempo a la lectura de este último número de la Gaceta INSP del 2021, esperando que sea de interés y utilidad.

DR. JUAN ÁNGEL RIVERA DOMMARCO
Director General del Instituto Nacional de Salud Pública

Créditos

Director General INSP
Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco

Director CENIDSP
Dr. José Armando Vieyra Ávila

Editora
Dra. Lorena Elizabeth Castillo Castillo

Coordinadora Editorial
Dra. Maricela Piña Pozas

Redacción Gaceta INSP
Dra. Lorena Elizabeth Castillo Castillo
Dra. Maricela Piña Pozas
Mtra. Eunice Rodríguez

Diseño Gráfico
Lic. Carmina García Hernández

Portal Web
Ing. Andrés Guillermo Carmona Yepez

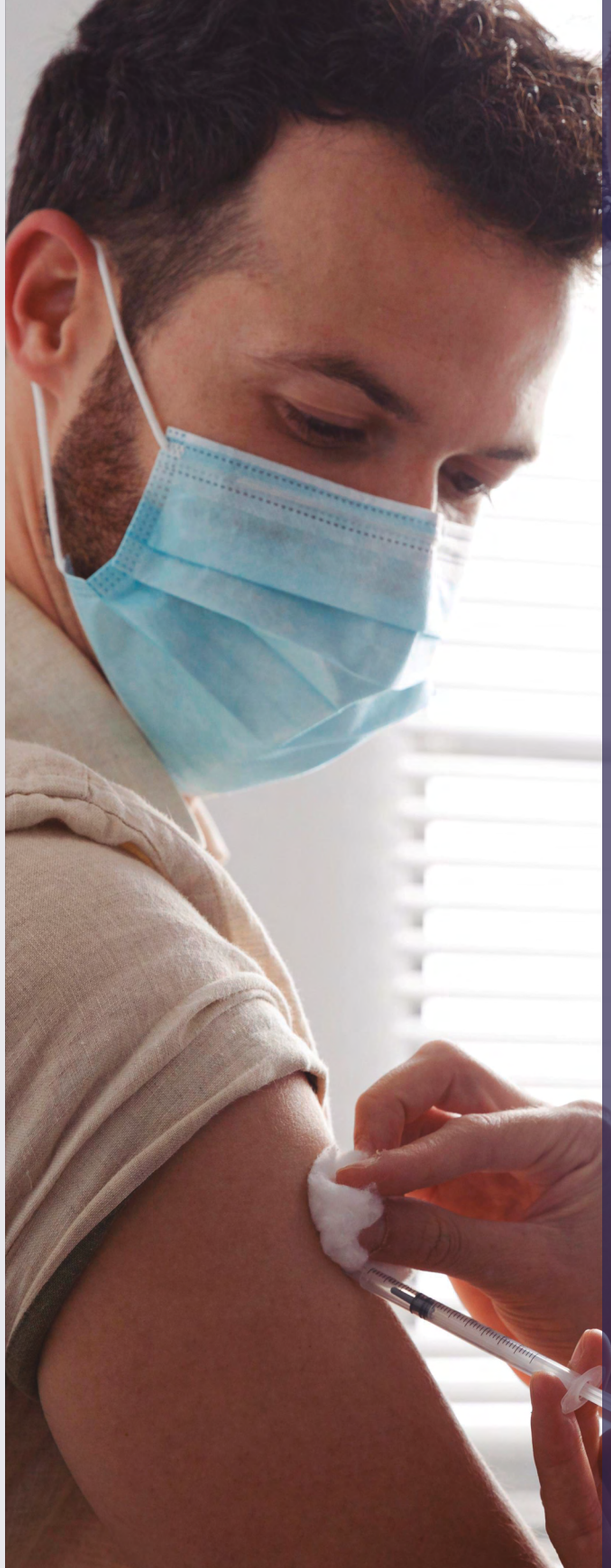
Agradecimientos
Dr. Samuel Ponce de León
Dra. Marlene Cortez Lugo
M.en C. Pamela E. Zúñiga Bello
M.en C. Eunice E. Félix Arellano.
Dra. Silvia Magali Hurtado Díaz
Dr. Horacio Riojas Rodríguez
Dra. Gabriela Argumedo García
Mtra. Julissa Chavira García
Dr. César Hernández Alcaraz
Lic. Carlos Eduardo Linares Reyes
MSP. José Alberto Gómez García
Dra. Leonor Rivera Rivera
Dra. Claudia Astudillo García

La Gaceta INSP es resultado de la colaboración voluntaria de investigadores en salud pública y áreas afines. Los contenidos publicados en ella son enteramente responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente la postura del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) ni de la Secretaría de Salud (SSa) de México; esto mismo aplica para los textos firmados por la Redacción Gaceta INSP.

Para más información, ingresa a:
https://www.insp.mx/gaceta-insp

Fotografías de portada e interiores: Freepick

Año 5, No. 3, Agosto – Octubre 2021, es editada y distribuida por el Instituto Nacional de Salud Pública, a través del Centro de Información para Decisiones en Salud Pública. Av. Universidad No. 655, colonia Santa María Ahuacatitlán, C.P. 62100, Cuernavaca, Morelos. México Tel. (777) 329 3000, www.insp.mx, comunicacion@insp.mx. Editora responsable: Dra. Lorena Castillo Castillo lecastillo@insp.mx, Coordinadora Editorial: Dra. Maricela Piña Pozas maricela.pozas@insp.mx. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2017-113009580000- 109, ISSN: 2594-1119, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Licitud de Título y Contenido No. 17144, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresa por Imprenta Zodiaco, este número se terminó de imprimir en noviembre de 2021, con un tiraje de 500 ejemplares.



ÍNDICE Gaceta INSP

LA VACUNA CONTRA COVID-19, UNA PROTECCIÓN PARA LA POBLACIÓN

EDITORIAL

SEGUIMOS TRANSMITIENDO SALUD

LA ENTREVISTA 4

Dr. Samuel Ponce de León
Coordinador del Programa Universitario de Investigación en Salud
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

EL INSP Y SUS RESULTADOS

¿Por qué un programa de salud planetaria? 8
Salud Planetaria, la salud pública global 12
Calidad del aire 18

ACCIONES INSP CON Y PARA LA POBLACIÓN

El sueño y su importancia 22

VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

Infografía – Salud Mental 28
Infografía – Suicidio 30

COMUNIDAD INSP

Ceremonia de Graduación ESPM 32

UNAM

Dr. Samuel Ponce De León Rosales

Coordinador Del Programa Universitario de Investigación en Salud
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

Médico cirujano por la Facultad de Medicina de la UNAM. Residencia en Medicina Interna y en Enfermedades Infecciosas (INCMNSZ). Maestría en Ciencias en Epidemiología Hospitalaria y Calidad de la Atención Médica por la Universidad de Virginia (EUA). Nivel III del SNI.

Actualmente es Profesor Titular de Medicina en la Facultad de Medicina UNAM, Jefe del laboratorio de Microbioma, y Coordinador del Programa Universitario de Investigación en Salud (UNAM). Es también Coordinador de la Red del Plan Universitario de Control de la Resistencia Antimicrobiana (PUCRA) y Coordinador de la Comisión de Respuesta a la Pandemia COVID-19 de la UNAM.

Es miembro del seminario de Cultura Mexicana, del Consejo Editorial de Salud Pública de México, del Pediatric Infectious Diseases open Access, National Geographic en Español. Publicó la novela "Carpe Diem" editada por Difusión Cultural UNAM, 2009. ISBN 978-607-2-00390-3. (Novela).

Cuenta con más de 25 premios en investigación, 118 publicaciones nacionales, 75 publicaciones internacionales, 90 capítulos en libros, 31 libros y manuales editados, 3 cuentos y más de 84 artículos de divulgación.

Pertenece a la Academia Nacional de Medicina, la Academia Mexicana de Ciencias, al American College of Physicians y a la International Society of Infectious Diseases, entre otras.

Gaceta INSP : ¿Cuál es la importancia e impacto de la vacunación contra COVID-19?

Dr. SPL: La importancia de la vacunación contra COVID-19 radica en que resulta en una disminución muy significativa del número de casos que requieren hospitalización y del número de defunciones; en la población que recibe vacuna. Lo anterior impacta directamente en un descenso de costos en atención médica y, en conjunto con el uso de medidas preventivas tales como uso de cubrebocas/mascarilla, sana distancia y buena ventilación de espacios, disminuye el riesgo de adquirir y de contagiar COVID-19 en la calle, hogar, trabajo o escuela.

Gaceta INSP : ¿Las vacunas actuales funcionan para las variantes que hoy circulan de COVID-19?

Dr. SPL: Las vacunas actuales funcionan adecuadamente para las variantes de COVID-19 que están circulando en el mundo. Los resultados de los estudios realizados demuestran que las vacunas son eficientes y muy seguras.

Gaceta INSP : ¿Nos podría comentar el por qué crear un observatorio de vacunación en la UNAM?

Dr. SPL: Se consideró necesario crear un observatorio de vacunas porque estamos inmersos en un contexto mundial de deterioro de la confianza en la autoridad, en las autoridades sanitarias y en las instituciones de salud y de investigación. La UNAM desarrolló este sitio para mejorar la confianza y para hacer contrapeso a la gran proliferación y difusión de información falsa en las redes sociales que puede afectar la toma de decisiones de las personas con relación a su salud.

La información equivocada sobre las vacunas contra COVID-19 puede incrementar el riesgo de muerte en personas que pudieron haberse beneficiado del efecto protector contra formas graves de la enfermedad.

Gaceta INSP : ¿Cuál es su propósito y qué instituciones participan?

Dr. SPL: El principal objetivo del observatorio de vacunas es proporcionar información confiable y útil para el conocimiento de la población general, coadyuvar en el proceso de comunicación por parte de los medios de comunicación, y ofrecer al personal de salud información técnica que pueda fortalecer su ejercicio profesional.

Las instituciones que participan en el observatorio de vacunas son el Instituto Nacional de Salud Pública, el Centro de Ciencias de la Complejidad (UNAM), la Coordinación de la Investigación Científica (UNAM) y el Programa Universitario de Investigación en Salud (UNAM).

Gaceta INSP : ¿De acuerdo con los datos más recientes, ¿cuál es su opinión de la aceptación de la vacuna contra COVID-19 entre la población en México?

Dr. SPL: La población mexicana tiene una gran aceptación de vacunas contra COVID-19 a diferencia de otros países, lo anterior se puede explicar porque en México existe un legado de cultura de vacunación que ha promovido el sistema de salud público y privado, desde 1804 con la introducción de vacuna contra la viruela, por el Dr. Balmis. México es un país que valora ampliamente la vacunación, y así queda de manifiesto con el 83% de coberturas logradas con vacunas contra COVID-19 en la población hasta ahora.

Gaceta INSP : ¿Se tienen identificadas las razones-motivos-barreras por la que las personas no acepten la vacuna contra COVID-19?, y ¿cómo se está haciendo frente a esta infodemia?

Dr. SPL: La principal es desconocimiento y desinformación, atendiendo rumores y comentarios avalados por la ignorancia. Otras barreras por las que las personas no aceptan las vacunas contra COVID-19 son diversas, pero las más frecuentes pueden ser malas experiencias con el sistema de salud; posibles motivos financieros para promover y vender terapias alternativas; interpretación inadecuada de datos obtenidos en investigación clínica y algunos mensajes contra vacunas que tienden a enfatizar el fortalecimiento del sistema inmunológico a través de alimentos naturales y el acondicionamiento físico, en lugar de la aplicación de vacunas.*

(*The Washington Post. 2021. https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2021/10/22/wellness-vaccine-misinformation-social-media/)

Gaceta INSP : ¿La vacunación contra COVID-19 es la esperanza para terminar con la pandemia?

Dr. SPL: La vacunación contra COVID-19 es una de las diversas medidas preventivas para disminuir el número de casos graves y defunciones. La esperanza debe apoyarse en el grado de compromiso o apego a todas las medidas preventivas como el uso del cubrebocas/mascarilla, mantener sana distancia, promover la buena ventilación de los espacios cerrados y acudir a recibir la vacuna.

Gaceta INSP : Finalmente Dr. Ponce de León, ¿algo más que desee agregar?

¡A vacunarse todos!

Mi agradecimiento a la Dra. Araceli López por su ayuda con este cuestionario.

¡Muchas gracias por su valiosa colaboración!

SALUD PLANETARIA

Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco
Director General INSP

¿Por qué un Programa Especial sobre Salud Planetaria en el INSP?

Durante la gestión del actual Grupo Directivo del INSP, en el período 2017-2022, hemos creado programas de carácter institucional, cuyo propósito es fortalecer proyectos que respondan a prioridades para la salud pública, que aseguren la interacción entre los diversos centros, grupos y líneas de investigación y que sean sujetos a un seguimiento especial por parte de las autoridades directivas. En este tenor de construcción de acciones institucionales, recientemente hemos decidido crear un nuevo programa institucional sobre Salud Planetaria.

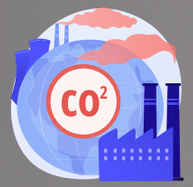
La civilización humana depende de la sabia administración de los sistemas naturales para su supervivencia. Durante 2020 y 2021 ha sido muy evidente que los humanos hemos estado degradando dichos sistemas en magnitudes sin precedentes.

El marco conceptual sobre límites planetarios, particularmente el relativo a los procesos de los sistemas más críticos de la tierra, indica que ya hemos superado los límites de varios sistemas: calentamiento global, pérdida de biodiversidad, conversión de la tierra y carga de nitrógeno y fósforo; además lamentablemente estamos en vías de rebasar varios más.

La humanidad está en una encrucijada, este es un momento crucial en la historia del Homo sapiens ya que estamos a tiempo de revertir los procesos que nos han llevado a transgredir los límites planetarios y a atentar contra nuestra supervivencia. Necesitamos acciones urgentes, radicales y transformadoras para proteger a las generaciones presentes y futuras.

Calentamiento global

Pérdida de biodiversidad



Conversión de la tierra

¿Y qué tiene esto que ver con los profesionales de la salud pública?

La comisión en salud planetaria de la Fundación Rockefeller y la revista The Lancet hacen un llamado de alerta sobre los riesgos inherentes a la transgresión de los límites planetarios para la humanidad y varias especies más. Por otro lado, señalan que las soluciones están a nuestro alcance y deben basarse en la redefinición de la prosperidad, para centrarse en la mejora de la salud y la calidad de vida para todos, con equidad y con respeto por la integridad de los sistemas naturales. Necesitamos transitar a patrones de consumo sostenibles y equitativos, y aprovechar el poder de la tecnología para el cambio.

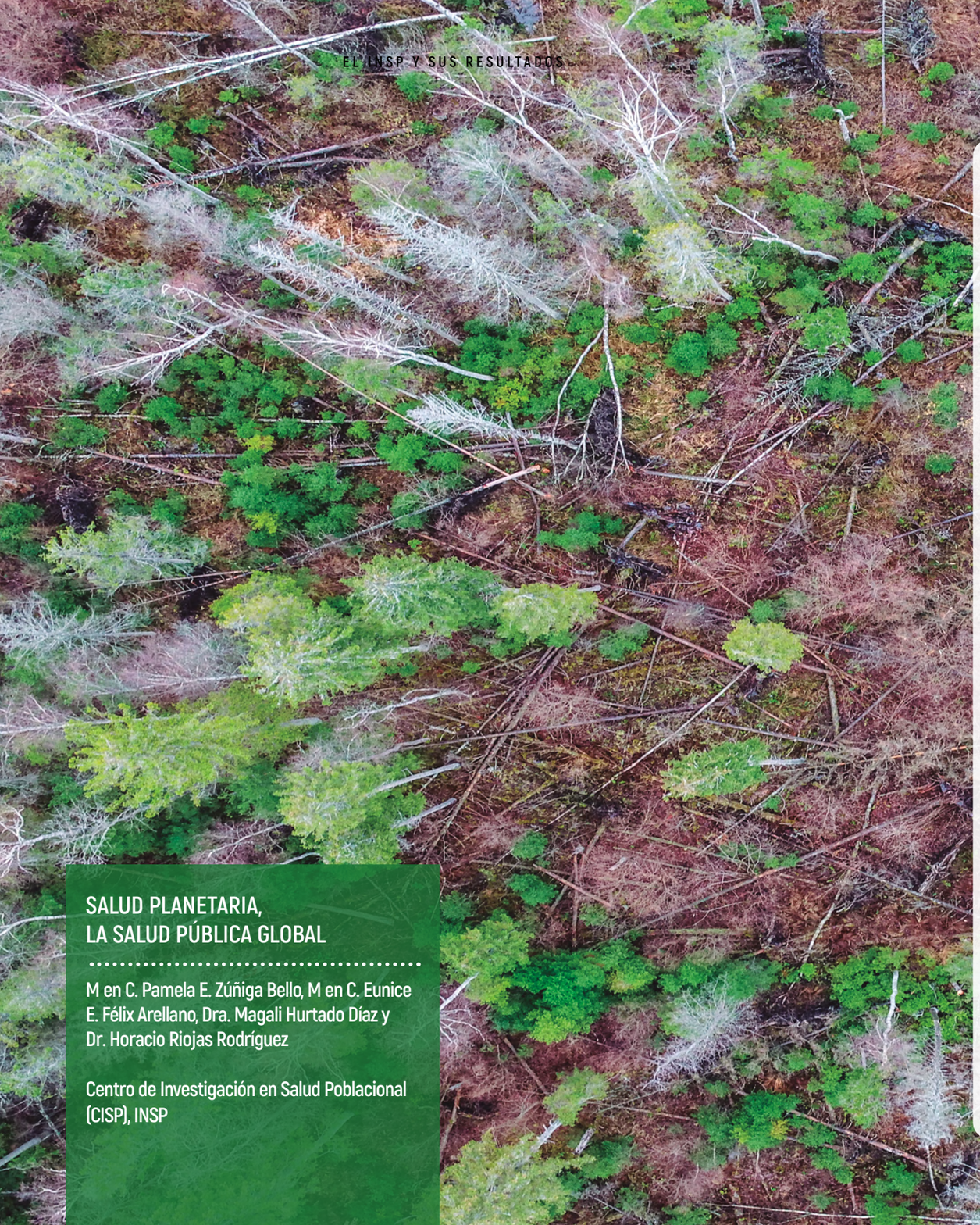
Es fundamental que los profesionales de la salud pública reconozcamos que el cambio climático es una gran amenaza para la salud y el bienestar de la población. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el Acuerdo de París de 2015 como el compromiso de salud pública más importante del siglo XXI. La salud pública, el cambio climático y la biodiversidad están profundamente interconectados. Mantener el aumento de la temperatura media mundial en menos de 1.5°C y proteger la biodiversidad son esenciales para la salud y el bienestar de las generaciones actuales y futuras.

El cambio climático y la pérdida de biodiversidad actúan como amplificadores de los riesgos para la salud e impulsan las desigualdades, que desencadenan crisis sanitarias y sociales; influyen en la mayoría de los determinantes ambientales y sociales de la salud y afectan la salud física y mental y el bienestar de las poblaciones de todo el mundo. Los sistemas de monitoreo y vigilancia existentes ya han sido capaces de medir algunos de estos impactos, documentando la aceleración de eventos climáticos extremos, enfermedades infecciosas y desnutrición.

Si queremos revertir la degradación de los sistemas naturales y la transgresión de los límites planetarios, debemos convertirnos en promotores de la salud planetaria y agentes de cambio y de transformación tanto a nivel individual como institucional. El primer paso para la creación de este programa en el INSP es asegurarse que las y los miembros de nuestra comunidad institucional (personal de base y de confianza, investigadores y estudiantes) estén al tanto de las estrechas interacciones entre la degradación del planeta y la salud pública.

Nuestro Programa de Salud Planetaria abordará la salud de los seres humanos y el estado de los sistemas naturales de los que depende. Se centrará en cómo comprender la relación entre los cambios ambientales globales y la salud y el bienestar humano. Trabajará en la investigación para generar políticas basadas en la evidencia para promover la salud, el bienestar y el desarrollo, y al mismo tiempo, preservar el medio ambiente. El programa reunirá a investigadoras e investigadores de los diversos centros, con énfasis en las áreas de salud ambiental, sistemas alimentarios, dieta y salud, y enfermedades infecciosas, para fortalecer los proyectos de investigación y promoción existentes, así como crear otros nuevos. Además, el programa incorporará a nuestra Escuela de Salud Pública de México (ESPM) con el objetivo de incorporar a los posgrados en salud pública y epidemiología con temas relacionados con los vínculos entre la salud, la equidad y la degradación de los sistemas naturales en todos los programas. Finalmente, el ECO-INSP será fortalecido para asegurar que nuestra institución predique con el ejemplo en la reducción de nuestra huella de carbono y el cuidado de nuestro medio ambiente.

¡Programa de Salud Planetaria por el bienestar de los seres vivos!



SALUD PLANETARIA, LA SALUD PÚBLICA GLOBAL

M en C. Pamela E. Zúñiga Bello, M en C. Eunice E. Félix Arellano, Dra. Magali Hurtado Díaz y Dr. Horacio Riojas Rodríguez

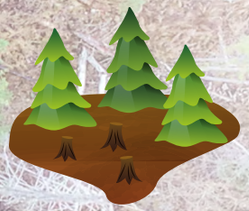
Centro de Investigación en Salud Poblacional (CISP), INSP

El impacto de las actividades humanas sobre los sistemas naturales del planeta se ha intensificado rápidamente en las últimas décadas, provocando su alteración y deterioro; lo cual se ve reflejado en la atmósfera, los océanos y la superficie terrestre, llevando a diversas especies a la extinción y representando una amenaza para la salud y el bienestar humano[1]. Los riesgos e impactos a la salud, tanto de la degradación ambiental como del cambio climático, se distribuyen de manera diferencial y desigual entre países y grupos sociales.

Las causas y consecuencias de la degradación de los ecosistemas son variados, por ejemplo: la productividad de la superficie terrestre ha decrecido en un 23% debido a su degradación; la cantidad de polinizadores ha disminuido poniendo en peligro la producción de cultivos a nivel mundial; la pérdida de aproximadamente la mitad de los arrecifes de coral y de hábitats costeros incrementa el riesgo de inundaciones y huracanes, solo el 3% de los océanos está libre de presión. Aunado a esto, entre 2010-2015 se deforestaron 32 millones de hectáreas de bosques primarios y al menos el 20% de las especies endémicas de los principales biomas terrestres se han reducido[2]. Según los expertos, de seguir con este ritmo en la destrucción del ambiente, en relativamente pocos años se extinguirá la vida como la conocemos.

Esta amenaza a la vida es lo que está obligando a organismos internacionales, instituciones de salud, ecólogos, organismos de la sociedad civil y gobiernos a modificar la manera como vemos y vivimos la relación entre los socioecosistemas y la salud de plantas, animales y humanos. Esta relación implica interacciones intrincadas y dinámicas que requieren una comprensión basada en sistemas complejos[3]. Además, las condiciones de vulnerabilidad social y económica son factores tan o más importantes que la contaminación, el aumento de temperatura o los cambios en los patrones de precipitación, solo por mencionar algunos. En 2013 se acuñó el término de salud planetaria como un intento de abordar con mayor integralidad estas relaciones y para proponer alternativas sustentables de convivencia de los humanos con el ecosistema global[4].

32 millones de hectáreas



de bosques primarios y al menos el 20% de las especies endémicas de los principales biomas terrestres se han reducido.

¿Qué es la salud planetaria?

La salud planetaria se define como la salud de los seres humanos y el estado de los sistemas naturales de los que depende[4]. Se centra en comprender las relaciones dinámicas y sistémicas entre los cambios ambientales globales, sus efectos en los ecosistemas y la biodiversidad y, cómo afectan la salud y el bienestar humano a escala global (clima), regional (emisiones de incendios transfronterizas) y local (contaminantes orgánicos persistentes)[3]. También fomenta las políticas basadas en la evidencia para promover la salud y el desarrollo humano mientras se preserva el medio ambiente, contribuyendo a mejorar la calidad de vida[5].

Algunos de los cambios ambientales que se abordan desde este enfoque son: contaminación ambiental global, cambio climático, escasez de agua, urbanización, cambios en la biodiversidad, cambios en los sistemas agroalimentarios, modificación de uso y cobertura del suelo, cambios en los flujos biogeoquímicos, lucha civil y migración[4,6]. Sus impactos sobre la salud humana incluyen: enfermedades diarreicas agudas, cólera, enfermedades transmitidas por vector, zoonosis, salud mental, nutrición, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, resistencia antimicrobiana, enfermedades infecciosas, enfermedades emergentes como el COVID-19, enfermedad renal crónica, nefropatía mesoamericana, estrés por calor, entre otros[4,6–9].

¿Cómo surge la salud planetaria?

El enfoque de salud planetaria surge frente a la necesidad apremiante de reconocer el impacto de las acciones humanas en el sistema planetario y de éste, en la salud humana[10]. Ofrece una oportunidad de avanzar en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible al hacer hincapié en las interconexiones entre la salud humana y los cambios ambientales, así como permitir un pensamiento holístico y soluciones integradas, garantizando la coherencia de las políticas. A su vez, los 17 objetivos planteados en la Agenda 2030, ofrecen oportunidades para avanzar en la salud planetaria y simultáneamente identificar los beneficios colaterales entre dichos objetivos[3].

Desde inicios de este siglo, se han desarrollado enfoques integrales en salud ambiental que son retomados y se relacionan con el de salud planetaria. En todos ellos se hace énfasis en modificar nuestra concepción de salud pública hacia una visión comprometida con la vida en el planeta:

- **Ecosalud:** ofrece las posibilidades reales de darle una mirada holística y sistémica a las situaciones sociales, que transcienden el sector salud, para ser aplicados en forma conjunta y coordinada en otros sectores como vivienda, educación, infraestructura, etc[11].
- **GEOHealth (Global Environmental and Occupational Health):** aborda todos los factores físicos, químicos y biológicos que afectan la salud humana[12].
- **Una salud (One Health):** se centra en las consecuencias, las respuestas y las acciones en las interfaces animales-humanos-ecosistemas, especialmente en las zoonosis emergentes y endémicas[13].

¿Cuáles son los aspectos prioritarios en salud planetaria?

Se enfoca en caracterizar las transformaciones en los sistemas naturales del planeta causadas por las actividades antropogénicas que impactan la salud humana, reconociendo el vínculo entre ellos[6]. También se orienta a[4,14]:

- Integrar los aspectos biológicos, sociales, materiales y culturales a través de un modelo ecológico en la salud pública.
- Considerar la responsabilidad de la salud pública en todos los sectores y disciplinas, así como la conexión entre ellos, más allá de lo tradicional, aceptando la complejidad y dinámica de los ecosistemas que sustentan la salud humana.
- Comprender la relación entre la salud humana y los sistemas naturales, tanto el impacto negativo como los beneficios derivados de la protección, conservación y rehabilitación de dichos sistemas.
- Monitorear y vigilar datos en salud, socioeconómicos y ambientales durante largos períodos, que permitan la detección temprana de brotes o cambios de enfermedades emergentes.
- Mejorar la evaluación y comunicación de riesgos con la finalidad de ayudar en la formulación de políticas públicas y toma de decisiones basadas en evidencia.

Estos puntos deben abordarse de forma inclusiva, equitativa, transdisciplinaria y multiescalar, para vincular a los investigadores desde un nivel local hasta global[14].

¿Cuál es la situación a nivel mundial y en México?

A nivel mundial, diversas instituciones y organizaciones buscan generar soluciones basadas en evidencias para la salud planetaria a través de investigaciones rigurosas, así como apoyar programas e intervenciones de sostenibilidad ambiental, entre ellas: el Centro sobre Cambio Climático y Salud Planetaria de LSHTM (LSHTM's Centre on Climate Change & Planetary Health)[15]; la Alianza de Salud Planetaria (Planetary Health Alliance) que actualmente comprende 255 organizaciones de 56 países[6]; The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on Planetary Health; la Fundación Rockefeller y la secretaría de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (CMNUCC) que en 2017 lanzaron un proyecto de tres años para identificar soluciones para equilibrar la necesidad de salud humana y un planeta saludable[16]; la Escuela de Enfermería de la Universidad de Minnesota que ha implementado la salud planetaria dentro de sus áreas y actividades[17]; y el Centro de salud de vida silvestre de Cornell con proyectos en salud planetaria[18], entre otros.

Asimismo, en México se han llevado a cabo acciones con base en el enfoque de salud planetaria como el trabajo que se realiza en la frontera Norte con los migrantes desde una perspectiva de salud planetaria y salud humana por la Universidad de Yale[19]. La revista Ciencia de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) recién lanzó su primera edición con el tema: Salud Planetaria. Solidaridad Global[20]. El mismo INSP participó en el reporte "Nuestros alimentos en el Antropoceno: dietas saludables a partir de un sistema alimentario sostenible", producto de una colaboración entre la Comisión EAT-Lancet, en el cual se propone la dieta saludable planetaria[21].

En la Figura 1 se muestra una representación esquemática de un marco conceptual que incorpora diferentes elementos de análisis para realizar intervenciones en salud basadas en un enfoque de salud planetaria.

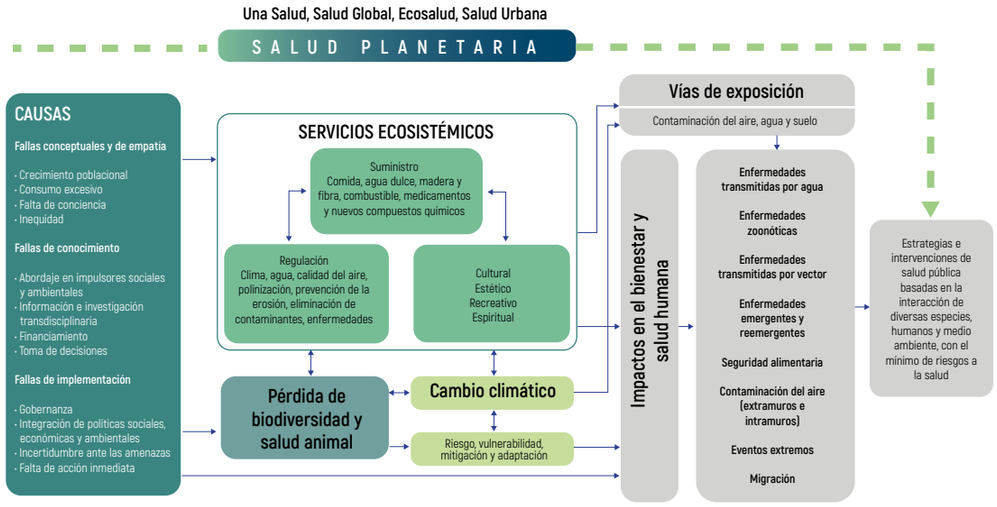


Figura 1. Marco conceptual para realizar intervenciones en salud basadas en un enfoque de salud planetaria. Fuente: Elaboración propia con base en[4,5].

El INSP y su contribución a la salud planetaria

Como parte de su compromiso local y global con el tema, el Director General del INSP , Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco, ha propuesto construir y desarrollar un programa especial de salud planetaria recuperando el trabajo que viene haciendo nuestro instituto desde varias instancias. La Dirección de Salud Ambiental (Centro Colaborador OPS/OMS) del CISP, el CINYS, la ESPM, el CISEI y el programa ECOINSP integrarán en una sola propuesta los temas sobre:

- Efectos globales y locales de la contaminación ambiental
- Sistemas agroalimentarios sostenibles
- Cambio climático y enfermedades emergentes y reemergentes
- Estudios de vulnerabilidad social en salud frente al cambio climático
- Desempeño ambiental del INSP en sus centros de trabajo y alrededores
- Renovación curricular incluyendo temas de Salud Planetaria, Ecosalud y Una Salud

Dicha propuesta se socializará en breve, para que alumnos, trabajadores y profesores/investigadores puedan contribuir a su construcción y desarrollo y sumarse a esta iniciativa.

Conclusión

Para contribuir a la salud pública, el bienestar de la humanidad y el medio que nos rodea, es necesario trabajar en la conservación y preservación de la naturaleza y los servicios que nos prestan sus ecosistemas, incluidas las enfermedades que se originan desde la misma pérdida de biodiversidad, a la par de la mitigación de actividades que conducen a su aparición[22].

La Salud Planetaria propone un enfoque de salud pública a escala de sistemas, multi-transdisciplinario, para implementar estrategias que permitan la interacción de diversas especies, humanos y medio ambiente, con el mínimo de riesgos a la salud[23].

La mayoría de los profesionales de la salud cuentan con habilidades clínicas que generalmente no consideran el contexto ambiental, que genera modificaciones en la morbilidad y mortalidad humana[10]. Se plantea que el enfoque de salud planetaria sea incorporado transversalmente en los programas de formación de pre y posgrado.

Como INSP, proponemos iniciar y hacer crecer un programa institucional de salud planetaria que nos coloque como líderes y ejemplo en el desarrollo de esta nueva visión de la salud pública.

BIBLIOGRAFÍA

1. Myers SS. Planetary health: protecting human health on a rapidly changing planet. Vol. 390, The Lancet. Lancet; 2017. p. 2860–8.
2. Plataforma Intergubernamental Científico-Normativa sobre Diversidad Biológica y Servicios de los Ecosistemas (IPBES). El Informe de la Evaluación Mundial sobre la Diversidad Biológica y los Servicios de los Ecosistemas. Summary for policy makers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the intergovernmental. 2019. 56 p.
3. Pongsiri MJ, Bickersteth S, Colón C, DeFries R, Dhaliwal M, Georgeson L, et al. Planetary health: from concept to decisive action. Vol. 3, The Lancet Planetary Health. Elsevier B.V.; 2019. p. e402–4.
4. Whitmee S, Haines A, Beyrer C, Boltz F, Capon AG, De Souza Dias BF, et al. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: Report of the Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. Lancet [Internet]. 2015;386(10007):1973–2028. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1
5. Rockefeller Foundation. The Panorama Perspectives: Conversations on Planetary Health [Internet]. 2017. Disponible en: https://www.rockefellerfoundation.org/wp-content/uploads/Planetary-Health-101-Information-and-Resources.pdf
6. Planetary Health Alliance. Planetary Health [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 17]. Disponible en: https://www.planetaryhealthalliance.org/planetary-health
7. Zhu YG, Zhao Y, Zhu D, Gillings M, Penuelas J, Ok YS, et al. Soil biota, antimicrobial resistance and planetary health. Environ Int [Internet]. 2019;131(June):105059. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105059
8. Tamhankar AJ, Lundborg CS. Antimicrobials and antimicrobial resistance in the environment and its remediation: A global one health perspective. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(23).
9. Hinchliffe S, Manderson L, Moore M. Planetary healthy publics after COVID-19. Lancet Planet Heal [Internet]. 2021;5(4):e230–6. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00050-4
10. Pendrey CGA, Beaton LJ, Kneebone JA. General practice in the era of planetary health: Responding to the climate health emergency. Aust J Gen Pract. 2020;49(8):520–3.
11. Avila O. Participación Social y Ecosalud. Comunidad y Salud . 2014;12(12).
12. Sánchez MJ, Delás J. Salud planetaria: panorama general. Ann del Sagrat Cor. 2020;24(4):161–4.
13. Mackenzie JS, Jeggo M. The one health approach-why is it so important? Vol. 4, Tropical Medicine and Infectious Disease. Trop Med Infect Dis; 2019.
14. Ebi KL, Harris F, Sioen GB, Wannous C, Anyamba A, Bi P, et al. Transdisciplinary research priorities for human and planetary health in the context of the 2030 agenda for sustainable development. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(23):1–25.
15. The London School of Hygiene & Tropical Medicine | LSHTM. LSHTM's Centre on Climate Change & Planetary Health [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 17]. Disponible en: https://www.lshtm.ac.uk/research/centres/centre-climate-change-and-planetary-health
16. United Nations (UN) Climate Change. Planetary Health [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 17]. Disponible en: https://unfccc.int/climate-action/momentum-for-change/planetary-health
17. School of Nursing. University of Minnesota. Planetary Health [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 17]. Disponible en: https://nursing.umn.edu/about/planetary-health
18. Cornell University. Cornell Wildlife Health Center [Internet]. 2021 [cited 2021 Sep 17]. Disponible en: https://wildlife.cornell.edu/our-work/our-planet-our-health/planetary-health
19. Mukerjee R. Planetary Health and Human Health Meet In Mexico [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 6]. Disponible en: https://nursing.yale.edu/news/planetary-health-and-human-health-meet-mexico
20. Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS). Salud Planetaria. Solidaridad Global. Ciencia. 2021; Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/664360/CIENCIA_COFEPRIS_01_PREV_07.pdf
21. Instituto Nacional de Salud Publica (INSP). El Dr. Juan Rivera presenta la dieta saludable planetaria. [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 6]. Disponible en: https://www.insp.mx/avisos/4893-rivera-dieta-planetaria.html
22. Cunningham AA, Daszak P, Wood JLN. One health, emerging infectious diseases and wildlife: Two decades of progress? Philos Trans R Soc B Biol Sci. 2017;372(1725).
23. Sardas S, Buyuk AS, Beceren A. It Is Time to Revitalize the Antibiotic Pipeline: Systems Ecology Can Help. Omi A J Integr Biol. 2020;24(3):124–8.

CALIDAD DEL AIRE

Dra. Marlene Cortez Lugo

Centro de Investigación en Salud Poblacional (CISP), INSP

El proyecto de investigación "Impactos del cambio climático y de la contaminación del aire en la salud de la población mexicana: co-beneficios de la adaptación y mitigación en Zonas Metropolitanas de México" fue aprobado dentro de la convocatoria del CONACYT, Proyectos de Investigación e Incidencia Orientados a la Adaptación, Mitigación del Cambio Climático y la Mejora de la Calidad del Aire en Ciudades Mexicanas. Dadas las características de este proyecto incluye un componente de investigación epidemiológica (articulado con la cohorte del Estudio de la Salud de las Maestras (ESMaestras), uno de evaluación de impacto en salud considerando la interacción contaminación/cambio climático y uno de incidencia en políticas públicas. Para ello hemos constituido un colectivo de investigación que incluye a la academia, actores de la sociedad civil y la participación activa de las secretarías del medio ambiente de las ciudades de estudio. De esta manera, la propuesta tiene un carácter integral, multidisciplinario y participativo tanto en el componente de investigación como en el componente de incidencia.

El proyecto de investigación e incidencia tiene el objetivo de generar propuestas para la adaptación al cambio climático y la contaminación atmosférica, centrados en la salud poblacional, a partir de los datos de mortalidad y del estudio de cohorte de ESMaestras, y su complemento en el análisis comparado de la política pública, en las zonas metropolitanas del Valle de México, Guadalajara, Monterrey y Toluca. Para ello se llevará a cabo la estimación del riesgo de la exposición a contaminantes atmosféricos y variables climáticas, con enfermedades cardiovasculares, pulmonares y obesidad, en la cohorte de ESMaestras, la estimación del impacto futuro en salud relacionado con escenarios en la modificación de contaminantes atmosféricos y variables climáticas, incluyendo valuaciones económicas, al menos bajo tres condiciones diferentes: tendencias actuales (business as usual (BAU)), mejoramiento en las condiciones de contaminación y clima, intensificación de las tendencias actuales; así como desarrollo de propuestas en materia de atención preventiva para la salud humana como parte de los programas locales de adaptación al cambio climático y de gestión de calidad del aire en las ciudades de estudio, considerando los factores, sectores y actores que facilitarían su implementación actual, a mediano o largo plazo.

El éxito en el desarrollo de la propuesta fue el trabajo colaborativo intrainstitucional entre las y los investigadores de la dirección de salud ambiental, el equipo de ESMaestras y del área de economía de la salud del Centro de Investigación en Sistemas de Salud (CISS).

De igual manera, el trabajo conjunto es fundamental entre la academia representada por Ciencias de la Atmósfera de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y la División de Ciencias Exactas de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM)-Azcapotzalco, la organización de la sociedad civil representada por el Observatorio Ciudadano de la Calidad del Aire del Área Metropolitana de Monterrey (OCCAMM) y el Poder del Consumidor, el gobierno y ambiente representado por la Dirección de Calidad del Aire y Registro de Emisiones y Transferencia de Contaminantes de Monterrey, N.L., la Coordinadora General de Gestión de Calidad del Aire de Guadalajara, Jal. y la Red de Monitoreo de calidad del aire de la Ciudad de México.

El financiamiento de este proyecto permitirá el trabajo intra e interinstitucional, inter y multidisciplinario en el tema de cambio climático y calidad del aire, con lo cual se podrán generar estrategias de adaptación centradas a la salud, el riesgo y la vulnerabilidad con un proceso participativo que permita generar herramientas para la toma de decisiones.

DENTRO DE LOS BENEFICIOS E IMPACTOS POSITIVOS SE ENCUENTRAN:

BENEFICIOS CIENTÍFICOS

El proyecto contribuirá con conocimiento sobre los riesgos de morbilidad por enfermedades crónicas relacionadas con exposición prolongada a contaminantes atmosféricos y también sobre la contribución de variables climáticas, tales como el incremento de la temperatura. Esto es importante en el contexto de la incertidumbre sobre la reducción de ambos factores de riesgo, considerando el incremento en la esperanza de vida de la población. Además, permitirá visualizar condiciones futuras de actuación.

IMPACTO SOCIAL

Impulsar el posicionamiento del tema de salud en la agenda de cambio climático y calidad del aire en las cuatro ciudades seleccionadas, las más grandes del país, permitiendo que se incorporen acciones integrales de protección a la salud humana con una perspectiva preventiva. Sin desconocer que en este campo se ha avanzado de manera considerable, aunque desigual en las ciudades, se considera que la generación de evidencia, su vinculación con los programas locales y el análisis para la reformulación de políticas de cambio climático, contaminación y salud, es una necesidad nacional que merece atención inmediata. Otras ciudades podrán beneficiarse posteriormente de la experiencia que se genere con este proyecto.

Instituto Nacional de Salud Pública

Dirección de Salud Ambiental.
Dirección de Investigación en Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes Mellitus y Cáncer - Estudio de Salud de las Maestras (ESMaestras).
Centro de Investigación en Salud Poblacional (CISP).
Centro de Investigación en Sistemas de Salud (CISS). Economía de la Salud.

Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México
Dirección Monitoreo de Calidad del Aire

Secretaría de Medio Ambiente y Desarrollo Territorial de Jalisco
Gestión de Calidad del Aire

Universidad Nacional Autónoma de México
Centro de Ciencias de la Atmósfera

Universidad Autónoma Metropolitana
Departamento de Ciencias Básicas e Ingeniería

Observatorio Ciudadano de la Calidad del Aire de Monterrey, Nuevo León
El Poder del Consumidor
Maestras participantes de la cohorte de ESMaestras

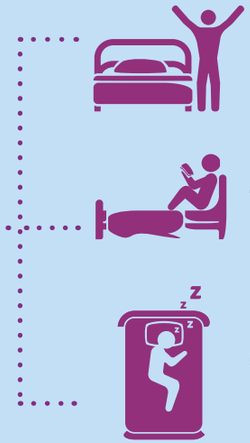
EL SUEÑO Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD

Dra. Gabriela Argumedo García, Mtra. Julissa Chavira García y Dr. César Hernández Alcaraz

Departamento de Actividad Física y Estilos de Vida Saludables, Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS), INSP.

Sueño y su importancia para la salud

De acuerdo con el modelo de 24 horas del movimiento, las personas dedican su día en tres principales comportamientos que se encuentran relacionados entre sí: **la actividad física, el tiempo sedentario y el sueño**.[1,2] El sueño representa una actividad humana básica y esencial necesaria tanto para la salud y el bienestar al que se le puede dedicar cerca del 30% del tiempo.[3] Durante el sueño ocurren muchos procesos que preparan al cuerpo para realizar sus actividades cotidianas.[4] Estas incluyen procesos regenerativos de los músculos, procesos hormonales, procesos cerebrales, mantienen las vías cerebrales que generan y conservan recuerdos, haciendo del sueño un pilar del equilibrio y de un adecuado funcionamiento del organismo.



La cantidad y la calidad son dos características del sueño, y su comprensión facilita su preservación. La cantidad se refiere a dormir el tiempo suficiente, mientras que la calidad se refiere a que el sueño sea reparador. La cantidad de sueño es relativamente más sencilla de medir con respecto a la calidad, ya que esta última resulta subjetiva y el debate de las características de un sueño de calidad sigue vigente.[4] También, es necesario reconocer que un sueño suficiente no necesariamente representa un sueño de calidad, y es por lo tanto necesario conocer las recomendaciones sobre la cantidad ideal de sueño y las medidas para su cuidado, lo cual representa la higiene del sueño.

Hábitos de sueño entre los mexicanos

A nivel global se sabe que la duración del sueño ha disminuido desde la década de los 70's y esto ha sido reportado principalmente en países como Estados Unidos, Canadá, Australia y países europeos.[9] En México, poco se sabe sobre este comportamiento entre los adultos y niños. Hasta 2016 se sabía que el 91% de los niños y adolescentes dormían en promedio 9 horas o más por noche.[10] Para este mismo año, 1 de cada 3 adultos mexicanos percibían que no descansaban durante el periodo de sueño, a pesar de que alrededor del 90% reportaban dormir de regular a bien por las noches.[11] En el caso de los preescolares, en un grupo en edades de entre 1 y 5 años, se identificó que el 61% cumplía con las recomendaciones de sueño.[12] Durante la pandemia por COVID-19, el cumplimiento de esta recomendación aumentó (74.1%), sin embargo, la calidad del sueño disminuyó.[12] Si bien se cuenta con poca evidencia a nivel nacional, se estima un sueño de baja calidad entre niños y adultos y que no todos cumplen las recomendaciones de sueño.

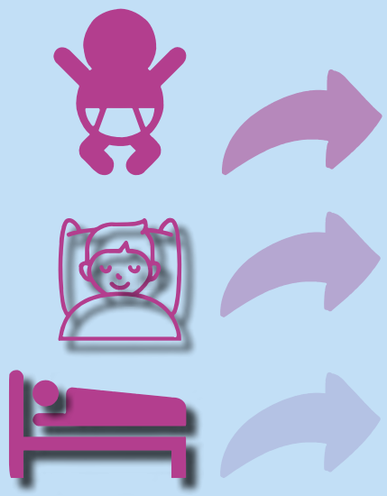
Sueño insuficiente, un riesgo para la salud

Cuando no se cuenta con sueño suficiente y de calidad, se pone en riesgo la salud física y calidad de vida.[4] Entre otros aspectos, la falta de sueño se ha visto asociada con aumento de peso en niños[13] y adultos (que duermen menos de 7 horas por noche), mientras que la actividad cerebral, el aprovechamiento académico[14], y el desarrollo del cerebro[4,15] también tienen repercusiones negativas. La falta de sueño está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón y cáncer de colon.[16] Esto se debe al aumento en los niveles de la hormona del hambre (Grelina) y a una disminución en los niveles de la hormona del control del apetito (Leptina), además de alteraciones en la sensibilidad a la insulina e incrementos en los niveles de sodio en sangre.[17] Es evidente entonces, la importancia del sueño suficiente para la salud física.

El sueño insuficiente además afecta a la salud mental, ya que altera la secreción de hormonas y neurotransmisores relacionados con el aumento del riesgo de depresión, irritabilidad, ansiedad, olvido y pensamiento difuso.[16] Se sabe hasta ahora que una falta de sueño se ve asociada con síntomas de depresión en adolescentes.[18] También, se ha relacionado con una capacidad disminuida para la toma de decisiones y la emisión de juicios de manera general, así como con un aumento en los accidentes de trabajo y viajes.[16] Esto se debe principalmente a una alteración en la atención, vigilancia y capacidad de reacción ante situaciones específicas. Otro ejemplo de los efectos negativos del sueño insuficiente se ha observado en médicas y médicos durante el internado en hospitales.[16] Las alteraciones del sueño y los tiempos cortos para dormir en este grupo se han relacionado con mayor riesgo de depresión y errores médicos.[16] Por lo tanto, es importante abandonar creencias de que el sueño se dedica en el tiempo que sobra o como descanso, ya que éste es vital en funciones cognitivas y ejecutivas cotidianas.

Guía breve para el cuidado del sueño

Para preservar el sueño se requiere atender las recomendaciones de sueño. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las niñas y los niños de 1 a 2 años de edad acumulen entre 11 y 14 horas de sueño, mientras que la recomendación para el grupo de edad entre 3 y 4 años es entre 10 y 13 horas.[6] La OMS aún no ha emitido recomendaciones para niños mayores de 5 años, adolescentes y adultos, sin embargo, ha enfatizado su importancia como un pilar de la salud y el bienestar.[4] La Fundación Internacional del Sueño por su parte ha emitido recomendaciones para estos grupos de edad, generalmente aceptados. De acuerdo con esta fundación los adultos de entre 18 y 64 años deben acumular entre 7 a 9 horas de sueño por noche.[7] De manera consistente el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en Estados Unidos recomienda 7 horas de sueño o más para adultos entre 18 y 64 años.[8] Por tanto, las horas de sueño recomendadas a niños son mayores,



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

Niñas y niños de 1 a 2 años de edad entre 11 y 14 horas acumuladas de sueño

Grupo de 3 a 4 años de edad entre 10 y 13 horas acumuladas de sueño

Adultos entre 18 y 64 años de edad entre 7 y 9 horas acumuladas de sueño

con respecto a los adultos, por lo cual es importante fomentar el sueño suficiente particularmente entre los menores.
De acuerdo con la Fundación del Sueño, la higiene del sueño es la práctica de recomendaciones que aseguren un sueño efectivo y prevengan alteraciones del sueño.[19] La Figura 1 resume algunas recomendaciones para mantener un sueño saludable y reparador. Principalmente es importante mantener una rutina en la cual se establezcan los mismo horarios para levantarse y para acostarse.[20] Es sencillo pensar que el sueño se puede "recuperar" excediendo horas de sueño perdidas al día siguiente o en fines de semana, sin embargo, esto no es posible, y en su lugar puede generar alteraciones del sueño, por lo que se deben moderar las siestas o que éstas no excedan los 30 minutos, así como evitar exceder las recomendaciones de sueño.[20] Es importante establecer rutinas relajantes que induzcan al sueño antes de ir a la cama, como un baño, leer, meditar, o ejercicios de relajación.[21] Las pantallas mantienen al organismo en alerta por lo que es recomendable evitar el uso de dispositivos electrónicos como tabletas, celulares y televisión antes de dormir. Contar con una televisión en la recámara o el celular al alcance, estimula su uso, por lo que es ideal mantenerlas fuera de la habitación.[21] Si la habitación es un área cálida, se recomienda mantener una ventana abierta o un purificador de aire para asegurar suficiente aire fresco y así regular la temperatura del lugar.[22]

TIPS SUEÑO SALUDABLE

Crear un hábito, establecer horarios para dormir y despertar, incluso en fin de semana

HORARIO

Utilizar ropa cómoda y adecuada para dormir

ROPA

Realizar actividad física favorece la calidad de sueño

ACTIVIDAD FÍSICA

Generar un ambiente tranquilo para dormir, evitar el uso de la cama para otras actividades como trabajar o ver televisión

ESPACIOS

Higiene del sueño

Conjunto de medidas que permiten mejorar el sueño

PANTALLAS

Desconectarse de pantallas al menos 30 minutos antes de dormir

Evitar tener pantallas en la habitación

BEBIDAS

Evitar bebidas alcohólicas o con cafeína (café, refresco de cola, té, chocolate) antes de dormir

RUIDO

Preferir un entorno silencioso y con la menor exposición de luz para conciliar el sueño

SIESTAS

Sin abusar, en intervalo de 20-30 minutos; evitar exceder 30 minutos

SALUD MENTAL

Elaboró: MSP. José Alberto Gómez García
Dra. Lorena Elizabeth Castillo Castillo
Dra. Leonor Rivera Rivera
Dra. Claudia Astudillo García

El concepto de **salud mental** implica bienestar personal, independencia, competencia, dependencia intergeneracional y aceptación de la capacidad de crecimiento y realización a nivel emocional e intelectual. La **salud mental** tiene un impacto directo en la forma **de** pensar, **de** sentir y **de** actuar.

La salud mental es el soporte de bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La buena salud mental permite a las personas:

- Ser conscientes de sus habilidades
- Ser capaces de hacer frente al estrés normal de la vida
- Trabajar de forma productiva y fructífera
- Contribuir a su comunidad

Los **determinantes sociales y ambientales de la salud mental** son aquellas circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen; y presentan una compilación de factores que reducen o aumentan el riesgo de presentar trastornos mentales, estos son:

INDIVIDUALES

Alimentación adecuada, apego a la familia, logros escolares, autocontrol, habilidades sociales, optimismo, creencias morales, valores, autoestima.

FAMILIARES

Familia segura, estable, con comunicación afectiva, relaciones de apoyo, y con normas y moral sólida.

ESCOLARES

Sentimiento de pertenencia, ámbito escolar positivo, colaboración y apoyo, oportunidades de éxito y reconocimiento de logros, reglas de la escuela en contra de la violencia.

SOCIALES

Relación cercana con una persona significativa, oferta de oportunidades en momentos críticos o en cambios importantes, seguridad económica, buena salud física, acceso al mercado laboral, vivienda digna.

Los **trastornos mentales** se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás.

- Los problemas de salud mental más comunes son: depresión, ansiedad y adicciones (alcoholismo y tabaquismo).

- En los trastornos mentales se involucran factores biológicos (genes, neurobiológicos), ambientales (psicosociales) y psicológicos (cognitivo y emocional).

- También es importante mencionar la vinculación de la salud mental con otras enfermedades (como cardiovasculares o diabetes), con los derechos humanos, la situación de los servicios de atención en esta especialidad y con los recursos financieros.

La primer ayuda psicológica es la ayuda humana: apoya a otro ser humano que está sufriendo y puede necesitar ayuda

¿Cómo te sientes?, Identifica tu condición de salud mental en: https://misalud.unam.mx/covid19/

CONTACTO:

Línea de la vida: 8009112000
Línea UNAM: 5550250855
Whatsapp: 5585570962
Correo: apoyo.psicologico@aragoza.unam.mx

Centro integral de salud mental: 5553772700
Psicólogos sin fronteras: 5547388448
Instituto Nacional de Psiquiatría: 5541603282

Fuentes:

1. saludmental.unam.mx
2. OMS. Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica: informe compendiado. OMS; 2014.
3. Ovidio Muñoz C, Restrepo D, Cardona D. Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. Rev. Panam Salud Pública; 2016. 39(3):166-173.
4. OMS. Salud mental: un estado de bienestar. 2013. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/ Acceso el 25 de octubre de 2015.

Prevención DEL SUICIDIO

Elaboró: MSP. José Alberto Gómez García
Dra. Lorena Elizabeth Castillo Castillo
Dra. Leonor Rivera Rivera
Dra. Claudia Astudillo García

El suicidio es la muerte que ocurre cuando alguien quiere terminar con su vida, por lo que representa un problema de salud pública importante rodeado de estigmas, mitos y tabúes, que conlleva una tragedia para las familias y para la sociedad.

Causas generales:

Alejarse de una situación de la vida que les parece imposible de manejar.

Alivio a sentimientos de culpa, de vergüenza, de rechazo, de pérdida o de soledad.

Tener pensamientos negativos y sentirse una carga para sus seres queridos.

Causas específicas:

- Factores **sociodemográficos**
- Factores **clínicos**
- Factores **neurobiológicos**
- Factores **genéticos**

Pensamientos que te ponen en riesgo

- Constantemente tienes ideas sobre hacerte daño o quitarte la vida
- Sientes tristeza, infelicidad, odio hacia ti mismo, o sensación de soledad
- Sientes que el futuro no tiene esperanza y que las cosas no pueden mejorar
- Pensamientos negativos sobre ti mismo, o que el mundo estaría mejor sin ti
- Sensaciones de fracaso o inutilidad

Si identificas esto puedes realizar varias acciones y tomar el volante de tu mente para no hacerte daño a ti mismo. ¿Cómo evitarlo?

Activa tu red de apoyo:

Amistades, familia, compañeros y compañeras de trabajo que puedan escucharte, juntos podrían buscar soluciones.

Identifica los sesgos cognitivos

Anota la emoción negativa, identifica qué pasa por tu mente, cuestiona tus pensamientos: **¿es real lo que estoy pensando?, ¿me estoy anticipando a alguna situación que aún no sucede?, ¿qué evidencia tengo de que lo que pienso es real?**

Actívate!

Levántate de la cama y realiza cualquier ejercicio físico, correr, bailar, saltar la cuerda, y concéntrate en todas las sensaciones, si identificas que tu mente divaga o no te concentras, nuevamente dirige tu atención al ejercicio.

Practica mindfulness

Fija tu atención al momento presente, a tus sensaciones, temperatura, aromas, a cada parte de tu cuerpo, sin juzgarte y aceptando el momento presente. Puedes centrarte en tu respiración, la sensación al entrar y salir el aire.

Busca ayuda profesional

Está bien reconocer que necesitamos ayuda, un profesional de la salud mental te puede ayudar a identificar un problema y juntos construir herramientas que te permitan tener un manejo de tus emociones.

Números de ayuda
Línea UNAM: 5550250855
Línea de la Vida: 800 911 2000
Servicios de Salud de Morelos: (777)3622370, (777)3622400

Fuentes:

1. Valdez- Santiago R, Marín-Mendoza E, Torres-Falcón M. Análisis comparativo del marco legal en salud mental y suicidio en México. Salud Pública Mex. 2021; 63:S54-S64.
2. Jiménez-López JL y Arenas Osuna J. Programa de prevención del suicidio, tratamiento de trastornos mentales y promoción de la salud mental para médicos residentes. Revista Colombiana de Ciencias Sociales. 2017; 8(1), pp. 226-240.
3. OPS-OMS. Prevención del suicidio, un imperativo global. Resumen ejecutivo. OMS: 2014.

ORGULLO INSTITUCIONAL POR LA GRADUACIÓN DE LA 99ª GENERACIÓN DE ESTUDIANTES DEL INSP/ESPM

Lic. Carlos Eduardo Linares Reyes
Secretaría Académica (SAC), INSP

Lejanos quedaron los días en los que la ceremonia de graduación requería la instalación de una carpa fuera del edificio principal del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) en Cuernavaca, en donde cientos de alumnos, acompañados de sus familias y vestidos con toga y birrete veían ingresar al foro a la planta docente, para posteriormente recibir el grado de manos de las autoridades de la institución.

Viernes 3 de septiembre y el auditorio Guillermo Soberón lucía completamente vacío. Parecía más un foro de televisión desde donde, a través de redes sociales, se realizó la transmisión en vivo de la 99ª ceremonia de graduación del INSP/ESPM que, ante la emergencia sanitaria mundial por el COVID-19 y por segundo año consecutivo, se realizó de manera virtual.

Con el personal encargado de la transmisión como único público presencial, el Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco, Director General del INSP, en compañía del Dr. Eduardo Lazcano Ponce, Secretario Académico, brindaron su reconocimiento a los 195 estudiantes de 24 programas académicos, provenientes de 23 entidades de la República Mexicana, nueve países de Latinoamérica y El Caribe, Europa y Estados Unidos, que recibieron su grado, y donde casi el 60 por ciento de los egresados, fueron mujeres.

Un breve video dio inicio a la ceremonia. El silencio en el auditorio se vio roto cuando una voz inició el conteo regresivo para iniciar la transmisión en vivo: "cinco, cuatro, tres, dos, uno", para que la Asociación de Estudiantes de la Escuela de Salud Pública de México (AEESPM) diera la bienvenida al público conectado en redes sociales.

Su presidente, Pablo Uriel Morales Durán, egresado de la Maestría en Ciencias en Sistemas y Políticas de Salud, y Kathia Larissa Quevedo, egresada de la Maestría en Ciencias en Nutrición, tuvieron a cargo el rol de maestros de ceremonia con un desempeño que a ratos les hacía lucir como conductores televisivos experimentados.

La AEESPM cedió la palabra al director de la ESPM, Dr. Eduardo Lazcano, quien recalcó el significado del logro obtenido. "Graduarse, es el resultado de un laborioso trabajo, de mucho tiempo, dedicación y esfuerzo, que representa también el inicio de una nueva etapa en sus vidas... Nos enorgullece ser testigos de su alegría y la de sus familias", afirmó.

Graduarse en tiempos de COVID-19 no fue una tarea sencilla. La ESPM debía cumplir con el distanciamiento social además de garantizar los criterios de calidad educativa en una institución con casi 100 años de historia. Nuestro Secretario Académico destacó el esfuerzo de la institución y de los egresados durante los últimos dieciocho meses en los que obtuvieron exitosamente sus créditos, finalizaron sus trabajos de tesis o su proyecto terminal.

"Las clases a distancia nos permitieron salvaguardar a estudiantes, al cuerpo académico y a los miembros del INSP, así como a sus propias familias. El estudiantado, tuvo que dejar de ver a sus amigos, de hecho, los de primer ingreso ni siquiera han podido conocer personalmente a sus compañeros".

"Nosotros mismos como planta docente tuvimos que incursionar en una modalidad ajena hasta hace poco, pero con enorme compromiso creamos métodos pedagógicos creativos y funcionales. Nos preparamos, pero también desaprendimos y aprendimos, para poder enfrentar situaciones en un entorno de emergencia epidemiológica que cada uno de nosotros vivió de manera distinta", declaró el Dr. Lazcano.

"La estrategia llegó para quedarse y el estudiante deberá adaptarse y gestionar su propio aprendizaje... Merecen que les digamos felicidades, porque son unos campeones de la salud pública y estas experiencias significativas los van a preparar para el triunfo... Tuvieron una época para prepararse y ahora inician una para trascender... Sólo hay un éxito legítimo al que todos ustedes pueden aspirar, el que merecen por su esfuerzo. Luchen por merecer ese éxito y pónganlo al servicio de su país", concluyó.

Las palabras del Dr. Lazcano, que en otros años hubieran desatado una oleada de aplausos de los asistentes, fueron sustituidos por decenas de comentarios en redes sociales, de felicitaciones de los familiares a sus graduados y haciendo mención del orgullo que sentían por la institución de la que egresaban. La ceremonia fluía a ritmo de una transmisión televisiva. El silencio del auditorio se rompía con las voces de los maestros de ceremonia, ubicados al exterior del inmueble. "Escuchemos ahora a nuestro Director General, Juan Rivera Dommarco, quien dirigirá un mensaje a los graduados", mencionó Pablo Uriel.

Al interior, el Dr. Rivera Dommarco tomó la palabra ofreciendo algunos consejos que, desde su perspectiva, son oportunidades de innovación y liderazgo para la vida profesional de los recién graduados en el mundo post-COVID-19. "El COVID llegó para quedarse. Los escenarios pueden ser muy diversos y debemos estar atentos a cualquiera de ellos y a sus efectos. Además, las brechas en inequidad crecieron de manera significativa, es posible observar retrocesos en lo que creíamos superado o controlado".

El Dr. Rivera recordó a los graduados la importancia de su compromiso con la equidad, pues "nos define como profesionales de la salud pública", y les invitó a hacer conciencia sobre la degradación de los sistemas naturales y a la transgresión de los límites planetarios de los últimos dos años. "Hemos rebasado los límites de varios sistemas: calentamiento global, pérdida de biodiversidad, conversión de la tierra y carga de nitrógeno y fósforo que causa eutrofización".

"Estamos a días de rebasar varios procesos más. La humanidad está en una encrucijada. Es un momento crucial en la historia del Homo-sapiens... Si queremos revertir la transgresión de los sistemas naturales, los salubristas deben ser agentes de cambio y de transformación a nivel individual e institucional. Requerimos de su compromiso para enfrentar los retos que enfrentamos los humanos", señaló.

Para finalizar su participación, resaltó la importancia de una vida congruente con los valores esenciales de la salud pública: "contribuir a que el derecho a la salud sea una realidad para toda la población. Esa debe ser nuestra brújula. Asumir los valores de respeto, equidad, tolerancia y sobre todo, fidelidad a la evidencia científica y a su aplicación. Felicidades a las y a los egresados. El INSP es su casa y lo será siempre", concluyó.

Fue el turno de la madrina de la 99ª generación de la ESPM, Dra. Oliva López Arellano, Secretaria de Salud de la Ciudad de México y exalumna del Doctorado en Ciencias en Salud Pública del INSP/ESPM, quien a través de un video agradeció la distinción y recordó a los egresados su compromiso como sanitaristas y los invitó a desarrollar su actividad profesional con ética y responsabilidad social "sabiendo que la salud pública, como campo especializado de saberes y de prácticas, es esencial para la vida".

Añadió que "la diversidad y cantidad de profesionales formados en la ESPM desde su fundación y a lo largo de estos 99 años, es muestra de que se ha mantenido como prioridad dar respuesta a los principales problemas de salud de la población y de otros países".

En su mensaje final, la Dra. López Arellano resaltó las actividades que la ESPM ha desarrollado en los últimos años, pues, "son muestras de una comunidad que responde a los desafíos presentes con capacidad para anticiparse a problemáticas que en el futuro pueden ser críticas. Los felicito a todos. Sean todos ustedes exitosos y sobre todo en una perspectiva ética, de ética pública y de compromiso con la garantía por el derecho a la salud".

Tras su mensaje dio inicio la entrega de grados. Una vez más, los graduados no lo recibieron de manos de las autoridades. En su lugar, la foto de cada uno de los estudiantes y el grado alcanzado apareció en las pantallas. Ciento noventa y cinco egresados en total desfilaron de manera virtual.

Al concluir con los graduados, el INSP/ESPM rindió homenaje póstumo a los profesores y estudiantes fallecidos en el último año: Dr. José Luis Torres Estrada y Dr. Américo Rodríguez Ramírez del Centro Regional de Investigación en Salud Pública en Tapachula, Chiapas; Dra. Sandra Gabriela Sosa Rubí del Centro de Investi-

gación en Salud Poblacional, y a nuestro estudiante del Doctorado en Salud Pública, Eduardo López Hernández.

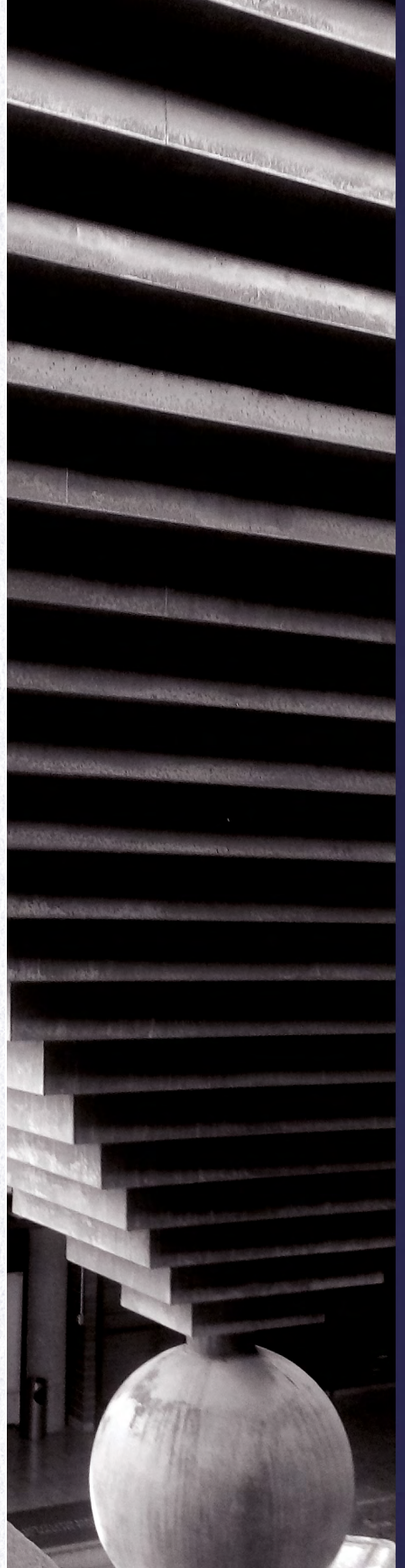
Los egresados tuvieron voz en la ceremonia y los representantes de nivel Doctorado, Ana Pérez Saldívar del Doctorado en Salud Pública, y de Maestría, Luis Osvaldo Martínez Sánchez, de la Maestría en Bioestadística y Sistemas de Información, ofrecieron un discurso a sus compañeros. Ambos destacaron la labor realizada por todos en los últimos 18 meses de sus respectivos programas.

Martínez Sánchez recordó al auditorio: "esto no es el fin, es solo el inicio de nuestro compromiso con nuestra escuela y con nuestra sociedad. Somos egresados de la más grande Escuela de Salud Pública. Vayamos orgullosos y velemos por el cambio en salud. Nuestro país nos necesita". Por su parte, Pérez Saldívar, quien inició su programa en 2017, el año del terremoto y lo finaliza con una pandemia, enfatizó: "somos los agentes del cambio, nadie lo hará en nuestro lugar".

Las fotos presenciales con el Director General, con el Director de la ESPM o con sus profesores deberán esperar un año más. Como lo señaló el Dr. Rivera Dommarco, "A pesar de todos los obstáculos y dificultades derivadas de la pandemia de COVID-19, todos: alumnos, docentes, familias, y comunidad INSP, hemos cumplido con nuestro deber".

La institución reconoce a sus ciento noventa y cinco egresados haciendo eco en las palabras de Ana Pérez: "Lo conseguimos porque sabíamos que era posible".

¡Enhorabuena!



DIRECTORIO INSP

DR. JUAN ÁNGEL RIVERA DOMMARCO
Director General

DR. EDUARDO CÉSAR LAZCANO PONCE
Secretario Académico

DR. TONATIUH BARRIENTOS GUTIÉRREZ
Director del Centro de Investigación en Salud Poblacional

DRA. HORTENSIA REYES MORALES
Directora del Centro de Investigación en Sistemas de Salud

DR. SIMÓN BARQUERA CERVERA
Director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud

DRA. CELIA MERCEDES ALPUCHE ARANDA
Directora del Centro de Investigación sobre Enfermedades Infecciosas

DRA. TERESA SHAMAH LEVY
Directora del Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas

DR. JOSÉ ARMANDO VIEYRA ÁVILA
Director del Centro de Información para Decisiones en Salud Pública

DR. ROGELIO DANIS LOZANO
Director del Centro Regional de Investigación en Salud Pública

LIC. JOSÉ ALFREDO VALDIVIA PÉREZ
Director de Administración y Finanzas

DR. EDGAR LEONEL GONZÁLEZ GONZÁLEZ
Director de Planeación

LIC. HUMBERTO PALADINO VALDOVINOS
Titular del Órgano Interno de Control

Gaceta INSP

¡Hecha para ti!
Acércate a nosotros y compártenos tus comentarios y sugerencias

Contacto:
Dra. Lorena Elizabeth Castillo Castillo
777 329 3000 ext 5413, lecastillo@insp.mx

Generación y divulgación de conocimiento para la salud de la población

Gaceta INSP

GENERACIÓN Y DIVULGACIÓN
DE CONOCIMIENTO PARA LA
SALUD DE LA POBLACIÓN

Consulta la versión electrónica

http://www.insp.mx/gaceta-insp.html

INSP.MX @insp.mx insp.mx INSP MX Oficial

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | Instituto Nacional de Salud Pública

Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatitlán
Cerrada Los Pinos y Caminera
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.

Todos los derechos reservados.