

Por una *Salud Ambiental para todos*

Informatics
¿Qué hay detrás de
las redes sociales?

Un Café Con
Horacio Riojas

Ciclismo de Montaña
Pedaleando por la sierra
de Huautla y Tepoztlán

Índice

EDITORIAL	1
POR UNA SALUD AMBIENTAL PARA TODOS	2
UN CAFÉ CON... HORACIO RIOJAS	8
CUIDANDO TU SALUD	13
INFORMATICS	18
NUOVO: TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA	22
NUESTRA VOZ ESPM	24
LUNESALUDABLE	28
ECOTURISMO DE AVENTURA Y DESTINOS SALUDABLES	30
CICLISMO DE MONTAÑA	32
DE VIVA VOZ PARA TODOS	34
EFE MÉRIDES	47
CARTELERA CINE CLUB	48
AGENDA INSP JULIO 2009	49
DIRECTORIO	53

DE VIVA VOZ, ES UNA EDICIÓN MENSUAL PUBLICADA POR EL CENTRO DE INFORMACIÓN PARA DECISIONES EN SALUD PÚBLICA, DEL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA, ORGANISMO DESCENTRALIZADO DE LA SECRETARÍA DE SALUD, DEDICADO A LA INVESTIGACIÓN, DOCENCIA Y DIFUSIÓN DE LA SALUD PÚBLICA.

PARA COLABORACIONES Y CORRESPONDENCIA, FAVOR DE DIRIGIRSE A 7ª CERRADA DE FRAY PEDRO DE GANTE No. 50, COL. SECCIÓN XVI, TLALPAN, C.P. 14000, MÉXICO, D.F. CONMUTADOR: 5487 1000- DIRECTO: 54 87 10 35. FAX: 5573 0009. CORREO ELECTRÓNICO: COMUNICACION@INSP.MX

Carta Editorial

La crisis ambiental por la que estamos atravesando se hace cada vez más evidente al verse seriamente afectada la biodiversidad global y la salud humana, pues éstas dependen en gran medida de un medioambiente saludable y de que se conserven en funcionamiento sus ecosistemas; sin embargo, los patrones de consumo y la actividad humana se han visto estrechamente ligados al deterioro de éstos.

Se necesitan enfoques integrales para poder frenar dicho deterioro, ya que la participación de diversos sectores favorecerá el establecimiento de los métodos y las políticas que nos ayuden a asimilar de una mejor manera los vínculos entre la salud humana, los ecosistemas y las condiciones socioeconómicas que rigen en las diferentes sociedades a nivel mundial.

El cambio climático, por ejemplo, es capaz de modificar la composición de muchos ecosistemas, afectando así, tanto la diversidad biológica, como el medio físico en el que conviven y se desarrollan los organismos. Por otro lado, existen diversas enfermedades como la malaria, el dengue o la salmonelosis que

están asociadas a las variaciones en el clima ("golpes de calor"), sobre todo en determinadas regiones donde las temperaturas suelen ser extremas; y que a consecuencia del daño al medio ambiente, este tipo de padecimientos se están agudizando y pueden representar un mayor riesgo para la salud humana.

Este mes queremos dedicar la edición de "DE VIVA VOZ" a la presentación de la Línea de Investigación en Salud Ambiental del Instituto Nacional de Salud Pública, la cual ha desarrollado diversos proyectos de investigación para analizar, sobre todo, el impacto en la salud humana debido al deterioro del medio ambiente.

Los invitamos a seguir el ejemplo de los integrantes de esta línea, asumiendo una responsabilidad participativa mediante la cual lleguemos a tiempo para tratar de revertir esta crisis ambiental que nos afecta a todos. Asimismo, les reiteramos como cada mes, la invitación para que participen en esta gaceta, haciendo de ella un medio a través del cual el INSP comparta DE VIVA VOZ con la comunidad la información que esté generando.

Créditos:



Mtro. Juan Eugenio Hernández Ávila
Director Adjunto del Centro de Información
para Decisiones en Salud Pública.

Lic. Nenetzen Saavedra Lara
Coordinación General

Lic. Aldara Cabrera Osnaya
Coordinación Editorial

Lic. Alejandro Arana Bustamante
Análisis y Elaboración de Contenidos

Lic. Gerardo Andrés Escamilla Gamboa
Abraham Huerta Gonzaga
Diseño Gráfico

Por una Salud Ambiental *para todos*

Presentación de la Línea de Investigación en Salud Ambiental

FOTO > ANTONIO G.



Génesis

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud ambiental comprende el “conjunto de disciplinas que contemplan el estudio de los efectos patológicos -directos o indirectos- de los agentes biológicos, químicos y de radiación, sobre la salud de la población y bienestar del ambiente físico, psicológico, social y estético”.

Según estimaciones de esta misma organización, alrededor del 24% de la carga de morbilidad mundial se debe a la exposición a riesgos ambientales evitables. En México, el Plan Nacional de Salud ubica en 35% la carga total de enfermedades que tienen su origen en factores ambientales, y en 15%, la derivada de exposiciones ocupacionales.

Frente a esta problemática y habida cuenta de los cambios sociales, económicos, políticos y culturales experimentados por los escenarios de salud pública de nuestro país, la Salud Ambiental constituye hoy un asunto de la mayor importancia no solo para nosotros, sino para el mundo entero.

Línea de Investigación en Salud Ambiental

La Línea de Salud Ambiental del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) que encabeza el Dr. Horacio Riojas Rodríguez, está conformada por un grupo interdisciplinario de investigadores de

diferentes áreas del INSP (CISP, CISS, CRISP, CIEE, CISEI y DG), líderes en México y Latinoamérica, quienes cuentan con el reconocimiento nacional e internacional debido a la eficiencia y relevancia de sus labores en materia de Salud Ambiental.

Su misión principal es aportar conocimientos actualizados sobre la relación que existe entre el medio ambiente y la salud, así como formar recursos que contribuyan al mejoramiento tanto de la calidad del ambiente, como del bienestar de la población.

Investigar y evaluar con un enfoque integral los diversos factores ambientales que inciden sobre la salud y la calidad de vida de las poblaciones, así como desarrollar investigaciones en las cuales colabore con grupos de diferentes disciplinas relacionadas con la salud ambiental, constituyen el objetivo principal de esta Línea de investigación.

La formación académica de excelencia de recursos humanos vinculados a proyectos de investigación, y la conformación de grupos de investigadores de alto valor estratégico con vinculación a la docencia, representan sus principales activos.



Vinculación y trabajo en equipo



Trabajo interdisciplinario e innovación

La investigación en materia de salud ambiental, empero, requiere de estudios minuciosos sobre los procesos de salud-enfermedad, basados en la observación y análisis de sus determinantes biológicos, sociales, políticos, económicos y culturales, desde una perspectiva multidisciplinaria. Por tal motivo, el trabajo interdisciplinario, así como la innovación, constituyen dos elementos fundamentales en la labor de la Línea Investigación en Salud Ambiental.

El primero (trabajo interdisciplinario) permite identificar, explicar y resolver los complejos problemas de salud generados por el ambiente, mediante el empleo de un lenguaje común y la colaboración sistemática de disciplinas de investigación diversas.

El segundo (innovación), se genera a través de la creatividad y el empleo de habilidades de razonamiento sobre problemas definidos para generar ideas nuevas, sobre la base del trabajo interdisciplinario.

Vinculación

Debido al largo alcance y diversidad de sus actividades, los miembros de la Línea de Salud Ambiental trabajan también de manera coordinada con múltiples actores e instituciones nacionales e internacionales vinculadas con la docencia, la investigación, el desarrollo y la aplicación de estrategias de protección de la salud, entre las que se encuentran: centros de investigación, universidades, agencias financiadoras, sectores gubernamentales, sociedad civil, alumnos, profesores, investigadores, entre otros sectores de la sociedad.

En relación con el sector salud y demás sectores gubernamentales, por ejemplo, la Línea de Salud Ambiental provee información sobre la relación ambiente-salud, útil y pertinente para el desarrollo de estrategias y políticas de salud pública a corto y largo plazo.

Mientras tanto, para la sociedad civil, esta Línea constituye una fuente de información y de estrategias preventivas confiables para el desarrollo de actividades de protección de los efectos del ambiente en la salud de la población.

Las agencias financiadoras y globalizadoras, por su parte, reconocen en dicha Línea una fuente de proyectos de investigación de alto nivel académico y de eficiencia en la gerencia y manejo financiero de los recursos, generadores de políticas públicas con base en evidencia científica, acordes con la agenda global sobre ambiente y salud.

La Línea de Investigación en Salud Ambiental, además, ofrece a sus alumnos y profesores investigadores un espacio interdisciplinario de excelencia en donde es posible desarrollar actividades de investigación y docencia en Salud y Ambiente en un ámbito confiable y con proyección nacional e internacional, a través de su programa académico.

Programa Académico de Salud Ambiental

- *Maestría en Ciencias de la Salud, con Área de concentración en Salud Ambiental*
- *Maestría en Salud Pública, con Área de concentración en Salud Ambiental*
- *Maestría en Salud Pública en Servicio (Virtual), con Área de concentración en Riesgos Sanitarios*
- *Curso de Verano: Seminario en Salud Ambiental y en el Programa de Actualización de Salud Pública y Epidemiología*
- *Otros cursos: Comunicación del riesgo en Salud Ambiental, Bases toxicológicas para la evaluación de riesgos para la salud, Evaluación de riesgos ambientales, Introducción a la Ingeniería aplicada a las ciencias ambientales, Epidemiología Ambiental e interacción gene-ambiente.*



Profesores investigadores del INSP que desempeñan actividades de investigación científica y docencia en el ámbito del medio ambiente y sus efectos en la salud:

Urinda Álamo
Luz María Arenas
Marycarmen Baltazar
Albino Barraza
Julia Blanco
Juan Guillermo Bond
Mauricio Casas
Enrique Cifuentes
Marlene Cortez
Rogelio Danis
Consuelo Escamilla
Ma. de Lourdes Flores

Marcia Galván
Leticia Hernández
Magali Hurtado
Héctor Lamadrid
Lizbeth López
Carlos Marina
Adriana Mercado
Grea Moreno
Magda Muñoz Brito
Arnoldo Orozco
Celso Ramos
Janine Ramsey

Juan Rauda
Horacio Riojas
Sandra Rodríguez
Rosalba Rojas
Isabelle Romieu
Steve Rothemberg
Margarita Sánchez
Maritza Solano
Martha María Téllez Rojo
José Luis Texcalac
Luisa Torres
Armando Ulloa

Realidad tangible

Principales proyectos desarrollados por la Línea de Investigación en Salud Ambiental

El tema de la Salud Ambiental es un asunto que nos atañe a todos. De ahí el interés y esfuerzo de los integrantes de esta Línea de investigación por abordarlo desde una perspectiva amplia, incluyente e integral, privilegiando el trabajo conjunto de investigadores de todos los centros de investigación del INSP, en el desarrollo de estrategias, programas y proyectos destinados a su resolución.

Al día de hoy, la Línea de Salud Ambiental ha desarrollado más de una veintena de proyectos relacionados con su tema de investigación, entre los que destacan:

- Evaluación de marcadores de estrés oxidativo en niños asmáticos por exposición a diesel en la Ciudad de México.
- Efectos reproductivos asociados con la exposición a plaguicidas en trabajadores de la industria de flores en México.
- Enfoque ecosistémico para el desarrollo de métodos de control y prevención de dengue: estudio de caso en Morelos, México.

- Multi-city study of air pollution and health effects in Latin America
- Determinación y comparación del síndrome metabólico y de la función pulmonar en adolescentes obesos con y sin asma persistente antes y después de reducir de peso mediante orientación alimentaria y caminata

- Exposición y efectos a la salud por exposición a derivados de la refinación de petróleo en la ciudad de Salamanca: Estudio epidemiológico.

- El papel de exposición a plomo pre y post natal en la función ejecutiva y atención en adolescentes.

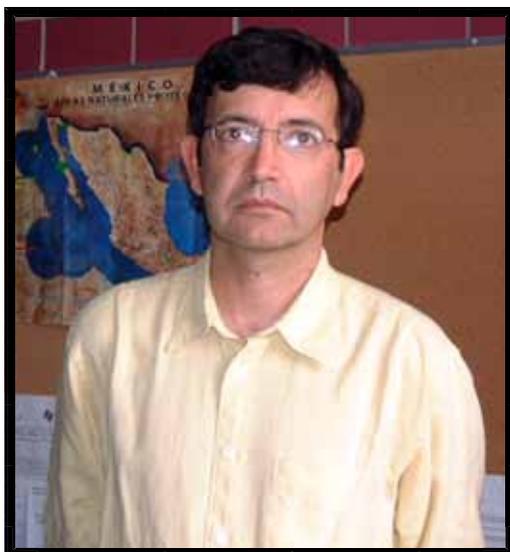
- Análisis de los posibles impactos en la salud humana asociados a los escenarios del cambio climático para el territorio mexicano.

- Estado de conocimiento de los efectos de la contaminación atmosférica sobre la salud de la población de la Ciudad de México.

Para conocer más proyectos realizados por esta Línea de Investigación:

<http://www.insp.mx/Portal/Inf/lineas.php>

Un Café con... Horacio Riojas



El Dr. Horacio Riojas Rodríguez es Médico Cirujano y Partero por la Universidad Nacional Autónoma de México (1983); Maestro en Ciencias en Salud Ambiental (1994 -1997) y Doctor en Epidemiología (marzo 2005, con Mención Honorífica) por el Instituto Nacional de Salud Pública; Investigador en Ciencias Médicas "D", por parte de la Coordinación de los Institutos Nacionales de Salud, e

Investigador Nacional Nivel I, por el Sistema Nacional de Investigadores.

Actualmente se desempeña como Director de Salud Ambiental del Centro de Investigación en Salud Poblacional, así como Coordinador Académico del Programa de Maestría en Ciencias de la Salud con área de concentración en Salud Ambiental, y Coordinador Académico del Programa de Maestría en Salud Pública con área de concentración en Protección contra Riesgos Sanitarios, en el Instituto Nacional de Salud Pública.

El Dr. Horacio Riojas es miembro de la International Society of Environmental Epidemiology (ISEE), así como autor y coautor de artículos en diferentes revistas de circulación nacional e internacional y libros de editoriales nacionales e internacionales (con múltiples citas bibliográficas a sus publicaciones). Asimismo, ha participado en Congresos Nacionales e Internacionales, presentando sus trabajos.

1.- ¿Cómo recuerda el Dr. Horacio Riojas su época de Universitario?

HR.- Comenzaré por comentar que mi alma máter fue la Universidad Nacional Autónoma de México. En ella me gradué como Médico Cirujano, pero no cursé el programa normal que ofrecía la UNAM para la carrera de medicina: estudié en uno que se llamaba "Programa de medicina general integral", el cual se distinguía por adoptar una visión más social de la práctica médica. Por lo tanto, desde el primer año de la carrera se llevaban a cabo prácticas comunitarias. A mí, por ejemplo, me tocó combinar mis prácticas, tanto en las colonias populares de la Ciudad de México, como en los Centros de Salud, aplicando desde el principio un enfoque más social y práctico de la Medicina.

Considero que a raíz de esta formación, quienes cursamos dicho programa comenzamos a definir un perfil y ciertas inquietudes enfocadas en atender las enfermedades que padecía la mayor parte de la población, tomando muy en cuenta -por supuesto- a las comunidades más pobres; de igual manera, estudiábamos la parte social de la medicina haciendo todo lo posible por poner a la ciencia al servicio de la comunidad.

Sin embargo, lo que me llevó a estudiar la carrera de Medicina fue el hecho de que, desde que cursaba la preparatoria, durante las vacaciones, empecé a realizar trabajos de salud comunitaria en Chiapas. Ahí, en la selva, solíamos trabajar en coordinación con el hospital de Comitán (perteneciente a la Secretaría de Salud, y el cual tenía un programa comunitario muy importante en una región de la Selva Lacandona), apoyando las campañas de vacunación que se desarrollaban en las comunidades más alejadas.

2.- ¿Cómo es que comienza a combinar su trabajo entre el ámbito de la medicina y el del medio ambiente?

HR.- Siempre me ha interesado mucho integrar la parte social al ejercicio de la Medicina. Después de que terminé la carrera, me fue a vivir 7 años a Chiapas (de 1983 a 1990). Ahí llevé a cabo trabajos de salud comunitaria en coordinación con la Secretaría de Salud y la UNICEF. También en este periodo trabajé en los campamentos de refugiados guatemaltecos cuando estas personas tenían que migrar, debido al conflicto bélico por el que pasaba ese país en aquel tiempo.



Luego de esto, estuve trabajando apoyando proyectos de medicina tradicional, junto con una organización de médicos tradicionales que tenía como fin rescatar y fortalecer la medicina indígena en Chiapas. Por lo tanto, organizábamos programas de apoyo y difusión para este tipo de medicina, así como congresos en los que participaban médicos tradicionales, como por ejemplo, parteras, hueseros y especialistas en medicina herbolaria. Todo este periodo me sirvió para descubrir en la Medicina, además de la parte social, su parte cultural y todas sus demás dimensiones diferentes a la alópata. Fue de esa manera que comencé a estudiar más sobre los componentes ambientales de la salud. Luego estudié un Diplomado en medio ambiente y desarrollo, para después ingresar a la maestría en Salud Ambiental acá en el Instituto. Ya en el Doctorado, me enfoqué más específicamente a los temas de Epidemiología Ambiental.

3.- ¿En su experiencia, es posible entonces compartir la visión científica con la visión de la medicina tradicional?

HR.- Pienso que durante mucho tiempo se tuvo la concepción de que la única medicina verdadera era la alópata. Sin embargo, poco a poco, se ha ido reconociendo que hay otras prácticas médicas como la acupuntura o la herbolaria, que también son eficientes, también curan. Asimismo, se han ido desarrollando otras terapias que ven a la enfermedad de una manera más integral. Lo valioso, en mi experiencia, fue ver que por lo menos en las comunidades en las que yo trabajé, no existía esta concepción de que se aplicaba un tipo de medicina y se excluía la otra. La gente de aquellas comunidades identificaba que para alguna enfermedad específica servía uno u otro tipo de medicina. De esta manera se anulaba, desde mi perspectiva, el divorcio entre ambas visiones.

4.- ¿Cómo es que empieza a integrar la salud ambiental a la salud humana?

HR.- Bueno, las experiencias anteriores me sirvieron para integrar toda la parte relacionada con la dimensión cultural y la diversidad a la labor que yo desempeñaría con la Medicina. Por lo tanto, después fue mucho más fácil para mí incorporar a mi trabajo la dimensión ambiental de la salud. Así fue como pude ir integrando diversas cosas y visiones que me impulsaron a querer especializarme en el tema, por lo que, en cuanto regresé de mi estancia en Chiapas, en 1990, inicié mi especialización, cursando un Diplomado en Medio

Ambiente y Desarrollo Sustentable. Posteriormente, estudié la Maestría y el Doctorado en Ciencias, en el Instituto Nacional de Salud Pública, y así fue como pude ir aprendiendo a aplicar la investigación epidemiológica.

5.- ¿Cuál es su postura frente a la problemática ambiental en México?

HR.- Pienso que estamos viviendo una crisis ambiental de dimensiones globales que nos afecta a todos. Creo que hay un atraso muy grande para tratar de revertir esta crisis. Estamos llegando tarde al problema que tenemos de desechos químicos y biológicos, generados por las industrias y también a nivel doméstico; igualmente estamos llegando tarde al problema del calentamiento global. Otra cuestión que me preocupa es que existe muy poca investigación sobre los efectos de los contaminantes en la salud, por lo que mi visión frente a dicha problemática es crítica y de mucha preocupación.

6.- ¿Qué significa la camiseta "PUMA" para usted?

HR.- Confieso que tengo muchísimo cariño por la UNAM. Considero que es una de las instituciones más importantes que tenemos en el país, en muchos aspectos, pero sobre todo, en el de investigación y formación de recursos humanos. También creo que es uno de los sitios en donde se hace la mejor investigación, por lo que en la Dirección de Salud Ambiental del INSP tratamos de tener el mayor número de vínculos posible con la UNAM: trabajamos con el Instituto de Biomédicas, con el Centro de Ciencias de la Atmósfera, con el Instituto de Geología, con el de Geografía.... Y, bueno, retomando, por supuesto que quiero muchísimo a nuestro equipo de fútbol. Es más, recuerdo que desde que estaba en la Universidad iba cada viernes, a las tres de la tarde, a los partidos de los Pumas. Y sí, debo reconocer también que a mis dos hijos les he inculcado el amor a la camiseta Puma; mi esposa, quien lleva 20 años trabajando como investigadora en la universidad también es puma. Por lo tanto, el equipo, digamos que el equipo es parte de la familia.

7.- ¿Qué tipo de música le gusta?

HR.- Me gusta mucho el Rock. Principalmente, Janis Joplin, Led Zeppelin, Pink Floyd, y tengo todas las versiones posibles de la música de The Beatles. Pero también, a toda mi familia nos gusta el tipo de música de U2 y de Yes.



8.- Además de la científica, ¿qué tipo de literatura disfruta?

HR.- Siempre trato de estar leyendo alguna novela. Pero además, tengo un hobby que me encanta: el ajedrez. Así que disfruto leer todas las novelas que tienen que ver con este tema. Me gusta también mucho la literatura hispanoamericana.

9.- Su mayor reto...

HR.- Desde el punto de vista laboral, tengo muchos retos. Por ejemplo, la cuestión de desarrollar proyectos con temas y metodologías nuevas que permitan la aplicación de enfoques integrales en la investigación. Otro de mis retos de todos los días es el de tratar de formar investigadores jóvenes que entiendan la cuestión de la problemática ambiental y que se interesen por los efectos de ésta en la salud humana. Y uno de mis retos más importantes es que mis hijos terminen de formarse en la profesión que hayan elegido, ya que éste, creo, es el mayor legado que podemos dejarles.

10.- ¿Cuál es su experiencia como parte de la comunidad INSP?

HR.- Lo primero que te puedo decir es que me siento muy contento de estar aquí, porque siento que es un espacio de trabajo muy importante para el país y para la salud pública de toda la región. Me parece que tenemos una oportunidad muy grande de enfrentar la problemática de salud pública desde un enfoque integral, que nos permite la integración de equipos con las diferentes Direcciones, Centros y Líneas de Investigación que conforman al Instituto Nacional de Salud Pública. En el Instituto están o han pasado los mejores epidemiólogos ambientales del país, quienes para mi fortuna, han sido mis maestros. Específicamente, me parece que la nuestra, la de Salud Ambiental, se presta mucho para la inclusión del trabajo multidisciplinario, y trato de recuperar la visión de quienes ven en el Instituto una fuente de formación, de investigación y de oportunidades de colaboración.



Cuidando tu Salud



Prevención y Tratamiento de Diabetes Mellitus tipo 2.

Por: Citlalli Carrión P. ⁽¹⁾

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad que se caracteriza por hiperglucemia (azúcar elevada en la sangre). La coexistencia de obesidad es frecuente en personas con DM2, especialmente en aquellos con grasa acumulada en la región abdominal, ya que una de las características de esta enfermedad es la resistencia a la insulina. Por tanto, es de vital importancia que el paciente baje de peso para que logre aumentar su sensibilidad a la insulina y disminuya las concentraciones de glucosa en la sangre.

¿Cómo estamos en México?

La DM2, como causa de mortalidad general en México, ha ido escalando posiciones. En 1928 ocupaba el lugar 28; en la década de los noventa se ubicó como la cuarta causa de muerte en nuestro país. A partir del año 2003, la diabetes es la primera causa de muerte en mujeres, y la segunda causa en los hombres.

Factores de riesgo:

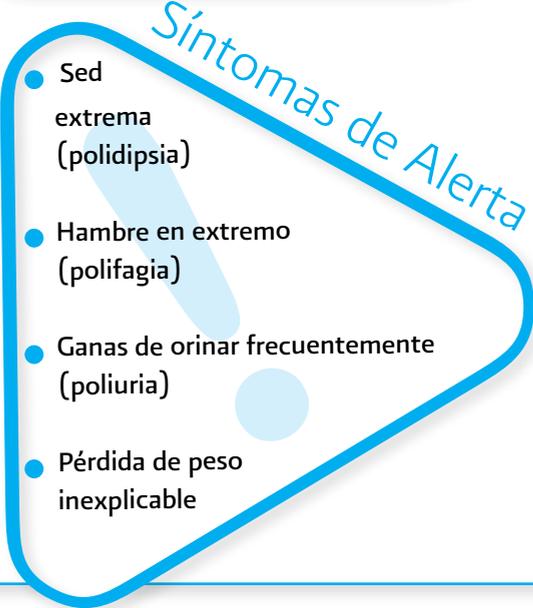
1. Edad mayor de **45** años
2. Historia familiar de primer grado de personas con diabetes.
3. Obesidad (IMC ≥ 27 kg/m²) en adultos.
4. Tamaño de la cintura (**>80** cm en mujeres y **>90** cm en hombres).
5. Tabaquismo
6. Sedentarismo
7. Abuso del alcohol
8. Dieta pobre en fibra y alta en grasas saturadas, cereales refinados y azúcar.
9. Colesterol-HDL **<35** mg/dL y/o triglicéridos **>250** mg/dL
10. Mujeres con historia de diabetes gestacional o de haber tenido un producto al nacer con peso mayor de **4** kg.

Tratamiento Nutricional

El aspecto nutricional es la herramienta fundamental para el tratamiento del paciente diabético; por ello, el plan de alimentación debe considerar las características de cada paciente de acuerdo con sus costumbres y preferencias en cuanto a los alimentos.

El objetivo principal del tratamiento es hacer los cambios de alimentación necesarios, que favorezcan el control de la enfermedad y ayuden a prevenir complicaciones, manteniendo en valores normales los niveles de glucosa en sangre.

Nota: Para prevenir el aumento o disminución de azúcar en sangre, es importante la constancia en los horarios, tanto para las comidas, como para las colaciones.

- 
- Síntomas de Alerta**
- Sed extrema (polidipsia)
 - Hambre en extremo (polifagia)
 - Ganas de orinar frecuentemente (poliuria)
 - Pérdida de peso inexplicable

Recomendaciones para la distribución de nutrientes

Energía

Suficiente para mantener un peso ideal de acuerdo con las características e historia de peso del individuo. En personas con sobrepeso u obesidad, se debe hacer una reducción diaria de kilocalorías, con el fin de perder peso. Esta recomendación deberá ser personalizada de acuerdo al estilo de vida del paciente.

Proteína

En diabéticos sin daño renal, se recomienda una ingesta de proteínas de 15 a 20% de la ingesta total de calorías (valor normal). En cambio, para pacientes que pudieran tener indicios de nefropatía, se recomienda el 10% del valor energético total proveniente de proteínas. Asimismo, es recomendable consumir alimentos ricos en proteína de origen vegetal como frijoles, habas y lentejas, ya que además del aporte proteico, contienen una cantidad importante de fibra. Por otro lado, los alimentos de origen animal como la leche, algunos quesos, carne o pollo contienen mayor contenido de grasa, por lo cual es preferible recomendar su consumo en la presentación descremada, desgrasada o light, y siempre con moderación.

Lípidos (grasas)

- Deben aportar del 20 al 30% del valor energético total, limitando a menos del 10% de la energía total provenientes de grasas saturadas (grasas de origen animal).
- Evitar el consumo de grasas trans.
- Limitar la ingesta de colesterol a **<200** mg/día, disminuyendo el consumo de huevo (2 porciones/semana, o bien, consumir únicamente la clara), vísceras, productos lácteos, paté de hígado.
- Consumir 2 o más porciones/semana de pescado no frito (que provee de ácidos grasos esenciales omega-3 para prevenir enfermedades cardiovasculares).

Hidratos de carbono

- Se recomienda que aporten la diferencia de energía, una vez que se tome en cuenta el porcentaje proveniente de proteínas y grasas, esto es, entre el 55 y el 60% de las calorías totales.
- Deben consumirse cereales integrales, arroz, tortilla de maíz, pan, pastas, avena, galletas integrales, etcétera.
- Debe limitarse el uso de azúcar o alimentos con alto contenido de hidratos de carbono simples.

Fibra

La cantidad recomendada de fibra es de 20-35 g/día. Se recomienda el consumo de verduras y frutas con cáscaras, cereales integrales y leguminosas (frijoles, habas, lentejas, garbanzos).

Prevención primaria de la DM-2

Como eje principal de la prevención, debemos fomentar un estilo de vida saludable que incluya el ejercicio aeróbico (30 minutos al día, cuando menos 4-5 días a la semana) y un plan de nutrición equilibrado.

Recomendaciones generales para el adulto con DM2:

- Incluir en la dieta diaria alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales: verduras, frutas, cereales integrales y leguminosas.
- Preferir el consumo de alimentos como pescado, pollo y pavo sin piel, y disminuir el consumo de carne roja y yema de huevo.
- Para cocinar, preferir los aceites

vegetales como el de cártamo, maíz, girasol o de canola, y limitar el consumo de alimentos como la manteca, crema, mantequilla y tocino.

- Cocinar los alimentos a la plancha, horneados, a la parrilla, al vapor y hervidos, en lugar de freírlos, capearlos o empanizarlos.
- Beber por lo menos dos litros de agua simple al día.

Metas de tratamiento Inducir al paciente a:

- Obtener un IMC de 22 kg/m²
- Disminuir la circunferencia de cintura.
- Realizar actividad física moderada (por lo menos 5 días a la semana).

Dieta de 1200 kilocalorías para personas con DM2

Desayuno

Café o té sin azúcar
Huevo con ejotes:
2 piezas de claras de huevo
½ taza de ejotes cocidos picados
2 piezas de Tortilla de maíz
½ taza de Frijoles en caldo
Papaya picada

Comida

1 taza de Sopa de pasta con calabazas
Pollo guisado con chayotes
Pierna y muslo pollo
1 taza de chayote picado
½ taza de papa picada
salsa verde
2 piezas de Tortilla de maíz
1 pieza de Manzana
Agua simple o agua de jamaica sin azúcar

Colación

2 tazas de Zanahoria y jícama rayados

Cena

Ensalada verde:
2 tazas de lechuga, espinacas, acelgas (crudas)
40 gramos queso panela
½ pieza de pera picada
2 cucharadas vinagreta (aceite de oliva, vinagre y limón)
6 piezas de Galletas habaneras
Café o té sin azúcar



⁽¹⁾ Investigador asociado. Departamento de Dieta y Enfermedades Crónicas. Centro de Investigación en Nutrición y Salud.

Referencias.

Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Rivera-Dommarco JA. Resultados de Nutrición de la ENSANUT 2006. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública 2007.

Secretaría de Salud. Protocolo clínico para el diagnóstico y tratamiento de la Diabetes, 2008, México.

Secretaría de Salud. Estadísticas de mortalidad en México: muertes registradas en el año 2003. Salud Publica Mex 2005;47:171-187.

Global Guidelines for Type 2 Diabetes. Clinical Guidelines Task Force. International Diabetes Federation, 2005.

Clinical Practice Recommendations. American Diabetes Association. Diabetes Care, 2007; 30 (Suppl.1).

Guías de la Asociación Latinoamericana de Diabetes para el diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo 2, 2007. Evidence for the NSW Health.

C:/Informa-tics

Las Redes Sociales: ¿Qué hay detrás de ellas?

Por: Nenetzen Saavedra

El 4 de febrero de 2004, Mark Zuckerber -con entonces 19 años- creó una página Web para compartir fotos con sus compañeros de la Universidad de Harvard: Facebook. La popularidad de este sitio se extendió más allá de las aulas de las principales universidades de EE.UU., y actualmente es utilizado por más de 110 millones de usuarios en todo el mundo.

Las redes sociales y comunidades en línea son espacios donde la gente que comparte intereses comunes, se reúne para intercambiar información. Su fecha de aparición se ubica entre los años 2001 y 2002. Muchos creían que este fenómeno quedaría limitado a los enloquecidos adolescentes, quienes de antemano se encontraban incapacitados para sobrellevarlo dado el tiempo excesivo que invertían en los videojuegos. No obstante, la población de participantes de estas redes superó en poco tiempo los 75 millones,



gracias a un buen número de profesionistas ávidos de expresarse y socializar virtualmente.

Sitios como MySpace, Facebook, Hi5, Twitter, Flickr, entre muchísimos otros, permiten intercambiar comentarios, contenidos de audio y video, fotografías, hacer amigos en cualquier parte del mundo y "pertenecer" a un grupo de personas que, en teoría, se comprende entre sí y comparte los mismos intereses.



¿Cómo funcionan?

Formar parte de una red social es fácil: basta crear un perfil (real o ficticio), invitar por correo electrónico a posibles "amigos" y, casi al instante, comenzar a tejer una gran telaraña de relaciones que implican compartir información y realizar comentarios a los perfiles, artículos o blogs de los miembros de cada red.

La influencia de las comunidades sociales abarca prácticamente todo: desde la música y la forma de vestir, hasta actitudes, apoyo psicológico, consejos sobre temas como maternidad, salud, sexualidad o educación de los hijos, comunidades religiosas, entre una incontable variedad de tópicos.

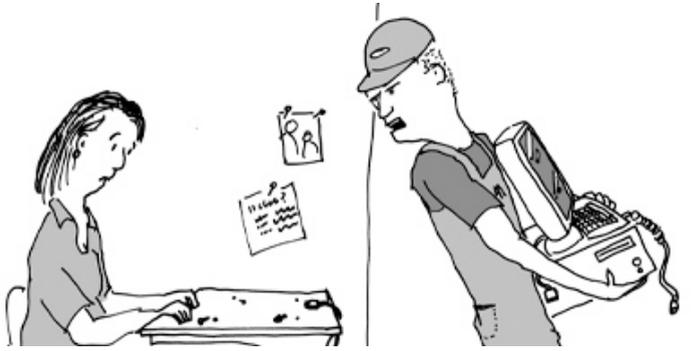
No todo es color de rosa

La explosión de redes sociales como Facebook, MySpace y Hi5, ha traído consigo la aparición de peligros que ninguno de sus usuarios pensó siquiera que pudieran existir. Pocos de ellos saben que esas empresas tienen el poder de manipular y vender su información personal al mejor postor.

Estos sitios, ideales para mantenerse en contacto con viejas amistades o conseguir nuevas, están siendo aprovechados para invadir la privacidad de sus miembros.

La mayor preocupación (del gobierno, principalmente) es que en estas comunidades digitales accesibles en línea, sus miembros publican fotografías y datos de su vida social y privada, sin pensar en las consecuencias que esta exposición les podría acarrear.

Facebook y MySpace, las redes sociales en Internet más populares, lanzaron recientemente un sistema de publicidad denominado *Hypertargeting*, mediante el cual crean un perfil digital del usuario con más de cien categorías diferentes, que van desde sus gustos musicales hasta sus preferencias sexuales. Estas categorías pueden ser deducidas mediante los hábitos de navegación y de búsqueda en línea registrados en sus bases de datos. Después, los perfiles "enriquecidos" se usan para publicitar bienes y servicios de terceros.



- "Perdón, pero nos la tenemos que llevar porque tienes acceso a Facebook"

Aplicaciones como el *Hypertargeting* "conocen" a la perfección a sus usuarios. No existe mejor arma de mercadotecnia que el hecho de que las mismas personas expongan el qué, cuándo y cómo viven.

Javier Ossio, usuario altamente activo de FACEBOOK, comentó al respecto:

"Soy un usuario activo de Facebook, lo utilizo con mucha frecuencia y estoy al tanto de familiares, amigos y de mi novia. Hace 4 años me gradué, tengo una novia también desde hace 4 años y pienso pronto formalizar un compromiso con ella; tengo un buen trabajo, gano suficiente dinero para salir continuamente de vacaciones... En una ocasión en la sección de publicidad de Facebook me encontré con 3 espacios publicitarios que me impresionaron:

- Realiza tu maestría en la Universidad de Thunderbird en Arizona.
- Anillos de compromiso de todo tipo.
- Viaja con tus amigos al Caribe Mexicano por menos de 5,000 pesos.

En ese momento me di cuenta del poder que tenía Facebook. Me conocen demasiado y saben en lo que estoy dispuesto a gastar mi dinero".

Tu historia de vida, fotos, planes y deseos ¡a la venta!

El control que tiene este tipo de aplicaciones sobre los datos de los usuarios de las redes sociales es ilimitado. Por ejemplo, en la cláusula de privacidad de MySpace, que debe de ser aceptada para registrarse, se estipula de manera textual:

“ MySpace puede transferir su Información de Identificación Personal como resultado de la venta total o parcial, o de la transferencia total o parte sustancial de los bienes de su negocio ”

Política de privacidad de Myspace

Y en la Póliza de Privacidad de Facebook se estipula lo siguiente:

“ Nosotros podemos usar información que recopilamos de otras fuentes como periódicos y fuentes de Internet (blogs, servicios de mensajería instantánea, desarrolladores de la plataforma de Facebook y de otros usuarios de Facebook) para complementar tu perfil. Al usar Facebook, das la autorización para que tus datos personales sean transferidos y procesados en Estados Unidos. ”

Política de privacidad de Facebook

Estos sitios pueden recolectar absolutamente todo lo que se publique sobre sus miembros, ya sea en internet o en otros medios, para "enriquecer" su perfil personal, aunque dichas publicaciones no estén explícitamente aprobadas por el usuario.

Recientemente *Get Safe Online*, un grupo de seguridad en Internet respaldado por el gobierno Británico, inició una campaña para advertir sobre el riesgo del robo de identidad al usar Facebook y MySpace, ya que en una encuesta realizada por dicha organización entre 2,000 usuarios de estos sitios, el 30% admitió que los usaban para buscar a ex parejas, y casi un tercio los usaron para saber más sobre sus jefes, colegas o candidatos para puestos de trabajo.

La evolución de Internet, por la cual los usuarios han pasado de tener un papel pasivo a uno activo al ser ellos quienes publican información, videos o fotos, en las que podemos estar mostrando datos personales y de terceros, puede ocasionar perjuicios.

¿Qué hacer para proteger tu identidad?

- Conoce bien el funcionamiento de estas redes sociales para proteger tu identidad digital.
- Garantiza la seguridad de tu información mediante una configuración adecuada de tu perfil y el uso de contraseñas adecuadas.

- Cuando publicas una foto o escribes en un foro, puedes estar incluyendo información sobre otras personas. Respeta sus derechos.

- Ten especial cuidado al publicar información relativa a los lugares en que tú o un tercero se encuentran en todo momento.

- No reveles tu nombre completo, número de Seguro Social, domicilio, número de teléfono ni información sobre los números de las cuentas bancarias o de tarjeta de crédito.

- Procura que tu nombre de usuario no revele mucha información sobre ti. Aunque creas que tu usuario te convierte en un ser anónimo, no hace falta ser un genio para combinar algunas claves y descifrar quién eres y dónde puedes ser localizado.

- Coloca en línea solamente la información sobre tu persona que desees que sea vista y conocida por otros.

La recomendación de los especialistas es que seas cauteloso con los datos que haces públicos a través de las redes sociales, y con quién las compartes, porque nunca sabrás si algún día podrán ser usados en tu contra.



-Don

nuovo: *tecnología de vanguardia*

Por: Ing. Gabriel Moreno López

La nueva tecnología Zink: impresoras sin tinta ni tóner

Como su nombre lo indica, "Zero ink (sin tóner)", las impresoras de este estilo no utilizan ni tinta ni toner, creando la impresión por medio de calor. Son pequeñas y generalmente realizan impresiones de 2x3 pulgadas con una muy buena calidad.

Precio: 100 dólares.



GOOGLE lanza búsqueda por VOZ

Google lanzó una nueva función para el iPhone, la cual permite hacer búsquedas por instrucciones orales, de tal forma que las personas pueden preguntar, por ejemplo: "¿dónde está el banco más cercano?", y la función de Google reconocerá la pregunta y encontrará la respuesta, basándose en su ubicación y los datos guardados en la lista de contactos.



Cyber-shot DSC-G3 con Wi-Fi

La nueva cámara de Sony permitirá a los usuarios subir sus imágenes y videos instantáneamente, a servicios como Picasa, YouTube, Photobucket o Dailymotion, a través de una conexión inalámbrica y un navegador Web. Algunas de sus características a destacar son: 10Mpx, Zoom de 4x, reconocimiento de rostros, 4GB de memoria interna, Touch-screen, y protege tus imágenes (funcional en caso de que se te extravíe).

Precio: 500 dólares.



iView: Monitor Curvo

Este monitor, creación del diseñador Nuno Teixeira, fue inspirado en las antiguas pantallas de cine de los 50, y consta de una pantalla curva (para mejor orientación a la curvatura natural del ojo humano) y otra pantalla de LCD por detrás, que puede ser de gran uso para estudiantes o diseñadores gráficos. También incluye dos webcams. Una al frente y otra por detrás de la pantalla.



Asus Eee Keyboard (Teclado con PC Media Center)

Este interesante producto es un teclado que funciona como computadora. Aquí, algunas de sus características: procesador Intel Atom a 1.6 GHz, 1GB RAM y un disco SSD de 16GB o 32 GB. Cuenta además con 2 puertos USB, salida VGA, conexión inalámbrica, Bluetooth, HDMI inalámbrico, salidas-entradas para audio, y una pantalla táctil de 5" que permite controlar distintas funciones.

Lanzamiento: Junio 2009

Precio: \$400 a \$600 dólares.



Celular Nokia N97

Uno de los nuevos lanzamientos que Nokia realizará en el primer semestre del 2009 es el Nokia N97. De excelente diseño, este celular cuenta con una pantalla táctil de 3.5 pulgadas; teclado QWERTY (distribución del teclado) deslizable que permite escribir largos correos sin problema alguno; capacidad de almacenamiento de 32GB, pudiéndose expandir hasta 48GB con una micro SDHC, y cámara de 5Mpx, con el lente óptico de la empresa Carl Zeiss.





Flujos mundiales de intercambio académico

Por: Carlos Eduardo Linares Reyes

Merced a la mundialmente reconocida calidad de sus universidades, Estados Unidos cuenta con una larga tradición en lo que a recepción de alumnos extranjeros en sus instituciones educativas se refiere. No obstante ello y en virtud del nuevo entorno mundial, la economía más grande del mundo se encuentra hoy día preocupada por cuestiones de diversa índole que deberá resolver en los próximos años, incluida la cuestión académica, por supuesto.

Tal coyuntura, sin embargo, constituye para países como el nuestro una oportunidad que debe ser aprovechada en beneficio del Instituto Nacional de Salud Pública y, en general, de las universidades mexicanas.

Y es que el incremento poblacional de Latinoamérica, así como el nacimiento de una economía más poderosa cuya guía parece apuntar hacia el continente asiático, con China a la cabeza, hace que la preocupación de nuestro vecino del Norte aumente de manera considerable.

El gobierno norteamericano reconoce que son pocos los jóvenes de ese país que reciben una educación global, y que la mayoría de quienes estudian en el exterior van a Gran Bretaña, Italia y España.

Ante esta situación, hace unas semanas se presentó un proyecto de ley en el Congreso de los Estados Unidos, liderado por los senadores Dick Durbin y Roger Wicker, según el cual el gobierno estadounidense entregaría fondos especiales a las universidades para facilitar la movilidad estudiantil y hacer posible la realización de sus estudios en el exterior.

Ambos senadores señalan que si Estados Unidos desea seguir siendo competitivo, y tener mejores relaciones internacionales, el flujo de intercambio académico hacia sus principales objetivos debe cambiar. Al respecto, el senador Durbin advierte: "Cada vez hay más y más estudiantes de lugares como Asia que vienen a este país. Desafortunadamente, hay muy

pocos estudiantes estadounidenses que se desplazan en sentido contrario". Y es que según datos del Instituto de Educación Internacional, el total de estudiantes extranjeros en los Estados Unidos se incrementó en 7% durante 2008, para un total de 623,805 jóvenes en suelo estadounidense., según su informe **Open Doors** (<http://opendoors.iienetwork.org/?p=131590>).

De acuerdo con este mismo informe, entre los tres principales países emisores de alumnos hacia los Estados Unidos se encuentra India —quien por séptimo año consecutivo ocupa el primer lugar como emisor de estudiantes— que incrementó 13% su población escolar para alcanzar la cifra de 94,563 jóvenes; China, con un aumento de 20% para sumar 81,127 estudiantes, y Corea del Sur, con un crecimiento del 11% para mantener 61,124 estudiantes en territorio estadounidense.

En el cuarto sitio, con un descenso continuo cada año, se encuentra Japón con 33,974 estudiantes en USA, seguido por Canadá —único país no asiático dentro de los primeros cinco— con 29,051 estudiantes, y Taiwán, que pierde la posición 5 y pasa al sexto lugar con 29,001.

En séptimo lugar se encuentra México, quien con un incremento de 7% durante 2008 alcanzó la cifra de 14,387 mexicanos estudiando en el país vecino.

De acuerdo con **Open Doors**, es la Universidad del Sur de California la que más alumnos capta, siendo el Estado de California el destino de mayor movilidad académica.

Respecto a la movilidad académica internacional, es necesario destacar el caso de Arabia Saudita, el cual, a través de un programa de becas lanzado en 2005, ha incrementado en 25% el número de alumnos árabes inscritos en instituciones estadounidenses, para alcanzar 9,873 estudiantes. Y aunque para los norteamericanos es motivo de orgullo ser el país que registra en sus instituciones el 61% del total de intercambios académicos del mundo, no lo es así en cuanto al envío de estudiantes de dicho país a otras regiones del planeta.

Cifras de la UNESCO señalan que solo el 0.3 por ciento de los estudiantes universitarios estadounidenses estudia en el exterior. Si se compara esta cifra con países como Noruega —6.2 de sus estudiantes—, Francia —2.5 por ciento— o China 2 por ciento—, cabe pensar que existan motivos de alarma entre los estudiantes estadounidenses.

No sorprende entonces que una encuesta realizada en 2006 por *National Geographic/Roper* descubriera que 63 por ciento de los estadounidenses, entre 18 y 24 años, no pudiera situar a Iraq en un mapa del Medio Oriente; 70 por ciento no supiera dónde está Israel, y 53 por ciento

ignorara que Sudán está en África. Victor C. Johnson, funcionario de la Asociación de Educadores Internacionales (NFSA), señaló al columnista Andrés Oppenheimer del diario Reforma de México (2 Marzo 2009): “Creemos que es crucial que en esta era global los estudiantes estadounidenses tengan una experiencia en el exterior como parte de su educación.... ya que están notoriamente desinformados acerca del resto del mundo”.

De ser aprobada, esta propuesta de ley cuadruplicará a un millón el número de alumnos con estudios en Latinoamérica, Asia y África. Este plan, por supuesto, tendría implicaciones para Latinoamérica y México en lo general y, por supuesto, para el INSP en lo particular, pues gracias a ella podríamos captar un mayor número de estudiantes estadounidenses en nuestras aulas, interesados en nuestros programas de estudio.

Actualmente, únicamente 4.2 por ciento de los estudiantes universitarios estadounidenses realizan parte de sus carreras universitarias en México, 2.4 por ciento en Costa Rica, 1.6 por ciento en Argentina, y 1.3 por ciento en Chile y Ecuador, respectivamente.

Las cifras son aún bajas y de alguna forma preocupantes, porque la experiencia de las personas en sus años universitarios suele determinar sus propios vínculos y preferencias en el futuro, y las de sus países.



Actualmente, solo 4.2 por ciento de los estudiantes universitarios estadounidenses realizan parte de sus carreras universitarias en México

En un mundo globalizado como el de hoy, es necesaria la presencia de estudiantes estadounidenses en Europa, pero lo es aún más—y la pandemia de influenza es un ejemplo de ello— su participación en México, Latinoamérica o África. Esta, empero, no debiera ser una preocupación nada más para los estadounidenses: el gobierno mexicano y sus instituciones educativas también deberían emprender medidas para incrementar el número de estudiantes en el extranjero. Según los datos de la UNESCO, apenas 0.1 por ciento de los universitarios brasileños realizan estudios en el exterior, 0.3 por ciento de los mexicanos, 0.4 por ciento de los argentinos, chilenos y colombianos, y 1.1 por ciento de los peruanos.

El mayor problema que enfrenta la región —México y el INSP incluidos— es el financiamiento. Quizá en este asunto

habría que seguir el ejemplo de Arabia Saudita, pero en lo inmediato se trata de una acción poco factible. Por tanto, la Secretaría Académica del Instituto Nacional de Salud Pública se encuentra actualmente trabajando a fin de generar un mecanismo que permita obtener fondos para enviar estudiantes mexicanos al extranjero: el Doctorado en Ciencias en Nutrición Poblacional del INSP, que será un ejemplo del interés que existe en México para capacitar investigadores y alumnos en el extranjero.

Y es que incrementar la emisión de estudiantes no es tarea sencilla y las cifras mundiales no mienten; sin embargo es necesario explorar nuevas vetas, así como brindar información de manera pertinente a la comunidad académica para participar en aquellas oportunidades que se tienen actualmente.



¡EL Programa LuneSaludable te invita a participar en las actividades del mes de julio!

No olvides que tu salud y bienestar influyen en cada actividad que realizas. ¡Actívate! y participa en al menos una de las actividades que te ofrecemos.

Más información con Lic. Irma Castro Bustos
Email: icastro@insp.mx Tel. (777) 101 29 62

Cuernavaca

Acondicionamiento físico y estiramiento en el lugar de trabajo:

En la página Web de LuneSaludable puedes encontrar diferentes rutinas de 10 y 20 minutos para cada día de la semana.

Visita la dirección: www.insp.mx/lunesaludable/rutinas/

CardioMenneo:

Lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 17:00 hrs.; lunes, miércoles y jueves de 17:00 a 18:00 hrs., y martes y jueves de 19:00 a 20:00 hrs., en la Palapa del INSP.

Conferencia Magistral "Salud de la Mujer: Responsabilidad sexual y menopausia":

Lunes 13 de julio 12:00 hrs.. Lugar: Auditorio "Guillermo Soberón".

Ponente: Dra. Susana Collado

Stand el día de la conferencia: *IFA Celtics (Postday)*

Taller "Cuidados generales en la etapa del embarazo":

Lunes 20 de julio de 10:00 a 12:30 en la Sala de Seminarios.

Instructoras.- Dra. Mireya Pulido Galván (Dermatóloga) y Dra. Susana Collado, especialista en cuidados prenatales.

Agenda:

Consulta y cuidados prenatales 90"

Cuidados en tu piel antes y después del embarazo 60"

Tlalpan

Acondicionamiento físico y estiramiento en el lugar de trabajo:

En la página Web de LuneSaludable puedes encontrar diferentes rutinas de 10 y 20 minutos para cada día de la semana. Visita la dirección: www.insp.mx/lunesaludable/rutinas/

Acondicionamiento físico:

Martes a viernes de 12:00 a 12:25 hrs., en el jardín del INSP Tlalpan.

Conferencia Magistral:

Transmitida vía WEBEX. Lunes 13 de julio, 12:00 hrs.

Tapachula

Acondicionamiento físico y estiramiento en el lugar de trabajo:

En la página Web de LuneSaludable puedes encontrar diferentes rutinas de 10 y 20 minutos para cada día de la semana. Visita la dirección: www.insp.mx/lunesaludable/rutinas/

Entrenamiento del equipo de voleibol femenino:

Martes y jueves en las instalaciones del CRISP.

Entrenamiento de voleibol varonil:

Martes y jueves en las instalaciones del CRISP.

Entrenamiento de fútbol varonil:

Dos veces por semana en las instalaciones del CRISP.

Conferencia Magistral:

Transmitida vía WEBEX. Lunes 13 de julio, 12:00 hrs.

Ecoturismo de Aventura & Destinos Saludables

Amables, saludables y turísticos lectores, sean ustedes bienvenidos a la presentación de las nuevas secciones “Ecoturismo de Aventura” y “Destinos Saludables”, creadas con la finalidad de que se activen física, turística y culturalmente a través de nuestros recorridos por Cuernavaca y todo el estado de Morelos. Queremos compartirles nuestras experiencias por los maravillosos paisajes y lugares turísticos del estado de la primavera eterna. Estas secciones les brindarán consejos e información útiles para planear una salida turística de calidad. Por ello, no deben perderse los diferentes viajes a los que les llevaremos de hoy en adelante, y en los que tendrán la oportunidad de sentir las maravillas naturales y culturales de esta tierra.



Por: Ulises Jorge Abundes Herrera
Admirador apasionado de México y del turismo
Fotos: Péter Turú

En esta, su primera experiencia, queremos compartir con ustedes la información básica que deben conocer para que puedan ser turistas responsables y de calidad, razón por la cual, empezaremos comentándoles que el turismo es una actividad noble llena de maravillas, convivencia, paz y sueños. Un turista representa nuestra cultura e identidad, acción de movimiento, salud, diversión, visión y sonrisas. Como mexicanos debemos estar conscientes y orgullosos de tener un país hermoso, lleno de valiosas reservas naturales y sitios culturales de gran importancia histórica, así como gente cálida y amable que está dispuesta a dar lo mejor de sí. Permítanos mostrarle los diferentes atractivos turísticos y sitios culturales de interés de nuestro estado y, posteriormente, de nuestro país.

Para inaugurar estas secciones, les daremos un recorrido a través del tiempo por la ciudad de Cuernavaca:

Cuernavaca, capital del estado de Morelos, es una de las ciudades más antiguas del país; sus primeros asentamientos se remontan hacia 1500 años antes de Cristo. Fue en el siglo IX cuando una de las siete tribus nahuatlacas, que venían del norte del país, se asentó en este hermoso valle, los cuales posteriormente se habrían de conocer como “tlahuicas”, cuyo nombre significa para muchos especialistas “los que vuelven a la tierra”. Fueron ellos quienes fundaron la capital de su señorío “Cuauhnáhuac”, según el diccionario de Molina, quiere decir “cerca o junto a los árboles”. El códice Aubin traduce “cerca del bosque” o “en la orilla de la arboleda”. Ante la incapacidad de los españoles de pronunciar Cuauhnáhuac, el nombre se degeneró a “Cuernavaca”. Cuauhnáhuac fue escenario de la conquista militar y espiritual, ya que aquí se construyeron, durante la colonia, las primeras edificaciones civiles y religiosas de América Latina.



Según la historia, el conquistador Hernán Cortés entró a la ciudad el 13 de abril de 1521; en 1529 se convierte en representante del marquesado del valle de Oaxaca, permaneciendo así durante la colonia hasta el virreinato. Después de la independencia de México, el territorio de Cuernavaca fue cabecera de un distrito del antiguo Estado de México. Se le concedió el título de ciudad por decreto el 14 de octubre de 1834, al triunfo del plan de Cuernavaca, proclamado el 25 de mayo del mismo año en dicha ciudad, pero fue hasta el 17 de abril de 1869, cuando el Congreso de la Unión erigió al Estado de Morelos, siendo su primera capital la ciudad de Yauhtepec y después pasó a la ciudad de Cuernavaca.





CICLISMO DE MONTAÑA

Pedaleando por la Sierra de Huautla y Tepoztlán

El ciclismo de montaña es un deporte extremo excelente para la práctica del ecoturismo de aventura. Salir a pedalear por las montañas y sierras de nuestro estado resulta una actividad inigualable, ya que no es lo mismo usar una bicicleta como un medio para llegar a un lugar, que emplearla para recorrer la ruta tradicional de una montaña y sus diversos terrenos y obstáculos como son: la tierra, el lodo, los arroyos, los huecos, las piedras, los troncos, las ramas, los acantilados, las pendientes diversas y las rutas sinuosas.

La práctica de esta actividad proporciona grandes beneficios físicos y mentales al organismo humano, ya que desarrolla virtudes como la paciencia y la tolerancia; habilidades para la prevención de riesgos, la resistencia muscular y el tiempo de reacción; mejora el sistema cardiovascular y respiratorio; ayuda a liberar el estrés y las tensiones, y permite aliviar diversas patologías psicológicas derivadas de la vida sedentaria y la monotonía.

Te invitamos a practicar el ciclismo de montaña explorando los alrededores de Morelos, cuya gran diversidad de paisajes -entre los que destacan llanos, gran variedad de flora, densas montañas, tranquilos paisajes y pueblos tradicionales- nos brindan opciones para todos los gustos. Dos circuitos muy recomendables para practicar ciclismo de montaña:

SIERRA DE HUAUTLA:

Importante reserva ecológica al sur del Estado de Morelos, en el municipio de Tlalquiltenco. Su belleza paisajística y senderos intrincados la convierten en un lugar propicio para el ciclismo de montaña. Aquí se puede acampar y observar una variada vida silvestre.

TEPOZTLÁN:

Excelente punto de partida para emocionantes travesías en bicicleta de montaña. Una de sus rutas más conocida

es la que conduce a Milpa Alta, en un trayecto de 20 kilómetros. En coche, Tepoztlán se encuentra a 30 minutos de Cuernavaca, pasando por los poblados de Ocoatepec, Ahuatepec y Santa Catarina.

VIAJE SEGURO

El equipo requerido para llevar a cabo esta increíble actividad en forma segura es: una bicicleta de montaña que se encuentre en buen estado y que cuente con suspensión trasera y delantera, guantes, casco, lentes, agua y un pequeño botiquín de primeros auxilios.

¡No olvides que la salud e inteligencia emocional están íntimamente ligadas a las actividades que realizas! Procura llevar a cabo actividades que te edifiquen, eduquen y fortalezcan física y emocionalmente.

Fuente: Página WEB Morelos Turístico del Estado de Morelos.



Inter Bike.com.mx
boutique

CUERNAVACA

10% de descuento en toda la tienda (Excepto bicicletas)
y **5%** de descuento en todas las bicicletas

INTERBIKE BOUTIQUE CUERNAVACA
FCO. VILLA 143 COL. BUENAVISTA
CUERNAVACA, MORELOS
C.P. 62130
(777)3-139373
Página web: www.interbike.com.mx

Restricciones:
a) Descuento válido al presentar el cupón en nuestras instalaciones.
b) No acumulable ni combinable con otras promociones.
c) No se aceptan fotocopias.
d) Vigencia válida del 1 de Julio al 30 de Septiembre de 2009.
e) No aplica en venta por internet.

Artículos editados en México sobre información en salud

Artemisa en Línea: de base de datos a índice – Open Access

Por: Alejandro Machorro Nieves

En 1990, por iniciativa del Centro Nacional de Información y Documentación en Salud (CENIDS) de la Secretaría de Salud, se realizó una encuesta en las bibliotecas especializadas en salud, de instituciones públicas y universidades, sobre sus condiciones y necesidades bibliográficas. Los resultados obtenidos mostraron no solo que el 75% de las bibliotecas contaban con colecciones incompletas de revistas debido al extravío y/o demora en la entrega del material por parte del correo terrestre, sino que la mayoría de los acervos de las bibliotecas médicas del país carecía de publicaciones biomédicas mexicanas, a causa de la renuencia de los investigadores para publicar en ellas. La falta de artículos originales y reportes de casos se veía reflejada en una muy baja consulta de las revistas mexicanas.

En 1991, en respuesta al problema de acceso a la información biomédica presente en esos años, el CENIDS empuñó gran parte de sus esfuerzos en la producción de un disco compacto –a la sazón tecnología de punta adoptada en México por la Universidad de Colima– que, en formato de imagen, contenía el texto completo de las mejores 14 revistas nacionales (750 artículos publicados durante ese mismo año). Este CD incluía además el Catálogo Colectivo de Publicaciones periódicas de la Red Nacional de Colaboración en Información y Documentación en Salud (RENCIS), instancia creada a principios de 1991 con la integración de ocho nodos, de los cuales el del CENIDS (NODO CENIDS) fungía como nodo central (Centro Coordinador).

En esta Red participaba la UNAM, el IMSS, y cinco instituciones nacionales de salud, así como las universidades autónomas de Baja California, Colima, Nuevo León, San

Luis Potosí (Autónoma de San Luis de Potosí) y de Tabasco (Juárez Autónoma de Tabasco), cuyas bibliotecas y centros de información integraban las mejores colecciones en el campo biomédico, y permitían su consulta a través de diversos mecanismos, Artemisa CD entre ellos.

De tal suerte, esta red puso a disposición de los usuarios del sector salud de México el Catálogo Colectivo RENCIS, que contenía más de 11,500 acervos, de aproximadamente 3,000 títulos diferentes pertenecientes a 104 bibliotecas nacionales del sector salud, incluidas las de todos los Institutos Nacionales de Salud, así como las de los centros de información de mayor relevancia del IMSS.

De acuerdo con el Centro Nacional de Discos Compactos de la Universidad de Colima, el CD-ROM Artemisa constituye nada menos que el “primer disco compacto en América Latina, que incluyó el texto completo de los artículos científicos publicados en las revistas biomédicas de mayor calidad en un país de la región”⁽¹⁾.

Piedra Angular

El trabajo realizado por el Comité Editor Artemisa constituyó la piedra angular sobre la que se erigió la ya larga e invaluable labor que hoy día seguimos desarrollando, pues no solo permitió establecer los lineamientos generales de desarrollo y administración, lo mismo que los criterios de evaluación para las revistas

que integran Artemisa, sino que además sentó las bases tanto para la participación del propio Comité en eventos nacionales e internacionales, con el fin de difundir y promover esta valiosa herramienta, como para el diseño y operación de RevMex que, bajo el nombre de Serm@s, se encarga de la evaluación de las revistas incluidas en Artemisa, así como de aquellas que desean formar parte de ella.

Artemisa ha evolucionado a la par de la tecnología, generando nuevos productos a partir de la idea original. En 2006, luego de 13 ediciones en formato de disco compacto, se decidió migrar la plataforma de soporte para la base de datos; de tal suerte, en alianza con la AMERBAC (Asociación Mexicana de Editores de Revistas Biomédicas, A.C.) y la compañía de impresores Medigraphic, ese año se generó el índice de citas y textos completos para consulta libre en Internet, primera versión de Artemisa en línea, editada con 53 títulos de revistas publicados en 2005, que incluyeron 2,783 artículos y ligas a la base de datos de literatura biomédica de Medigraphic.

Actualmente Artemisa en línea continúa siendo reconocida como un índice de publicaciones de la más alta calidad, revisadas y avaladas por expertos de diferentes especialidades del área de la salud. Incluye 16,970 artículos, de 54 títulos de revistas biomédicas y, además de un bien público, es considerada la primera base de datos OPEN ACCESS nacional,

es decir, de acceso abierto y gratuito a la literatura científica, de acuerdo con la definición de la Budapest Open Access Initiative (BOAI)⁽²⁾. La única restricción para su reproducción y distribución, y el único papel del copyright en el Open Access, debe ser el otorgar a los autores el control sobre la integridad de su trabajo, así como el derecho a ser adecuadamente reconocidos y citados.

Artemisa en línea constituye un ejemplo de lo que el trabajo conjunto de los editores de revistas biomédicas mexicanas, en búsqueda continua de la excelencia, puede lograr ante la necesidad de contar con productos de información que ofrezcan a sus lectores alternativas de accesibilidad a las bibliotecas nacionales y latinoamericanas y sus diversos usuarios: un producto de información que evoluciona con la tecnología, como forma de edición paralela y complementaria al formato impreso.

En virtud de su importancia y tomando en cuenta lo anterior, el Instituto Nacional de Salud Pública considera que en el 2009, Artemisa en línea debe:

- Reunir las mejores colecciones nacionales del área biomédica
- Conservar su carácter académico, no comercial, por tratarse de un bien público
- Generar nuevos productos de utilidad para los investigadores, académicos, clínicos y estudiantes de ciencias de la salud,
- Evaluar y revisar las revistas que soliciten integrarse, como aquellas que ya se encuentren indexadas en su base de datos.

Artemisa en línea:

<http://www.artemisa.org.mx/>

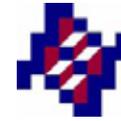
⁽¹⁾ Universidad de Colima. Catálogo 1993 [en línea].

Centro Nacional de Edición Digital y Desarrollo de Tecnología de Información. Colima, México.

<<http://www.ucol.mx/acerca/coordinaciones/CGSTI/cenedic/1993.html>> [Consulta: 17 de junio de 2009].

⁽²⁾ Budapest Open Access Initiative. [en línea]. Open Society Institute (OSI). Budapest, Hungría.

<<http://www.soros.org/openaccess/read.shtml>> [Consulta: 17 de junio de 2009].



1ª Reunión de Editores de Artemisa en línea 2009

El Instituto Nacional de Salud Pública, el Centro de Información para Decisiones en Salud Pública, el Comité Editor de **Artemisa en línea** y la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM, tienen el honor de invitarles a participar en la **1ª Reunión de Editores de Artemisa en línea 2009**.

Objetivo

El objetivo de esta reunión es retomar y desarrollar el índice: **Artículos Editados en México Sobre Información en Salud (Artemisa en línea)**, única fuente de información nacional con estas características que conjunta la producción científica del área, disponible en línea, con publicaciones evaluadas y certificadas por pares.

Conferencistas invitados

M. en C. Juan Eugenio Hernández Ávila - INSP - Presidente del Comité de Editores de ARTEMISA en línea
 Dra. Abilene Escamilla Ortiz – AMERBAC - Vocal del Comité de Editores de ARTEMISA en línea
 Dr. Pedro César Cantú Martínez – Coordinador del Comité de Editores de ARTEMISA en línea
 Dr. Raymundo Martínez Peña – Vocal del Comité de Editores de ARTEMISA en línea
 Lic. Efrén Carlos Oropeza Abundez – INSP - Vocal del Comité de Editores de ARTEMISA en línea
 Lic. Lourdes Rovalo – DGB UNAM
 Mtro. José Octavio Alonso – DGB UNAM
 Dr. Antonio Sánchez – DGB UNAM – Coordinador de SciELO México. Edición electrónica y metadatos
 Mtro. Sergio López Ruelas – Sistema Bibliotecario de la UdeG
 Dr. Nahúm Méndez Sánchez. Editor de ANNALS OF HEPATOLOGY, the official journal of the Mexican Association of the Hepatology
 Lic. Miguel Olea – OVID /
 Lic. Patricia Ramírez - Cengage Learning / July tel.
 Lic. Oscar Saavedra – EBSCO /

Fecha y hora

Martes 04 de agosto de 2009

De 9:00 a 18:00 hrs.

Lugar

Auditorio (Sala de Eventos Múltiples) del Instituto Nacional de Salud Pública, Campus Tlalpan, sito en 7ª Cerrada de Fray Pedro de Gante #50, Colonia Sección XVI, Delegación Tlalpan, Código Postal 14000, México, D.F.

Favor de confirmar su asistencia vía e-mail a:

amnieves@correo.insp.mx

O en los teléfonos: 5487-1000 ext. 4132: Noemí Álvarez Hernández
 5487-1026 o 5487-1000 ext. 4611: Alejandro Machorro Nieves



Doctorado en Ciencias en Nutrición Poblacional

Por: Teresita González de Cossío

La mala nutrición originada por el exceso o deficiencia en la alimentación ocupa un lugar preponderante entre los factores de riesgo de morbilidad, discapacidad y mortalidad que aquejan a los países de América Latina, México entre ellos.

La obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer son enfermedades cada vez más frecuentes que tienen su inicio en edades más tempranas. La mala alimentación y la inactividad física constituyen los principales factores de riesgo de estos padecimientos, llamados en conjunto: enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

Y es que la deficiencia de micronutrientos en la dieta de nuestros países continúa siendo un grave problema para diversos grupos de población específicos, lo cual ha incrementado los riesgos de morbilidad y mortalidad.

Para hacer frente a esta situación, empero, se requiere de personal calificado, líder, con sólida preparación académica, que pueda desempeñarse igual en centros de investigación y docencia, que en organizaciones gubernamentales y no gubernamentales relacionadas con el área de la nutrición.



Es por ello que el Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública, a través de su área académica, ha creado el programa de Doctorado en Ciencias en Nutrición Poblacional, cuyo objetivo principal es formar investigadores líderes, independientes y capaces de contribuir a la generación y diseminación de conocimientos, tecnologías, y metodologías estratégicas en el campo de la nutrición, a fin de promover la salud y el desarrollo de capital humano.

El programa cuenta con la participación de investigadores y profesores de reconocimiento internacional, que han abierto brecha en el campo de la nutrición, así como de expertos de otros países con quienes los alumnos podrán tener interacción, gracias al uso de la tecnología, durante el desarrollo de algunas sesiones.

De igual forma, los alumnos podrán participar a través de estancias en el extranjero, en las prestigiosas Universidades de Emory y Cornell de los Estados Unidos, con las cuales el INSP tiene convenios de cooperación. En dichas estancias, los alumnos participarán como alumnos regulares de estas universidades, exentos del pago de colegiaturas adicionales, contando con la oportunidad de trabajar con investigadores de primera línea, en el área de interés específica de cada alumno.

Sede del Programa de Doctorado en Ciencias en Nutrición Poblacional: **Instituto Nacional de Salud Pública**, ubicado en Cuernavaca, Morelos. Duración del programa: **4 años**.

Para más información:

Coordinadora del Programa:
Dra. Teresita González de Cossío
e-mail: tgonzale@insp.mx
Tel. 01 (777) 329 30 09



Diplomado en Salud Pública y Asistencia Sanitaria en Casos de Desastre 2010

En 1986, el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) diseñó un curso, denominado HELP, para mejorar los conocimientos de los profesionales encargados de poner en práctica los programas de asistencia humanitaria en situaciones de emergencia. El Instituto Nacional de Salud Pública, en colaboración con el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR), ha impartido el curso HELP durante nueve años, con el objetivo de mantener y mejorar la excelencia del mismo.

El INSP y el CICR, en un esfuerzo conjunto por dar cabida a un mayor número de participantes en un programa innovador, accesible y de excelencia, ofrecen el Diplomado en Salud Pública y Asistencia Sanitaria en Casos de Desastre.

Objetivo del Diplomado

Ofrecer, a todos los profesionales interesados en la Salud Pública y la Asistencia Humanitaria en casos de desastre, la posibilidad de profesionalizar sus conocimientos a través del aprendizaje basado en competencias.

Perfil del Aspirante

Licenciatura en Medicina, Enfermería, Ingeniería y todas las áreas afines. Jefes de

seguridad, personal operativo, técnico y directivo del sistema de protección civil.

Requisitos de ingreso:

- Acta de nacimiento
- Presentar título o constancia de estudios.
- Constancia de calificaciones y promedio obtenido en la licenciatura o carrera técnica.
- Tres fotografías tamaño credencial
- Cubrir su cuota de inscripción en tiempo y forma
- Llenar formato de inscripción

Nota: toda la documentación puede ser escaneada y enviada por correo electrónico.

Programa

Módulo I. Desastres naturales y antrópicos, historia, tipos y características.

Módulo II. Planificación en emergencias y desastres; proceso y esquema, prioridades, objetivos y estrategias; evaluación y vigilancia.

Módulo III. Ética profesional y salud; Código de conducta; Reglas de comportamiento en el combate; Las organizaciones humanitarias y las víctimas.

Módulo IV. Salud ambiental: agua; saneamiento ambiental; vivienda y energía; emplazamiento; evaluación de los programas.

Módulo V. Salud mental en situaciones de desastre.

Módulo VI. Servicios de asistencia sanitaria y sistemas de salud: gestión y planificación; atención primaria de salud; funcionamiento de un sistema sanitario; asistencia sanitaria internacional.

Módulo VII. Alimentos y Nutrición: principios generales; evaluación de problemas; estrategias de intervención; distribución de alimentos; alimentación complementaria; rehabilitación nutricional.

Módulo VIII. Abordaje de una contingencia, manejo de heridos, manejo de cuerpos humanos después de desastres.

Módulo IX. Epidemiología: principios generales; indicadores sanitarios; fuentes de información; presentación de datos; análisis estadístico; interpretación de resultados; programas epidemiológicos.

Módulo X. Suministro de recursos (SUMA); manejo y administración de albergues.

Módulo XI. Enfermedades transmisibles: principales enfermedades; intervenciones en emergencias; evaluación; vacunación; repercusiones; programas de lucha contra paludismo, sarampión, diarrea, tuberculosis, meningitis, infecciones parasitarias.

Módulo XII. Derecho internacional humanitario: derechos humanos; protección de víctimas; responsabilidad de los profesionales de la salud en los conflictos armados; desplazamiento de la población.

Calendario de actividades

Del 29 de enero del 2010

al 29 de enero del 2011

(Únicamente un fin de semana por mes)

No.	Día	Mes	Año
I	29 – 31	Enero	2010
II	26 – 27	Febrero	
III	26 – 27	Marzo	
IV	29 – 30	Abril	
V	28 – 29	Mayo	
VI	25 – 26	Junio	
VII	30 – 31	Julio	
VIII	27 – 29	Agosto	
IX	24 – 25	Septiembre	
X	29 – 31	Octubre	
XI	26 – 27	Noviembre	
XII	28 – 29	Enero	
	Entrega de diplomas	Febrero	2011

Horario: Viernes de 9:00 a 13:00 y de 14:00 a 18:00

Sábados de 8:00 a 14:00 y 15:00 a 17:00

Para los módulos I, VIII y X, se incluye el domingo de 9:00 a 14:00

Sede: Instalaciones del INSP en Cuernavaca, Morelos.

Obtención del Diploma o Constancia

Diploma – Aquel alumno que finalice los 12 módulos, obtenga una calificación aprobatoria mínima de 8 en cada módulo, y presente un trabajo final sobre un tema relevante para la salud pública, la asistencia humanitaria y los desastres. El diploma garantiza 33 créditos y 269 horas con valor curricular.

Constancia – Aquel alumno que asista, participe y finalice los 12 módulos, y presente un trabajo final sobre un tema relevante para la salud pública, la asistencia humanitaria y los desastres. La constancia es de asistencia, por lo que no cuenta con valor curricular.

Acreditación – El diplomado está avalado por el Instituto Nacional de Salud Pública y el Comité Internacional de la Cruz Roja.



Información general y contacto

Instituto Nacional de Salud Pública
Av. Universidad 655, Planta Baja. Cub. 26
Col. Santa María Ahuacatlán
Cuernavaca, Morelos. CP 62100

Coordinación Académica

Dra. Adriana Ramírez Sánchez

Coordinación Operativa

Dr. Yuri Lima Castillo

Tel. (777) 329 30 59

ramirez@insp.mx

Asistente

Sra. Margarita Yáñez Bribiesca

Tel. (777) 329 30 00 ext. 1507

myanez@insp.mx

Departamento de Educación Continua

Mtro. Luis Enrique Rodríguez de Mendoza

Tel. (777) 101-29-13

lrodrigu@insp.mx

Costos del diplomado

Inscripción (Pago único): \$ 800.00 M.N.

antes del 30 de noviembre 2009, y

\$ 1,000.00 M.N. Si paga después del 30

de noviembre de 2009

12 mensualidades de \$ 800.00 M. N. c/u.

Registro: el día que da inicio el Diplomado, de 8:00-9:00 am

Inicio de clases: Viernes 29 enero de 2009 a las 8:00:00 hrs. en el aula "2-3"

LÍMITE DE PARTICIPANTES: 30

(La apertura del programa está sujeta a recibir un mínimo de 15 participantes)

Fundación Gana MX A.C. reconoce al CINyS por su labor en contra de la desnutrición y la obesidad infantil

La Fundación Gana MX A.C. es una agrupación constituida por atletas y ex atletas mexicanos preocupados por los problemas de desnutrición y obesidad infantil que aquejan a nuestro país, en búsqueda permanente de vinculación con instituciones y personas dedicadas a estudiar y documentar dichas problemáticas.

Con base en lo anterior y como reconocimiento a su trayectoria en el desarrollo de las Encuestas Nacionales de Salud y los estudios realizados sobre prevención de obesidad en niños, lactancia materna y promoción de la salud, el pasado 17 de junio la Fundación Gana MX A.C. entregó en donación 5 equipos de cómputo al Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS) del INSP, con sede en Cuernavaca, Morelos.

El acto de entrega estuvo encabezado por el Lic. Alejandro Herrera, Presidente de Fundación Gana MX A.C., y por la Nutrióloga Lourdes López Portillo, acompañados por un representante de Johnson y Jonson, (SPLENDA®), compañía que ha dado soporte importante a esta Fundación.

Durante su participación, el Dr. Juan Rivera, Director Adjunto del CINyS, presentó un breve informe acerca las investigaciones y proyectos de intervención que este Centro ha realizado a fin de combatir

la desnutrición y la obesidad infantil en nuestro país, así como de promover el incremento de la actividad física en las escuelas del Distrito Federal.

Al evento asistieron importantes miembros del CINyS, como investigadores, administrativos y personal de laboratorio, y de apoyo técnico y logístico.

¡Muchas felicidades a todos ellos!



De Izq. a der.: Dr. Juan Rivera, Alejandro Herrera y Nut. Lourdes López Portillo.

El Centro de Investigación en Salud Pública (CRISP), en apoyo al intercambio académico y científico

Por: Dra. Janine M. Ramsey Willoquet, Dr. Sergio Meneses Navarro, Biól. Rosa Amanda Meza Álvarez y Dr. Armando Ulloa García.

Visita al CRISP de la Profesora Jill de Zapien y su grupo de alumnos de la Maestría de Salud Pública de la Universidad de Arizona

Del 7 al 8 de Junio del presente año, el Centro Regional de Investigación en Salud Pública (CRISP) recibió en sus instalaciones a Jill de Zapien, decano asociado de Programas Comunitarios de Arizona en la Escuela de Salud Pública, y a un grupo de alumnos de la Maestría en Salud Pública de la Universidad de Arizona. Esta visita tuvo como objetivo principal iniciar la vinculación entre profesores y alumnos de ambas instituciones, además de compartir con los visitantes un recorrido exploratorio regional, centrado en temas de Salud Pública.

Programa de actividades

7 de Junio.- Se realizó una visita de campo en la zona fronteriza de Talismán y Ciudad Hidalgo, Chiapas, como práctica exploratoria al contexto regional y una

aproximación al contexto migratorio transnacional con sus implicaciones para la Salud Pública.

8 de Junio.- Tuvo lugar el Seminario "Aproximación al contexto socioeconómico y sanitario en la región", moderado por el Dr. Sergio Meneses, y en el cual participaron ponentes del CRISP e invitados de otras instituciones. En esta reunión se abordó la situación socioeconómica y sanitaria en la región, con énfasis en migración y salud, y de las Enfermedades Transmitidas por Vectores (ETVs).

Se contó además con la participación de académicos y funcionarios del CRISP, ECOSUR-Unidad Tapachula, Jurisdicción Sanitaria No. VII, de la Secretaría de Salud de Chiapas; de la Subsecretaría de Cooperación Internacional y atención

a migrantes, y de la Secretaría para el Desarrollo de la Frontera Sur, Gobierno de Chiapas.

Ponencias de investigadores del CRISP:

- *Paludismo y migración en la Frontera Sur de México.*

Dra. Lilia González Cerón.

- *Estrategias genéticas para el control del dengue.*

Dra. Janine M. Ramsey Willoquet,
Dr. Juan Guillermo Bond Compeán,
Dr. Luca Facchinelli Gamalero,
Dra. Laura Valerio.

- *Modelos predictivos de vulnerabilidad para enfermedades transmitidas por vector en el estado de Chiapas.*

Danis Lozano R., Ramsey JM, Casas Martínez M, Orozco Bonilla A., Jarquin Estrada L., Flamenco Sandoval A., Pinto F.

- *Riesgos por desastres naturales en la República Mexicana: mapeo de peligros y vulnerabilidad sanitaria.*

Dra. Janine M. Ramsey Willoquet,
Dr. Steeve Ebener, Dr. Rogelio Danis Lozano, Mtro. Mauricio Casas Martínez,
Mtro. Arnoldo Orozco Bonilla, L.I. José Francisco Pinto Castillo.



Ponencias de los invitados externos al CRISP:

- Situación de la salud en la región. Jurisdicción Sanitaria No. VII. Tapachula, Chiapas.
- Dra. Marcela de Santiago Guerrero. Jefa de la Jurisdicción Sanitaria No. VII.
- Dra. Victoria Vélez. Secretaria de Salud Chiapas.
- Migración laboral centroamericana a través de la frontera entre Guatemala y Chiapas.

Dra. Carmen Guadalupe Fernández Casanueva, ECOSUR-Tapachula.
- Políticas de Migración en Chiapas. Primera Cumbre Ministerial Mesoamericana de Enfermedades Transmitidas por Vectores y Enfermedades del Rezagó.
Mtro. Gustavo Gutiérrez C., Subsecretario de Cooperación Internacional y Atención a Migrantes. Secretaría para el Desarrollo de la Frontera Sur. Gobierno del estado de Chiapas.

Visitan el CRISP alumnos de la Universidad de Tabasco

El martes 2 de junio del año en curso, el Centro Regional de Investigación de Paludismo (CRISP) también tuvo el honor de recibir a los alumnos de la carrera de Biología de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), quienes con esta visita tuvieron

la oportunidad de conocer las actividades académicas y científicas que se desarrollan en este Centro de Investigación.

Estas visitas académicas son sólo una muestra de la vinculación que existe entre nuestro Centro (CRISP) con las Universidades de México y otros países, creando con ello espacios de intercambio y colaboración científica entre los profesores, investigadores alumnos y egresados.

Contacto:

Dr. Armando Ulloa García, Investigador del CRISP (aulloa@insp.mx)
Dra. Janine M. Ramsey Willoquet, Directora Investigadora del CRISP (jramsey@insp.mx)
Dr. Sergio Meneses Navarro, Jefe del Depto. de Investigación en Sistemas de Salud del CRISP (sergio.meneses@insp.mx)
Bíol. Rosa Amanda Meza Álvarez, Coord. Educación Continua del CRISP (meza@insp.mx)

Centro Regional de Investigación en Salud Pública (CRISP)
Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)
19 Calle Poniente esq. 4ta Norte
Tapachula, Chiapas, México C.P. 30700
Teléfono: 01 962 62 622 19, exts.: 101

Efemérides Julio



1 de Julio

1858: Se presenta en la Sociedad Linneana de Londres, la comunicación de Charles Darwin y Alfred Russel Wallace estableciendo los principios de la teoría de la evolución mediante la selección natural.



6 de Julio

1885: El doctor Luis Pasteur (1822-1895), químico y bacteriólogo francés creador de la vacunación antirrábica, aplicó por primera vez este tratamiento en un niño mordido por un perro rabioso.



7 de Julio

1843: Nace Camillo Golgi, médico italiano, Premio Nobel de Medicina en 1906. Ejerció como profesor de Anatomía en las Universidades de Turín y Siena y fue catedrático de Histología en la U. de Pavía, de la que llegó a ser decano de la Facultad de Medicina y rector. Entre 1885 y 1893 dedicó sus investigaciones al estudio del paludismo, llegando a resultados tan importantes como la distinción entre el paludismo terciano y cuartano. En 1906 Golgi recibió el Premio Nobel de Medicina conjuntamente con Santiago Ramón y Cajal (1852-1934) por sus estudios sobre la estructura del sistema nervioso.



11 de Julio

1989: En junio de 1989 el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) instituyó el Día Mundial de la Población. El objetivo era llamar la atención sobre la importancia de los problemas de población en el mundo, en particular en el contexto de los programas de desarrollo, y la urgencia de encontrar soluciones a los mismos. La elección de la fecha es simbólica ya que el 11 de julio de 1987 el número de habitantes del mundo llegó a los 5,000 millones.



25 de Julio

1920: Nace Rosalind Franklin (1920-1958), destacada científica, cuyos primeros trabajos de investigación permitieron más tarde encontrar las pistas para el descubrimiento del ADN logrado por James Watson, Francis Crick y Maurice Wilkins, con quienes compartió sus experimentos. Franklin trabajó en un ambiente misógino y sus aportes fueron minimizados por sus colegas: cuando en 1962 el Premio Nobel de Fisiología fue adjudicado a los tres científicos mencionados, el nombre de Rosalind no fue considerado.



1978: Nace Louise Brown, primer ser humano concebido por fecundación in vitro. Su nacimiento estuvo rodeado de mucha polémica debido a cómo fue concebida, al ser el primer caso y, por tanto, ha tenido que pasar múltiples revisiones para comprobar su salud y demostrar que la fecundación in vitro es tan segura como la natural. Louise Brown tuvo un hijo a los 28 años, de forma natural.



CINE CLUB JULIO

Todos los jueves 17:00 hrs Aula magna, INSP Cuernavaca

Cartelera

Jueves 2: Death Proof (Quentin Tarantino) USA, 2007

Para la Dj. del momento en Austin, Jungle Julia (Sydney Tamiia Poitier), la noche supone la oportunidad de salir de fiesta con dos de sus mejores amigas, Shanna y Arlene (Jordan Ladd y Vanessa Ferlito). Esta tropa excepcional de mujeres irrumpe en la noche, haciendo que las miradas se vuelvan hacia ellas. Sin embargo, no toda la atención que reciben es inocente: siguiendo furtivamente sus pasos está Stuntman Mike (Kurt Russell), un rebelde y curtido veterano que las mira con desprecio desde detrás del volante de su vehículo. Mientras las chicas beben ronda tras ronda, el arma de Mike (su arrollador coche) revoluciona el motor a tan solo unos pasos de ellas...

Jueves 9: Before the Devil knows you're dead (Sidney Lumet) USA, 2008

Desesperados por conseguir dinero fácil, dos hermanos de clase burguesa, Andy (Philip Seymour Hoffman), un ambicioso ejecutivo adicto a la heroína y casado con una mujer florero, y Hank (Ethan Hawke), cuyo sueldo se va casi íntegramente en pagar la pensión de su ex mujer y su hija, conspiran para llevar a cabo el atraco perfecto: atracar la joyería de sus padres en Wetchester, Nueva York. Nada de pistolas, nada de violencia y nada de problemas. Pero cuando su cómplice decide no cumplir las reglas del juego, las cosas comienzan a salirse por completo de control... ¿hasta dónde es capaz de llegar un hombre por intentar enmendar sus errores?

Jueves 16: Sympathy for Lady Vengeance (Chan Wook Park) Corea del Sur, 2005

Geum-ja ha pasado trece años en prisión acusada del secuestro y el asesinato de un niño. Un crimen que conmocionó a la opinión pública, tanto por la brutalidad del mismo, como por los veinte años con los que contaba entonces la acusada. Cumplida su pena, Geum-ja sólo tiene una cosa en mente: venganza.

Jueves 23: Palindromes (Todd Solondz) USA, 2004

Aviva Victor tiene doce años y quiere ser madre. Hace todo lo que puede para que esto ocurra, y casi lo consigue, pero se ve frustrada por sus sensatos padres, así que decide escaparse, empuñada en quedarse embarazada de una manera o de otra. En vez de eso, se encuentra perdida en otro mundo, menos tangible quizá, pero lleno de toda clase de extrañas posibilidades. Como muchos otros, este es un viaje de ida y vuelta, y es difícil decir si al final la transformará o la llevará a tener que aceptarse de acuerdo a lo que siempre ha sido.

Jueves 30: Gato Negro/Gato Blanco (Emir Kusturica) Yugoslavia, 1998

Esta comedia salvaje y fantástica, localizada en Serbo-Croacia, narra la historia de Grga y Zarije, dos padrinos de la mafia, ya octogenarios, amigos desde la infancia, que se verán enfrentados por las maliciosas acciones de sus incontrolados hijos. Cuando Matko, el hijo inútil de Zarije, necesita dinero para financiar un robo a mano armada, busca la ayuda de su padre; pero ante la negativa, acude a Grga. Cuando parece que todo va sobre ruedas, Matko es víctima de un engaño de su socio Dadan, un desequilibrado y cocainómano capo de los gánsters gitanos que exige que el hijo de Matko, Zare, se case en su hermana Afrodita.

Informes con: L.I. Osvaldo Huerta Muratalla
ohuerta@insp.mx

AGENDA INSP JULIO 2009



MIÉRCOLES 1 DE 12:30 AM - 2:00 PM

Seminario Intrainstitucional, CISEI
Lugar: INSP "Aula Magna", Cuernavaca, Morelos
Ponencia: "Prevalence of genotypes and the resistance to metronidazole- and clarithromycin amongst *Helicobacter pylori* isolates from the antrum and corpus of patients with Clinical Outcome".
Ponente: Dra. Guadalupe Ayala Aguilar
LIM: Medicamentos en Salud Pública: Acceso, Uso y Resistencia Antibacteriana

LUNES 6 DE 12:30 AM - 2:30 PM

Seminario de revisión crítica de literatura científica
Lugar: INSP "Aula Magna", Cuernavaca, Morelos
Ponencia: "Artículos científicos para revisión".
Ponentes: M.C. Ilian Blanco y M. en C. Lucía Cuevas
Programa: Maestría en Ciencias con área de Concentración en Nutrición

MARTES 7 DE 12:00 AM - 2:00 PM

8vo Ciclo de Videoconferencias Interactivas 2009
Lugar: INSP "Sala de videoconferencias", Cuernavaca, Morelos
Ponencia: "Utilización de los Servicios de Salud en el Primer Nivel de Atención: Dispendio con Disgusto"
Ponente: Dr. Clicerio González
Centro: CISP

MIÉRCOLES 8 DE 12:30 AM - 2:00 PM

Seminario Intrainstitucional, CISEI
Lugar: INSP "Aula Magna", Cuernavaca, Morelos
Ponencia: " Mecanismos de resistencia a antibióticos en bacterias Gram-negativas".
Ponente: Dr. Jesús Silva Sánchez.
LIM: Medicamentos en Salud Pública: Acceso, Uso y Resistencia Antibacteriana

MIÉRCOLES 15 DE 12:30 AM - 2:00 PM

Seminario Intrainstitucional, CISEI
Lugar: INSP "Aula Magna", Cuernavaca, Morelos
Ponencia: " Etiología bacteriana de casos de otitis media aguda en niños menores de 5 años de edad en 2 hospitales en México".
Ponente: Dra. Irma Gabriela Echaniz Avilés
LIM: Medicamentos en Salud Pública: Acceso, Uso y Resistencia Antibacteriana

VIERNES 17 5:00 PM

Ceremonia de Graduación 2009
Lugar: INSP "Auditorio Guillermo Soberón", Cuernavaca, Morelos

MARTES 21 DE 12:00 AM - 2:00 PM

8vo Ciclo de Videoconferencias Interactivas 2009

Lugar: INSP "Sala de videoconferencias", Cuernavaca, Morelos

Ponencia: "Intervención educativa en educación bucal; Una experiencia exitosa".

Ponente: Mtra. Claudia Verónica Iglesias Padrón

Centro: SAC

MIÉRCOLES 22 DE 12:30 PM - 2:00 PM

Seminario Intrainstitucional, CISEI

Lugar: INSP "Aula Magna", Cuernavaca, Morelos

Ponencia: "Por definir".

Ponente: Dr. Bernardo Pérez Zamorano

LIM: Prevención y Control de Enfermedades Transmitidas por Vector.

LUNES 27

Inicio de la 14ª edición del Programa de Actualización en Salud Pública y Epidemiología

Lugar: INSP Cuernavaca, Cd. de México, Tijuana.

MIÉRCOLES 29 10:30 AM

Seminario Institucional INSP

"Calidad en la atención en servicios de salud."

Lugar: Secretaría de Salud, "Auditorio Miguel E. Bustamante", Cd. de México.

INSP en colaboración con la Dirección General de Coordinación de los Hospitales Federales de Referencia.

Moderador: Dr. Adrián Peña Sánchez

1:00 PM - 2:30 PM

Seminario Intrainstitucional, CISS

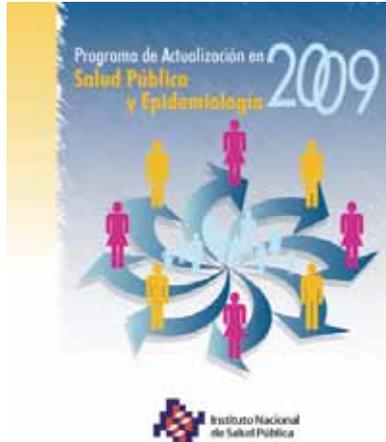
Lugar: INSP "Aula Magna", Cuernavaca, Morelos

Ponencia: "Adultos mayores y sus condiciones de vulnerabilidad en salud".

Ponente: Dra. Rebeca Wong, Directora del Centro Colaborador de la OMS/OPS sobre Envejecimiento y Salud en The University of Texas Medical Branch

LIM: Grupos vulnerables

Todos los eventos están sujetos a cambios. Favor de verificar las actualizaciones en la Pantalla Informativa y el Portal Institucional.



INSCRIPCIONES

DESCUENTOS

Hasta el 30 de julio

30% Profesionales

50% Estudiantes

Salud pública <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vacunas y salud pública ➤ Enseñanza de la salud pública por competencias ➤ Género y salud ➤ Salud y derechos sexuales y reproductivos en un marco de derechos humanos ➤ Estudio de casos y controles (Intermedio) ➤ Sistemas de vigilancia epidemiológica ➤ Taller para mejorar la redacción de un artículo científico en el área de salud pública ➤ Planificación sistemática de programas para la promoción de salud ➤ Aspectos metodológicos para el estudio de los Factores Psicosociales (FPS) en Salud Pública ➤ Evaluación de la efectividad de la promoción de la salud 	Sistemas de salud <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejora continua de la calidad de los servicios de salud ➤ Fundamentos de la Salud Global ➤ Gerencia en servicios de salud ➤ Determinantes sociales de la salud y equidad en el contexto de la globalización ➤ Metodología cualitativa en la investigación en salud pública ➤ Políticas de salud sobre bases científicas: la utilización efectiva de resultados de investigación ➤ Herramientas para el análisis espacial en información en salud pública utilizando SIG
Epidemiología <ul style="list-style-type: none"> ➤ Epidemiología básica ➤ Farmacoepidemiología ➤ Estrategias del control del tabaquismo en México. ➤ Revisión sistemática en epidemiología 	Salud ambiental y ocupacional <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comunicación del riesgo en Salud Ambiental ➤ Bases toxicológicas para la evaluación de riesgos para la salud ➤ Evaluación de riesgos ambientales Sede Tijuana ➤ Introducción a la Ingeniería aplicada a las ciencias ambientales ➤ Epidemiología Ambiental e interacción gene ambiente
Nutrición <ul style="list-style-type: none"> ➤ La actividad física y la salud pública para las investigaciones epidemiológicas y los programas comunitarios ➤ Grasas, dieta y salud ➤ Substanciación de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables. Una perspectiva internacional para México 	Enfermedades infecciosas <ul style="list-style-type: none"> ➤ Epidemiología y control de infecciones nosocomiales ➤ Bases moleculares de la medicina genómica
Bioestadística y paquetes de análisis estadísticos <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bioestadística básica ➤ Introducción al paquete estadístico STATA ➤ Paquete estadístico STATA (Intermedio) ➤ Modelaje estadístico utilizando el paquete STATA ➤ Modelos de regresión logística y extensiones ➤ Introducción a técnicas de muestreo en salud pública ➤ Análisis de datos longitudinales 	Enfermedades transmitidas por vector <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diagnóstico molecular de enfermedades transmitidas por vector ➤ Epidemiología aplicada al control de Vectores ➤ Entomología del dengue ➤ Ecología química de vectores y sus implicaciones para el control ➤ Introducción al estudio de los insectos con énfasis en entomología médica



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA

Atendiendo las acciones del Programa Blindaje Electoral que emite la FEPADE en conjunto con la Secretaría de la Función Pública (SPF) y la Comisión Intersecretarial para la Transparencia y Combate a la Corrupción (CITCC) :



Conoce y Capacítate en:



Consúltalos en esta dirección: http://www.insp.mx/Portal/Inf/prog_trans/index_09.php

“Un servidor público, en cuanto a que es ciudadano, goza de todos los derechos garantizados por la Constitución, pero debido a que desempeña una función pública, **debe garantizar neutralidad ante los procesos electorales.**”

DENUNCIA
Delitos electorales:

denuncias.elecciones@correo.insp.mx

Fiscalía Especializada para la Atención de Delitos Electorales
FEPADE

FEPADENET fepadenet@pgr.gob.mx

FEPADETEL 01 800 833 7233

DIRECTORIO INSP

Dr. Mario Henry Rodríguez López
Director General

Dr. Eduardo César Lazcano Ponce
Director Adjunto del Centro de Investigación en Salud Poblacional

Dr. Miguel Ángel González Block
Director Adjunto del Centro de Investigación en Sistemas de Salud

Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco
Director Adjunto del Centro de Investigación en Nutrición y Salud

Dra. Ma. de Lourdes García García
Directora Adjunta del Centro de Investigación Sobre Enfermedades Infecciosas

Mtro. Juan Eugenio Hernández Ávila
Director Adjunto del Centro de Información para Decisiones en Salud Pública

Dr. Stefano Michele Bertozzi
Director Adjunto del Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas

Dra. Janine Madeleine Ramsey Willoquet
Directora del Centro Regional de Investigación en Salud Pública

Dra. Laura Magaña Valladares
Secretaría Académica

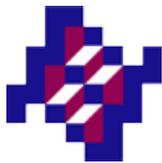
Lic. Raúl Contreras Alcántara
Director de Administración y Finanzas

Mtro. Saúl Lara Díaz
Director de Informática

Dr. José Armando Vieyra Ávila
Director de Planeación

C.P. Gustavo Ávila García
Contralor Interno





Instituto Nacional de Salud Pública



DEVIVA VOZ

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatlán
Cerrada Los Pinos y Caminera
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.
N° 4. Julio de 2009
Todos los derechos reservados.