



# CÁNCER DE MAMA

## UNA LUCHA COMÚN

MENSUAL  
**133**  
OCTUBRE  
2024

## Editorial

### DIRECCIÓN GENERAL

Ing. Juan Manuel Covarrubias

### DIRECTOR EDITORIAL

Lic. Rosalina León

### RESPONSABLE DE CONTENIDO

Lic. Rosalina León

### EQUIPO DE REDACCIÓN

Lic. Laura Lizette Bobadilla

Lic. Carla Godínez

Laura Hernández

Lic. Rosalina León

Lic. Ana Ruth Medina

Erik Mendoza

Dr. Rogelio Pérez

Ing. Enrique Rodríguez

Lic. Gabriel Trujillo

Lic. Daniel Vega

### DISEÑADOR

Lic. Oscar Fuentes

### FOTOGRAFÍA

Lic. Gabriel Trujillo

### DISTRIBUCIÓN

Seguridad Industrial

## Contenido

¿QUÉ TE LATE?	2
PALABRAPEDIA	3
SABÍAS QUE...	4
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 10 DE OCTUBRE DE 2024	5
EL 15 DE OCTUBRE SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS	6
DÍA INTERNACIONAL DE LAS BIBLIOTECAS	7
PULSO FAMILIAR	8
PULSO NUTRICIONAL	9
CÁNCER DE MAMA UNA LUCHA COMÚN	10
MEDICINA PREVENTIVA	12
SOY SAN JAVIER... SOY HOSPITALARIO	13
PULSO INFORMATIVO	14
NEURONÍZATE	19
CONSEJOS PROFESIONALES	20
PULSO MENTAL	21

# Mensaje Editorial

**E**l mes de octubre es mundialmente conocido como el mes rosa, ya que se centra en él la lucha contra el cáncer de mama, enfermedad que afecta a un gran número de mujeres y que en muchas ocasiones puede resolverse si se detecta oportunamente.

A razón de esto es que en nuestro tema central y en otros artículos hacemos referencia a información de valor que puede ayudarnos para actuar de manera adecuada y enfrentarnos a esta enfermedad.

De otras efemérides y temas de cultura, hemos desarrollado artículos referentes a la semana mundial de la novela, el día internacional de las bibliotecas, el día mundial del lavado de manos, la alimentación, la salud mental, la no violencia, entre otros.

En Sabías qué, conoceremos la labor de los anestesiólogos.

Mientras que en nuestras secciones fijas, el apoyo para nuestro desarrollo personal y profesional tan acostumbrado.



Lic. Rosalina León  
rleon@hospitalsanjavier.com



# ¿QUIERES DESCARGAR NUESTRA GACETA?

ESCANEA EL CÓDIGO QR CON TU MÓVIL  
Y ACCDE A LOS NÚMEROS MÁS RECIENTES



Soy San Javier soy  
Hospitalario

Neuronízate  
BY HOSPITAL SAN JAVIER



# ¿Qué te late?

## SEMANA MUNDIAL DE LA NOVELA

**P**roclamada por la **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura** (UNESCO) desde el año 2021, del 13 al 20 de octubre se promueve, cada año, la importancia de la novela como género literario y también, en esta iniciativa, se nos recuerda el impacto que ha tenido en la humanidad, así como se nos invita a contribuir, promover y salvaguardar su producción, publicación, lectura e influencia mundial.

### Algunas acciones que permiten lograrlo son:

1. Aprovecharla como medio para fomento de la lectura.
2. Invitar a que los estados miembros colaboren en la promoción del conocimiento y la comprensión mutua de los pueblos, fomentando el intercambio cultural a través de la novela.
3. Apoyar y desarrollar actividades, bienes y servicios culturales, vinculados con este género literario.

### Pero ¿Qué es la novela?

La novela es un género literario caracterizado por una narración en prosa, generalmente extensa que refleja una historia de ficción basada en un argumento y personajes en un tiempo narrativo determinado.

Su contenido es imaginario, distinguido por su longitud, realismo y diversidad. Puede abordar cualquier temática, la cual transmite emociones, valores e información.

**En México este género literario se ha destacado por sus grandes escritores, quienes nos han dado importantes aportaciones a nivel mundial:**

**José Joaquín Fernández de Lizardi** (1776-1827), conocido también como, El Pensador Mexicano. Considerado el autor de la primera novela hispanoamericana, *El periquillo Sarniento*. De sus grandes logros fue plasmar con precisión las costumbres, modos de pensar y hablar de aquella época.



Lic. Ana Ruth Medina Campos  
armedina@hospitalsanjavier.com

**Mariano Azuela** (1883-1952) con su novela *Los de abajo* inaugura uno de los géneros más tradicionales de la literatura mexicana, la novela de la Revolución. Cuando las fuerzas carrancistas vencieron a Villa y Zapata, Azuela se exilió a El Paso (Texas), lugar donde escribió dicha novela.

**Juan Rulfo** (1917-1952), solo escribió 2 novelas, *Pedro Páramo* y *El Llano en llamas*. En sus obras presenta una combinación de realidad y fantasía, cuya trama se desarrolla en escenarios rurales, posteriores a la Revolución Mexicana y la Guerra Cristera. *Pedro Páramo* es considerada por la crítica especializada como una de las mejores novelas de todos los tiempos a nivel mundial.

En un mundo donde la información se consume de manera instantánea, la novela ofrece una pausa, un espacio de reflexión y una oportunidad para explorar la profundidad del ser humano. Esta celebración busca recordar a los lectores y escritores que la novela no es solo un producto de entretenimiento, sino un medio para cuestionar la realidad, construir mundos imaginarios y desarrollar la empatía.

**Y tú, ¿Tienes una novela favorita? ¿Cuál es?**

# Palabrapedia

## CONCEPTOS Y TÉRMINOS BÁSICOS EN NUTRICIÓN

Tener una cita con el nutriólogo es una de las experiencias que nos conlleva a generar un cambio de hábitos alimenticios para mejorar la salud. Llevar un plan de alimentación tiene sus retos entre ellos conocer el vocabulario que se utiliza. Es de gran ayuda saber los principales términos que se implementan en temas relacionados la nutrición.



Lic. Ana Ruth Medina Campos  
[armedina@hospitalsanjavier.com](mailto:armedina@hospitalsanjavier.com)

**Hoy te comarto alguno de ellos, para que cuando llegues a la cita o consultes algún texto nutricional, te sea más sencillo comprender el mensaje.**

**Aditivo:** sustancia de carácter natural o sintético que se incorpora a los alimentos en pequeñas cantidades para mantener, mejorar o conservar las características propias del alimento.

**Aminoácido:** compuesto orgánico que constituye la molécula de proteína. Se encuentran los aminoácidos esenciales y no esenciales, los esenciales deben ser aportados por la alimentación diaria, los no esenciales son sintetizados por el organismo.

**Balance calórico:** es la cantidad de calorías que son ingeridas mediante la alimentación y a la cantidad de energía que gastas mediante el ejercicio y actividades diarias.

**Biodisponible:** se trata de la proporción de nutriente disponible en el alimento, que es digerido, absorbido y utilizado en el organismo.

**Caloría:** es la medida del contenido de energía de los alimentos.

**Estado nutricional:** condición del organismo resultado de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la digestión, absorción y utilización de los nutrientes que contienen los alimentos.

**Estudio antropométrico:** medición de variables de crecimiento y composición corporal de las personas, como son el peso, la talla, pliegues de la piel, entre otros.

**Estudio clínico:** se refiere a la identificación de los signos y los síntomas asociados con un déficit o exceso de nutrientes.

**Indicador:** son los datos que se utilizan para medir los cambios que ocurren durante el desarrollo del programa, generalmente expresados en número o porcentaje del logro obtenido.

**Índice de masa corporal (IMC):** medición de la obesidad propuesta por la Organización Mundial de la Salud. Correlacionado con el grado de adiposidad. Se obtiene dividiendo el peso en kilos por la talla (en m<sup>2</sup>).

**Nutrición:** proceso del organismo que utiliza los nutrientes para convertirlos en energía y cumplir las funciones vitales.

**Porción:** Cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

**La nutrición es un pilar fundamental para el bienestar humano, que abarca desde la elección de alimentos hasta la comprensión de su impacto en nuestra salud.**

**La familiaridad con los términos nutricionales, nos permite tomar decisiones informadas y adoptar hábitos saludables, ¡Bueno, hasta comprender las etiquetas de los alimentos que consumimos!**

# ¿Sabías que...

## DÍA MUNDIAL DEL ANESTESIÓLOGO

**E**l día 16 de octubre de 1846 fue histórico para la medicina y para toda la humanidad, por la acción de Thomas Morton, quien realizó la primera demostración práctica y pública de la anestesia con éter para una cirugía. Así nació oficialmente la anestesia y la anestesiología, ciencia que hizo cambiar de manera asombrosa la medicina y el sufrir asociado a las intervenciones quirúrgicas.

No fue hasta 1953 cuando el anestesiólogo Dr. Ibsen montó la que sería la primera unidad de cuidados intensivos del mundo en el Kommune-hospitalet (Hospital Municipal) en Copenhague. Hasta este momento, la Anestesiología se limitaba a administrar anestesias intraoperatoriamente y no existían los cuidados específicos postoperatorios. Es desde esta década de los 50 cuando cada vez más y de forma progresiva los anestesiólogos también se responsabilizan de los cuidados completos e integrales postoperatorios, bien en las unidades de cuidados intermedios de anestesia (URPAS) o en las UCI's de Anestesiología.

Con el comienzo del siglo XXI, comienza a gestarse un nuevo concepto de la Anestesiología como medicina perioperatoria que consiste en la implicación integral en la seguridad del paciente antes, durante y después de la intervención quirúrgica, trabajando junto con los cirujanos para mejorar los resultados en salud del proceso quirúrgico.

### ¿Cuál es la tarea de un anestesiólogo?

El anestesiólogo es un especialista de la medicina, que no sólo se limita a dormir al paciente, sino que también, tiene la misión de regular y velar por el correcto control y funcionamiento de las funciones vitales durante una cirugía dentro del quirófano.

Así mismo, este profesional se encarga de realizar valoraciones médicas durante la intervención quirúrgica. Otra de sus funciones es la preparación previa a la cirugía, así como el control, vigilancia de cualquier cambio o eventualidad que tenga el paciente durante la etapa postoperatoria.

### ¿Cómo celebrar el Día Internacional del anestesiólogo?

Para celebrar esta fecha tan importante, sólo basta con reconocer la gran labor que tiene este especialista dentro del campo de la medicina. Sin él o ella, sería muy difícil que el resto de los especialistas como cirujanos, enfermeras o asistentes, entre otros, pudieran desempeñar su profesión en una sala de operaciones.

Por esta razón, hoy debemos formar parte de este merecido homenaje valiéndonos para ello de las distintas redes sociales para que en ellas publiquemos nuestro reconocimiento o información valiosa sobre este interesante tema.



Dr. Rogelio Pérez  
[rperez@hospitalsanjavier.com](mailto:rperez@hospitalsanjavier.com)

# Cultura General

## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 10 DE OCTUBRE DE 2024

**E**l Día Mundial de la Salud Mental 2024 es una oportunidad para que las personas y las comunidades se unan en torno al lema **la salud mental es un derecho humano universal**, a fin de mejorar los conocimientos, sensibilizar e impulsar medidas que promuevan y protejan la salud mental de todos como derecho humano universal.

Gozar del grado más alto posible de salud mental, incluye el derecho a ser protegido de los riesgos que puedan afectarla; el derecho a una atención disponible, accesible, digna y de calidad; y el derecho a la libertad, la independencia y la integración en su entorno social.

La buena salud mental es esencial para nuestro bienestar general. Sin embargo, una de cada ocho personas en el mundo padece algún problema de salud mental, lo que puede repercutir en su salud física, su bienestar, su relación con los demás y sus medios de subsistencia. Además, cada vez más adolescentes y jóvenes presentan problemas de salud mental.

Ninguna persona debería verse privada de sus derechos humanos o excluida de las decisiones sobre su propia salud por padecer un problema de salud mental. No obstante, en todo el mundo, estas personas siguen viendo limitados sus derechos humanos de distintas formas. Un buen número son discriminadas y excluidas de la vida en común, mientras que muchas más no disponen de los servicios de salud mental que necesitan o reciben una atención que no respeta sus derechos humanos.

Los entornos de trabajo seguros y saludables pueden actuar como un factor protector para la salud mental. Las condiciones insalubres, como el estigma, la discriminación y la exposición a riesgos como el acoso y otras malas condiciones de trabajo, pueden plantear riesgos importantes que afecten la salud mental, la calidad de vida en general y, en consecuencia, la participación o la productividad en el trabajo.



Laura Hernández  
[ladelgadillo@hospitalsanjavier.com](mailto:ladelgadillo@hospitalsanjavier.com)

Los problemas de salud mental tienen un impacto directo en los lugares de trabajo al aumentar el ausentismo, reducir la productividad y aumentar los costos de la atención médica. Sin embargo, el estigma y la falta de concienciación sobre la salud mental persisten como barreras para abordar la salud mental en el lugar de trabajo.

Con el 60% de la población mundial trabajando, se necesitan medidas urgentes para garantizar que en el trabajo se eviten los riesgos para la salud mental. Los empleadores y los compañeros de trabajo pueden ser agentes de cambio en el lugar de trabajo al combatir el estigma y fomentar el debate abierto sobre la salud mental. También pueden aprender a identificar los signos de problemas comunes de salud mental, como la depresión, y alentar a los colegas que puedan tener dificultades al buscar ayuda.

Los motivos que desatan los problemas de **salud mental “son múltiples”** y van desde la relación con uno mismo hasta cómo se interactúa con el entorno.

Uno de los factores que pueden favorecer la falta de salud mental, es justo cuando se tiene **un diálogo interior negativo sobre uno mismo**, lo que relaciona esta situación con el desarrollo de la depresión. Es una situación causada por muchos factores, que pueden ser tanto genéticos como externos.

La exposición constante en redes sociales a mensajes que puedan dejar vulnerable a la persona o hacerla sentir miedo, también se consideran causas de la depresión. Este padecimiento ha venido en aumento desde 2017, antes del estallido de la pandemia de Covid-19.

Como una solución, se propone la educación socioemocional de la sociedad para prevenir y reducir el padecimiento de un problema de **salud mental**.

Aunque esto es una estrategia a largo plazo, juega un rol muy importante en la reducción de la prevalencia de la depresión.

# Cultura General

**EL 15 DE OCTUBRE SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS**

**H**ablemos de la importancia del correcto lavado de manos con jabón y, en consecuencia, de la necesidad de que el acceso al agua sea un recurso disponible para todos.

Si algo nos enseñó la pandemia de COVID-19 es lo importante que resulta lavarse las manos para evitar la propagación de enfermedades, por ello, acciones como la instalación de estaciones de lavado de manos en las escuelas promueve el bienestar y la salud de niños, niñas y adolescentes, así como contribuye a la enseñanza de este hábito saludable desde edades muy tempranas, lo que es fundamental para toda la vida y que, sin duda, mejora el futuro de la infancia y adolescencia.

**¡Hay que recordar siempre que "Las manos limpias salvan vidas"!**

Lavarse las manos es especialmente importante para los niños en centros de cuidado infantil (jardines y guarderías). Los niños pequeños atendidos en grupos fuera del hogar tienen un mayor riesgo de enfermedades respiratorias y gastrointestinales, que pueden fácilmente extenderse a miembros de la familia y otros contactos. Es importante que los responsables del cuidado de los niños promuevan el lavado de manos frecuente o el uso de desinfectantes para manos a base de alcohol.

Tus manos tienen bacterias, muchas bacterias, de más de 150 especies. Algunos de estos microorganismos viven naturalmente sobre la piel de las manos, tienen funciones benéficas para el organismo y viven ahí sin causar el menor problema. Sin embargo, en las manos también puede haber virus, hongos, parásitos y microbios patógenos, es decir, que pueden causar enfermedades cuando entran en contacto con otras partes del cuerpo.

Lavarse las manos con agua y jabón ayuda a evitar que los microorganismos potencialmente dañinos nos causen enfermedades. En menos de un minuto el lavado de manos puede contribuir de forma significativa a reducir el riesgo de contraer enfermedades respiratorias, estomacales y a frenar la transmisión de algunos virus, como el de la influenza, lavarse las manos con agua y jabón reduce más bacterias que si sólo se utiliza agua.



**Laura Hernández**  
*ladelgadillo@hospitalsanjavier.com*

En la primera mitad del siglo XIX, el médico **Ignaz Philipp Semmelweis** introdujo el lavado de manos para los médicos antes y después de atender a los pacientes en la primera clínica ginecológica de Viena, luego de dar cuenta de la existencia de una "materia cadáverica" que era transportada por las manos de médicos y estudiantes de los cadáveres a las madres que atendían en trabajo de parto. Hoy en día, sabemos que lo que Semmelweis llamó "materia cadáverica" no era otra cosa que patógenos que pasaban de las manos del personal de salud al paciente, ocasionando diversas enfermedades, patógenos que estaban ahí, aunque no pudieran observarse a simple vista.

El lavado de manos con agua y jabón es una práctica sencilla, efectiva y económica que ayuda a prevenir muchas enfermedades, incluso las **Enfermedades Transmitidas por Alimentos**, tales como salmonelosis y shigelosis.

Cuando los niños se lavan las manos con jabón antes de comer o después de ir al baño reducen el peligro de tener diarrea en más de un 40%.

Este año, el tema está orientado a la acción: "**levantar la mano para la higiene**". Levanta la mano y celebra el Día mundial del lavado de manos compartiendo este hábito con tus amigos, familiares y conocidos.

# Cultura General

## DÍA INTERNACIONAL DE LAS BIBLIOTECAS

Las bibliotecas durante mucho tiempo han sido parte fundamental del desarrollo y difusión del conocimiento, integrando en sus estructuras la potencialidad de incrementar el impacto de la educación autodirigida, ya que permiten la incursión libre de los usuarios en la búsqueda y selección de los textos de su interés, llevándolos y guiándolos a su vez, por el catálogo que comprende e integra a cada una de ellas.

Es un hecho también que las bibliotecas, como las conocemos en la actualidad, son muy diferentes que en el pasado, pues debido a los cambios a lo largo del tiempo han evolucionado con la intención de seguir satisfaciendo las necesidades de información de los usuarios.

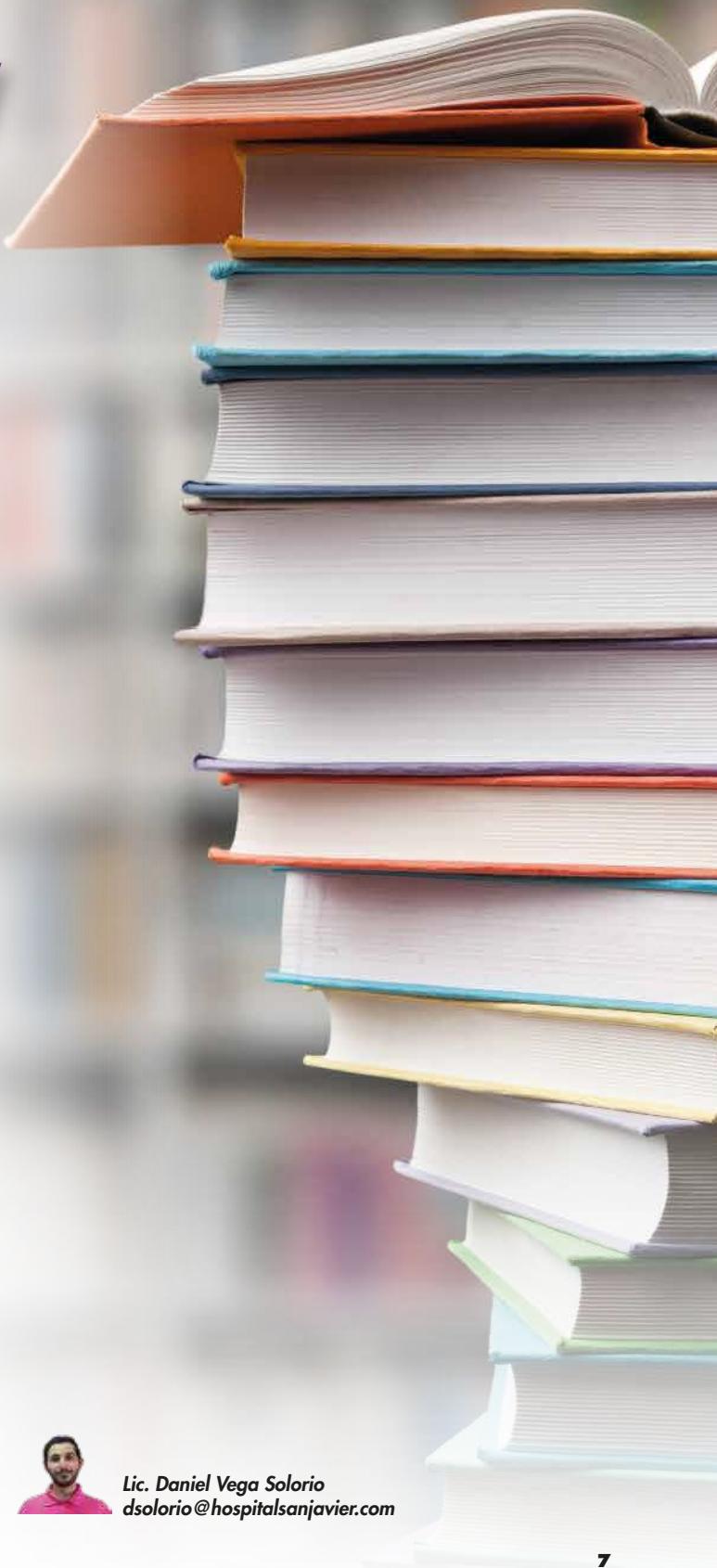
Las bibliotecas virtuales son, hoy por hoy, una de las fuentes más recurridas para obtener información, pues en la actualidad muchas de las publicaciones que se hacen en todos los ámbitos del conocimiento consideran también las versiones electrónicas para su difusión y consulta.

Pero esto no quiere decir que las bibliotecas físicas se hayan convertido en un recurso obsoleto, por el contrario, el valor histórico de los documentos que las bibliotecas físicas resguardan incrementa su valía cuando de investigaciones históricas y académicas se trata, es por ello por lo que son consideradas verdaderas joyas del conocimiento aunque cada vez sean más escasas.

La mejor forma de celebrar el Día Internacional de las Bibliotecas es difundiéndole su importancia social, así como haciendo uso de estas, para que sigan persistiendo a lo largo del tiempo y que los saberes redactados en los libros que las conforman no queden en el olvido.

**¿Conoces las bibliotecas de nuestra ciudad?, te compartimos los datos de algunas de ellas y si tienes oportunidad no dudes en visitarlas.**

- Biblioteca Pública del Estado de Jalisco "Juan José Arreola" | Centro Cultural Universitario. Periférico Norte. <https://pej.udg.mx/>
- Biblioteca Pública Nuevo México | Jardines de Nuevo México. Casa de la Cultura.
- Biblioteca Pública Colegio del Aire | Jardines de Nuevo México. Base Aérea Militar Colegio del Aire.



Lic. Daniel Vega Solorio  
[dsolorio@hospitalsanjavier.com](mailto:dsolorio@hospitalsanjavier.com)

# Pulso Familiar

## LA BONDAD ES UNA HABILIDAD DE SUPERVIVENCIA

Vivimos en un mundo que cada vez parece ser controlado por la violencia manifestada de diferentes formas: a través de la fuerza física, de las acciones verbales y gestuales, y del silencio e indiferencia. En la mayoría de los casos, las razones por las que las personas recurren a la violencia son por falta de tolerancia y poca comprensión hacia las diferencias de los demás.

Ante esta situación mundial, la ONU ha decretado el 2 de octubre como el Día Internacional de la No Violencia, escogida en honor al aniversario de nacimiento de uno de los principales líderes que ha existido de movimientos no violentos: Mahatma Gandhi, líder de la independencia de la India y quien definió la no violencia como la mayor fuerza a disposición de la humanidad.

Los dos principios o ideales básicos que dirigieron su vida fueron la verdad y la no violencia, y propuso la teoría de que la verdad solamente se podría llevar a cabo mediante la no violencia: **"La verdad es el fin y la no violencia, el medio"**.

La no violencia es un concepto positivo que significa el amor en el sentido del servicio altruista para nuestros compañeros. La esencia de sus argumentos es que uno debe intentar la práctica no violenta en pensamiento, palabra y obra, y organizar todas las actividades de la vida sobre este fundamento. Esto ocasionaría cambios revolucionarios en la vida humana.

El principio de la No violencia, también conocido como de resistencia pacífica, rechaza el uso de la violencia física para lograr un cambio social o político. La ONU la define en tres categorías: protesta y persuasión (incluyendo marchas y conmemoraciones), no-cooperación y la intervención no violenta (bloqueos y ocupaciones).



Lic. Carla Gabriela Godínez Fuentes  
cgodinez@hospitalsanjavier.com

El propósito de este día es educar y concienciar a las personas de que existen caminos menos violentos a través de los cuales se pueden lograr grandes objetivos. En la medida que expliquemos la importancia de la no violencia y su poder, mayor será la probabilidad de vivir en un mundo más pacífico, tolerante y comprensivo.

Para celebrar este día les recomiendo ver la película de Robot Salvaje (actualmente en cines), en la que podemos observar cómo la bondad es una habilidad de supervivencia.

# Pulso Nutricional

## DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

**E**l día 16 de octubre se celebró el **Día Mundial de la Alimentación**. Este día fue proclamado en el año 1979 por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación).

Con su celebración, la **FAO** pretende recordar que la alimentación es un derecho humano básico, además de impulsar la inversión en sistemas alimentarios sostenibles y el desarrollo rural como vía para dar respuesta a algunos de los principales desafíos globales; abordar algunas de las causas fundamentales de la migración y el desplazamiento así como su influencia en el reparto de los recursos alimentarios a nivel mundial.

En esta fecha conmemorativa la **FAO** busca aumentar la participación de la sociedad en el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza.

Su objetivo es dar a conocer los problemas relacionados con el hambre, así como sensibilizar al mundo para fortalecer la solidaridad, contra la desnutrición y contra los problemas asociados. Se invita a todos los países, y especialmente a los países desarrollados, a que trabajen y proporcionen los recursos necesarios para erradicar el hambre en el mundo.

En gran parte del mundo se viven además controversias relacionadas con la producción, el procesamiento y la distribución de alimentos, existiendo grupos de consumidores y productores que cuestionan métodos como la cría de animales en granjas, los alimentos modificados genéticamente o el uso de pesticidas.

La alimentación es fundamental para la supervivencia humana y es imposible vivir más de unas semanas sin comer. Además, la comida es un rasgo que identifica las culturas y sirve como vínculo de unión entre la gente.

Un estudio de la **FAO** demuestra que en los últimos años la comida rápida ha desplazado en gran medida a la comida del hogar, y no solo eso, también ha sustituido ingredientes importantes como frutas y verduras, por harina, azúcar, grasas y sal. Como si esto no fuera suficiente, el sedentarismo y el cambio de dieta no solo afecta la salud del ser humano, también impacta gravemente al medio ambiente, sumado a la prioridad que tienen los cereales en el



**Laura Lizette Bobadilla**  
llbobadilla@hospitalsanjavier.com

mercado actual, ha reducido la biodiversidad vegetal, ya que en la actualidad solo nueve plantas representan el 66% de la producción total de cultivos en todo el planeta.

Asimismo, mientras por un lado se defiende a los animales en peligro de extinción, la dieta de los países ha erradicado de la faz de la tierra una amplia cantidad de plantas que al no ser cultivadas o haber sido arrancadas por considerarlas malas hierbas, por lo que dejaron de existir.

En nuestro entorno personal y social cada uno de nosotros podemos apostar por las comidas hechas en casa, así contribuimos también a que los productores locales siembren y cosechen verduras, frutas, cereales y leguminosas ricas en vitaminas, minerales y otros nutrientes.



# CÁNCER DE MAMA

## UNA LUCHA COMÚN

C ombatir el cáncer de mama es una responsabilidad social que compartimos todas las personas, por eso el 19 de octubre de cada año se conmemora el **Día Internacional de Lucha contra esta enfermedad.**

En México, dicha enfermedad provoca la muerte de alrededor de 13 mujeres diariamente, es decir, que en promedio fallece una mexicana cada 2 horas por esta causa, según datos del Gobierno Federal.

Esta batalla involucra tanto a autoridades de salud pública, al sector privado, la comunidad científica, profesionales de la salud, empresas médicas y farmacéuticas, así como a los medios de comunicación y a la población en general.

Es justo su potencial mortal lo que nos convoca a unirnos para hacer conciencia sobre este padecimiento, buscando mitigar su impacto con el fomento de la prevención y la detección temprana.

De acuerdo con datos recopilados en 2022 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo se diagnosticaron 2,3 millones de casos de cáncer de mama en mujeres, y se registraron 670 mil defunciones por esa enfermedad.



**Lic. Gabriel Trujillo**  
[gtrujillo@hospitalsanjavier.com](mailto:gtrujillo@hospitalsanjavier.com)

El cáncer de mama afecta a cualquier mujer a partir de la pubertad y está presente en todos los países del mundo. No obstante, es más común entre las mujeres adultas.

Se estima que en nuestro país al menos la mitad de los casos diagnosticados con cáncer de mama se detectan en etapas localmente avanzadas o metastásicas, según datos de la compañía farmacéutica Aztra Zeneca.

### Esta situación es propiciada por factores como:

- Una baja cultura de la prevención por parte de las pacientes, quienes no acuden periódicamente a sus chequeos
- El miedo a realizarse la prueba pensando que será dolorosa
- Falta de acceso a servicios médicos
- Temor de recibir un resultado negativo.



La edad promedio a la que se diagnostica la enfermedad es a los 58.2 años. Mientras avanza el tiempo, una mujer es más propensa a padecer esta enfermedad debido a la pérdida de eficacia de los mecanismos de reparación celular propia del proceso del envejecimiento.

Por lo que la edad es un factor de riesgo clave en esta enfermedad. A partir de los 20 años una mujer debe comenzar a realizar exámenes de exploración de la mama para estar al tanto de su salud y comprobar que sus senos se encuentren bien.

Está indicado que desde los 30 años que una mujer ya se realice estudios de imagen de sus mamas de forma preventiva y la mamografía generalmente se recomienda para todas las mujeres a partir de los 40 años, con una periodicidad anual.

Otros factores de riesgo que podrían propiciar la aparición de la enfermedad, según la OMS, son la obesidad, el consumo nocivo de alcohol, los antecedentes familiares de cáncer de mama, el historial de exposición a radiación y el historial reproductivo que incluye haber tenido el primer ciclo menstrual a temprana edad, así como el primer embarazo en edad avanzada. Se suman el consumo de tabaco y los tratamientos hormonales posterior a la menopausia.

A pesar de estos factores, alrededor de la mitad de los casos de cáncer de mama corresponden a mujeres sin ningún factor de riesgo identificable.

Pese a este panorama, los avances científicos actuales nos dan esperanzas ante una detección de cáncer de mama, gracias a que existen tratamientos para combatirlo, que ayudan a que la paciente continue con su vida de manera normal.

El desarrollo de terapias dirigidas e innovaciones en los tratamientos del cáncer metastásico han cambiado el abordaje de la enfermedad haciéndola curable si se detecta a tiempo.

Por esto es fundamental que en el primer frente de lucha estemos todos, ya que una detección oportuna nos puede dar una amplia ventaja en el combate de la enfermedad.

## ¿Qué puedo hacer para combatir el cáncer de mama?

### Auto exploración

Si eres mujer es elemental que te hagas mensualmente el autoexamen mamario.

### Difusión

Socializa el tema en tus círculos cercanos y difunde información sobre el cáncer de mama.

### Educación

Busca espacios de formación que te eduquen en qué hacer y cómo abordar el cáncer de mama si se presenta en tu entorno.

### Chequeos médicos

Realízate estudios y chequeos médicos preventivos cada año si eres mujer, y si no, apoya y motiva a las mujeres de tu alrededor a que estén al tanto de su salud y que acudan periódicamente a realizarse sus pruebas preventivas de cáncer de mama.

### Hábitos saludables

Tener una alimentación balanceada, tomar agua, evitar sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol, hacer ejercicio habitualmente, así como cuidar tus niveles de glucosa y evitar el sobre peso, son medidas de autocuidado que ayudan a mantenerse saludable y estar en un mejor estado para combatir cualquier enfermedad.

Recuerda que para ganar esta lucha nos necesitamos a todas y todos, así que no dejemos pasar más tiempo y unámonos en la batalla contra el cáncer de mama.

# Medicina Preventiva

## DÍA INTERNACIONAL DE LA RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

**E**l tercer miércoles de octubre es una fecha muy especial dedicada a todas las mujeres que han sido diagnosticadas con cáncer de mama, ya que ofrece una alternativa que contribuye a su proceso de recuperación. Se celebra el **Día Internacional de la Reconstrucción Mamaria o Bra Day.**

La celebración anual de esta fecha se enfoca en educar a la población a nivel mundial y empoderar a las mujeres en la elección de este procedimiento quirúrgico que se practica posteriormente en procesos de mastectomía por cáncer.

La creación del Día Internacional de Concientización de la Reconstrucción Mamaria (Bra Day por sus siglas en inglés: Breast Reconstruction Awareness Day), es una iniciativa promovida en el año 2011 por la Universidad de Toronto (Canadá), con la finalidad de promover la educación, la concientización y el acceso de las mujeres a la opción de reconstrucción mamaria post-mastectomía.

Con la celebración de este día internacional se pretende desterrar mitos, prejuicios, tabúes, dudas y concepciones erradas acerca de la conveniencia de la reconstrucción mamaria en pacientes con cáncer de mama.

En México, de las 38 mil muertes anuales a causa del cáncer, sólo 30 por ciento son operadas para la reconstrucción mamaria. Por ello, es vital que las pacientes tengan derecho a recibir información exhaustiva y rigurosa sobre las opciones que existen tras la mastectomía.

El dictamen emitido por las autoridades mexicanas indica que "la reconstrucción de las mamas de las pacientes sometidas a una mastectomía es un derecho y, en ningún caso, un lujo. Las sobrevivientes del cáncer de mama deben tener toda oportunidad de recuperar su cotidianidad, lo que en gran medida pasa por la reconstrucción. Lo ideal sería que la opción fuera personal o del médico, en caso de tratarse de tumores avanzados, o por contradicción del tratamiento y no por falta de información".

### ¿En qué consiste la reconstrucción mamaria?

Es un procedimiento quirúrgico realizado por un cirujano plástico, que consiste en la colocación de un implante artificial (técnica denominada reconstrucción con implante) o un colgajo de tejido extraído de alguna parte del cuerpo como glúteos y parte baja del abdomen (conocido como reconstrucción autóloga), para crear una nueva mama en aquellos casos de intervenciones previas por mastectomía.

### Beneficios de la reconstrucción mamaria

De acuerdo con estudios e investigaciones clínicas realizadas en Europa y Norte América, el procedimiento de reconstrucción mamaria es asociado con el incremento de las tasas de supervivencia. Asimismo, este tipo de intervención quirúrgica no interfiere o perjudica el tratamiento del cáncer mamario, ni se han detectado recurrencias de la enfermedad.



Dr. Rogelio Pérez  
rperez@hospitalsanjavier.com

- Incrementa la autoestima, seguridad y confianza en las pacientes.
- Contribuye a la recuperación de la imagen corporal y equilibrio emocional de las pacientes.
- Realiza la simetría del área pectoral y recupera la forma de los senos, beneficiando el uso de ropa interior (sujetadores o sostenes), trajes de baño o bañadores.
- No se requiere el uso de una prótesis externa o seno postizo temporal.

### ¿Cómo se celebra este día internacional?

En la celebración del Día Internacional de la Reconstrucción Mamaria se llevan a cabo campañas de concientización y de sensibilización a nivel mundial que apoyen la opción de cirugía reconstructiva mamaria, posterior a procesos de mastectomía por cáncer.

Comparte información útil e interesante sobre el **Día Internacional de la Reconstrucción Mamaria** en las redes sociales.

# Soy San Javier... Soy Hospitalario

## PSICOLOGÍA POSITIVA

**P**ara todas las personas que colaboramos en un hospital, es normal vivir momentos donde las emociones se conjuguen; si bien es un lugar que regala múltiples satisfacciones y razones para sentir orgullo, en ocasiones algunos sucesos pueden generarnos frustración, enojo, miedo, tristeza o decepción.

Y es que así es la vida, no nos prepara nunca para lo que vendrá, lo único que la experiencia nos enseña es que nada de lo que ocurra es permanente, nuestra felicidad puede ser momentánea, pero tampoco los malos momentos serán eternos.

Resulta complejo anticiparnos, por lo que es recomendable conocer herramientas o estrategias para poder hacer frente de mejor manera a cada situación.

Además, el avance de la inteligencia artificial nos va mostrando una forma diferente de actuar y vivir, que aunque nos facilita las tareas, gracias al uso y desarrollo de la tecnología, nos aleja de la interacción personal y con ello de la capacidad de trabajar en equipo y compartir sentimientos de manera directa para facilitar la resolución de problemas que puedan surgir.

Esto nos impacta de gran manera, pues nos encontramos con colaboradores que se encuentran técnicamente mejor formados pero que socialmente son menos preparados, las habilidades blandas suelen no ser valoradas, y la tolerancia al estrés, la resiliencia y la flexibilidad tan indispensables en su diario actuar son difíciles de encontrar.

Si bien la felicidad de todo ser humano puede verse influida por su genética y las circunstancias en que vive, mucho de ella se obtiene de la voluntad de la persona por alcanzarla.

Por eso, hoy quiero compartarte acerca de la **Psicología positiva**, que se centra en lo que sí tenemos para poder mantener nuestro bienestar, llevándonos a descubrir las variables que pueden influirnos positivamente, como nuestras fortalezas y sentido vital por ejemplo, con la intención de alejarnos de la angustia, irritabilidad, ansiedad, y otros malestares.



Lic. Rosalina León  
[rleon@hospitalsanjavier.com](mailto:rleon@hospitalsanjavier.com)

**Específicamente hoy te comarto una herramienta PERMA, que por sus siglas en inglés, integra:**

- Positive emotions (emociones positivas)
- Engagement (compromiso)
- Relationships (relaciones)
- Meaninig (significado)
- Achievements/ Accomplishment (logros).

Con referencia a las **emociones positivas**, una recomendación sería aplicar el **aquí y ahora**, pues cuando ubicamos nuestro sentir en el pasado, podemos llamar a la depresión, por lo que teníamos y ahora nos falta, y si vemos al futuro incierto, aparecerá la ansiedad, por aquello que desde este momento no podemos controlar, evitando que podamos disfrutar de cada día con lo que nos regala y permite disfrutar.

Respecto del **compromiso**, hay varias herramientas que nos pueden ayudar a estar conscientemente conectados con la actividad que estamos realizando, (entre ellas: Modelo del estado de flujo de Mihaly Csikszentmihalyi, estado de Flow, técnica Pomodoro, diseño de un kit de energía), escribiré a mayor profundidad de ellas en los siguientes números.

Tratándose de **relaciones**, es importante rodearse de gente a quienes queremos, con quienes podamos tener una plática interesante o encontrar un desahogo.

Mientras que en el **significado**, la manera más simple de enfocarnos en este tema es pensar en quién mejora gracias a nuestra acción, esto nos facilitará a identificar el propósito de lo que hacemos.

Por último, **los logros**, hay que identificarlos, así como las competencias que nos permitieron alcanzarlos, tener claridad de todo lo que en nuestro entorno podemos y no controlar, para con mayor claridad poder plantearnos nuevas metas.

Si tienes alguna duda con referencia a esta herramienta podemos comentarla con mucho gusto, espero te sea de utilidad y te permita encontrar resultados positivos en su aplicación.

# Pulso Informativo

## MACRO SIMULACRO

En Hospital San Javier nos unimos al Simulacro Nacional 2024 el cual se realizó en todo el país de manera preventiva para actuar bajo los protocolos contra desastres y conmemorar a las víctimas de los sismos de 1985 y 2017. El ejercicio se realizó a las 11:00 horas del 19 de septiembre y se evació al personal de nuestras dos torres hospitalarias, bajo la hipótesis de un sismo de magnitud 8.0 en la escala de Richter. La actividad estuvo encabezada por las brigadas de respuesta a contingencias de nuestro hospital, quienes actuaron en coordinación con Protección Civil Jalisco.



Lic. Gabriel Trujillo  
gtrujillo@hospitalsanjavier.com



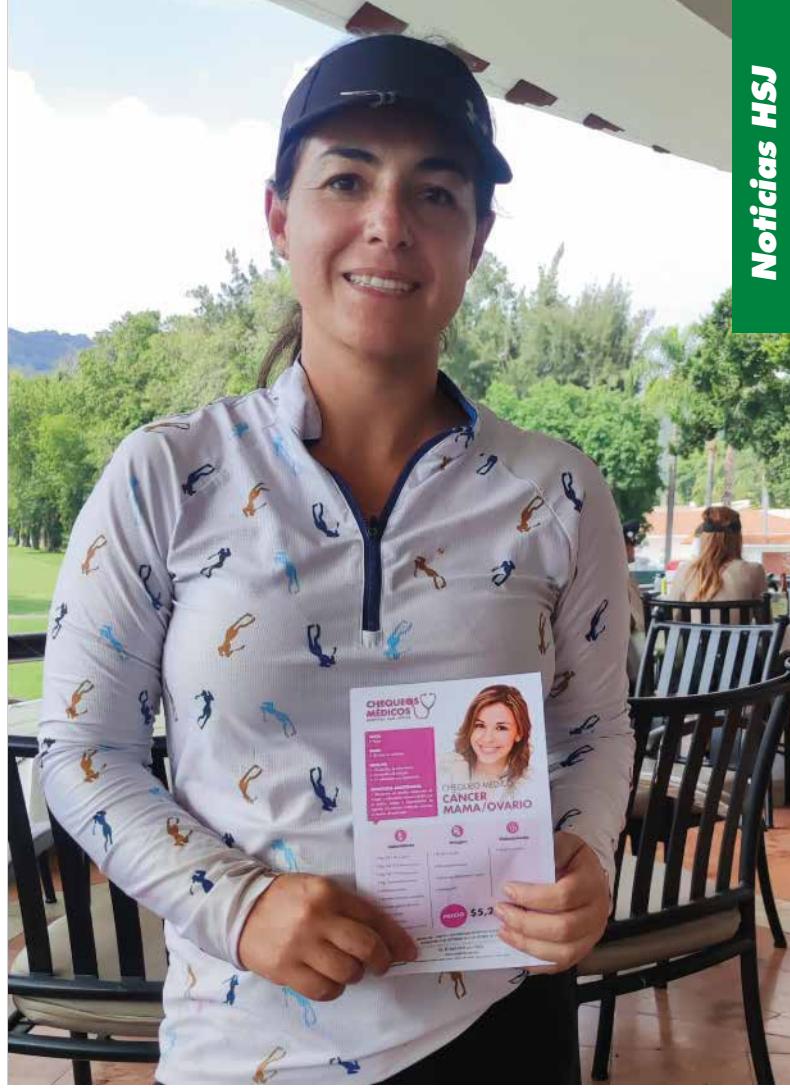




## GIRA GADO DAMAS

El 03 de septiembre se celebró la Gira Gado Damas etapa Hospital San Javier, en el Club de Golf Santa Anita. Durante la comida se tuvo la oportunidad de platicar con las participantes acerca de la importancia de la prevención y la revisión médica periódica, así como de compartirles detalles de nuestro paquete de Chequeo Médico preventivo de cáncer de mama y ovario.







## DONACIÓN MULTIORGÁNICA

Recibimos a principios del mes de septiembre, la segunda donación multiorgánica en nuestro hospital. La donación consistió en un hígado, dos riñones y dos córneas. En su camino a quirófano, la paciente fue despedida entre aplausos por nuestro personal médico, quienes reconocieron este acto de humanidad. Agradecemos a la familia de nuestra paciente por darle una oportunidad de vida a 5 personas que esperaban ser trasplantadas



***¡Síguenos en nuestras redes sociales, y vive día a día las noticias de Hospital San Javier!***

**Facebook:** Hospital San Javier

**Twitter:** @hossanjaviergdl

**Instagram:** hospitalsanjavier

**Youtube:** hospitalsanjavierMKT

**Pinterest:** HSanJavier

**Google +:** Hospital San Javier Guadalajara

**Spotify:** hospitalsanjavier1

**TikTok:** hospital.sanjavier

**Sitio Web:** sanjavier.com.mx

# Neuronízate

## ¿CÓMO REALIZAR UNA AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA?

La autoexploración de mama es un procedimiento de vital importancia para poder detectar anomalías y así prevenir el desarrollo del cáncer de mama; se debe realizar de forma regular examinando física y visualmente los senos.

Es recomendable realizar la autoexploración de mama a partir de los 20 años por lo menos una vez al mes, para poder conocer cómo son normalmente los senos y poder identificar si hay algún cambio en su forma, textura o consistencia. Elegir un día determinado para la autoexploración mamaria ayudará a tener un mejor control para recordarla, el mejor momento para realizarla es más o menos de 5 a 10 días después del comienzo de la menstruación, en estos días es menos probable que las mamas estén doloridas o inflamadas. Si no hay regla se puede realizar en un día fijo del mes. Es importante realizar la autoexploración de mamas periódicamente.

La autoexploración de mama se debe realizar con una inspección visual (con o sin espejo), para observar si hay algún cambio en el contorno o textura del seno. También realizar la inspección manual de pie y recostada para identificar protuberancias o engrosamientos inusuales.

La primera autoexploración mamaria deberá realizarse detenidamente, ya que permite aprender a conocer el aspecto y consistencia normal de las mamas, lo que permitirá posteriormente identificar posibles anomalías. Hay que tener en cuenta que la glándula mamaria tiene una consistencia nodular e inicialmente puede tenerse la sensación de que se palpan bultitos. En conveniente que en las primeras exploraciones se cuente con una persona experimentada que enseñe la técnica de forma adecuada.

La autoexploración mamaria debe finalizar con el examen de las axilas, ya que gran parte de los tumores se producen en la parte de la mama más cercana a la misma, esta parte de la exploración se realiza con los brazos abajo.

**Las posibles alteraciones que se pueden detectar con la autoexploración mamaria y que deben ser motivo de consulta con el ginecólogo son las siguientes:**

- La palpación produce dolor en el algún punto concreto.
- Se detectan bultos o hundimientos.
- Cambia el color o tiene una textura similar a la piel de naranja.
- Sale líquido de los pezones.

Conviene saber que si se detecta algún bulto durante la autoexploración mamaria, en el 90% de los casos se trata de tumores benignos que tienen tratamiento y no de un cáncer.

*Hacer de la autoexploración un hábito, es cuidar tu cuerpo saludableMENTE!*



Lic. Daniel Vega Solorio  
dsolorio@hospitalsanjavier.com



¡Cuida tu cuerpo  
**saludableMENTE!**

# Consejos Profesionales

## GESTIÓN EMOCIONAL ...en el entorno hospitalario...

Octubre es el inicio del último trimestre de año, algo que significa para mí un periodo de trabajo que puede ser demandante, porque es el momento en que empiezo a trabajar con mucha información para proyectar los resultados financieros y operativos del siguiente año, esto me hace reflexionar acerca de la forma en que podemos gestionar las emociones en un entorno que por naturaleza es estresante.

Un hospital sin duda es un lugar donde las necesidades físicas y emocionales son constantes. Aprender a gestionar nuestras emociones no solo podrá ayudarnos a ser mejores profesionales, sino que también nos permitirá ofrecer una atención más calidad a nuestros pacientes y una mejor colaboración a nuestros compañeros de trabajo. Con esa idea central aquí te comarto algunos secretos para lograrlo.

**1. No juzgarme,** es imposible estar al 100% todo el tiempo, es decir algunas veces es justo sentirse agotado o frustrado por lo que sucede, así que en lugar de reprimir las emociones trato de entenderlas mejor dándome un momento para procesarlas y aprender a manejarlas de manera más adecuada.

**2. Mantener la comunicación con los equipos de trabajo** es otro consejo útil para lograrlo, si el estrés está afectando mi comportamiento o el de mis compañeros, trato de cambiarlo a través de conversaciones que nos permitan prevenir conflictos y crear un ambiente de trabajo más armonioso y productivo.

**3. Estar sanos** es esencial para gestionar mejor nuestras emociones. Al estar cansados, la tolerancia emocional disminuye, por lo que el ejercicio, una alimentación mejor y el descanso son hábitos que ayudan a recuperar el equilibrio y estar preparados para los retos diarios que enfrentamos.

**4. Dedicar tiempo al ocio** es súper importante, lo que implica la necesidad de distraernos con los hobbies y actividades que más te relajan, en lo personal me gusta ver películas, leer periódicos o andar en bicicleta por la ciudad, estas son actividades que me han ayudado desde hace muchos años a relajarme.

**5. Buscar ayuda,** me gusta poner en práctica las cosas que aprendo para mejorar mi vida y sé que esto no aplica a todos. Todos tenemos que identificar el momento en que necesitamos apoyo profesional, entendiendo que esto no es una señal de debilidad, sino un mejor conocimiento de uno mismo.



Erik Mendoza

emendoza@hospitalsanjavier.com

En resumen, la gestión emocional en nuestro entorno hospitalario no es algo que podamos dejar al azar, es decir, necesitamos reconocer y aceptar nuestras emociones, aprender a comunicarnos mejor con nuestros equipos de trabajo y cuidado de nuestra salud... esto es necesario para mantener un adecuado equilibrio entre la vida profesional y la laboral ya que ello incrementa nuestro bienestar personal y mejora nuestro estado de ánimo para ofrecer una mejor atención a nuestros clientes, compañeros y familia.

Y como siempre, date una oportunidad de visitar estos sitios y continuar aprendiendo sobre este interesante tema.

### Gestión emocional: 10 claves para dominar tus emociones

<https://psicologiamente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>

### Gestionar las emociones: 10 consejos profesionales para aprender

<https://www.lopezibor.com/gestionar-las-emociones/>

### La importancia de la gestión emocional durante el envejecimiento

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/la-importancia-de-la-gestion-emocional-durante-el-envejecimiento?idiom=esp#:~:text=La%20gesti%C3%B3n%20emocional%20es%20un,as%C3%ADcomo%20establecer%20relaciones%20interpersonales.>

# Pulso Mental

## DÍA MUNDIAL DE LA CARRETERA

**E**l 11 de octubre se celebra el **Día Mundial de la Carretera**, una fecha para reconocer lo importantes que son las carreteras en nuestra vida diaria. La celebración de este día se originó en el Primer Congreso Mundial de la Carretera, que se llevó a cabo en París en 1908. Desde entonces, se ha destacado la necesidad de invertir en el mantenimiento de las carreteras, porque esto mejora la calidad de vida de todos. Las carreteras de cuota en México son vías que requieren el pago de un peaje para poder usarlas. Estas carreteras suelen ser de mejor calidad y ofrecen un viaje más rápido y seguro en comparación con las carreteras libres.

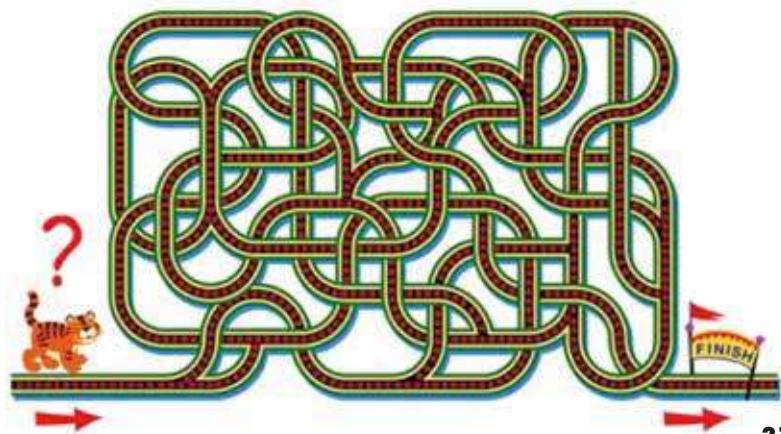
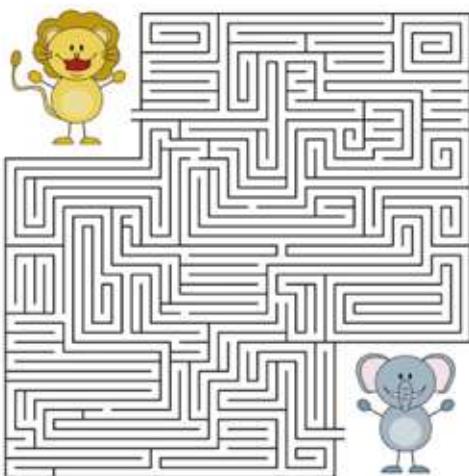
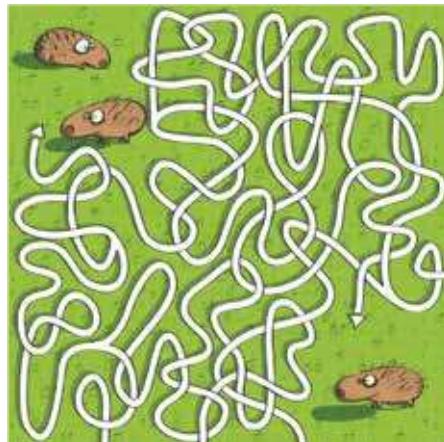
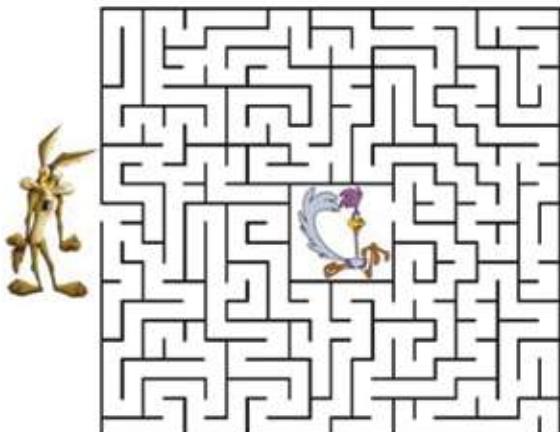


Ing. Enrique Rodríguez  
[erodriguez@hospitalsanjavier.com](mailto:erodriguez@hospitalsanjavier.com)

Este día también se rinde homenaje a los ingenieros, constructores y trabajadores que hacen posible que tengamos buenas vías para transportarnos.

Tener carreteras en buen estado no solo ayuda a que los autos se desplacen mejor, sino que también hace que la economía funcione, ya que facilita el transporte de mercancías y personas. Además, nos recuerda la importancia de pensar en carreteras más sostenibles y amigables con el medio ambiente.

Para el pulso mental, les comparto los siguientes laberintos, ¿Podrás conseguir los retos?



# ¡YA ABRIMOS!



BONNE VUE  
ÓPTICA

## Examen de la vista gratis

Descuento del 20% en lentes solares o graduados

*Aplica a colaboradores de Hospital San Javier y sus familiares directos*

**Ubicada en Torre 2**

C. José María Heredia 2960 Prados Providencia,  
44670 Guadalajara, Jal.

