



# GUÍA DE SALUD

EJEMPLAR GRATUITO



**RELACIONES EXTERIORES**  
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



## **XIX** SEMANA BINACIONAL DE SALUD BINATIONAL HEALTH WEEK

Todos por **la salud**  
y la salud **para todos**

**Inauguración**

Tijuana, Baja California  
México

**14 de octubre de 2019**



**VISITA**

[www.semanabinacionalmexicousa.org](http://www.semanabinacionalmexicousa.org)



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SRE**  
SECRETARÍA DE  
RELACIONES  
EXTERIORES



f t i y  
[gob.mx/salud](http://gob.mx/salud) [gob.mx/sre](http://gob.mx/sre)



## **SEMANA BINACIONAL DE SALUD BINATIONAL HEALTH WEEK**

La Semana Binacional de Salud (SBS) es una movilización que inició hace 19 años con la participación del Gobierno de México, de organizaciones comunitarias, agencias federales y estatales de los Estados Unidos de América y de miles de voluntarios. Con el transcurso de los años, la SBS ha evolucionado y se ha posicionado como la mayor movilización comunitaria que logra, año con año, mejorar las condiciones de salud y el bienestar de la población migrante de origen mexicano, sin importar el estatus migratorio, que vive y trabaja en los Estados Unidos de América.

La Semana Binacional de Salud (SBS) nace de la necesidad de llevar a cabo acciones coordinadas de promoción de salud que permitan orientar a la población mexicana y de origen mexicano que radican en los Estados Unidos.

Desde su inicio en 2001, la Secretaría de Salud y la Secretaría de Relaciones Exteriores de México, a través de Instituto de los Mexicanos en el Exterior, con el liderazgo de su red consular, han encabezado este esfuerzo, con la colaboración de la entonces iniciativa de Salud México-California, hoy Iniciativa de Salud de las Américas, de la universidad de California en Berkeley.

Durante los años 2012 a 2018, a través de las Semanas Binacionales de Salud, se logró atender alrededor de 2 millones de personas mexicanas y de origen latino que viven en Estados Unidos y Canadá, a través de la participación de 30 mil agentes y se realizaron cerca de 10 mil eventos en salud, brindando información y servicios de salud en los temas de prevención de enfermedades como: diabetes, obesidad, hipertensión, VIH, tuberculosis, influenza, así como temas relacionados con la salud mental, salud laboral, salud de la mujer e información sobre el La Semana Binacional de Salud.



**¡Te invitamos a sumarte a este esfuerzo y a cuidar tu salud!**

PARA LA XIX SBS EL LEMAS ES:

"TODOS POR LA SALUD Y  
SALUD PARA TODOS"

## OBJETIVO GENERAL XIX SBS

PROMOVER Y FOMENTAR LA SALUD DE LA POBLACIÓN MIGRANTE HISPANA/MEXICANA QUE VIVE EN ESTADOS UNIDOS, INCREMENTAR EL ACCESO A LOS SERVICIOS MÉDICOS DISPONIBLES EN SU LOCALIDAD Y AUMENTAR LA COBERTURA DEL SEGURO DE SALUD.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS XIX SBS:

Movilizar a las clínicas y organizaciones comunitarias para que ofrezcan sus servicios.

Fomentar actividades de prevención de enfermedades y promoción de la salud, diseñadas para los migrantes y sus familias.

Proveer información a las familias migrantes en Estados Unidos sobre los recursos y servicios de salud disponibles en su localidad.

TEMAS PRIORITARIOS PARA ESTE AÑO SON:

---

Enfermedades crónicas

---

Enfermedades transmisibles

---

Accesos a servicios de salud

---

Salud mental

---

Salud de la mujer

---

Salud y medio ambiente

Consulta las actividades en:

[HTTP://SEMANABINACIONALMEXICOU.SA.ORG/CALENDARIOS/ESP/](http://semanabinacionalmexicousa.org/caledarios/esp/)

---



**VENTANILLA DE SALUD**

**EL PLATO DEL BIEN COMER**

**LA JARRA DEL BUEN BEBER**

**MEDICINA PREVENTIVA**

**DIABETES**

**OBESIDAD**

**HIPERTENSIÓN**

**INFLUENZA**

**VIH**

**TUBERCULOSIS**

**SALUD DEL HOMBRE**

**SALUD DE LA MUJER**

**SALUD MENTAL**

**CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL MES DE OCTUBRE**

**ACTIVIDADES DEL MES DE LA SALUD**

**DIRECTORIO DE SALUD**





La Ventanilla de Salud es una estrategia del Gobierno de México, instrumentado a través de la red consular en Estados Unidos con el propósito de mejorar el bienestar físico y mental de la comunidad mexicana a través de la salud preventiva.

Esta estrategia surge con la misión de mejorar el acceso a servicios primarios y preventivos de salud, aumentar la cobertura en seguros públicos y promover una cultura de prevención en salud de los mexicanos y latinos que viven en Estados Unidos y sus familias, a través de información, educación, asesorías y referencias, en un ambiente seguro y amable.

#### **PRINCIPALES SERVICIOS DE LA VENTANILLA DE SALUD**

- 1) Orientación y asesoría sobre diversos temas como obesidad, nutrición, diabetes, hipertensión, VIH/SIDA, salud de la mujer e infantil, cáncer, salud mental, adicciones y acceso a servicios médicos.
- 2) Detección oportuna de presión arterial, niveles de glucosa, pruebas rápidas de VIH/Sida, entre otras.
- 3) Referencia a clínicas comunitarias de pacientes a servicios de salud o clínicas comunitarias en las que puedan recibir atención médica de calidad sin importar su condición migratoria.
- 4) Campañas de vacunación para prevenir la influenza.
- 5) Información e inscripción a programas públicos de salud.
- 6) Apoyo en navegación en el sistema de salud.

# EL PLATO DEL BIEN COMER

#PLATODELBIENCOMER

El plato del bien comer es una guía de la Secretaría de Salud de México elaborada con el fin de orientar a la población para alcanzar una alimentación sana y balanceada.

El grupo verde contiene verduras y frutas las cuales nos aportan vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono. Se debe preferir su consumo.



El grupo de color amarillo contiene alimentos con un elevado contenido de hidratos de carbono; por ejemplo los cereales de maíz y trigo, las tortillas, el pan, las pastas y harinas. También encontramos los tubérculos como la papa y el camote y el elote.

Se debe moderar el consumo de este grupo.

El grupo de color rojo nos proporciona proteínas y grasas por lo que debemos limitar el consumo. Está conformado por leguminosas (semillas y granos) y alimentos de origen animal. Podemos observar que se divide en dos, la mayor parte está compuesta por las leguminosas, que aportan proteínas, fibra e hidratos de carbono, en la parte pequeña se encuentra la carne, pollo, leche, huevo, queso, etc.



# EL PLATO DEL BIEN COMER

#PLATODELBIENCOMER

## ¿CUÁNTAS COMIDAS DEBEMOS DE REALIZAR AL DÍA?

Se recomienda que la alimentación sea suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a su edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico.

Un individuo sano debe consumir tres comidas al día (desayuno, comida y cena) y dos colaciones o refrigerios (a media mañana y a media tarde). Consulta con tu médico general o nutriólogo la cantidad de energía que debes consumir.

## CÓMO ALIMENTARNOS DE ACUERDO AL PLATO DEL BIEN COMER

- 1) Incluir en el desayuno, comida y cena al menos un alimento de cada grupo.
- 2) Consumir productos frescos disponibles localmente.
- 3) Mantener el equilibrio del consumo de alimentos del Plato del Buen Comer.
- 4) Lavar y desinfectar frutas y verduras antes de consumirlas.
- 5) Evitar el uso excesivo de grasas, sal y azúcares.
- 6) Combinar y variar los alimentos (mejora el valor nutricional de la comida).
- 7) Acompañar los alimentos con agua simple potable o agua de frutas sin azúcar.
- 8) Mantener, en lo posible, los horarios de las comidas.

# LA JARRA DEL BUEN BEBER

#JARRADELBUENBEBER

El agua simple potable es la opción más saludable para mantener hidratado al cuerpo. Es mejor preferir agua simple potable que bebidas azucaradas.

Se recomienda tomar diariamente al menos de 6 a 8 vasos de agua, dependiendo de la actividad física que se realice, de la temperatura, de la sudoración, entre otros factores.

Recomendaciones generales para el consumo de agua

- 1) Consumir agua purificada, hervida o clorada.
- 2) Mantener el agua en un recipiente con tapa.
- 3) Acompañar los alimentos con agua simple potable en lugar de bebidas azucaradas.
- 4) Tomar agua simple potable entre comidas.

Si se prefiere, puede preparar agua de sabor con frutas sin azúcar.

FUENTE: Secretaría de Salud, 2012, *Todosa beber agua sola*, México, Secretaría de Salud.

# MEDICINA PREVENTIVA

#MEDPREVENTIVA

## CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como el “completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por lo anterior, es recomendable emprender acciones diarias para cuidar tu salud, lo que repercutirá en tu bienestar, además de mantenerte informado y actualizado sobre los temas de salud pública que afectan a tu familia y a tu comunidad en general.

A continuación, te ofrecemos algunas sugerencias para llevar un estilo de vida saludable:

### Salud Mental



- Practica actividades que disfrutes hacer: actividad física, baile, lectura, etc.
- Maneja del estrés, comparte tus preocupaciones y sentimientos con amistades, seres queridos, o un profesional de la salud.
- Procura tiempo para la diversión y para socializar, convive con tu familia y amigos.
- Procura dormir entre 6 y 8 horas diarias.

### Salud Física



- Actívate al menos durante 30 minutos al día: caminar, bailar, correr, practicar algún deporte, etc.
- Realiza ejercicio un mínimo de tres veces por semana para estimular y fortalecer los músculos y tu corazón.
- Realiza distintos tipos de ejercicio o actividades físicas.

### Educación



- Todos tenemos derecho al acceso a servicios de salud y atención médica. Utiliza el directorio al final de esta guía y descubre los distintos programas y servicios disponibles en tu comunidad.
- Infórmate sobre los distintos temas de salud que pueden afectar tu vida y la de tus seres queridos. Aprende cómo detectar síntomas de enfermedades y aprende lo que puedes hacer para prevenirlas.
- Acércate a la Ventanilla de Salud para obtener más información y recursos sobre diversos temas de salud.

### Identificación y control de factores de riesgo



- Visita regularmente a tu médico de cabecera. Debes hacerte un examen médico completo cada año que incluya la medición de niveles de glucosa y los niveles de colesterol en la sangre.
- Lleva un control regular de peso y presión arterial.
- Asegúrate de tener un esquema de vacunación completo.
- Reduce el consumo de alcohol y tabaco.



# DIABETES



Enfermedad crónica que ocasiona una incapacidad de producir o responder a la insulina, la hormona que nos permite convertir al azúcar (glucosa) en la sangre en energía para los tejidos. Los pacientes diabéticos no pueden absorber la glucosa a sus tejidos y órganos de manera adecuada, incapacitando el funcionamiento adecuado de los órganos y tejidos.

## EXISTEN TRES TIPOS DE DIABETES:

**Tipo I:** El organismo no produce la insulina que necesita (más común en niños y adultos jóvenes).

**Gestacional:** Inadecuada producción de insulina durante el embarazo. Puede ser permanente o transitoria.

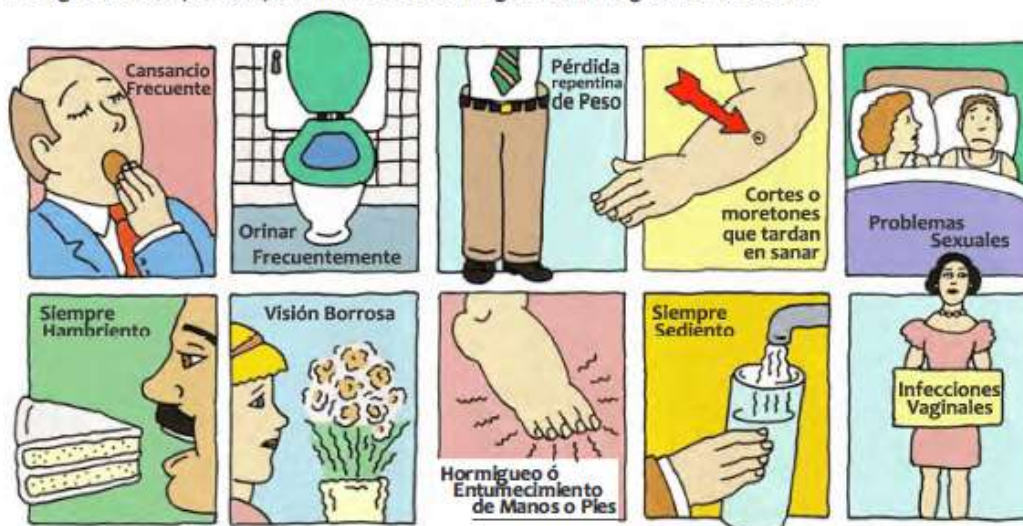
**Tipo II:** El cuerpo puede producir insulina pero no la suficiente, o el organismo pierde sensibilidad a la misma (más frecuente en adultos). Esto suele suceder de manera gradual y si se detecta en una etapa temprana, su evolución puede ser retrasada con un cambio agresivo en el estilo de vida (Pre-diabetes).

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIRLA?

- Realizar actividad física habitual (idealmente 20-30 minutos de ejercicio durante 2-3 veces por semana).
- Comer saludable. Evitar el consumo aumentado de fuentes de carbohidratos como el azúcar, pan, papa, frutas dulces, etc.
- Aumentar el consumo de agua simple y reducir el consumo de bebidas azucaradas.
- Acudir con un doctor general, por lo menos una vez al año, para realizarse un examen médico de rutina que incluya laboratorios de sangre y valorar su riesgo de desarrollar la enfermedad.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

En algunos casos pueden presentarse varios o ninguno de los siguientes síntomas:



## ¿QUÉ SUCEDE SI NO ME ATIENDO?

**Riñón:** Alteraciones en la filtración de la sangre y ocasionar enfermedad renal crónica que requiera trasplante o diálisis.

– **Ojos:** Alteraciones de la vista hasta causar ceguera.

– **Corazón:** Riesgo muy elevado de presentar infarto sin dolor.

**Cerebro:** Riesgo elevado de derrame cerebral.

**Pies:** Alteración en los nervios, lo que ocasiona pérdida de sensibilidad y riesgo elevado de infecciones agresivas. Muchos pacientes con niveles de azúcar elevados llegan a necesitar amputaciones de dedos debido a la enfermedad.

# OBESIDAD

#OBESIDAD



Enfermedad crónica ocasionada por la acumulación excesiva de grasa y definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un Índice de Masa Corporal (IMC\*) igual o mayor a 30 kg/m<sup>2</sup>. Es uno de los principales factores de riesgo de muerte.

## CAUSAS

La obesidad ocurre principalmente por comer más de lo que el cuerpo necesita y por no realizar suficiente actividad física. El exceso de energía que se obtiene a través de los alimentos se acumula en el cuerpo en forma de grasa. También puede ser consecuencia de otra enfermedad o padecimiento.

## COMPLICACIONES

Consecuencias de padecer obesidad:

- Muerte prematura
- Discapacidad
- Dificultades respiratorias
- Riesgo de presentar resistencia a la insulina (pre-diabetes) y desarrollar Diabetes Mellitus Tipo II
- Problemas en autoestima, aumento de ansiedad y trastornos depresivos
- Problemas de sueño
- Riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR?

- **Realizar actividad física habitual** (idealmente 20-30 minutos de ejercicio durante 2-3 veces por semana).
- **Consumir** 5 raciones de verduras y frutas diariamente y entre 6 y 8 vasos de agua simple al día.
- **Disminuir** el consumo de golosinas, comida chatarra, postres, bebidas endulzadas y bebidas alcohólicas.
- **Moderar** las porciones de los alimentos.
- **Acudir** con un doctor general por lo menos una vez al año para realizarse un **examen médico de rutina** que incluya laboratorios de sangre.

\* El IMC es una relación entre el peso y la talla. Se obtiene al dividir el peso de una persona en kilogramos entre el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>).





# HIPERTENSIÓN

#HIPERTENSION

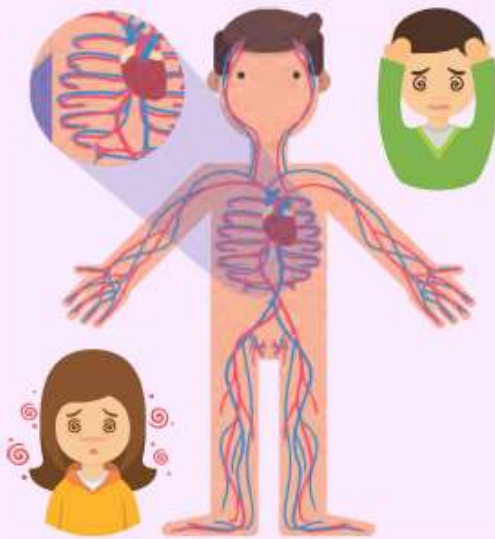


Enfermedad crónica y silenciosa que afecta la distribución de la sangre en nuestro cuerpo. Si no es tratada de manera adecuada y oportuna puede ocasionar daño permanente e irreversible a distintos órganos como el corazón, riñón y el cerebro.

La presión arterial es la fuerza con la que el corazón bombea y recibe la sangre a través de los vasos sanguíneos en el cuerpo. Un adulto sano debe tener una presión sistólica menor a 120 mm de Hg y una presión diastólica menor a 80 mm de Hg.

## FACTORES DE RIESGO

- Personas mayores de 50 años de edad
- Historia familiar de la enfermedad
- Sobrepeso, obesidad y diabetes
- No realizar actividad física de manera habitual
- Consumir sal en grandes cantidades
- Consumir alcohol en exceso
- Fumar



## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Se considera una enfermedad silenciosa y asintomática. Sin embargo, en ocasiones se pueden presentar síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales. Aunque la mayoría de los hipertensos no presentan síntoma alguno.

## CÓMO PREVENIRLA Y TRATARLA

La presión arterial alta, no controlada, puede ocasionar daños irreversibles y severos como insuficiencia cardíaca, infartos al corazón, derrames cerebrales y falla renal. Por lo anterior es importante:

- Acudir a un médico general por lo menos una vez al año para realizarse un examen de rutina y valorar el riesgo de desarrollar la enfermedad.
- Realizar actividad física cardiovascular mínimo 30 minutos 3-4 veces por semana.
- Tomar medicamentos según las indicaciones de su médico. No suspenda las medicinas sin consultarlo.
- Disminuir el consumo de alimentos enlatados y embutidos. Consumir 5 porciones de verduras y frutas al día. Aumentar el consumo de alimentos ricos en potasio (plátanos, frijoles, etc.)
- Limitar el consumo de alcohol y evitar el consumo de tabaco.

# INFLUENZA

#INFLUENZA #YOMEVACUNO



La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, ocasionada por los tres tipos de virus de la influenza. Es curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa.

Su transmisión suele ser de persona a persona a través de gotitas de saliva que se diseminan en el aire cuando una persona enferma tose, estornuda o habla. También se puede transmitir a través del contacto con superficies previamente contaminadas por gotitas de saliva de una persona enferma, como mesas, teclados de computadora, barandales, teléfonos, telas, etc.

El período de incubación del virus es de aproximadamente 2 días y es posible contagiar a otras personas, aún cuando no se presentan signos y síntomas (1 día antes de presentar síntomas y hasta 5-7 días después de enfermarse).

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

Fiebre de 38°C o más, tos y dolor de cabeza, acompañado de los siguientes signos o síntomas:

- Esguimiento, enrojecimiento y/o congestión nasal
- Dolor de articulaciones
- Dolor muscular
- Decaimiento (postración)
- Dolor al tragar
- Dolor de pecho
- En algunos casos: dolor abdominal y vómito



## CÓMO PREVENIR Y TRATAR

- Prácticas de buena higiene (particularmente el lavado frecuente de manos).
- Aplicarse la vacuna anualmente. En especial, si perteneces a alguno de los grupos de riesgo, ya que en esos casos aumenta la posibilidad de que la infección se manifieste como una enfermedad grave e incluso provoqué la muerte.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.

## GRUPOS DE RIESGO

- Menores de 5 años
- Embarazadas
- Adultos mayores de 60 años de edad

### Personas que viven con:

- VIH
- Diabetes no controlada o complicada
- Obesidad grave
- Enfermedad grave del corazón
- Asma no controlada u otras enfermedades respiratorias graves
- Cáncer (pacientes que reciban quimioterapia)
- Personas receptoras de trasplantes
- Personal de salud



Ante la presencia de síntomas, es importante no auto-meducarse y acudir con un médico para realizarse una valoración completa y recibir el tratamiento de manera oportuna.





# VIH

#VIH



El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) debilita el sistema inmunitario del organismo, y en su etapa más avanzada, causa sida. El sida es el estado más avanzado del VIH, cuando el cuerpo pierde su capacidad de luchar contra las infecciones y enfermedades, y queda indefenso ante graves afecciones.

## TRANSMISIÓN

El VIH se puede transmitir a través de la sangre, los fluidos de los órganos sexuales (líquido pre eyaculatorio, semen, secreción vaginal y anal), y la leche materna de una persona con VIH. La transmisión se da cuando estos líquidos entran en contacto con una membrana mucosa, un tejido dañado o se inyecta directamente en el torrente sanguíneo. El VIH se transmite de un individuo al otro a través de Comportamientos de Riesgo que incluyen:

- Contacto sexual sin protección con una persona que vive con VIH.
- Uso de equipo de inyección o instrumentos punzocortantes no esterilizados, que hayan sido usados por una persona con VIH.
- Transfusiones de sangre o sus derivados (plasma, plaquetas) que tienen VIH.
- Durante el embarazo, el parto (a través del canal vaginal por el contacto del bebé con las secreciones vaginales); por medio de la lactancia materna.

El VIH no se puede contagiar por compartir cubiertos, sábanas, asientos de inodoro, besos, saludos de mano o por estar en presencia de una persona con VIH.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Abstinencia sexual o practicar sexo con protección: condón femenino o masculino.
- Limitar el número de parejas sexuales.
- Usar sangre y sus derivados seguros.
- Usar equipo de inyección nuevo o esterilizado en cada aplicación.
- Ante un embarazo, seguir las indicaciones y tratamiento que el médico especialista señale.

## EMBARAZADAS CON VIH

Existen tratamientos que además de mejorar la salud de la madre, reducen en un alto porcentaje las posibilidades de que el VIH se transmita al bebé antes, durante o después del parto. Si una mujer está embarazada o planea estarlo y ha estado expuesta a cualquier forma de transmisión de VIH, debe acudir al médico y realizarse una prueba de VIH para tomar decisiones informadas.

Es el lapso de tiempo entre haber sido infectado por el VIH y tener una carga viral detectable en la prueba de detección. Puede durar entre semanas y meses, y a pesar de tener resultados negativos en la prueba de detección se puede contagiar a otros con el virus.

## ¿QUÉ HACER?

Una sola práctica de riesgo es suficiente para tener la posibilidad de contraer el VIH, por ello es importante seguir las medidas preventivas.

Si se ha estado expuesto al virus, es importante acudir al médico y hacerse una prueba de detección del VIH.

El VIH no tiene cura, sin embargo, una detección y tratamiento oportuno puede prologar significativamente la vida de muchas personas que viven con VIH.

## SÍGNOS Y SÍNTOMAS

La infección no necesariamente presenta síntomas y es difícil identificar a una persona infectada a simple vista o con una revisión médica superficial. Por lo mismo, se recomienda realizarse la prueba de detección, ya que es el único método para saber con certeza si hay infección.

# TUBERCULOSIS

#TUBERCULOSIS



Enfermedad infecciosa producida por una bacteria que usualmente ataca los pulmones (tuberculosis pulmonar) pero también puede afectar a otras partes del cuerpo. Su transmisión suele ser de persona a persona, por vía aérea, mediante gotitas de saliva que se diseminan en el aire cuando una persona enferma tose, estornuda o habla. Es curable y prevenible pero si no se trata a adecuada y oportunamente, puede ser mortal.

Otras medidas de transmisión menos comunes incluyen consumir leche de vacas infectas o tener contacto con animales bovinos enfermos.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS



- Tos intensa que dura 3 semanas o más
- Tos con o sin flemas
- Debilidad o cansancio
- Falta de apetito
- Escalofríos
- Fiebre
- Sudores nocturnos
- Pérdida de peso\*
- Dolor de pecho\*
- Tos productiva con sangre\*

En muchos casos, las manifestaciones pueden ser leves, por lo que muchos tardan en buscar atención médica. Es importante mencionar que si no se recibe tratamiento oportuno y adecuado, el 50% de los enfermos pueden llegar a morir dentro de 5 años.

## FACTORES QUE AFECTAN

- Alimentación deficiente
- Comunidades transitorias
- No completar o cumplir tratamiento
- No acudir oportunamente a consulta médica
- No cubrir la boca al toser o estornudar

## FACTORES DE RIESGO

- Tiene la infección por el VIH
- Tiene otros problemas de salud que disminuyen su sistema de defensa, como diabetes
- Consume alcohol en exceso o drogas.

## CÓMO PREVENIR Y TRATAR

Si crees que estás enfermo, acude con tu médico inmediatamente y solicita atención. La tuberculosis es mortal si no recibe el tratamiento adecuado y completo.

Ante la presencia de síntomas, es importante no auto-medarse y acudir con un médico para realizarse una valoración completa y recibir el tratamiento de manera oportuna. Por lo general, un caso de tuberculosis requiere 180 días de tratamiento además de radiografías y pruebas de laboratorio. Si el tratamiento no se completa de manera adecuada, existe una alta probabilidad de desarrollar una tuberculosis resistente a medicamentos.

Se recomiendan las siguientes medidas de prevención:

- Tener medidas de higiene adecuadas (particularmente lavado de manos regular y cubrir la boca al toser o estornudar).
- Ventilación adecuada de espacios cerrados.

\* Indican enfermedad avanzada



GUÍA DE SALUD




# SALUD DEL HOMBRE

#SALUDELHOMBRE #CANCERDEPROSTATA

Tanto hombres como mujeres deben de cuidar su salud desde la juventud, ya que mantener hábitos saludables embargo, los afectan de manera diversa.

Las principales causas de muerte entre los hombres son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer de próstata, la diabetes y los accidentes.

## RECOMENDACIONES PARA MÍ



No fumar o consumir alcohol en exceso.

Acudir por lo menos una vez al año al médico para realizarse una valoración completa que incluya un examen físico y laboratorios de rutina, con particular énfasis en la medición de colesterol, glucosa en sangre y presión arterial.

Contar con equipo de protección necesario en el área de trabajo y saber cómo utilizarlo adecuadamente.

Contar con un esquema de vacunación completo que incluya la aplicación de la vacuna contra el VPH en niños de edad escolar, la vacuna anual contra la influenza y la vacuna contra el neumococo, en casos necesarios.

- Realizarse un examen de detección de cáncer de próstata anualmente, a partir de los 50 años de edad.
- Realizarse un examen de detección de cáncer de colon cada 10 años, a partir de los 50 años de edad.



## CÁNCER DE PRÓSTATA

**Factores de Riesgo:** Edad avanzada (la mayoría de los casos se presenta en hombres mayores de 60 años), fumar, antecedentes familiares, inactividad física, alimentación inadecuada.

**Síntomas:** Necesidad de orinar con frecuencia, dificultad o dolor al orinar, sangre en la orina y dolor constante en la parte baja de la espalda.

**Prevención:** Realizarse exámenes de sangre y rectal cada año a partir de los 50 años de edad. Si tiene familiares que han padecido de cáncer de próstata debe realizarse los exámenes a partir de los 40 años de edad.

## CÁNCER D

**Factores de Riesgo:** Edad avanzada, sobrepeso, fumar, alimentación sin fibra (ingesta de carne y grasa en exceso).

**Síntomas:** Cambios en las evacuaciones fecales (diarrea, estreñimiento); sensación de tener que defecar que no desaparece después de hacerlo;

# SALUD DE LA MUJER

#SALUDELAMUJER #CANCERDEMAMA #CACU

contribuirá a alcanzar una vida saludable. Las mujeres y los hombres padecen problemas de salud similares, sin

## JORAR TU CONDICIÓN FÍSICA:

Seguir una dieta saludable y equilibrada, e hidratarse adecuadamente.

Si está dentro de tus posibilidades, adquirir una póliza de seguro médico.

Realizar actividad física diaria (mínimo 30 minutos de ejercicio, 2-3 veces por semana).

Es importante que una vez alcanzada la edad reproductiva, todas las mujeres se realicen un control médico de manera regular y practiquen hábitos saludables, asegurarse de contar con cuidados prenatales integrales, en caso necesario, y emprender acciones para ayudar a prevenir y detectar enfermedades cardiovasculares, el cáncer de seno y el cáncer cervicouterino, padecimientos que representan las principales causas de muerte en mujeres.



- ☑ Realizarse un examen anual de Papanicolaou a partir de los 21 años, o tres años después del inicio de la actividad sexual.
- ☑ Realizarse una mamografía anual a partir de los 40 años.
- ☑ Realizarse un examen de detección de cáncer de colon cada 10 años, a partir de los 50 años de edad.

## CÁNCER DE MAMA O SENO

**Factores de Riesgo:** 50 años o más, consumir alcohol en exceso, haber tenido embarazo después de los 30 años, sobrepeso, antecedente familiares, periodos menstruales precoces (haber iniciado antes de los 12 años).

**Síntomas:** Cambios en la apariencia física del pezón, presencia de secreciones anormales en el pezón y presencia de "bolitas" en el seno.

**Prevención y Tratamiento:** Realizarse una mamografía cada año a partir de los 40 años (en el caso de tener antecedente familiares: A partir de los 35 años); Auto-Exploración de seno cada mes; reducir consumo de alcohol; realizar ejercicios físicos regularmente y mantener una alimentación balanceada.

## CÁNCER DE COLON

sangre en heces fecales y retortijones o dolor de estómago constante.

**Prevención y Tratamiento:** Realizarse una Colonoscopia cada 10 años a partir de los 50 años de edad, mantener una dieta alta en fibra (frutas y verduras) y realizar ejercicio regularmente.

## CÁNCER CERVICOUTERINO

**Factores de Riesgo:** Infecciones por el Virus del Papiloma Humano (VPH) y fumar. El VPH se transmite a través de relaciones sexuales.

**Síntomas:** Sangrado vaginal anormal, secreción vaginal inusual y dolor durante las relaciones sexuales.

**Prevención:** Realizarse el Examen de Papanicolaou a partir de los 21 años, o tres años después del inicio de actividad sexual. Aplicarse la Vacuna en contra del VPH antes del inicio de actividad sexual (La vacuna sólo previene la infección por VPH, no es curativa) y utilizar condones para disminuir la probabilidad de infecciones sexuales.



# SALUD MENTAL

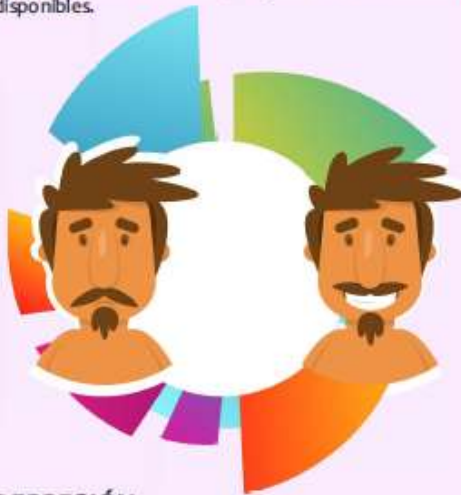
#SALUDMENTAL



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como el bienestar emocional, psíquico y social de un individuo.

Tu estado emocional afecta la forma en cómo piensas, sientes y actúas en tu vida cotidiana. Influye en cómo manejas el estrés, las relaciones sociales y la forma de tomar decisiones.

Las afecciones de la salud mental son **padecimientos multifactoriales que afectan nuestra manera de pensar, comportamiento y humor**. Estos padecimientos son comunes y se presentan en diversas formas, por lo que es importante aprender a reconocer sus manifestaciones con el propósito de buscar programas de tratamiento disponibles.



## DEPRESIÓN

De acuerdo a la OMS, es la enfermedad mental más frecuente en el mundo. Se estima que aproximadamente 6 de cada 100 mexicanos sufren depresión. La depresión se distingue de otras emociones habituales y de respuestas emocionales breves a problemas de la vida cotidiana. Es un padecimiento multifactorial, que incluye causas sociales (historia de abuso, violencia doméstica, desempleo, etc.), psicológicos (estrés, soledad, ansiedad, fallecimiento de un ser querido, etc.) y biológicos (enfermedades como obesidad, diabetes y antecedentes familiares).

Algunos síntomas de la depresión son:

- Sentimientos de tristeza, melancolía, ira, frustración y abatimiento
- Alteraciones del sueño
- Alteraciones del apetito
- Baja autoestima
- Sentimientos de culpa
- Dificultades de concentración
- Ideas de automutilación y/o ideas suicidas

La salud mental se caracteriza por lo siguiente:

- Estar consciente de nuestras propias capacidades
- Trabajar de forma productiva y fructífera
- Afrontar tensiones normales de la vida
- Ser capaces de contribuir a nuestra comunidad



Una de las barreras más importantes que sufren los individuos afligidos por padecimientos de salud mental y sus familiares es la estigmatización. Suelen ser marginados socialmente y no reciben la atención, los servicios o el apoyo que necesitan para desarrollar una vida plena en la comunidad.

La discriminación es particularmente marcada en el área de la educación, el empleo y la vivienda. Como comunidad, es importante detectar estos prejuicios y trabajar en cambiar actitudes para mejorar la sensibilización.

**Debemos empoderar a las personas con salud mental y sus familias.**



**Si tú o algún conocido presentan estos síntomas o hay sospechas de padecer depresión, es importante acudir con un especialista (consejero, trabajador social o psicólogo) para recibir ayuda inmediata. En casos de emergencia (intento de suicidio, auto laceración, etc.) llamar al 911.**

Por lo general, simples modificaciones en el estilo y forma de vida pueden ser un tratamiento suficiente para la depresión leve. En casos de depresión moderada o grave es necesario acudir con un especialista, quien determinará la necesidad de acceder a una terapia psicológica y/o la atención de un médico especialista en psiquiatría.

# ACTIVIDADES DEL MES DE LA SALUD

#MEDELASALUD #SBS #BNHW

## Calendario

**Inauguración** 20 de septiembre 2019

**Immaculate Conception Church**  
389 East 150th street, Bronx, N.Y. 10455  
**Feria de Salud**  
Hora: 10:00 am a 3:00pm  
**¡Exámenes de salud gratuitos!**

**Acceso a la Salud** 1-4 octubre

**Consulado General de México en Nueva York**  
27 East 39th street, N.Y. 10016

Feria de recursos para personas con discapacidades  
3 de Octubre de 9 am a 1 pm

Vacunas contra influenza (flu) gratuitas  
1 y 4 de Octubre de 9:30 am a 11:30 am

**MI Casa es Puebla**  
77 3rd Street Passaic, N.J. 07055  
**Feria de Salud en Passaic**  
4 de Octubre 10:00 am  
**¡Exámenes de salud gratuitos!**

**Salud Mental** 7-11 octubre

**Consulado General de México en Nueva York**  
27 East 39th street, N.Y. 10016

Talleres sobre Salud Mental  
7 a 11 de Octubre de 9 am a 1 pm

## SEMANA BINACIONAL DE SALUD

**Pruebas de VIH gratuitas**  
7 y 8 de Octubre de 9:30 am a 12 pm

Vacunas contra influenza (flu) gratuitas  
9 de Octubre de 9:30 am a 11:30 am

**Salud Sexual** 14-18 octubre

**CUNY School of Law**  
2 Court Square West LIC, N.Y. 11101  
Información (718) 429-5309

Conferencia: Salud del Inmigrante Latino Gay y Bisexual  
4 de octubre de 5pm a 6pm

**Consulado General de México en Nueva York**  
27 East 39th street, N.Y. 10016

**MLAAD National Latineer AIDS Awareness Day**  
Pruebas de VIH gratuitas  
15 de Octubre 9 am a 1 pm

Talleres con Planned Parenthood  
10:00am infecciones de transmisión sexual  
11:30am Consentimiento y Comunicación  
16 de Octubre

Taller: Sexualidad responsable, prevención y vacunas.  
El 17 de octubre 10:00 am

Taller: Educación sexual para hombres  
18 de Octubre 10:00am

Vacunas contra influenza (flu) gratuitas  
15 y 18 de Octubre de 9:30 am a 11:30 am

**Central Park**  
East 72nd St and 5th Ave, N.Y.  
**Cominote: Making Strides** para crear conciencia sobre el cáncer de mama.  
20 de octubre 8 am

**Vida Saludable** 21-25 octubre

**Consulado General de México en Nueva York**  
27 East 39th street, N.Y. 10016

Taller: Recomendaciones para una vida saludable  
21 de Octubre 10:00pm

Presentación: *El libro del cáncer de mama: la vida más allá del diagnóstico*  
Autor y Director Médico de México Breast Center, Dr. Gerardo Castorena Roji  
21 de octubre de 4:00 pm a 5:00 pm

Una tarde para la mujer:  
Invitada especial Mayra Prida presentadora de Televisión, Radio e Internet.  
21 de octubre de 5:00 pm a 6:00 pm

**Pruebas de VIH gratuitas**  
22 de Octubre de 9:30am a 12:00pm

Presentación sobre cáncer  
23 de Octubre 10:30am

Vacunas contra influenza (flu) gratuitas  
23 de Octubre de 9:30 am a 11:30 am

Para más información comuníquese al: (212) 217 6440 [ventanilla@ny.gov](mailto:ventanilla@ny.gov)

## Calendario

**Clausura** 24 octubre

**Rockefeller Lab**

Conferencia  
Hora: 4:00pm a 6:00 pm  
Hacia la promoción de la salud mental de la comunidad migrante latina en N.Y.  
Informes y RSVP (212) 217 6447

**Semana de la mujer** 28-31 octubre

**Consulado General de México en Nueva York**  
27 East 39th street, N.Y. 10016

Talleres sobre salud de la mujer  
Hora: 9am a 1:00pm

Ver de Memorias gratuitas  
30 de Octubre de 9:30 am a 1:00 pm  
Para hacer cita llamar a:  
**Betty Rodriguez**  
al 516-444-8752

## SEMANA BINACIONAL DE SALUD

La Semana Binacional de Salud (SBS) es la mayor movilización comunitaria del continente que tiene como meta mejorar la salud y el bienestar de la población migrante de origen latinoamericano que vive en los Estados Unidos y otros países de América y Europa. Durante la SBS diversas instituciones del gobierno federal, estatal y local, organizaciones comunitarias y miles de voluntarios se reúnen anualmente en el mes de octubre para realizar una serie de actividades de promoción y educación de la salud, incluyendo talleres, canalización a servicios de salud y a programas de seguro médico, vacunaciones y exámenes básicos de detección gratuitos, entre otros.

**Ventanilla de Salud Nueva York**

(212) 217 6440

Lunes - Viernes  
9:00am - 1:00pm

[Ventanilla NY](https://www.facebook.com/VentanillaNY) [ventanilla@ny.gov](mailto:ventanilla@ny.gov)

**Consulado General de México en Nueva York**  
27 East 39th street, N.Y. 10016

Todos por **la salud** y la salud **para todos**

**28 DE SEPTIEMBRE, 2019**  
**A**  
**31 DE OCTUBRE, 2019**

**SALUD SBS IME**

[semanabinacionalmexicousa.org](http://semanabinacionalmexicousa.org)



# DIRECTORIO DE SALUD

Consulta los directorios de la Ventanilla de Salud

<https://consulmex.sre.gob.mx/nuevayork/images/departamentos/VDS/dirsalud/directorio-vds.pdf>

<https://consulmex.sre.gob.mx/nuevayork/images/departamentos/VDS/2017/directorio-lgbtq.PDF>

<https://consulmex.sre.gob.mx/nuevayork/images/departamentos/VDS/2017/directorio-de-salud-mental.pdf>



## VENTANILLA DE SALUD EN EL CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN NUEVA YORK (VDSNY)

Los VDSNY inicio en 2007. Actualmente es operada por la agencia líder, Immigrant Health and Cancer Disparities at Memorial Sloan Kettering Center (IH&CD)

IH&CD trabaja para abordar las disparidades en el acceso al tratamiento del cáncer y otros servicios de atención médica a nivel local, nacional y mundial. Y es parte de uno de los hospitales especialistas en cáncer más importantes de la ciudad.

Además de la labor como agencia líder, el IHCD at MSKCC dentro de la VDSNY tiene varios programas de intervención sobre nutrición, información sobre la vacuna de VPH y cáncer.

Al consulado asisten también alrededor de 40 agencias distintas de salud que proveen servicios e información de salud especializadas en temas tales como cáncer, enfermedades de transmisión sexual, seguros, salud reproductiva, grupos de apoyo emocional o de adicciones, dental, visión, salud en el trabajo, seguros públicos de salud, hospitales y clínicas con programas específicos que benefician a nuestra comunidad.

## **Servicios VDSNY**

Los visitantes de VDSNY tienen acceso a una diversidad de servicios, recursos y programación en el sitio diseñados para crear conciencia, crear conciencia y brindar opciones de atención.

Entre algunas de las actividades más buscadas están:

- **Consejería individual y grupal:** consejería individual que lleva a referencias, seguimiento y concientización sobre la elección de estilos de vida saludables, así como talleres grupales y referencias a grupos de apoyo para la salud mental y el tratamiento.
- **Exámenes de detección en el lugar:** presión arterial, glucosa, VIH / SIDA, enfermedades de transmisión sexual, colesterol y cáncer (o remisiones a centros de salud para el seguimiento y otros exámenes de detección), mamografías, revisiones dentales , de la piel y visuales.
- **Orientación en psicología:** Los estudiantes de psicología de la Universidad Mexicana, Universidad Iberoamericana, proporcionan orientación, educación, información preventiva y referencias cuando son necesarios para los servicios de salud mental.

Visite nuestro calendario en:

<https://consulmex.sre.gob.mx/nuevayork/index.php/espanol/programas/ventanilla-de-salud>

Horarios de operación:

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00.

27 East 39th Street, 2do piso

Nueva York, NY 10016

(212) -217-6440 [ventanillany@gmail.com](mailto:ventanillany@gmail.com)

O FB <https://www.facebook.com/ventanilla.desaludny/>

## **VENTANILLA DE SALUD MÓVIL**

Con el fin de alcanzar a más población mexicana en 2012 se inauguró la Ventanilla de Salud Móvil en 2013 la agencia líder es Coalición Mexicana una organización comunitaria ubicada en el Bronx.

### **Acompañamiento a los sobre ruedas.**

Siguiendo al calendario de los sobre ruedas coordina actividades, presencia de promotoras y agencias que brindan servicios de salud en las sedes donde se realizan Consulados sobre ruedas.

### **Grupos de promotoras**

Capacita a grupos de promotoras de salud, 2 a 3 grupos por año, para educar a las personas en temas de nutrición, salud emocional, SNAPS e información sobre los programas públicos de salud a la que las comunidades migrantes tienen acceso. A este grupo se les capacita sobre los servicios consulares para que brinden información de nuestras actividades y acercar a la población al Consulado.

De igual forma la capacitación de las promotoras las empodera laboralmente y les ayuda a que ellas mismas realicen cambios de vida más saludables.

### **Participación en ferias de salud**

Se tiene presencia en ferias de salud de promotoras que reproducen la información que reciben dentro de sus capacitaciones.

### **Sesiones de grupo y talleres de salud a grupos comunitarios**

Se tienen programas específicos en temas de salud sobre nutrición, diabetes, salud mental en grupos específicos con organizaciones comunitarias.





**RELACIONES EXTERIORES**

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD



**IME**

INSTITUTO DE  
LOS MEXICANOS  
EN EL EXTERIOR



Ime Sre



@IME\_SRE

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SRE**  
SECRETARÍA DE