



► VIH/SIDA 1



► LA GRIPE Y COMO
PREVENIRLA..... 2



► CALENDARIO DE
ACTIVIDADES DE LA
VENTANILLA DE
SALUD DURANTE
DICIEMBRE 2

○ DIC | ○ 2018



SRE
CONSULADO DE MÉXICO
EN OMAHA

La Ventanilla de *Salud*

INFORMACIÓN, ASESORÍA Y REFERENCIAS DE SERVICIOS
DE SALUD PARA TODA LA COMUNIDAD

La Ventanilla de Salud es un programa del Gobierno de México que existe en cada uno de los más de 50 Consulados de México en Estados Unidos y Canadá. Tiene como propósito brindar pruebas básicas de salud a todos y servir como fuente de información para que la comunidad se conecte con su salud y el cuidado médico.

VIH/SIDA

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el virus que causa el SIDA. Cuando una persona se infecta con VIH, el virus ataca y debilita al sistema inmunológico. A medida que el sistema inmunitario se debilita, la persona está en riesgo de contraer infecciones y cánceres que pueden ser mortales. Cuando esto sucede, la enfermedad se llama SIDA. Una vez que una persona tiene el virus, este permanece dentro del cuerpo de por vida.

El virus se transmite de una persona a otra de alguna de las siguientes maneras:

- A través del contacto sexual
- A través de la sangre: por transfusiones de sangre (ahora muy poco frecuente en EUA) o, más a menudo, por compartir agujas
- De la madre al hijo: una mujer embarazada puede transmitirle el virus al feto a través de la circulación sanguínea compartida, o una madre

lactante puede pasárselo a su bebé por medio de la leche materna

El virus NO se transmite por:

- Contacto casual, como un abrazo
- Mosquitos
- Participación en deportes
- Tocar cosas que hayan sido tocadas con anterioridad por una persona infectada con el virus

Los síntomas relacionados con la infección aguda por VIH (cuando una persona se infecta por primera vez) pueden ser similares a la gripe u otras enfermedades virales. Estas incluyen:

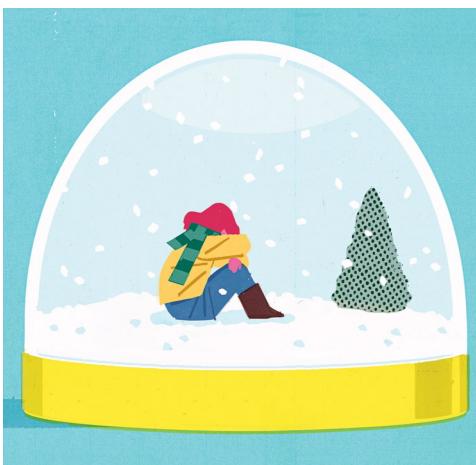
- Fiebre y dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Sudoración nocturna
- Úlceras bucales, incluso infección por hongos (candidiasis)
- Diarrea



La Tristeza de Invierno

¿Ha notado que durante el invierno usted o alguien de su familia menciona estar triste o deprimido, o que se siente “cansado”? No están solos, es común que las personas se sientan tristes durante la temporada fría, pues los días son más cortos y hay menos luz solar. Cerca de 14 millones de personas en los Estados Unidos sufren de este padecimiento. Cuando existe irritabilidad, letargo, depresión, falta de energía, problemas para dormir y sentimientos de desesperanza entonces la persona puede estar pasando por SAD—*Seasonal Affective Disorder* o Trastorno Afetivo Estacional conocido también como Tristeza de Invierno. ¿Porque sucede? Es debido a una combinación de factores, por ejemplo:

Tristeza...



*Por alteración del reloj biológico o ciclo circadiano por la disminución de la luz solar en la temporada de otoño e invierno;

*Una reducción de la serotonina, un químico cerebral que afecta el estado de ánimo, y un desbalance de la melatonina, una substancia que afecta también el estado de ánimo, y los patrones del sueño.

Pero, ¡ALERTA! No es lo mismo sentirse un poco triste y desganado que sentir perdida de interés en las cosas, dificultad para concentrarse o incluso tener ideas suicidas. Esto último ya no es normal y la persona necesita ayuda. Si no puede hablar con sus familiares cercanos siempre hay números de teléfono que puede llamar.

Aunque esta condición es más prevalente en las mujeres, niños y varones pueden también sufrir de *SAD*. Los médicos recomiendan dormir lo suficiente, que es 8 horas diarias. También recomiendan hacer caminatas diarias o

cualquier otra forma de ejercicio aeróbico para liberar endorfinas, reducir el estrés y elevar el espíritu. De acuerdo a la Academia de Nutrición y Diabetes, el folato y la vitamina B12 levantan el estado de ánimo porque juegan un papel importante en la producción de serotonina. Alimentos ricos en estos nutrientes incluyen cereal entero fortificado, lentejas, avena, betabel, salmón, lácteos bajos en grasa y huevos.

A algunas personas se les recetan antidepresivos cuando los síntomas de la depresión no mejoran. Algunas otras personas prefieren terapias alternativas como el yoga, meditación o masajes. La actividad física por placer y la dieta balanceada son recomendables para mantener la buena salud física y mental.

Recuerden no están solos siempre hay alguien con quien hablar!

SAD- Seasonal Affective Disorder ó Tristeza de invierno

Síntomas de Trastorno

Afectivo Estacional:

- Comer de mas
- Súbito de peso sin explicación
- Dormir mas que lo normal
- Depresión

Eventos de la Ventanilla de Salud en el Mes de Diciembre

Fecha(s)	Evento	Organización
Cada Miércoles	Pruebas gratis de la vista	Ventanilla de Salud
Lunes, martes, jueves, viernes	Exámenes de peso/estatura, glucosa, colesterol y presión arterial	Ventanilla de Salud
Miércoles 5, 19, 26	Presentación sobre visión y glaucoma	Ventanilla de Salud
Lunes 3 y 17	Presentación sobre lavar las manos	Ventanilla de Salud
Viernes 7, 21	Presentación sobre mente sana	Ventanilla de Salud
Sábado 8	Aplicación de vacunas contra la gripe gratuitas durante Jornada Sabatina	Ventanilla de Salud
Lunes 10	Presentación y demostración sobre salud dental	Departamento dental Oneworld Community Health Center
Martes 11	Pruebas de chlamydia y gonorrea, 9:00am GRATIS!	Douglas County Health Department
Martes 25	¡Felices Fiestas!	Consulado Cerrado
Lunes 31	Información/Orientación sobre el alcoholismo	Alcohólicos Anónimos



OneWorld
Community Health Centers, Inc.

Para más información, comuníquese con
Maria Rodriguez
(402)-595-1841 EXT. 227

SRE
SECRETARÍA DE
RELACIONES EXTERIORES

