

PU LSO



SAN JAVIER



DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA
CONTRA EL CÁNCER

MENSUAL
137
FEBRERO
2025

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
RECOMENDACIONES LITERARIAS	4
SABÍAS QUE...	5
ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN DE LA CRUZ ROJA MEXICANA	6
DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD	7
LAZO ROSA, SU HISTORIA	8
PULSO FAMILIAR	9
DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER	10
PULSO NUTRICIONAL	12
MEDICINA PREVENTIVA	13
SOY SAN JAVIER... SOY HOSPITALARIO	14
PULSO INFORMATIVO	15
NEURONÍZATE	19
CONSEJOS PROFESIONALES	20
PULSO MENTAL	21

Mensaje Editorial

Casi sin sentirlo, el primer mes del año ha concluido, ya estamos en febrero, mes que reconocemos por varias celebraciones, entre ellas la del Día de la Candelaria, que concluye con las festividades del nacimiento de Jesús; este mes es además reconocido por el Día del Amor y la Amistad, de ambas efemérides encontrarás artículos dentro de nuestro Pulso.

Otras efemérides, forman parte de esta edición, entre ellas: el aniversario de la fundación de la Cruz Roja Mexicana, del aniversario luctuoso de Wiljem Rontgen, quien descubrió los rayos x y el origen del listón que distingue a las campañas preventivas de cáncer.

Nuestro tema central, como es costumbre en este mes, toca al Día Mundial del Cáncer, donde una vez más nos sumamos a la campaña de la World Cancer Day Organization que tiene como lema "Unidos por lo único". Como complemento a este tema, se han diseñado artículos referentes a la alimentación recomendada a pacientes con esta enfermedad, el uso de tecnologías para su diagnóstico (Pet-CT) y la indispensable colaboración de los patólogos en su diagnóstico y tratamiento.

Describiremos también, la presentación del pasillo de la tecnología, que se encuentra en la planta baja de la torre principal y que describe la línea del tiempo que nuestro hospital ha vivido en los últimos 30 años y la tecnología médica innovadora con la que cuenta.

Nuestras acostumbrados consejos profesionales y el regreso a nuestra sección de recomendaciones literarias que esperamos disfrutes.



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com



¿QUIERES DESCARGAR NUESTRA GACETA?

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



Soy San Javier soy
Hospitalario

Neuronízate
BY HOSPITAL SAN JAVIER



¿Qué te late?

DÍA DE LA CANDELARIA

¿Sabías que esta celebración tuvo su origen en España?

Se festeja el 2 de febrero en conmemoración de la Virgen del mismo nombre, nace en las Islas Canarias, España; donde se festeja con un desfile militar ante el Presidente y el Rey, la fiesta se extiende por varios días y se realiza en la Basílica de la Virgen de la Candelaria.

Una festividad en pleno invierno que cierra el ciclo navideño, la Candelaria es una fiesta religiosa que se hace cuarenta días después de Navidad y conmemora la presentación de Jesús en el templo de Jerusalén. En la tradición judía, las madres tenían que esperar cuarenta días después del parto para purificarse y, hasta entonces, no podían presentar al bebé ante las autoridades religiosas.

Pero, como ocurre muy a menudo en el calendario festivo, esta fiesta religiosa tiene un trasfondo anterior, pagano. No obstante, parece que el sentido de la fiesta era totalmente diferente: servía para rendir una especie de culto a las almas de los difuntos.

Actualmente, en nuestro país se acostumbra que la persona a la que le salió el niño en la rosca de reyes sea la encargada de invitar tamales y atole a quienes partieron la rosca con ella, esta tradición se debe a que en esta misma fecha, basándose en el calendario azteca, es la bendición del maíz, y considerando que se elaboran alimentos con él, se relaciona como un acto de agradecimiento y celebración de su cosecha.

También es tradición de este día vestir al Niño Dios, los trajes han ganado una gran popularidad, ya que no solo se usa el tradicional traje blanco, ahora se usan caracterizando profesiones diversas como doctores, maestros y futbolistas entre otros, una vez que el Niño Dios está vestido, se lleva a bendecir en la iglesia, lo que se considera un acto para atraer prosperidad y bendiciones a la familia.

LA CONEXIÓN ASTRONÓMICA

Además de estas tradiciones, el **Día de la Candelaria** también tiene una conexión interesante con la astronomía mesoamericana. Esta fecha se celebra el 2 de febrero, coincidiendo con observaciones astronómicas que se realizaban en el altiplano central de México desde tiempos antiguos. Estas observaciones estaban relacionadas con el inicio del



Laura Hernández
ldelgadillo@hospitalsanjavier.com

año mesoamericano y arrojaron luz sobre la importancia de los ciclos astronómicos en la vida de las civilizaciones antiguas de la región.

En resumen, el **Día de la Candelaria** es una festividad que combina elementos religiosos, culturales y astronómicos. Es una ocasión para reunirse en familia, disfrutar de la comida tradicional y mantener vivas las costumbres que han pasado de generación en generación, celebrando la riqueza y diversidad de la cultura en México y América Latina.

Así que ya sabes, este 2 de febrero no dejes pasar la oportunidad y comparte con tu familia un rico tamal y un atole caliente.

Palabrapedia



DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

En el marco del **Día Mundial de la lucha contra el Cáncer**, a través de este artículo propongo una actividad para conocer o recordar algunos términos que en el ambiente médico se utilizan con frecuencia.

Te invitamos a encontrar dichos términos en la sopa de letras, y si alguno de ellos no te es familiar, complementa esta actividad investigando su significado.



Lic. Ana Ruth Medina Campos
armedina@hospitalsanjavier.com

S	O	B	R	A	R	A	D	M	G	H	I	M	Y	X	A	J	B	G	A
G	B	O	P	S	O	P	Z	X	M	E	T	A	S	T	A	S	I	S	Z
U	H	R	R	S	V	E	N	T	U	M	O	R	J	A	G	A	O	X	J
Ñ	D	K	A	L	E	K	L	H	D	C	D	U	E	L	L	Z	P	X	I
X	B	A	D	Q	U	I	S	T	B	R	I	A	N	E	B	C	S	G	Y
A	N	T	I	C	U	E	R	P	O	Z	J	Y	Y	N	Y	P	I	L	A
W	L	N	O	P	T	I	C	E	K	B	P	E	T	C	T	V	A	A	G
H	B	D	F	A	O	A	T	D	H	Z	K	Z	L	T	Y	M	B	I	U
N	U	C	R	E	N	C	M	E	L	A	N	O	M	A	F	E	R	P	A
O	P	U	E	I	U	Q	S	A	R	P	A	L	I	L	E	T	V	A	C
R	Y	J	C	Q	U	I	M	O	P	A	A	I	P	A	R	E	T	R	A
T	R	E	U	Z	B	M	L	W	R	A	P	U	Ñ	L	V	O	E	E	T
O	H	N	E	X	C	A	H	L	I	A	V	I	P	L	H	R	R	T	E
L	E	A	N	D	K	B	P	P	Y	I	P	R	A	D	N	O	A	O	I
C	O	N	C	O	L	O	G	O	T	C	K	M	E	V	P	K	M	I	J
I	M	R	I	C	Q	U	I	M	Y	E	O	E	A	I	H	E	D	M	A
C	A	L	A	Z	T	H	G	D	P	S	D	M	J	L	I	Ñ	H	I	W
G	L	A	U	C	E	Y	G	A	M	O	N	E	D	A	V	G	O	U	X
Q	P	R	A	E	L	C	U	N	A	N	I	C	I	D	E	M	S	Q	V
C	A	L	C	I	F	I	C	A	C	I	O	N	E	S	D	J	Z	T	H

CALCIFICACIONES
BRAQUITERAPIA
BIOPSIA
ANTICUERPO
ADN
ADENOMA

TUMOR
QUIMIOTERAPIA
ONCÓLOGO
METÁSTASIS
MELANOMA
LAPAROSCOPIA

PET CT
MEDICINA NUCLEAR
TERAPIA
CICLOTRÓN
RADIOFRECUENCIA

Recomendaciones Literarias

LA NOVELA ROMÁNTICA: UN VIAJE A TRAVÉS DE LOS SENTIMIENTOS

A partir de este número, a través de Pulso San Javier deseamos revivir la sección de **Recomendaciones Literarias** misma que acompañaba cada número de esta gaceta en sus inicios, en su momento, los artículos aportados por Patricia Bañuelos nos llevaron a conocer diferentes títulos que nos invitaban a explorar el maravilloso mundo de la lectura, mismo que entre sus múltiples beneficios nos permite experimentar mundos creados por nuestra imaginación, donde nos es posible construir espacios o pueblos y ciudades completas, conocer personajes e incluso vincularnos con sus emociones a la vez que fortalecemos nuestra cultura y ortografía, facilitamos nuestra redacción y enriquecemos nuestro vocabulario.

Y si volvemos a esta sección en febrero, el ambiente se vuelve propicio para comentar acerca de uno de los géneros favoritos, la novela y de manera específica la romántica, misma surgió a finales del siglo XVIII y principios del XIX, en un contexto donde la Revolución Industrial y los cambios sociales hicieron que las emociones humanas y las relaciones personales cobraran un nuevo significado.

Aspectos Relevantes de la Novela Romántica

1. Exploración del amor: se centra en las relaciones amorosas, aborda temas como el deseo, la pasión, la traición y el sacrificio.

2. Conflictos sociales: sus personajes enfrentan obstáculos externos que dificultan su amor, como las diferencias de clase, expectativas familiares o normas sociales.

3. Desarrollo de personajes: A menudo, los protagonistas aprenden lecciones importantes sobre el amor y la vida, lo que les permite un gran crecimiento.

4. Elementos culturales e históricos: La novela romántica también se nutre del contexto cultural y social en el que se desarrolla. Esto permite a los lectores comprender diferentes épocas y lugares.



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com

Recomendaciones de lectura

• **Orgullo y prejuicio de Jane Austen:** Esta novela sigue la historia de Elizabeth Bennet y su complicada relación con el orgulloso Mr. Darcy. A través de malentendidos y prejuicios, ambos personajes aprenden sobre el verdadero amor y la importancia de la comprensión mutua.

• **Yo antes de ti de Jojo Moyes:** Esta conmovedora historia narra el vínculo entre Louisa Clark y Will Traynor, un hombre que ha perdido las ganas de vivir tras un accidente. A medida que Louisa lo anima a ver la vida de una nueva manera, ambos descubren la profundidad del amor y el sacrificio.

• **El amor en los tiempos del cólera de Gabriel García Márquez:** Esta novela nos cuenta la historia de Florentino Ariza y Fermina Daza, quienes viven un amor que se extiende a lo largo de varias décadas. García Márquez explora la naturaleza del amor y la espera, mostrando que a veces, el verdadero amor requiere tiempo y paciencia.

Cada uno de estos autores ha aportado su propio estilo y perspectiva al género, enriqueciendo nuestra comprensión del amor y las relaciones humanas.

La novela romántica a través de personajes memorables y tramas emocionantes invita a los lectores a explorar sus propios sentimientos y experiencias.

Ya sea que prefieras el ingenio de Jane Austen, la emotividad de Jojo Moyes o la prosa poética de García Márquez, hay una novela romántica perfecta esperándote. ¿Por cuál empiezas?

¿Sabrías que...

PATÓLOGOS

Y SU IMPORTANTE PAPEL EN EL DIAGNÓSTICO DEL CÁNCER

¿Alguna vez te has realizado una citología o te han tomado una biopsia? Si es así seguramente esto te ha producido una cierta inquietud hasta que tu médico ha dicho: "No se preocupe, es benigno y tiene tratamiento", o bien "No hay problema señora, su citología es benigna y su problema es inflamatorio, le pondré un tratamiento y se recuperará pronto". Y tú, ¿Nunca te has preguntado cómo llega a saberlo tu médico con tanta seguridad?

Probablemente pienses que, en estos tiempos de medicina tan prodigiosa, es una máquina altamente sofisticada la que analiza tu muestra, y emite un resultado en un papel de manera similar a tu análisis de sangre. Pues nada más lejos de la realidad, tu "resultado", que debemos llamar mejor "diagnóstico", lo hace un médico especialista al que seguramente nunca conocerás. Ese médico es el patólogo.

Quizá te preguntarás: "...Y ¿Quién es este señor?, ¿Qué hace?, ¿Dónde se esconde?" El patólogo es el médico responsable de algo tan serio como dictaminar cuál es tu enfermedad, si es benigna o maligna, si el tratamiento aplicado por el cirujano es el adecuado o no, si los márgenes de resección de un tumor son seguros o no lo son y de orientar el tratamiento en muchos casos o de saber cómo ha respondido al mismo. Para ello el patólogo en su despacho examina tus células y tejidos al microscopio para averiguar qué les ocurre, qué lesiones presentan para así, poco a poco, llegar a dictaminar cuál es tu enfermedad y emitir un diagnóstico.

Te estarás preguntando: ¿Cómo lo hace?, ¿Qué es lo que mira al microscopio? Pues en principio la respuesta no es muy complicada. Para poder examinar las células al microscopio, en el caso de las citológicas, el examen es directo ya que las células están en la extensión que prepara el médico o se prepara en el laboratorio por sencillas técnicas, por ejemplo, es el caso de los líquidos corporales. En el caso de las biopsias es algo más complicado ya que deben conseguirse secciones muy delgadas que permitan el paso de la luz a través del tejido ya que los tejidos son opacos y si no se obtienen secciones delgadas no se pueden examinar a través de un microscopio. En ambos casos células y tejidos deben colorearse ya que carecen de color propio, son transparentes. Todos estos procesos se llevan a cabo en un laboratorio de patología, muy diferente al clásico laboratorio de análisis clínicos que todos seguramente conocemos.

El patólogo somete los preparados del laboratorio a una observación sistemática, paciente y rigurosa de todos y cada uno de los preparados que ha realizado, mira una a una las laminillas, apunta lo que ve, realiza más técnicas si lo considera necesario y elabora su conclusión diagnóstica. En muchas ocasiones consulta bibliografía para documentar sus hallazgos y no pocas veces consulta el caso con algún colega experto en su patología si tiene la más mínima duda.

De esta manera el patólogo se ha convertido en uno de los pilares de la medicina moderna, es el responsable de muchos de los diagnósticos realizados en un hospital y desde luego de todos los que revisten importancia, como el cáncer. Toda muestra extirpada a un paciente es enviada al patólogo para que dictamine su naturaleza. A pesar de ello la inmensa mayoría de los pacientes no saben de su existencia y menos aún de su trabajo.



Dr. Rogelio Pérez
rperez@hospitalsanjavier.com

En el caso del cáncer, una palabra que suele ser devastadora es importante conocer que no se trata de una enfermedad, sino de un grupo de alteraciones con diferentes conductas biológicas que se distinguen entre sí por su morfología o aspecto microscópico, tomando en cuenta que tanto se parece el tumor al tejido que le dio origen.

Además de su aspecto microscópico es importante hacer estudios de inmunohistoquímica para determinar la expresión de receptores tumorales, la oncoproteína correspondiente al tumor y el índice de proliferación celular, a través de marcadores. Estos marcadores ayudan a clasificar los tumores de acuerdo con su biología y comportamiento.

De ahí que el patólogo no sólo establece el diagnóstico de precisión, sino también factores pronósticos que pueden ayudar a decidir la terapéutica a seguir, desde la cirugía hasta los tratamientos de la quimioterapia que en ocasiones se aplican previo a ésta para reducir el tamaño del tumor y los tratamientos que se administran después de la cirugía para eliminar cualquier célula cancerosa que pueda haber quedado y ayudar a prevenir la recurrencia del cáncer.

Recordemos que detrás del diagnóstico de cualquier biopsia, citología o pieza extirpada en una cirugía está un profesional capacitado y responsable, un patólogo, cuyo lema siempre será **"Trabajando por la seguridad de los pacientes"**.

Cultura General

ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN DE LA CRUZ ROJA MEXICANA

El 21 de febrero de 1910 se funda oficialmente la Cruz Roja Mexicana.

La Cruz Roja es una institución humanitaria internacional que surgió principalmente para dar apoyo médico a las víctimas de conflictos armados, así como a los afectados por desastres naturales, por su carácter neutral y humanitario podía ayudar a las víctimas de guerra sin importar su procedencia, nacionalidad o situación política.

Fue en 1907 cuando la Cruz Roja Española, propuso al gobierno mexicano la creación de la Cruz Roja Mexicana, sin embargo, las consideraciones que dieron luz verde a la formación de esta organización todavía duraron varios años, pues no fue hasta 1909 cuando prestó su primer servicio de voluntariado, al apoyar a las víctimas de una gran inundación, provocada por el desborde del río Santa Catarina en Monterrey, siendo esta la primera intervención del escuadrón de la Cruz Roja liderado por su fundadora Luz González Cosío.

Por esto y por mucho más, la Cruz Roja es parte fundamental de la población, pues su apoyo es frecuentemente solicitado y a través de paramédicos y personal médico de emergencia ayudan a salvar vidas día a día.

Celebremos pues, esta efeméride con gran orgullo y respeto por aquellos que dedican su vida a fortalecer la ayuda humanitaria, valor bajo el cual fue fundada esta organización que ha representado durante décadas, más que la propia vida, para miles de personas.

Una forma sencilla de celebrar y reconocer su apoyo es participar en sus campañas de donación, no importa la cantidad, pues la suma de todos los esfuerzos, por pequeños que sean, en conjunto generan una importante aportación, y de ahí respondamos su cuestionamiento permanente... y a la Cruz Roja ¿Quién la ayuda?



Lic. Daniel Vega Solorio
dsolorio@hospitalsanjavier.com

Cultura General

DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

Al hablar del día del amor y la amistad lo primero que se viene a la mente son los regalos, flores, chocolates, comidas en restaurantes, peluches, en fin, esas cosas a las que les otorgamos peso y valor para demostrar cuánto se quiere a esa persona especial, sin embargo, atrás de ese regalo existe una relación, que para mantenerla a través del tiempo, requiere de varios ingredientes, si bien la receta nunca será la misma de una relación a otra, y se va sazonando conforme se va construyendo, hay ciertas bases para que toda relación fortalezca sus raíces.

Respeto, confianza y comunicación

La comunicación, implica expresar las emociones, ideas, frustraciones y preocupaciones sin sentir miedo. En toda relación habrá momentos en los que implique no estar de acuerdo, una relación sana es aquella en la que es posible estar en desacuerdo siendo respetuoso.

Estos son algunos puntos en los que se pueden trabajar para que la comunicación sea más fluida: ponerse en el lugar del otro, dar el espacio para expresarse, no solo físico sino también emocional, no pensar en tener la razón o ganar, escuchar atentamente y pensar en lo que se va a decir antes de expresarlo.

El respeto, es la valoración, honra, empatía y cuidado de los derechos de los demás. Reconocer los límites físicos y emocionales en el trato aportan a una relación saludable. Para ello es importante conocernos y expresar abiertamente nuestros límites personales y comunicarlos claramente para que puedan ser considerados.



Lic. Ana Ruth Medina Campos
armedina@hospitalsanjavier.com

Confianza, existe cuando se vive una relación con libertad y calma, esto implica creer en la honestidad y lealtad de la otra persona.

El último ingrediente, **el amor**, que, formado por intrincados circuitos en nuestro cerebro, se manifiesta como apoyo, comprensión, alegría, empatía, consuelo y admiración. El amor es un testigo de nuestra evolución como seres humanos para formar lazos profundos y significativos con los demás. Las relaciones son maestras ya que nos enseñan a crecer y experimentar el amor en todas sus formas.

Cultura General

LAZO ROSA, SU HISTORIA

El lazo rosa es un símbolo internacional usado por personas, compañías y organizaciones, que se comprometen a crear consciencia sobre el Cáncer de Mama.

El primer lazo rosa fue introducido por la fundación Susan G. Komen del Cáncer de Mama, que regaló a finales del año 1990, viseras rosadas a los sobrevivientes de cáncer de mama que estaban corriendo en el maratón para la cura de éste.

Alexander Penny, quien era en 1992 la editora de Self, una revista de salud para mujeres, estuvo trabajando en la segunda edición anual de la concientización sobre el Cáncer de Mama. La que fuera la vicepresidenta general de Estée Lauder, Evelyn Lauder, recibió la invitación para ser la editora invitada de la edición de la NBCAM de 1992.

Penny y Lauder empezaron con la idea de hacer lazos y obtener el apoyo del gigante de cosméticos, para distribuirlos a través de las tiendas en la ciudad de Nueva York.

Sin embargo hasta el momento no se había tomado una decisión en torno al color.

Charlotte Hayley, sobreviviente al Cáncer de Mama y quien también había producido lazos representativos de color melocotón, los vendió con una tarjeta que decía **“el presupuesto anual del Instituto Nacional de Cáncer es de 1.8 billones de los estadounidenses y solamente el 5% está destinado para la prevención del Cáncer”**.

Su mensaje se expandió rápidamente, lo cual hizo que Penny y Evelyn se interesaran en el concepto de Hayley y quisieran trabajar con ella. Sin embargo, Hayley rechazó la oferta, argumentando que tenía un propósito demasiado comercial.

Después de discutir las oportunidades con Lauder, Hayley y los abogados, decidieron ponerle un nuevo color. Sería el rosa, y se convertiría en un símbolo internacional en la concientización del Cáncer de Mama.

Si bien el lazo rosa es un símbolo reconocido de concientización y apoyo contra el cáncer de mama, existen muchos lazos de concientización diferentes que representan muchos tipos de cáncer. Tal vez le sorprenda saber que hoy en día existen más de 50 lazos que representan diferentes tipos de cáncer y a sus sobrevivientes y cuidadores.

Pero ¿Dónde empezó todo?, los lazos de concientización surgieron inicialmente de una canción de los años 70, **“Tie a Yellow Ribbon Round the Ole Oak Tree”**, que inspiró a la esposa de un rehén en Irán a atar lazos amarillos alrededor de los árboles en un esfuerzo por aumentar la concientización y traer a su marido a casa. En los años 90, los activistas contra el SIDA dieron vida al lazo rojo. Desde entonces, los lazos han decorado los pechos y los hogares de muchos pacientes con cáncer, sus familias y amigos también los usan como una muestra externa de apoyo y compasión.



Laura Hernández
ldelgadillo@hospitalsanjavier.com

Cintas de todos los tonos

Además del color rosa para el cáncer de mama, un arcoíris de cintas marca los meses de concientización y acción para otros tipos de cáncer. Según el Instituto Nacional del Cáncer, existen más de 100 tipos y subtipos de cáncer. Algunos subtipos de cáncer incluso tienen sus propios meses de concientización y cintas. A continuación, te comparto información acerca de los tipos comunes de cáncer, sus meses de concientización y colores de cintas.

- **Cáncer de apéndice (agosto):** ámbar
- **Cáncer de cabeza y cuello (abril):** burdeos y blanco
- **Cáncer de vejiga (mayo):** amarillo, morado y azul marino
- **Cáncer de riñón (marzo):** naranja
- **Cáncer de sangre (septiembre):** rojo o **Leucemia (septiembre):** naranja
- **Cáncer de hígado (octubre):** verde
- **Cáncer de huesos (julio):** amarillo
- **Cáncer de pulmón (noviembre):** Perla o blanco
- **Cáncer de cerebro (mayo):** gris
- **Cáncer de páncreas (noviembre):** morado
- **Cáncer de mama (octubre):** rosa
- **Cáncer de próstata (septiembre):** azul claro
- **Cáncer infantil (septiembre):** oro
- **Cáncer de piel (mayo):** negro
- **Cáncer colorrectal (marzo):** azul oscuro
- **Cáncer de testículo (abril):** morado
- **Cáncer gástrico (noviembre):** bigaro
- **Cáncer de tiroides (septiembre):** morado, verde azulado y rosa
- **Cáncer ginecológico (septiembre):** morado

Las cintas se pueden combinar para representar varios tipos de cáncer y, a veces, se utiliza la lavanda para reconocer el cáncer en su conjunto. Se pueden usar en cualquier momento para enviar amor a alguien que lo necesita, compartir su compromiso con los demás e inspirar acciones para generar conciencia y tratar el cáncer.

En un mundo en el que el cáncer afecta a tantas vidas, los diversos colores de las cintas de concientización nos unen en un objetivo común: generar conciencia, promover la detección temprana y apoyar a los pacientes y sobrevivientes. Juntos, somos una fuerza poderosa que ofrece esperanza y compasión a todos aquellos afectados por el cáncer de cualquier tipo.

Pulso Familiar

CÓMO EVITAR RELACIONES TÓXICAS

Las relaciones interpersonales (ya sea con amigos, familiares, pareja o compañeros de trabajo), son una parte fundamental de nuestra vida. Sin embargo, no todas las relaciones son beneficiosas y algunas pueden tener un impacto negativo en nuestra salud emocional y mental. Es por esto por lo que es esencial aprender a construir y mantener relaciones saludables, basadas en el respeto mutuo, la confianza y el apoyo.

Una relación saludable se caracteriza por la comunicación abierta, el respeto por las diferencias, el apoyo emocional y la equidad. En este tipo de relaciones la seguridad relacional es fuerte, ya que ambas personas se sienten valoradas, escuchadas y comprendidas. No se trata de evitar conflictos (porque los conflictos son inevitables), sino de saber cómo manejarlos de manera asertiva. En una relación saludable existe la libertad de expresar la autenticidad y de ser uno mismo.

Existen cinco pilares esenciales para las relaciones saludables:

- 1. Comunicación abierta y honesta:** hablar de sentimientos, necesidades y preocupaciones sin temor a ser juzgados o rechazados.
- 2. Respeto mutuo:** valorar y aceptar las diferencias, entendiendo que cada persona tiene sus propios límites, deseos y creencias.
- 3. Confianza y seguridad:** sentirse respaldado y saber que se puede contar con la otra persona sin miedo a ser traicionado.
- 4. Apoyo emocional:** estar ahí para el otro en los momentos difíciles, validando sus emociones y brindando empatía y comprensión.
- 5. Autonomía y espacio personal:** aunque es importante compartir tiempo juntos, cada persona debe poder mantener su independencia y su vida fuera de la relación.



Lic. Carla Gabriela Godínez Fuentes
cgodinez@hospitalsanjavier.com

La base de estos cinco pilares es la autoestima.

Si no nos sentimos bien con nosotros mismos, no nos conocemos y reconocemos nuestros límites y sabemos compartirlos, es difícil establecer vínculos auténticos y respetuosos con los demás. Cuando nuestra autoestima está baja, podemos caer en relaciones disfuncionales o permitir que otros nos traten mal, ya que no creemos merecer lo mejor. Gracias a una buena autoestima podemos establecer límites, tomar decisiones más enriquecedoras, fomentar la autocompasión al cometer algún error, aumentar nuestra independencia emocional, entender que merecemos relaciones que nos ayuden a construir, nos apoyen y nos respeten.

Las relaciones sanas y el fortalecimiento de la autoestima están profundamente conectados. Cuidar el tipo de relaciones que tenemos ayudará a cuidar nuestra autoestima. Invertir tiempo y esfuerzo en nuestra salud emocional es también una inversión que traerá beneficios duraderos, tanto a nivel personal como interpersonal.

A veces, trabajar estos temas requiere el acompañamiento de un terapeuta o un consejero, quien puede ayudarnos a revisar los patrones de nuestras relaciones, explorar las causas de la baja autoestima y trabajar en su desarrollo. Busca ayuda profesional si es necesario.



Las relaciones saludables comienzan con una relación sana con uno mismo".



DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

Imagina el sentimiento que implica recibir un diagnóstico de cáncer o que alguna persona cercana sea diagnosticada con esta enfermedad ¿Cómo cambiaría la vida de esa persona y de quienes la rodean?

Para empatizar con este escenario es que se nos llama cada 4 de febrero, Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer.

Una fecha que busca recordarnos que la vida no termina cuando se recibe un diagnóstico de cáncer y que debemos acompañar a las personas que luchan día a día contra esta enfermedad.

Con el diagnóstico comienza una lucha para vencer la enfermedad y continuar el proyecto vital.

El cáncer provoca la muerte de 10 millones de personas cada año en el mundo, siendo la segunda causa de muerte a nivel global.

Sin embargo, más de el 40% de estas muertes pueden ser evitables ya que suelen estar asociadas a factores de riesgo modificables, como el tabaquismo, el consumo de alcohol, una mala alimentación y la inactividad física.



Lic. Gabriel Trujillo
gtrujillo@hospitalsanjavier.com

El combate a esta enfermedad tiene un costo económico total estimado de \$ 1.6 billones de dólares al año.

Estos datos son recabados por la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC), quien además busca cada año potenciar la lucha contra esta enfermedad a través de una iniciativa global.

Dicha iniciativa recibe el nombre de **World Cancer Day**, o **Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer** en su traducción al español, y consiste en una campaña informativa que busca visibilizar la enfermedad, así como a las diversas personas que la padecen alrededor del mundo.

Y aunque las historias tienen un papel protagónico, el Día Mundial contra el Cáncer no solo se centra en la divulgación, sino también se hace un llamado a realizar acciones concretas a nivel mundial desde la empatía.

Estas acciones no son solo el día 4 de febrero, sino que el Día Mundial Contra el Cáncer busca que a lo largo de todo el mes de febrero se estén llevando a cabo diferentes eventos en todos los continentes.



Entre las actividades que se propone realizar, está la recaudación de fondos mediante distintos eventos como carreras, campañas informativas locales, además destaca la importancia de hablar del tema con los círculos cercanos y compartir historias personales de como el cáncer pone el mundo patas arriba, esto a través de un **desafío en redes sociales titulado "Upside Down"**

La campaña de este año, y que abarca del 2025 al 2027, lleva el nombre de **"Unidos por lo único"**, buscando poner a las personas en el centro de la atención y explorar nuevas formas de marcar la diferencia en la lucha contra la enfermedad.

De acuerdo con la iniciativa, cada experiencia con el cáncer es única y se nos necesita a todos, unidos, para crear un mundo en el que miremos más allá de la enfermedad y veamos a la persona antes que al paciente.

"Es por eso que un enfoque centrado en la persona en la atención del cáncer, que integre plenamente las necesidades únicas de cada individuo, con compasión y empatía, conduce a los mejores resultados en salud", menciona la organización en su sitio web.

Con este paradigma se busca reescribir el futuro de la atención oncológica con compasión y empatía, proponiendo un futuro en el que las necesidades de las personas sean lo primero.

Esto mediante alianzas entre gobiernos, sector privado, asociaciones y la sociedad civil para responder de manera efectiva a las crisis de salud pública, garantizando que nadie se quede atrás.

Por lo que resulta vital reconocer que detrás de cada diagnóstico se esconde una historia humana única que puede implicar dolor, sufrimiento, sanación, resiliencia, amor y muchos sentimientos más.

Con este enfoque se logra que las personas se sientan mejor a lo largo del tratamiento, que haya una mejor calidad de atención y más confianza en los médicos, que aumente la satisfacción general y mejore la eficiencia al proporcionar servicios de manera más rentable, equilibrando la promoción

de la salud, la prevención, el tratamiento, y minimizando el desperdicio de recursos.

Como cada año, el Hospital San Javier se suma a esta iniciativa global. **Mantente al tanto de las distintas actividades y de la campaña informativa en nuestras redes sociales.**



Pulso Nutricional

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON CÁNCER

El llevar a cabo una dieta correcta es fundamental para reducir efectos secundarios del cáncer y de los mismos tratamientos antineoplásicos, ya que un paciente bien nutrido tiene mejor respuesta a los tratamientos, mejor pronóstico y calidad de vida.

En ocasiones puede existir **disminución del apetito** por eso se recomienda comer a las horas que al paciente le apetezca, la cantidad que se desee y tantas veces como se necesite, en lugar de hacer las cuatro o cinco comidas principales, se pueden realizar varias comidas al día en pequeños volúmenes, pero intentando que sean muy nutritivas, lo importante es comer y aprovechar el momento del día con más hambre, para incluir en él los alimentos más energéticos y nutritivos. Fijarse pequeñas metas a lo largo del día aunque no se tenga apetito y tomarse medio yogur, una galleta o tres almendras, lo necesario es que se acumulen pequeñas cantidades de alimentos de alta densidad nutricional a lo largo del día. Tratar de comer en un ambiente tranquilo y relajado, el exceso de ruido o las situaciones de estrés pueden disminuir aún más las ganas de comer.

Recomendaciones dietéticas para el control de los efectos secundarios más comunes en el tratamiento de cáncer:

Náuseas y vómitos: realizar comidas frecuentes y de poco volumen, comer despacio mantener el ambiente fresco, ventilado y libre de olores, consumir alimentos suaves y de bajo contenido en grasa como carnes blancas, embutidos magros, pescado blanco, evitando los alimentos fritos o muy condimentados, los alimentos blandos a temperatura fría o tibia como sorbetes o zumos de fruta, helados, ensaladas de pasta, de arroz suelen ser mejor tolerados, los alimentos secos como bocadillos, tostadas, pan tostado suelen sentar mejor. Tomar los líquidos o las bebidas entre comidas, tomar bebidas carbonatadas, que, a pequeños sorbos, mejoran la sensación de la náusea. Después de las comidas descansar en posición incorporada, no acostarse inmediatamente.

Diarrea: beber líquidos en abundancia (1.5 - 2 litros diarios), considerando agua natural, agua con un poco de zumo de limón, infusiones suaves, caldos suaves (de arroz y zanahoria o caldos



Laura Lizette Bobadilla
llbobadilla@hospitalsanjavier.com

desgrasados, entre otros), siempre en pequeños volúmenes pero frecuentes a lo largo del día, tomar electrolitos porque ayudan a recuperar el agua y los minerales perdidos a causa de la diarrea; tomar los líquidos y los alimentos a temperatura ambiente, los alimentos muy calientes o muy fríos pueden agravar la diarrea, realizar comidas frecuentes y de pequeño volumen, cocinar de forma sencilla y con poca grasa, priorizando la cocción al vapor, los hervidos, el horno, la plancha y limitar las fuentes de grasa de la dieta como la mantequilla, margarina, manteca de cerdo, mayonesa, así como evitar los alimentos ricos en fibra como los cereales y derivados integrales, las frutas crudas, las verduras, las legumbres y los frutos secos.

Sequedad de boca (xerostomía): mantener una buena higiene bucal, tomar líquidos frecuentemente: agua, infusiones, té, limonada, zumos o bebidas carbonatadas, entre otros tener siempre a mano una botella pequeña de agua para humedecer la boca, derretir en la boca cubitos de hielo o gelatinas elaborados con zumo de fruta ácida o con infusiones de menta o tomillo evitar los alimentos secos y fibrosos. Tomar alimentos de textura blanda (arroz, quesos tiernos, verduras cocidas, pudines, flanes, tortillas y frutas maduras, entre otros), priorizar preparaciones húmedas, con caldos o salsas, para facilitar su consumo, como sopas, purés, cremas, arroz caldoso, guisos suaves, carnes y pescados con salsas.

Inflamación de la mucosa de la boca (mucositis oral): tomar líquidos frecuentemente tales como agua, infusiones, caldo, y gelatinas, evitar las bebidas con gas, las bebidas muy ácidas y las bebidas alcohólicas, comer alimentos suaves que sean de textura blanda y/o caldosa y añadir salsas o cremas suaves a la carne y al pescado para hacerlos más tiernos, comer alimentos a temperatura tibia o fría, se toleran mejor que los calientes, en algunos casos, comer alimentos triturados puede ayudar a ingerir con mayor facilidad.

Medicina Preventiva

PET-CT

FORTALEZAS EN SU ALCANCE DIAGNÓSTICO

El **PET** (tomografía de emisión de positrones) es una técnica diagnóstica no invasiva que permite tomar imágenes del organismo del paciente que muestran la actividad y el metabolismo de los órganos del cuerpo.

Para esto utiliza sustancias marcadas radioactivamente que se distribuyen por todo el organismo.

Las células que presentan una mayor actividad metabólica (por ejemplo, las células tumorales), captan en mayor medida esta sustancia y al realizar el PET, se obtiene una imagen en donde se visualizan esas zonas hipercaptantes.

Uno de los retos de la modalidad de imagen de tomografía por emisión de positrones con la integración de la tomografía computarizada (PET/CT) es la cobertura total del cuerpo humano en estos estudios.

Beneficios

Los exámenes de medicina nuclear brindan información única que, por lo general, no se puede obtener con otros procedimientos de imágenes. Esta información incluye detalles sobre la función y anatomía de las estructuras del cuerpo. La medicina nuclear proporciona la información lo más útil posible para el diagnóstico o tratamiento de muchas enfermedades.

Una exploración por medicina nuclear es más barata y podría brindar información más precisa que la cirugía exploratoria.

Mediante la identificación de cambios en el cuerpo a nivel celular, las imágenes por PET pueden detectar la aparición temprana de una enfermedad antes de que sea evidente con otros estudios por imágenes tales como la **TC** o **RMN**.

Aplicaciones

Uno de los campos al que se podría aplicar es el de la oncología. En este caso funcionaría para la obtención de información cinética, detección de lesiones malignas o inflamatorias, detección de síndromes metabólicos y detección de enfermedades musculoesqueléticas. Incluso, para la mayor personalización de tratamientos para pacientes.

El **PET** tiene una gran utilidad en el diagnóstico y seguimiento de las enfermedades tumorales.

Además tiene indicaciones en enfermedades del corazón y en enfermedades neurodegenerativas como en la enfermedad de Alzheimer o en la enfermedad de Parkinson.



Dr. Rogelio Pérez
rperez@hospitalsanjavier.com

¿Cuáles son algunos de los usos comunes del procedimiento?

- Detectar cáncer y/o hacer un diagnóstico.
- Determinar qué partes del cuerpo son afectadas por el cáncer.
- Evaluar la efectividad del tratamiento.
- Determinar si el cáncer ha vuelto luego del tratamiento.
- Determinar los efectos de un ataque al corazón (infarto del miocardio) en áreas del corazón.
- Identificar áreas del músculo cardíaco que se beneficiarían de una angioplastia o de una cirugía de baipás de la arteria coronaria (en combinación con una perfusión miocárdica).
- Evaluar anomalías en el cerebro, tales como tumores, problemas de memoria, ataques epilépticos y otros problemas del sistema nervioso central, y
- Hacer un mapa de la función normal del cerebro y del corazón humano.

De acuerdo con las evidencias en la literatura, la tomografía PET, es una técnica que aparece con indicaciones precisas tanto en patología oncológica como cardiovascular y neurológica y en estos casos, con rendimiento superior a las técnicas tomográficas anatómicas como la tomografía computada.

Cabe destacar por su rendimiento y ayuda en el manejo del paciente con cáncer gastroesofágico, hepático-vía biliar, broncopulmonar, uterino-ovárico, prostático, mamario, colorrectal, pancreático, linfomas, renal, de cabeza y cuello, vesical, de encéfalo, melanoma, de tejidos blandos, testicular, de tiroides y en viabilidad miocárdica.

De gran importancia es su costo efectividad en varios cuadros como cáncer broncopulmonar, de mama, colorrectal, linfomas, tumores de cabeza y cuello y en melanoma. También en epilepsia y evaluación de viabilidad miocárdica.

Soy San Javier... Soy Hospitalario

LA IMPORTANCIA DE LA ACTITUD EN EL SERVICIO HOSPITALARIO

Como lo hemos mencionado anteriormente en los artículos de esta sección y en la formación de Soy San Javier... Soy Hospitalario, en el mundo de la salud, la atención que reciben los pacientes y sus familias es fundamental. Cada día, quienes trabajamos en el sector salud y de manera específica en un hospital, tenemos la oportunidad de marcar una diferencia en la vida de las personas. Una actitud positiva, empática y profesional no solo genera un ambiente más agradable, sino que también es esencial para que los pacientes sientan que están recibiendo una atención de calidad.

Cuando un paciente llega al hospital, ya sea por una consulta o una emergencia, está atravesando un momento de vulnerabilidad. Por eso, es vital que todos los que estamos en contacto directo con ellos, sin importar cuál sea nuestro rol, mostremos una actitud amable y comprensiva. Un simple saludo cálido, una sonrisa o un gesto de apoyo pueden hacer que un paciente se sienta más tranquilo y seguro en un entorno que, a menudo, puede resultar aterrador.

Los pacientes evalúan su experiencia hospitalaria a través de diferentes detalles. Algunos de los aspectos más importantes que consideran son la atención personalizada, la amabilidad del personal y la disponibilidad para responder a sus preguntas.

Para alcanzar la máxima satisfacción de los pacientes, debemos esforzarnos por escuchar y entender sus necesidades, sobre todo, mostrarles que nos importa su bienestar. Al hacerlo, ayudamos a que se sientan valorados y respetados, lo que, a su vez, les permite afrontar su situación con mayor calma.

Además, es importante recordar que la actitud no solo influye en la experiencia del paciente, sino también en el ambiente laboral. Cuando trabajamos en un entorno donde la bondad y la colaboración son la norma, todos nos beneficiamos.

Cada uno de nosotros tiene el poder de impactar positivamente la experiencia de quienes buscan atención médica. La actitud es un elemento crucial en la prestación de servicios hospitalarios. Al adoptar una postura empática y comprometida, no solo ayudamos a nuestros pacientes, sino que también creamos un entorno donde todos nos sentimos bienvenidos. Juntos, podemos hacer que cada visita al hospital sea una experiencia más humana y cálida.



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com

Pulso Informativo



GALERÍA DE TECNOLOGÍA



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com

En el marco de la celebración de 30 aniversario de nuestro hospital, nos dimos a la tarea de renovar la galería de sonrisas ubicada en la planta baja del edificio principal, y presentar una línea de tiempo que resume los principales momentos de la historia que nuestra institución ha vivido.

De igual manera, aprovechamos ahora múltiples espacios para poner de manifiesto nuestro compromiso con la tecnología

médica, la innovación, la seguridad y la importancia que damos a la calidad de vida de nuestros pacientes.

Nuestras frases emblemáticas hacen también presencia, y nos recuerdan que el propósito de la existencia de San Javier sigue vivo, con mucha más fuerza y un gran respaldo y solidez que ha obtenido gracias a la experiencia de 30 años que se ha mantenido al servicio de la salud de la sociedad.

QUIRÓFANO HÍBRIDO



Permite atender diferentes especialidades y realizar cirugías como:

- Intervencionismo cerebral
- Bariátrica
- Oncológica
- De columna vertebral
- Angiológica
- Cardiológica o de cardiología intervencionista
- Vasculay
- Neurológica

Cuenta con softwares especializados para los procedimientos cardiacos como:

- HeartNavigator
- SYNCVision
- VesselNavigator



UNIDAD DE BIOLOGÍA MOLECULAR, INVESTIGACIÓN Y DIAGNÓSTICO



Destaca para la medicina preventiva a nivel molecular, con énfasis especial en la oncología.

Entre su tecnología se distingue el **illumina**, que permite secuenciar el ADN del paciente para brindarle tratamientos especializados.



LÍNEA DEL TIEMPO

HOSPITAL SAN JAVIER

1990's

PRIMERA PIEDRA

Hospital San Javier desde su origen se comprometió en brindar un servicio médico de especialidad, vanguardia tecnológica y profesionalismo en el occidente del país.



Comprendiendo la sensibilidad que vive el paciente, la hospitalidad y cálida atención es el eje rector de Grupo Empresarial San Javier, ofreciéndole un servicio que favorezca su recuperación.

2000's

APERTURA CLÍNICA DE BARIATRÍA

Hospital San Javier creó en el 2004 el centro de obesidad y pérdida de peso, el cual ofrece un equipo multidisciplinario de especialistas.



INAUGURACIÓN

San Javier, toma como compromiso acercar los servicios de salud e infraestructura tecnológica a los médicos especialistas para ofrecer un servicio integral y vanguardista a sus pacientes.



LLEGADA DEL NUEVO ACELERADOR LINEAL

El 19 de enero del 2007, llegó a Hospital San Javier el Acelerador lineal **SYNERGY de ELEKTA**, único en el occidente del país, siendo este el equipo más actualizado para el tratamiento seguro de lesiones tumorales cancerosas.



LLEGADA DE RADIOCIRUGÍA CEREBRAL A MÉXICO

Hospital San Javier fue pionero en traer a México y América Latina la Radiocirugía cerebral sin bisturí, a través de su **Unidad Gamma Knife**, hoy **Perfexion**, que ha permitido atender, desde su apertura a más de mil pacientes.



AMPLIACIÓN Y REMODELACIÓN

Durante el 2007, Hospital San Javier llevó a cabo un proyecto de ampliación de instalaciones y actualización de equipo médico, gracias al cual creció al doble su capacidad instalada en número de habitaciones, servicios críticos, quirófanos y equipamiento.



2020

2011

MEDICINA ESPECIALIZADA

Desarrollo de centros y unidades de atención médica especializadas en enfermedades oncológicas como la Unidad de Oncología.



APERTURA CLÍNICA DE MAMA

El 6 de enero del 2012 Hospital San Javier inauguró su Clínica de Mama, el primer centro privado que combina tecnología de vanguardia, un staff médico altamente especializado para el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad.



UCIN-UTIP

Áreas especialmente diseñadas para brindar apoyo a los pacientes pediátricos en situaciones complejas de salud, a través del apoyo de médicos especialistas en pediatría y neonatología con el respaldo de otras especialidades, mediante el uso de equipo de vanguardia tecnológica.



SAN JAVIER TORRE 2

Quirófano Híbrido, salas de hemodiálisis y para aplicación de quimioterapia, PET-CT, Ciclotrón, LINAC, Central de Mezclas, CEYE, UBMID, quirófanos ambulatorios, habitaciones y torre de consultorios.



INNOVACIÓN

Próximamente recibiremos al **Gamma Knife Esprit**, última versión en tecnología para realizar radiocirugía cerebral con una dosis corporal muy baja y una precisión excepcional (< 0.15 mm), que preserva el tejido sano, protegiendo la calidad de vida del paciente, salvaguardando su función motora, sensorial y neurocognitiva.



RANKING

Por cuarto año consecutivo, **el mejor hospital privado del occidente del país.**



MEDICINA NUCLEAR



El PET-CT, es una tecnología híbrida que permite vincular los estudios PET con las imágenes de la tomografía computada (TC) y las de resonancia magnética (RM).

La imagen PET ofrece información funcional a partir de la distribución de un radiofármaco en el interior del cuerpo del paciente, mientras que la TC muestra sus estructuras anatómicas.

Existen diversas moléculas que pueden ser empleadas para la realización de un estudio de PET-CT.

Radiofármaco 18F-FDG:

- Cáncer de colon
- Melanoma
- Tumor de origen desconocido
- Leucemia
- Nódulo pulmonar
- Cáncer de útero
- Cabello y oído
- Cáncer de ovario
- Viabilidad miocárdica
- Epilepsia
- Cáncer de Testículos
- Cáncer de mama

Radiofármaco 18F-PSMA:

- Cáncer de próstata

Radiofármaco 18F-NaF:

- Huesos
- Metástasis óseas

CENTRO DE MEZCLAS Y FARMACIA HOSPITALARIA



• Unidad responsable de la preparación de dosis unitarias de medicamentos.

• Cuenta con sistema neumático para su distribución.

• En el centro de mezclas se asegura la preparación estéril de mezclas intravenosas nutricionales y medicamentosas (oncológicos, antimicrobianos, entre otros).



CENTRAL DE ESTERILIZACIÓN Y EQUIPOS (CEYE)



Hospital San Javier desarrolló el equipamiento e integración de tecnologías en su Torre 2, con todo lo necesario para la prevención de infecciones al lograr la primer Central de Esterilización y Equipos (CEYE), con el bloque quirúrgico en el occidente del país, implementando la primera lavadora de carros y camillas en México. Un nuevo estándar en la industria hospitalaria.



¡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

¿QUÉ PASA EN NUESTRO CUERPO CUÁNDO NOS ENAMORAMOS?

Conocemos a muchas personas a lo largo de nuestra vida, sin embargo, tendemos a relacionarnos de manera más íntima solo con algunas, debido a que "sin querer" se genera una conexión que, puede que tenga algo que ver con la compatibilidad positiva, pero las razones son más complejas y tienen que ver con los procesos psicológicos y bioquímicos que ocurren en nuestro ser.



Factores que intervienen en el enamoramiento

Todos hemos pasado por lo siguiente: estás muy tranquilo (a) y, de repente, ves pasar a la persona que te gusta a unos cuantos metros de ti. Tu estómago se convierte en la Reserva de la Mariposa Monarca de Michoacán por tanto revoloteo que sientes, las manos te comienzan a sudar, el corazón palpita rapidísimo y tu cara se pone roja cual jitomate... y a pesar de todo eso, no logras decirle ni un "hola".

Y sí, las "mariposas en el estómago" también reciben una razón científica. El estómago tiene otras funciones además de digerir los alimentos que ingerimos, este también es responsable de digerir emociones y sentimientos, pero, ¿Cómo es que se lleva a cabo todo este proceso del enamoramiento, y cuáles son los factores que intervienen en este mismo?

"El enamoramiento, desde el punto biológico y bioquímico, tiene su origen en la corteza cerebral, continuando su recorrido por el sistema endócrino y segregando dopamina, hormona encargada de generar cambios en el hipotálamo, cuya manifestación es puramente fisiológica. En esta conducta explosiva llamada enamoramiento, intervienen una serie de factores químicos que la promueven.

Evolutivamente, para la perpetuación de la especie, los animales, tanto machos como hembras, han desplegado mecanismos de apareamiento y reproducción; hay algunos aspectos bioquímicos que se piensan son comunes, como el olor, pero en los humanos, este proceso recibe el nombre amor, el cual inicia con el llamado enamoramiento".



Etapas

1.- La primera impresión: los sentidos son la puerta de entrada de cualquier estímulo externo, en este caso el de la vista, pues a través de él encontramos a una persona que nos atrae. Aquí también está involucrado el sentido del olfato, a través de sustancias que nos atraen o repelen, estas son las feromonas, las cuales se secretan a través de las glándulas sudoríparas.

2.- La atracción: la primera fase neuroquímica. Se inhiben o suspenden diversas acciones cerebrales, la vista que suele ser periférica se vuelve central, disminuye la sensación térmica en la piel y el equilibrio, se ralentiza la coordinación entre ideas y movimiento, ¡Todo este caos dura menos de un segundo!



Lic. Daniel Vega Solorio
dsolorio@hospitalsanjavier.com

3.- El afecto o enamoramiento: el caos acaba de pasar y el cerebro retoma el control; nivela las sustancias que fueron descargadas, y libera endorfinas y encefalinas, calmantes naturales —una auténtica droga para el cerebro, que se esparcen para tranquilizar a los órganos afectados, por lo cual la persona siente tranquilidad, calma, gozo y alegría.

4.- La pasión: en el enamoramiento es cada vez mayor la necesidad de intercambio químico, por lo que los impulsos eróticos serán cada vez más intensos, eventualmente este ciclo concluye con relaciones sexuales.



¡Cuida tu cuerpo
saludableMENTE!

Consejos Profesionales

CONSTRUIR RELACIONES DE TRABAJO

SÓLIDAS

Es febrero, parte del comienzo del año, algo que me hace pensar en lo importantes que son las relaciones, no solo en nuestra vida personal, sino también en el ámbito profesional. Trabajar en Hospital San Javier implica colaborar con muchas personas, dentro de equipos multidisciplinarios en donde la comunicación, el compañerismo y el respeto son claves para brindar una atención de calidad a nuestros pacientes, sin importar si trabajamos en el área médica, de servicios o administrativa como es mi caso.

Una de las primera cosas que he aprendido, es la importancia de tener una **red interna de apoyo**. No se trata solo de conocer a nuestros compañeros cercanos de trabajo, sino también de conocer a aquellos que trabajan en otras áreas. En mi experiencia, esto significa colaborar con personal de enfermería, de cajas, seguros, farmacia, imagenología o laboratorio, el saber que pueden y puedo contar con su apoyo a lo largo del tiempo, ha sido muy importante para mi desarrollo profesional, pues debo agradecerles que facilitan mi trabajo, lo que en el fondo permite marcar una diferencia significativa en la vida de nuestros pacientes y sus familiares.

Otra cosa que ha sido útil, y que debo confesar, no siempre es fácil, es **fomentar la empatía**. Trabajar en un hospital puede ser estresante y cada uno de nosotros debe lidiar con sus propias presiones personales. He entendido que ser empático, en la medida de lo posible, con mis colegas de trabajo, hace que la colaboración día a día sea más fluida, efectiva y amena. Comprender y respetar los desafíos de mis compañeros, tanto los profesionales como los personales, me ha permitido compartir espacios, momentos y tareas dentro de equipos cada vez más unidos.

También he descubierto que la **mentoría** me ha permitido tener un mejor desarrollo profesional, donde debo agradecer cada una de las enseñanzas que mis compañeros y jefes me han dado a lo largo de toda mi vida profesional. He tenido la fortuna de contar con personas que me han apoyado en muchos momentos difíciles, y que me han dado consejos que me han ayudado para resolverlos. No debemos perder de vista que la mentoría es en dos sentidos, se da y se recibe y en ambos casos es gratificante porque permite crecer, aprender y poner en práctica soluciones desde otros puntos de vista.

Ahora bien, en un ambiente complejo como lo es el hospitalario, los conflictos son inevitables, sin embargo, he aprendido que todo se puede



Erik Mendoza
emendoza@hospitalsanjavier.com

solucionar si las partes lo **enfrentan de manera dinámica y constructiva**. Considero que evitar los conflictos no es correcto, sino que al contrario enfrentarlos es una tremenda oportunidad de solucionar diferencias, reconocer otros puntos de vista, mejorar talentos o corregir actitudes siempre con apertura al diálogo y respeto al individuo. Al final, resolver conflictos de manera positiva y creativa fortalece las relaciones entre colaboradores y mejora sustancialmente el ambiente de trabajo.

Finalmente, considero que una respetuosa, abierta, dinámica y sólida relación de trabajo con nuestros compañeros favorece la toma de decisiones, la creación de nuevas formas de trabajo y el establecimiento de objetivos. Todo ello nos brinda la oportunidad de influir positivamente en la vida de los demás y realizar mejoras que beneficien a la mayor cantidad de personas. Las relaciones sólidas que construimos en nuestro trabajo son claves para nuestro crecimiento. Date la oportunidad de fortalecer la empatía, crear redes internas de trabajo, aprovechar los beneficios de la mentoría y aprender a resolver conflictos de manera creativa y verás como todo es mucho mejor.

Febrero es un buen mes para comenzar con este reto así que no dejes de visitar estos sitios de internet y vídeos con temas adicionales que pueden ser de mucha ayuda, ánimo te tomará solo unos cuantos minutos.

El Puente Cortometraje Acerca de la Resolución de Conflictos

https://www.youtube.com/watch?v=XQsd-fs_5DY&ab_channel=CARMINAALVARADOCAMARENA

5 consejos para fomentar la empatía en los jóvenes

<https://centerhealthyminds.org/join-the-movement/5-consejos-para-fomentar-la-empat%C3%ADa-en-los-j%C3%B3venes>

Las 5 C del trabajo en equipo

https://www.youtube.com/watch?v=cJUXxiOeoCk&ab_channel=DavidYaps

Pulso Mental

ANIVERSARIO LUCTUOSO DE WILJEM RONTGEN, PREMIO NOBEL DE FÍSICA POR DESCUBRIR LOS RAYOS X

El 10 de febrero, se conmemora el aniversario luctuoso de **Wilhelm Röntgen**, el físico alemán que, en 1895, descubrió los rayos X, un hallazgo que revolucionó la medicina. Gracias a su trabajo, hoy en día podemos realizar estudios radiológicos que permiten diagnosticar enfermedades de manera más precisa y rápida.

Röntgen, recibió el Premio Nobel de Física en 1901, y según cuentan en su bibliografía, realizó el descubrimiento de manera accidental mientras investigaba otros fenómenos en un laboratorio. Aunque no sabía exactamente qué estaba creando, pronto se dio cuenta de que los rayos X podían atravesar materiales opacos y mostrar imágenes del interior de objetos, incluyendo el cuerpo humano.

El legado de Röntgen sigue siendo fundamental para la medicina moderna, ya que los rayos X siguen siendo una herramienta clave en el diagnóstico. En este día, recordamos su importante contribución, que continúa salvando vidas y mejorando la atención y el cuidado de los pacientes.



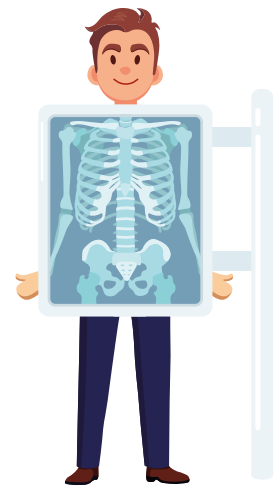
Ing. Enrique Rodríguez
erodriguez@hospitalsanjavier.com

Para el pulso mental, les comparto el siguiente crucigrama con palabras relacionadas al tema.

R	O	N	T	G	E	N	P	L	O	M	O	B	D	P	M	L	I
Y	A	D	I	A	G	N	O	S	T	I	C	O	T	F	M	A	O
D	X	G	R	A	F	I	A	C	T	P	Q	Z	F	L	S	C	A
S	A	D	F	G	S	A	L	U	D	X	O	B	R	R	B	I	N
M	B	D	E	X	P	O	S	I	C	I	O	N	A	W	P	D	O
O	L	C	S	P	I	M	A	G	E	N	O	D	X	Q	O	F	T
B	Z	A	D	O	S	K	A	D	F	X	I	L	M	G	S	Q	O
G	A	T	G	I	Y	O	H	R	N	O	E	R	E	F	P	S	T
O	I	N	D	G	I	A	X	A	G	B	D	S	D	I	R	H	N
I	L	X	M	B	A	I	R	R	P	L	H	G	I	T	C	O	E
S	E	R	V	I	P	O	A	R	B	L	M	W	C	U	F	I	I
A	G	D	I	T	Y	F	H	Z	E	C	R	U	I	O	S	J	M
F	T	I	A	R	I	L	O	V	G	P	X	T	N	C	Q	E	A
S	G	R	B	A	P	D	O	M	I	K	S	Z	A	Q	H	X	T
M	K	R	D	W	J	X	Q	G	L	I	B	E	F	H	S	N	A
E	L	I	T	Q	S	E	R	V	I	C	I	O	R	W	F	G	R
N	O	I	C	A	I	D	A	R	M	I	X	P	V	K	D	S	T

Palabras a encontrar:

- Röntgen
- Rayos
- Diagnóstico
- Medicina
- Radiografía
- Plomo
- Salud
- Exposición
- Imagen
- Radiación
- Tratamiento
- Servicio





Consulta Oftalmológica sin costo para colaboradores, durante el horario laboral

50% de descuento para familiares directos.

Descuento del 30% en estudios, tratamientos, cirugía y consulta de urgencia

para colaboradores y familiares directos

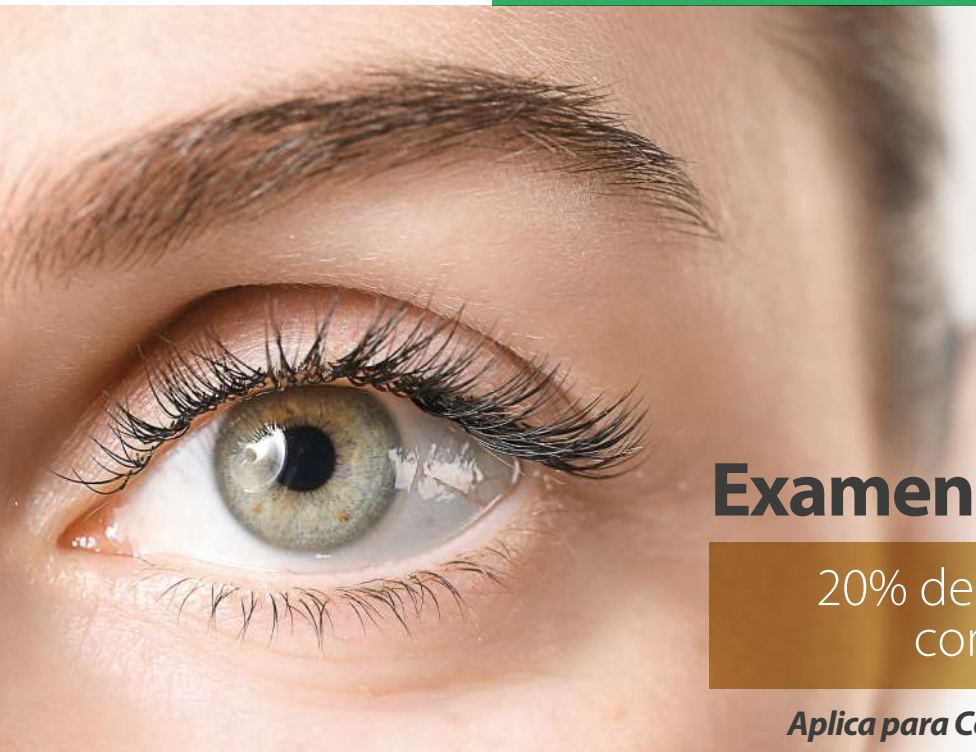


**Instituto
Oftalmológico
San Javier**
By San Ángel

Teléfono: 33 3779 2219

Av. Pablo Casals 640 esq. Con José María Heredia. C.P. 44670. Guadalajara, Jal.

www.sanjavier.com.mx



BONNE VUE
ÓPTICA

Examen de la vista gratis

20% de Descuento en Lentes completos y Solares

Aplica para Colaboradores y familiares directos

Ubicada en Torre 2

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

