

PULSO



SAN JAVIER



FORTALECE TU CONCIENCIA, PROTEGE TU FUTURO

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA HACER FRENTE
A LA VIOLENCIA 1.2.

MENSUAL
140
MAYO
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. Carlos Macías

Lic. Ana Ruth Medina

Erik Mendoza

Dr. Rogelio Pérez

Lic. Brenda Ramos

Ing. Enrique Rodríguez

Lic. Daniel Vega

DISEÑADOR

Lic. Oscar Fuentes

FOTOGRAFÍA

Lic. Brenda Ramos

Contenido

¿QUÉ TE LATE?	2
PALABRAPEDIA	3
RECOMENDACIONES LITERARIAS	4
SABÍAS QUE...	5
DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL	6
DÍA MUNDIAL DE LA RISA: UNA MEDICINA PARA EL CUERPO Y PARA EL ALMA	7
DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE	8
DÍA DEL TRABAJO MÉXICO	9
FORTALECE TU CONCIENCIA, PROTEGE TU FUTURO, ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA HACER FRENTE A LA VIOLENCIA 1.2.	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

Ha llegado el mes en el que celebramos a la reina del hogar, hablar de las mamás es volver al origen, a la fuente de nuestros más honestos sentimientos y las más profundas emociones. Recordar quién nos formó y nos mostró el camino a seguir, nos enseñó a distinguir lo bueno de lo malo, a ser valientes, defendernos, pero también a disculpar y aceptar nuestras culpas. A darnos cuenta de que nunca se es demasiado grande para un consejo, una muestra de afecto y un momento compartido con grandes historias. A que no hay distancia suficiente que opaque este amor, no importa si nos separa una habitación, una colonia, una ciudad, un país o toda la eternidad. El amor de mamá no tiene final. Gracias infinitas y felicidades a todas las que han apostado a compartir su corazón a través de sus hijos.

Dando continuidad al artículo presentado en la gaceta anterior, traemos para ustedes la segunda entrega de **Fortalece tu conciencia, protege tu futuro**, ojalá a través de este artículo encuentres herramientas que te ayuden a apoyar a tus hijos adolescentes y a acompañarlos en esta etapa de vida tan compleja, llena de riesgos y decisiones importantes por tomar, mismas que pueden marcar su futuro.

Con referencia al resto de nuestros artículos, en esta ocasión hemos elegido temas diversos, entre los que destacan: la higiene de manos, el reciclaje, una reflexión acerca del día del trabajo, el internet, la risa, la esclerosis múltiple y la hipertensión arterial. Siempre presentes nuestros consejos profesionales y el reto del Pulso Mental.

No te pierdas el resumen de nuestros eventos, y síguenos en nuestras redes sociales para mantenerte siempre informado de lo que en nuestro hospital sucede.

¡Muy feliz día a todas las mamás!



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 LAS MADRES 10 DE MAYO

El **Día de las Madres** es una festividad anual que rinde honores a la labor maternal. En México, se celebra el 10 de mayo. Las madres son consideradas como el principal sostén emocional de las familias y de la sociedad por lo que este es un día de celebración que recuerda la importante labor femenina dentro del núcleo familiar y la estabilidad de la sociedad.

¿Por qué el 10 de mayo es el Día de las Madres en México?

Antiguamente, el día 10 del mes era el día de pago en México, lo que significaba que todos podían permitirse un poco más de efectivo para comprarle a mamá un lindo regalo o invitarla a una comida elegante. Además, todo el mes de mayo en México también se dedica a venerar a la madre más querida de la Iglesia Católica: la Virgen María. Por eso, se eligió como mes a mayo y como día el 10, una combinación ideal para celebrar a las madres en México.

Esta festividad, que honra la esencial figura materna, hunde sus raíces en la profundidad de la historia, manifestándose a través de diversas culturas y épocas con un común denominador: la veneración hacia la maternidad como símbolo de vida y fertilidad. Desde las antiguas Grecia y Roma, donde se rendía tributo a las deidades maternas como Rhea y Cibeles, hasta las complejas creencias cosmogónicas de las culturas mesoamericanas prehispánicas, la importancia del rol maternal ha sido una constante indeleble en la sociedad.



Lic. Daniel Vega Solorio
dsolorio@hospitalsanjavier.com

Origen del Día de las Madres en México

En México, la formalización del Día de las Madres tuvo lugar en 1922, a partir de la convocatoria lanzada por el periodista Rafael Alducin, quien impulsó la elección de un día especial para rendir homenaje a las madres mexicanas, subrayando así el significado cultural y religioso de la festividad.

Desde las antiguas civilizaciones hasta la actualidad, el reconocimiento hacia las madres ha evolucionado, pero su esencia permanece intacta como un pilar fundamental en la valoración de la vida y la continuidad generacional.

Un dato curioso, es que pareciera que el don de ser madre viene acompañado de muchas cualidades y valores, mismas que atesoran sus descendientes, por lo que no cabe duda que para todo hijo, su mamá es la mejor del mundo, y tener este día, le permite reconocer, apapachar, agradecer y manifestarle todo su amor, así que no dejemos pasar la oportunidad, y celebremos a la mejor mujer.

¡FELIZ DIA PARA TODAS LAS MAMÁS!

Palabrapedia

ABREVIATURAS MÉDICAS

En los pasillos de los hospitales, los informes clínicos, recetas y hojas de evolución, nos encontramos con abreviaturas médicas. Para algunos, puede parecer solo letras sin un sentido en particular; para el personal de salud, son el apoyo que agiliza la comunicación.

En este artículo exploramos el fascinante universo de las abreviaturas médicas de algunas especialidades.



Lic. Ana Ruth Medina Campos
armedina@hospitalsanjavier.com

Cardiología

1. **IAM:** Infarto Agudo de Miocardio
2. **IC:** Insuficiencia Cardíaca
3. **HTA:** Hipertensión Arterial
4. **ECG:** Electrocardiograma
5. **FA:** Fibrilación Auricular

Neumología

1. **EPOC:** Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
2. **IRA:** Insuficiencia Respiratoria Aguda
3. **SAOS:** Síndrome de Apneas Obstructivas del Sueño
4. **TACAR:** Tomografía Axial Computarizada de Alta Resolución
5. **FVC:** Capacidad Vital Forzada

Neurología

1. **ACV:** Accidente Cerebrovascular
2. **EEM:** Estudio Electroencefalográfico
3. **EM:** Esclerosis Múltiple
4. **EHG:** Electroencefalograma Holter
5. **TCE:** Traumatismo Craneoencefálico

Gastroenterología

1. **HDA:** Hemorragia Digestiva Alta
2. **ERGE:** Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico
3. **CPRE:** Colangiopancreatografía Retrógrada Endoscópica
4. **EII:** Enfermedad Inflamatoria Intestinal
5. **VES:** Velocidad de Eritrosedimentación

Endocrinología

1. **DM2:** Diabetes Mellitus tipo 2
2. **TSH:** Hormona Estimulante de la Tiroides
3. **HbA1c:** Hemoglobina Glicosilada
4. **SOP:** Síndrome de Ovario Poliquístico
5. **TI:** Tiroiditis

Urología y Nefrología

1. **IVU:** Infección del Tracto Urinario
2. **ERC:** Enfermedad Renal Crónica
3. **PSA:** Antígeno Prostático Específico
4. **TFG:** Tasa de Filtración Glomerular
5. **HD:** Hemodiálisis

¿Conocías el significado de estas siglas?, dentro del ámbito hospitalario es muy importante el mantenerse actualizado y emplear las abreviaturas de manera correcta y oportuna, esto en definitiva ayuda a una comunicación médica eficiente.

Recomendaciones Literarias

UN PASEO EN EL MUNDO DE LA CREATIVIDAD

Roba como un artista de Austin K. Leon, es el libro del que quiero escribirte hoy un pequeño resumen, Austin nos comparte ideas valiosas que pueden inspirar y transformar diferentes ámbitos, incluido el del trabajo en hospitales. Sus conceptos resaltan la importancia de la creatividad y la innovación para mejorar la vida y el entorno de las personas.

Tal vez habías creído siempre que la creatividad se reservaba solo para los diseñadores, arquitectos o artistas plásticos. La realidad es que a través de este libro, su autor nos pone de frente con la forma en la que cada uno de nosotros podemos descubrir y aprovechar nuestra parte creativa.

A continuación, te comparto los puntos principales de lo expuesto en Roba como un artista.

1. Roba como un artista

Ayuda en el tema de poner a trabajar la creatividad, la idea surge de que nada es original, que tenemos la oportunidad de encontrar en los trabajos ya realizados por otras personas el origen de nuestra inspiración, y seguramente la solución no pensada a diferentes problemas.

2. No esperes a saberlo todo para ponerte en marcha

Lo que sí es indispensable es conocerse muy bien, para identificar y poner en práctica las habilidades con las que cuentas. Hay que recordar que imitar no es halagar, y que para hacerlo es indispensable investigar no de un solo autor, sino de varios, para que nos den un panorama más amplio y nos permitan volvernos, con la suma de toda la información, el más original.

3. Escribe el libro que quieras leer

Todo aquello que te guste o resulte atractivo, escríbelo, algún día, esa información puede ser la semilla de una gran idea.

4. Usa tus manos

A veces alejarse de la pantalla es muy bueno, poner el cuerpo en acción prende un foco en nuestro cerebro.

5. Los hobbies son importantes

Realizar otras actividades, distintas al trabajo aporta a una mejor concentración, además de que pone en práctica todos los recursos que no son indispensables en el trabajo.



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com

6. Haz un buen trabajo y compártelo

Cuando se comparte con los demás lo que se hace, esa parte de tu proceso creativo, se logra aprender mucho a razón de los comentarios y puntos de vista obtenidos.

7. La geografía ya no manda

Pensar a razón del impacto de nuestro trabajo considerando la ubicación de nuestra empresa o nuestra ciudad de residencia ya no es razonable, pues el ámbito virtual ha eliminado fronteras y facilita que nuestros proyectos tengan mayor alcance, por lo que hay que imaginarlos con un mayor impacto desde el inicio.

8. Se amable, el mundo es un pañuelo

Haz amigos, elimina de tu mente la palabra enemigo, pon en marcha tu curiosidad, amabilidad y energía, ubica a la persona más talentosa del lugar y aprende de ella, si descubres que eres tú, comparte lo que sabes y busca un grupo adicional distinto, del que puedas seguir aprendiendo.

9. No te endeudes

La libertad del estrés financiero también significa libertad en tu arte.

10. Creatividad también es restar

Elige lo que vas a dejar fuera, ser creativo no es solo decidir qué hacer, también decidir qué proyectos dejamos fuera.

Importancia de la creatividad en el ámbito hospitalario

En un hospital, potenciar la creatividad puede traducirse en mayor satisfacción y bienestar para todos. Promover ideas innovadoras y un ambiente estimulante ayuda a enfrentar los desafíos con optimismo y eficiencia, fortaleciendo la misión de cuidar, acompañar y sanar.

¿Sabías que...

DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

El **Día Mundial de la Hipertensión**, que se celebra cada año el 17 de mayo, es un recordatorio crucial de la importancia de conocer tu presión arterial y mantenerla bajo control. La hipertensión es un problema de salud oculto y generalizado que afecta a millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, a menudo pasa desapercibida hasta que causa daños significativos a órganos vitales como el corazón, los riñones y el cerebro. En 2025 el tema será **“¡Mida su presión arterial con precisión, contrólaela, viva más!”**.



Dr. Rogelio Pérez
rperez@hospitalsanjavier.com

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión se produce cuando la presión de la sangre contra las paredes de las arterias se vuelve demasiado alta. Se la conoce como el "asesino silencioso" porque muchas personas no experimentan síntomas hasta que el daño ya está hecho. Si no se trata, la hipertensión puede provocar graves problemas de salud, como accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia renal y más. Por eso es tan importante medirse la presión arterial regularmente, especialmente si se tienen factores de riesgo.

La naturaleza silenciosa de la presión arterial alta

Una de las principales razones por las que la hipertensión es tan peligrosa es que no suele presentar síntomas perceptibles. Muchas personas con presión arterial alta se sienten perfectamente bien y quizá ni siquiera sepan que la tienen. Por eso, los chequeos y las revisiones de presión arterial regulares son vitales para mantener una buena salud.

Causas de la presión arterial alta

Hay dos tipos principales de hipertensión: primaria (o esencial) y secundaria.

Hipertensión primaria: Este es el tipo más común y se desarrolla gradualmente a lo largo de muchos años. No tiene una causa específica, pero varios factores pueden contribuir, como la mala alimentación, la falta de actividad física, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el estrés.

Hipertensión secundaria: Este tipo se debe a una afección subyacente, como enfermedad renal, trastornos hormonales o el uso de ciertos medicamentos.

Cambios en el estilo de vida para controlar la hipertensión

Mantener una dieta saludable: Llevar una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales puede ayudar a reducir la presión arterial. Reducir el consumo de sodio, presente en grandes cantidades en los alimentos procesados, es especialmente importante para controlar la hipertensión.

Hacer ejercicio regularmente: La actividad física regular fortalece el corazón, haciéndolo más eficiente al bombear sangre. Incluso una simple caminata de 30 minutos al día puede marcar una gran diferencia en la reducción de la presión arterial.

Limitar el alcohol y el tabaco: Tanto el alcohol como el tabaco pueden elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de otros problemas cardíacos.

Reducir el estrés: Practicar actividades para aliviar el estrés, como la meditación, el yoga o los ejercicios de respiración profunda, pueden ayudar a reducir la presión arterial y promover el bienestar general.

Dormir lo suficiente: Procura dormir de 7 a 9 horas cada noche para que tu cuerpo se recupere y regule la presión arterial de forma natural.

Controlar su presión arterial regularmente: El monitoreo regular te ayuda a controlar la presión arterial y a realizar ajustes según sea necesario. Los baumanómetros domésticos son una herramienta útil para monitorear tu progreso.

Cómo afecta la hipertensión a tu salud

La hipertensión puede tener un impacto perjudicial en varios órganos y sistemas del cuerpo, entre ellos:

- **Corazón:** El esfuerzo adicional que supone la hipertensión arterial puede provocar que el corazón se agrande, se debilite y pierda eficacia al bombear sangre. Esto aumenta el riesgo de insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio y otras enfermedades cardiovasculares.

- **Cerebro:** La hipertensión arterial es una de las principales causas de accidentes cerebrovasculares. Puede provocar el debilitamiento o la ruptura de los vasos sanguíneos del cerebro, lo que conlleva graves consecuencias como parálisis o pérdida de memoria.

- **Riñones:** Los riñones son responsables de filtrar los desechos de la sangre, y la presión arterial alta puede dañar los delicados vasos sanguíneos de los riñones, lo que eventualmente puede provocar enfermedad o insuficiencia renal.

- **Ojos:** La hipertensión puede dañar los vasos sanguíneos de los ojos, provocando problemas de visión o incluso ceguera si no se controla.

La hipertensión es una enfermedad grave que no debe tomarse a la ligera. Con el enfoque adecuado, que incluye chequeos regulares, cambios en el estilo de vida y el tratamiento adecuado, puedes mantener tu presión arterial bajo control y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y daño renal. En este Día Mundial de la Hipertensión, da un paso hacia una mejor salud midiendo tu presión arterial y realizando los cambios necesarios en tu estilo de vida. **5**

Cultura General

DÍA MUNDIAL DE LA RISA: UNA MEDICINA PARA EL CUERPO Y PARA EL ALMA

Cada primer domingo de mayo se celebra el **Día Mundial de la Risa**, una fecha que nos recuerda que la alegría **no es un lujo, sino una necesidad**. En entornos hospitalarios, donde la enfermedad pone a prueba el cuerpo y el ánimo, la risa se convierte en un recurso terapéutico, profundamente humano, que puede transformar el clima emocional, fortalecer los vínculos personales y renovar el sentido de esperanza.

La risa no es solo una expresión de alegría o humor; también desencadena una cascada de beneficios fisiológicos. Estudios han señalado que:

- Reduce los niveles de **cortisol**, la hormona del estrés.
- Aumenta la liberación de **endorfinas** y **dopamina**, generando una sensación de bienestar.
- **Estimula el sistema inmunológico**, elevando la producción de células defensoras.
- Mejora la **circulación sanguínea** y la **función cardiovascular**.
- Incrementa el **umbral del dolor** y mejora la tolerancia a tratamientos invasivos.

Un estudio en BMC Complementary Medicine and Therapies(1) encontró que una intervención estructurada de yoga de la risa en un entorno hospitalario mejoró efectivamente la calidad de vida relacionada con la salud de pacientes oncológicos. Los beneficios incluyeron mejoras en el funcionamiento emocional, la salud general y la calidad de vida, así como la mitigación de síntomas como fatiga, dolor y trastornos del sueño.

La **risoterapia** no busca negar la realidad ni las dificultades, sino reconectar con la alegría profunda que aún habita en cada persona, incluso en contextos de vulnerabilidad. Es una herramienta que combina técnicas de expresión corporal, dinámicas de grupo,



Lic. Carla Gabriela Godínez Fuentes
cgodinez@hospitalsanjavier.com

respiración y juego para inducir la risa y generar un impacto positivo en la salud integral. Es una invitación a estar en el presente, soltar el control y compartir desde la autenticidad, para cultivar recursos internos de resiliencia y bienestar emocional.

Más allá de estos efectos, la risa también toca la **vida interior**. Reír con otros en medio de la fragilidad es un gesto de humanidad profunda. Es reconocer que, aunque no podemos controlar todo lo que nos pasa, sí podemos elegir desde qué lugar lo vivimos.

En el contexto hospitalario, una risa compartida puede reconectar a un paciente con su **dignidad**, a un médico con su **vocación**, y a una familia con la **ternura que sobrevive al miedo**.

Al reír, estamos tejiendo algo mucho más profundo. Es un acto de confianza, de apertura al otro y de esperanza. Es una forma de decirle a las dificultades: **aquí todavía hay belleza, mi vida sigue teniendo sentido**.

Cultura General

DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE

El consumo voraz de los recursos naturales es de tal magnitud que se necesitarán 1.7 planetas más para atender la demanda actual de recursos

El reciclaje es el proceso de recoger y procesar materiales para convertirlos en nuevos productos (EPA, 2024).

El **Día Mundial del Reciclaje** se proclamó en el 2005 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), con la finalidad de crear conciencia y promover el reciclaje, reducir el consumo y el volumen de desechos y reutilizar los materiales para minimizar la huella ecológica de carbono para proteger al medio ambiente y evitar el cambio climático.

Gracias a esto, nació la iniciativa de las 3R, como sugerencia para mejorar el consumo:

- **Reciclar:** cuando se aprovechan los residuos sólidos para obtener materias primas para incorporarse directa o indirectamente en el ciclo de producción o consumo.
- **Reducir:** dónde se minimizan los volúmenes de basura generados, el consumo y el desgaste de los recursos naturales como el agua.
- **Reutilizar:** procurando utilizar al máximo más cosas consumidas, prolongando la vida de los productos sobre todo de los más contaminantes.

En México, una persona produce casi un kilo de residuos sólidos al día, en total se generan 42 millones de toneladas al año. De acuerdo con la UNESCO (2021), el 99% de las cosas que se consumen se desechan en un periodo de 6 meses, no se aprovechan los residuos orgánicos, que representan el 44%, debido a que no se separa correctamente la basura y se arrojan 8 millones de toneladas de residuos al océano.

Algunos materiales que pueden reciclarse son:

- **Papel:** periódicos, revistas, libros, cuadernos
- **Cartón:** cajas, folders, tarjetas



Lic. Carlos Roberto Macías Fregoso
crmacias@hospitalsanjavier.com

- **Aluminio:** latas, marcos, ventanas, utensilios
- **Plástico:** botes, botellas, bolsas, cestas, juguetes
- **Vidrio:** botellas, frascos, envases
- **Acero:** botes, latas
- **Materia orgánica:** restos de moda, café, cenizas, jardinería, huevo

El reciclaje es una excelente alternativa para ahorrar energía y reducir los desechos y hasta para crear nuevos puestos de trabajo, una lucha contra el cambio climático y la contaminación.

Es importante crear conciencia en las personas, para que así, pueda disminuir la tala de árboles y la contaminación del agua, el aire y el suelo, ahorrando materias primas y energía, lo que permitirá detener el deterioro ambiental, protegiendo la biodiversidad.

¡Es responsabilidad de todos apoyar!

Cultura General

DÍA DEL TRABAJO MÉXICO

En México, el **Día del Trabajo** tiene un fuerte simbolismo histórico. Fue reconocido oficialmente en 1923 y está profundamente ligado a los movimientos obreros que surgieron a principios del siglo XX, especialmente después de la Revolución Mexicana.

Es un **día feriado oficial** en el país, de acuerdo con la Ley Federal del Trabajo, y su celebración incluye desfiles, marchas y actos organizados por sindicatos y organizaciones laborales.

Álvaro Obregón, presidente del país, fue quien promulgó el primero de mayo como el Día del Trabajo en México en 1923.

Conmemorar el Día del Trabajador tiene un significado especial porque recuerda una jornada de lucha histórica de los trabajadores en busca de lograr condiciones de vida y de trabajo dignas.

Conmemoración del 1° de Mayo

El 1° de mayo se instituyó como Día Internacional del Trabajador en conmemoración de la **sangrienta represión que sufrieran los obreros de la fábrica McCormick**, durante varios días de abril y mayo de 1886, en la ciudad de Chicago, cuando reclamaban una jornada laboral de ocho horas.

En esas épocas, **la jornada del trabajador estadounidense podía extenderse hasta 18 horas**. Allí en Chicago, la "Noble Order of the Knights of Labor" (Noble Orden de los Caballeros del Trabajo), agrupaba a la mayor parte de los asalariados y llevaba adelante una sostenida **campaña para lograr que la jornada laboral se limitara a 8 horas**. Este justo reclamo chocó con una cerrada **oposición empresarial**, circunstancia que impulsó a los obreros de Chicago a declarar la **huelga**. La protesta contó con una adhesión en todo el país de más de cinco mil trabajadores, clamor que finalmente hizo ceder al sector patronal.

Pero, los dueños de McCormick no aceptaron el cambio y ello llevó a que sus empleados exteriorizaran airadamente su descontento, concentrándose en los alrededores de la fábrica. Para frenar la situación, la empresa recurrió a la policía. **El día 1° de mayo la protesta fue acallada a balazos por las fuerzas represoras, que causaron numerosos muertos y heridos**. Pese a la violencia desatada contra ellos, el 2 y el 3 de mayo los obreros se reunieron en el mismo lugar y en ambas oportunidades volvieron a ser salvajemente atacados, por lo que nuevamente gran cantidad de manifestantes perdieron sus vidas o quedaron gravemente heridos.



Laura Hernández
Idelgadillo@hospitalsanjavier.com

El 4 de mayo volvieron a concentrarse y a sufrir la violencia de la caballería policial. Como aun así no cedían, los uniformados abrieron intenso fuego y abatieron a numerosos trabajadores. En medio del caos, **estalló una bomba, supuestamente arrojada contra las fuerzas represoras**. Este hecho, históricamente conocido como el "atentado de Haymarket", motivó el posterior **enjuiciamiento de seis obreros, los "Mártires de Chicago", cuya culpabilidad jamás fue probada**. Sus apellidos eran Spies, Parsons, Engel, Fischer, Fielden y Schwab; cuatro de ellos fueron condenados a muerte y los otros dos a trabajos forzados de por vida.

La repercusión mundial de estos hechos provocó una oleada de indignación que obró como factor aglutinante de fuerzas dispersas que combatían por los mismos ideales que aquellos trabajadores estadounidenses. Treinta y tres años después, **en 1919, la primera conferencia de la OIT (International Labour Organization)**, que acababa de ser constituida, **proponía la adopción universal de la jornada de ocho horas y la semana de 48 horas**. Tras un largo debate, la moción fue finalmente aprobada.

• Institución del Día Internacional del Trabajador:

En 1889, la Segunda Internacional Socialista, en su congreso en París, decidió declarar el 1 de mayo como el Día Internacional del Trabajador para honrar la lucha por la jornada laboral de ocho horas y recordar a los mártires de Chicago.

Tal fue el origen de la conmemoración del 1° de Mayo como Día Internacional del del Trabajador, que cada año da a los trabajadores una oportunidad para afirmar sus derechos y su mutua solidaridad.

Por lo tanto, su significado y motivo de celebración recuerda:

- El reconocimiento de la lucha obrera
- La búsqueda de mejores condiciones laborales.

Cultura General

DÍA MUNDIAL DE LA HIGIENE DE MANOS

La higiene de manos, junto con la higiene ambiental, es una de las intervenciones más efectivas y económicas para frenar la resistencia antimicrobiana.

Como cada año el 5 de mayo se celebra el **Día Mundial De La Higiene de Manos** y en 2025 se cumplen 17 años de haber comenzado con la campaña mundial por parte de la OMS **“SALVE VIDAS: Limpie sus manos 2025”** con el principal propósito de darle seguimiento y retroalimentación al cumplimiento de la higiene en manos como indicador clave en hospitales y ser referencia para 2026. La razón, al año, millones de pacientes y trabajadores de la salud se ven afectados por infecciones asociadas a la atención de la salud, muchas de ellas prevenibles. Estas infecciones pueden desencadenar brotes, especialmente si están causadas por organismos resistentes a los antimicrobianos.

Esta campaña también busca implementar un plan de acción mundial para el monitoreo de prevención y control de infecciones (PCI), que pueda garantizar el acceso seguro universal a servicios de salud y la calidad en la atención, pues el marco de acción toma en cuenta los servicios de agua, saneamiento e higiene, así como los residuos en la planificación, programación, implementación y seguimiento al sistema de salud.

Objetivos del Día Mundial De La Higiene de Manos.

- I) Promover prácticas óptimas de higiene de manos fomentando el uso apropiado de guantes dentro del flujo de trabajo de atención médica.
- II) Promover la inclusión de la higiene de manos en las estrategias nacionales de PCI, así como en procedimientos operativos estándar de acuerdo con el plan de acción de la OMS.



Lic. Brenda Ramos
baramos@hospitalsanjavier.com

III) Concientizar sobre el impacto ambiental climático de los guantes en generación y gestión de residuos si se usan innecesariamente. **El uso de guantes es importante en ciertos procedimientos, pero nunca debe sustituir la higiene de manos.**



Actualmente, el 68 % de los 15 países involucrados informan lo que están haciendo y es importante recalcar que la implementación de este programa reduce complicaciones y la carga de trabajo para el personal de salud.



FORTALECE TU CONCIENCIA, PROTEGE TU FUTURO

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA HACER FRENTE A LA VIOLENCIA 1.2.

OFRECER ALTERNATIVAS CONSTRUCTIVAS: CANALIZAR EL DESARROLLO HACIA EL BIEN COMÚN.

No podemos aislarnos por completo del entorno de inseguridad, pero sí podemos ofrecer alternativas positivas y enriquecedoras que motiven a nuestros hijos a desarrollarse plenamente, alejándolos de influencias negativas. Esto implica enseñarles que, aunque no podemos controlar el entorno, sí podemos controlar cómo respondemos a él. Y como dice el refrán: **“Un joven ocupado en construir algo grande para su vida no tendrá tiempo ni interés en destruirla”.**

Alternativas concretas que las familias pueden ofrecer:

Crear entornos seguros y de apoyo:

Las familias deben ser un refugio donde todos sus miembros se sientan escuchados y valorados, un espacio que contraste con la incertidumbre del exterior. El primer lugar donde nace la paz es en el núcleo familiar.



Lic. Carla Gabriela Godínez Fuentes
cgodinez@hospitalsanjavier.com

Ejercicio práctico:

Establecer una rutina de conversaciones familiares para hablar sobre sus preocupaciones y logros.

***Recomendación:** Un juego que recomiendo mucho para abrir conversación y crear relaciones significativas es **“Somos”**. Este es un juego de tarjetas que tiene como objetivo generar conversaciones más profundas que mejoren la calidad de nuestras relaciones sociales, creando un ambiente de intimidad y seguridad, abarcando distintos ámbitos de la vida: desde puntos de vista personales, experiencias del pasado, sueños, expectativas y anécdotas. Existe en físico (que la edición es preciosa), o como app para tu celular.



Fomentar actividades que desarrollen habilidades y valores:

El deporte, la música y el arte son medios para canalizar la energía y fortalecer la autoestima.

Ejercicio práctico:

Elegir una o dos actividades que les gusten (ya sean equipos deportivos o actividades artísticas), e inscribirse en un grupo o un equipo. Esto ayudará a reforzar su sentido de logro y pertenencia, además de crear una rutina semanal y fomentar la disciplina.

Voluntariado o servicio comunitario:

Ayudar a otros refuerza la empatía y el sentido de responsabilidad social. Cuando los jóvenes experimentan el impacto positivo de sus acciones en los demás desarrollan una conciencia más profunda sobre la importancia de construir en lugar de destruir.

Ejercicio práctico:

Participar como familia en actividades de voluntariado como proyectos de limpieza comunitaria, visitas a casas hogar, campañas de reforestación o recolección de alimentos para quienes lo necesitan. No olvides que se predica con el ejemplo.

Fomento de la espiritualidad y el propósito de vida:

Reflexionar sobre el propósito de vida y la trascendencia ayuda a los jóvenes a encontrar la brújula interior que guíe sus decisiones.

Ejercicio práctico:

Organizar momentos para practicar la gratitud en familia. En el momento de la comida o antes de cenar, cada miembro de la familia puede decir tres cosas por las que esté agradecido ese día en particular.

La espiritualidad no es únicamente religiosidad (aunque la práctica de la fe también es un gran factor protector). Es importante definir los valores familiares que se van a fomentar y conocer cuáles de estos valores son más importantes para cada miembro de la familia, por qué, y cómo pueden llevarlo a la práctica en el día a día. Esto da guía y propósito en la vida.

Estas estrategias se pueden aplicar en el entorno familiar de manera personal, pero si crees que necesitas el apoyo de un profesional para llevarlas a cabo, ya sea de un psicólogo o de un familiarólogo, no dudes en acercarte a pedir ayuda, sobre todo en estos momentos de tanta incertidumbre.

Te esperamos en la siguiente entrega para profundizar en la tercera y última estrategia: **desarrollo de la asertividad.**



Pulso Nutricional

RECOMENDACIONES DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD DIGESTIVA

La salud digestiva está referida a un buen funcionamiento del sistema digestivo, con un adecuado tránsito intestinal y un microbiota equilibrado.

El sistema digestivo tiene como función primordial extraer los nutrientes de los alimentos ingeridos que servirán para producir la energía que necesitamos en nuestra actividad diaria, así como generar las enzimas y microorganismos que forman los distintos órganos y sistemas de nuestro organismo. En el aparato digestivo, y específicamente en el intestino, se concentra aproximadamente el 70 % de nuestras defensas, con más de 1,000 especies de bacterias digestivas. No todas las bacterias intestinales son perjudiciales, pues en su mayoría ayudan a mantener la salud digestiva.

Muchas personas sufren de algún trastorno digestivo a lo largo de su vida: dolor o ardor de estómago, acumulación de gases, estreñimiento, eructos y otros.

De ahí la importancia de mantenernos informados sobre la prevención de estas enfermedades digestivas.

Es importante mantener hábitos saludables para facilitar la regularidad intestinal y cuidar nuestro microbioma intestinal, con ese fin, hoy te compartimos algunas recomendaciones:

- Practicar una actividad física regular
- Consumir alimentos ricos en fibra y bajos en grasas (pescados, huevos, carnes magras), legumbres, verduras y frutas.
- Disminuir el consumo de carnes grasas, harinas, azúcares.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y gaseosas.
- Beber agua, entre 1,5 y 2 litros al día.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Dormir bien.
- Reducir y manejar el estrés.



Laura Lizette Bobadilla
llbobadilla@hospitalsanjavier.com

Consumir probióticos y prebióticos

Los probióticos y prebióticos son esenciales para la salud digestiva porque actúan de forma complementaria. Los probióticos son bacterias beneficiosas que ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal, mientras que los prebióticos son fibras no digeribles que sirven de alimento para estas bacterias, mejorando su crecimiento y actividad.

Probióticos: Ayudan a regular la composición y actividad del microbiota intestinal, promoviendo un equilibrio saludable, pueden mejorar la digestión, la absorción de nutrientes, el sistema inmunológico y la salud general, los encontramos en alimentos fermentados como yogur, kéfir, chucrut, encurtidos y en suplementos.

Prebióticos: Son compuestos, principalmente fibras, que no pueden ser digeridos por el cuerpo humano, pero sí son utilizados por las bacterias intestinales beneficiosas (probióticos), como fuente de energía. Estimulan el crecimiento y la actividad de las bacterias beneficiosas en el intestino, mejorando el equilibrio del microbiota. Ayudan a regular el tránsito intestinal, mejorar la absorción de nutrientes y fortalecer el sistema inmunológico.

Se encuentran en alimentos como frutas (plátanos), vegetales (cebollas, ajo, espárragos), legumbres (lentejas, frijoles), cereales integrales y raíces (yuca).

Medicina Preventiva

DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Desde 2024 se ha publicado el nuevo lema del **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple** "Mi diagnóstico de Esclerosis Múltiple", con el eslogan, "Navegando juntos la Esclerosis Múltiple". Y es que en la enfermedad de la esclerosis múltiple es vital un diagnóstico precoz y preciso. La campaña también incide en la necesidad de formación de los profesionales sanitarios, de los avances en las investigaciones y en el diagnóstico.

Origen del Día Internacional de la Esclerosis Múltiple

En el año 2009 la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple (MSIF), dio inicio al primer Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, reuniendo a la comunidad internacional para compartir experiencias y alternativas para contrarrestar esta enfermedad.

En él, se busca romper las barreras sociales que afectan a las personas que padecen de esclerosis múltiple (EM), ya que en la mayoría de los casos puede generar algún grado de discapacidad.

¿Qué es la esclerosis múltiple?

La esclerosis múltiple es una de las enfermedades más comunes del sistema nervioso central. Altera el flujo de información dentro del cerebro y entre este y el cuerpo. En este caso, el sistema inmunitario afecta la vaina protectora de mielina que aísla las fibras nerviosas. Debido a la pérdida de mielina, los impulsos eléctricos ya no pueden conducirse al cerebro de la forma habitual.

¿Qué tipos de EM se pueden distinguir?

Síndrome clínicamente aislado (CIS): puede ser un primer signo de la enfermedad de esclerosis múltiple y describe el primer episodio de síntomas neurológicos que dura al menos 24 horas.

Esclerosis múltiple remitente-recidivante (EMRR): el tipo más común de EM en el que los síntomas se presentan en recaídas con recuperación completa entre ellas.

Esclerosis múltiple progresiva secundaria (EMSP): una fase progresiva de la EM en la que los síntomas empeoran de forma constante entre períodos de buena salud.

Esclerosis múltiple progresiva primaria (EMPP): una etapa de la EM con empeoramiento de la función neurológica desde el inicio de los síntomas sin remisión ni recaída.



Dr. Rogelio Pérez
rperez@hospitalsanjavier.com

Síntomas y grupos de riesgo

Los síntomas de la esclerosis múltiple (EM) pueden incluir visión borrosa, debilidad en las extremidades, hormigueo, inquietud, problemas de memoria y fatiga. Diversas investigaciones han revelado teorías sobre la influencia en la aparición de la EM, incluyendo factores inmunológicos, ambientales, genéticos e infecciosos. Las mujeres tienen entre dos y tres veces más probabilidades de padecer EM que los hombres. La mayoría de las personas reciben el diagnóstico de EM entre los 20 y los 40 años. El tabaquismo, la obesidad y la deficiencia de vitamina D pueden influir en la aparición de la EM.

Tratamiento

Actualmente no existe cura para la esclerosis múltiple, pero existen tratamientos disponibles para acelerar la recuperación de los ataques, modificar la evolución de la enfermedad y controlar los síntomas. El tratamiento de la EM requiere un alto nivel de atención, que incluye la participación de neurólogos, médicos de atención primaria, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos o psiquiatras, trabajadores sociales y personal de enfermería. Existen opciones de tratamiento (generalmente una combinación de medicamentos y terapias), para ayudar a disminuir el número de episodios y aliviar los síntomas.

Apoya a través de las redes sociales, compartiendo información sobre la esclerosis múltiple, para sensibilizar y concienciar a las personas acerca de esta enfermedad. Utiliza el hashtag **#DíaMundialde la Esclerosis Múltiple**.

Soy San Javier... Soy Hospitalario

LA ACTITUD EN LA ACTIVIDAD HOSPITALARIA Y EL SERVICIO A LOS PACIENTES: HACÍA UNA MENTALIDAD DE AVANCE

En el artículo del número anterior, les compartía información acerca de la importancia que tiene la buena actitud en la atención que otorgamos a nuestros pacientes, y sobre el riesgo de establecer nuestro comportamiento desde la mentalidad de supervivencia, incluyendo en el artículo la descripción de sus 3 puntos básicos:

- 1.- Ser alguien en la vida es algo que se puede ganarse o perderse.
- 2.- Obtener lo que se quiere está por encima de la moral.
- 3.- Subsistir es la meta más importante, (sin importar si en el camino actuamos intencionalmente en contra de alguien más).

En esta ocasión, profundizaremos en el mismo tema, pero desde un punto de vista opuesto, que es el de la **mentalidad de avance**, misma que nos lleva a potencializar nuestro ser para transformar vidas desde una identidad real.

En un mundo en constante cambio y evolución, la mentalidad de avance se presenta como una filosofía de vida que impulsa a las personas a reconocer su propio potencial y a aprovechar al máximo sus capacidades. Esta mentalidad sostiene que cada individuo es un ser único, dotado de cualidades, habilidades y talentos que, si se cultivan y canalizan adecuadamente, pueden no solo mejorar su propia existencia, sino también contribuir positivamente a su entorno y a la sociedad en general.

La mentalidad de avance se fundamenta en la creencia de que el ser humano no está fijo en un estado determinado, sino que posee la capacidad de aprender, crecer y transformarse constantemente. Este enfoque fomenta una actitud de apertura, resiliencia y perseverancia ante los desafíos, permitiendo que las personas vean las dificultades como oportunidades para aprender y mejorar. Al adoptar esta perspectiva, la persona desarrolla una identidad sólida y coherente, que aclara quién es y para qué está aquí. Esta claridad sobre su propósito vital le proporciona un sentido de dirección y motivación para seguir adelante, incluso en momentos de incertidumbre.

Reconocerse como un ser con mucho potencial también implica valorar las características individuales que nos hacen únicos. Cada persona cuenta con un conjunto de habilidades, talentos y experiencias que, si se identifican y potencian, pueden marcar la



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com

diferencia en su vida y en la de quienes le rodean. La mentalidad de avance invita a cultivar estas cualidades, promoviendo el autoconocimiento y el desarrollo personal como caminos hacia una vida plena y significativa.

Además, esta mentalidad no solo impacta en el crecimiento personal, sino que también fomenta una actitud de servicio y contribución hacia los demás. El entender que podemos aportar al bienestar colectivo, nos hace sentir motivados a compartir, colaborar y apoyar a quienes nos rodean. De esta manera, el avance personal se convierte en un vehículo para el progreso social, creando comunidades más fuertes, empáticas y resilientes.

Para concluir acerca de este tema, y su impacto dentro de nuestro actuar profesional es fundamental reconocer que la calidad del servicio en un hospital no solo impacta la satisfacción de los pacientes, sino que también influye en la reputación institucional, la motivación del personal y la eficiencia de los procesos. Quien trabaja en un hospital tiene la oportunidad y la responsabilidad de ofrecer un servicio excepcional, fomentando un entorno de respeto, empatía y profesionalismo, y para lograrlo, actuar dentro de una mentalidad de avance facilitará las cosas.

Pulso Informativo

TORNEO VIVAN LOS NIÑOS CON CÁNCER

El pasado 04 de abril, en el Cielo Country Club se llevó a cabo el Torneo Vivan los Niños con Cáncer, donde Hospital San Javier estuvo presente como patrocinador en apoyo de esta noble causa, aprovechamos la ocasión para brindar información a los participantes sobre los servicios del hospital.



Lic. Rosalina León
leon@hospitalsanjavier.com



TORNEO ANUAL SEMANA SANTA

Una vez más Hospital San Javier participó fomentando el cuidado de la salud, en el Club de Golf Santa Anita, en esta ocasión durante su Torneo de Semana Santa, celebrado del 17 al 19 de abril con la participación de cerca de 150 jugadores.





PRIMER SIMULACRO NACIONAL 2025

El pasado 29 de abril se llevó a cabo el Primer Simulacro Nacional 2025, en Hospital San Javier contamos con la participación de los integrantes de nuestras brigadas para coordinar la participación en dicho evento, además de los colaboradores y visitantes que se sumaron y permitieron que el ejercicio se realizara en tiempo y forma cumpliendo el protocolo.





¡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

DÍA MUNDIAL DE LA TIROIDES 25 DE MAYO

La glándula de la tiroides es encargada de producir y liberar las hormonas que ayudan en la mayor parte de funciones corporales, por lo que es de suma importancia para el organismo y la vida misma.

Esta glándula endócrina en forma de mariposa está ubicada en el centro del cuello. Entre sus funciones, contribuye a regular el metabolismo, la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal, el tracto gastrointestinal, la memoria y el peso corporal.

Las mujeres que se encuentran en un rango de edad entre los 40 y 50 años se les considera grupo de riesgo, y a quienes superan los 50 años se les recomienda se realicen una prueba de tamizaje o perfil tiroideo para identificar cualquier trastorno o anomalía.

Los trastornos tiroideos se presentan principalmente en las mujeres y ocurren cuando esta glándula no funciona de forma adecuada, dado que secreta la hormona tiroxina. Entre ellos se encuentran el hipotiroidismo, el hipertiroidismo y el cáncer de tiroides. Cada uno presenta distintos síntomas.

Es importante estar informado sobre los síntomas relacionados con los trastornos de la tiroides, pues la mayoría de las personas que padecen esta enfermedad lo desconoce.

Informarte y atenderte oportunamente es cuidar tu cuerpo saludableMENTE.



Lic. Daniel Vega Solorio
dsolorio@hospitalsanjavier.com



¡Cuida tu cuerpo
saludableMENTE!

Consejos Profesionales

INNOVACIÓN EN EL TRABAJO DIARIO

El mes de abril, que acabamos de concluir, suele ser un mes muy interesante dentro de las actividades que realizo y esto es porque me permite analizar los resultados del primer trimestre de cada año, revisión que también se repite en los meses de julio, octubre y enero. Con el pasar de los años he entendido que son tantas las cosas que se pueden medir dentro de nuestro hospital que necesito constantemente cambiar la forma y las herramientas que utilizo para brindar información de calidad cada vez que se necesita, es decir innovar constantemente.

Innovación significa: introducir algo nuevo o mejorado, ya sea un producto, servicio o proceso de trabajo con el objetivo de generar un cambio positivo y útil. Este cambio va desde una leve mejora hasta una transformación radical en cualquier empresa. Ahora bien, bajo este concepto, es importante pensar en qué podemos hacer para que la innovación sea parte natural de nuestras diarias actividades.

Uno de los primeros pasos para innovar es ser proactivo en la identificación de problemas y en proponer soluciones, es decir no esperar a que algo se vuelva un gran problema. En mi caso, si veo que un proceso se puede hacer más eficiente y esto puede mejorar mis resultados no dudo en proponerlo y ponerlo en práctica. No necesariamente esto implica cambios radicales, a veces, cosas sencillas generan grandes cambios positivos que mejoran la experiencia de nuestros clientes, sin importar si son pacientes, médicos o compañeros de trabajo.

Otro paso para innovar es estar informado, la lectura de temas relacionados con mi trabajo me permite identificar más fácilmente aquellas cosas que puedo cambiar. Aprender acerca de nuevos enfoques en tratamientos de pacientes, gestionar adecuadamente flujos de trabajo o implementar herramientas tecnológicas contribuye a la innovación puede contribuir significativamente a que nuestros resultados mejoren dramáticamente.

Participar activamente en proyectos de mejora de otros departamentos, me permite conocer qué y cómo realizan su trabajo algunos de mis compañeros. Esto me permite identificar áreas de oportunidad para innovar, ya sea mejorando archivos de trabajo, formas de obtener y clasificar información o cambiando la herramienta con la que se muestran resultados. Participar en proyectos me permite expandir mi conocimiento y contribuir para mejorar la experiencia de nuestros clientes.



Erik Mendoza
emendoza@hospitalsanjavier.com

Dentro del hospital debe haber muchas oportunidades para que nuevas tecnologías nos ayuden a mejorar la atención de nuestros pacientes o la forma en la que trabajamos, pero ninguna de ellas se implementa sola, es decir, se requiere de gente dispuesta, que tenga el conocimiento y la experiencia necesarias para lograrlo. En mi caso cualquier propuesta de innovación suelo tomarla con mucha reserva porque la experiencia me ha enseñado que debe haber madurez en el equipo y que se debe implementar en el momento adecuado.

Finalmente, otro paso que me ha ayudado a crecer profesionalmente se refiere a tener una mentalidad flexible ante cualquier cambio. Es evidente que los avances en el campo médico, administrativo o de sistemas informáticos son constantes, resistirse a ellos solo limita nuestro potencial. En lo personal he aprendido que viejos métodos de trabajo se pueden compaginar con soluciones informáticas y de procesos. El éxito en la innovación, en gran medida es una cuestión más de actitud que de complejidad. Estar dispuesto a aprender e implementar cambios sin duda nos permite avanzar en la vida.

Este tema, tiene mucho más de fondo de lo que te puedo compartir en estos consejos, por lo que aquí te comparto tres sitios de internet que contienen interesante información acerca de cómo sacar provecho de la innovación.

La importancia de la innovación en las empresas para asegurar el éxito a largo plazo

<https://blog.egade.tec.mx/innovacion-empresarial-crecimiento-empresa>

Metodologías de mejora de procesos y cómo hacer una propuesta

<https://asana.com/es/resources/process-improvement-methodologies>

¿Qué es innovación?

<https://www.youtube.com/watch?v=DIQY4GuNqQQ>

Pulso Mental



DÍA MUNDIAL DEL INTERNET

El 17 de mayo se conmemora el **Día Mundial del Internet**, una oportunidad para reflexionar sobre cómo esta tecnología ha revolucionado nuestra vida cotidiana. Lo que comenzó en los años 60 como una iniciativa militar, se transformó con el tiempo en una red global en expansión durante la década de los 90. Desde entonces, su crecimiento ha sido acelerado, impactando de manera profunda múltiples áreas, entre ellas, el sector salud.

El internet se ha vuelto esencial en nuestra vida diaria, revolucionando cómo nos conectamos, laboramos, estudiamos y nos divertimos. En el entorno hospitalario, ha transformado la atención en salud, mejorando la calidad, eficiencia y comunicación entre áreas. Ha facilitado desde la gestión del expediente clínico electrónico hasta la telemedicina y la formación continua del personal.

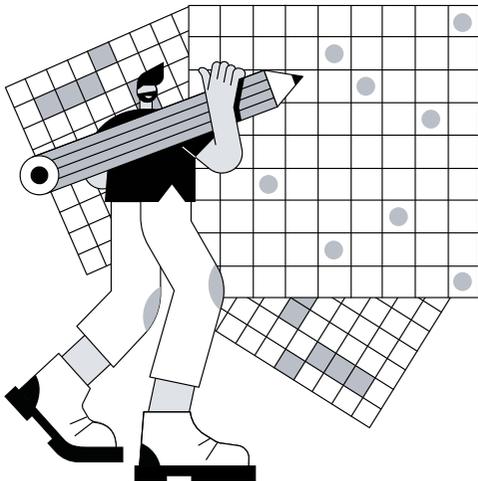


Ing. Enrique Rodríguez
erodriguez@hospitalsanjavier.com

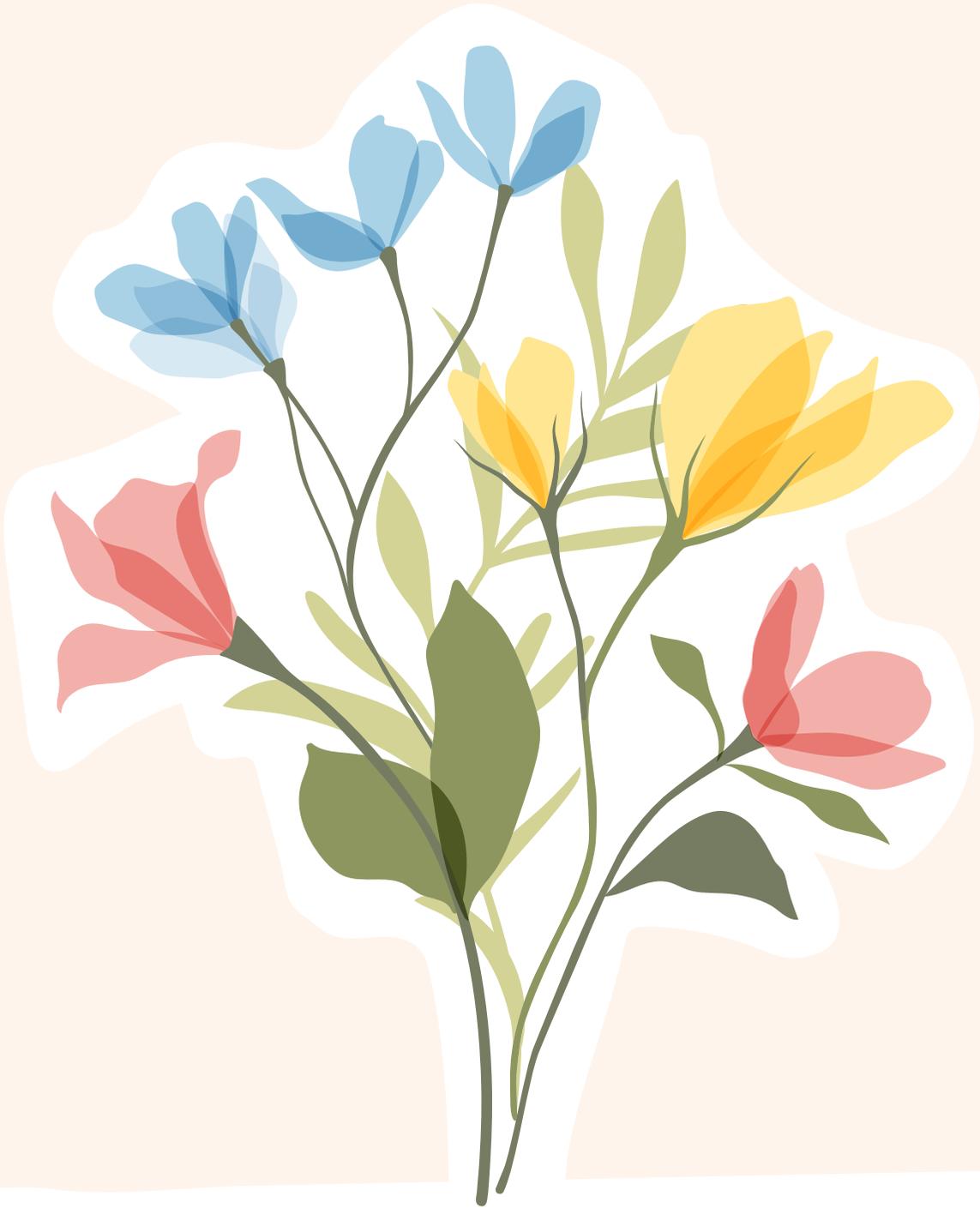
Profesionales como enfermeros, químicos, médicos y técnicos ahora cuentan con herramientas digitales que optimizan sus tareas, reducen errores y fortalecen el trabajo en equipo. Además, permite el acceso a libros, investigaciones y recursos educativos que enriquecen el conocimiento, pero el impacto no se limita al ámbito laboral o escolar, el internet también conecta a amigos, familias, pacientes, y comunidades enteras, permitiendo que las personas se apoyen mutuamente, incluso a distancia. Facilitan el intercambio de información, creando una red de solidaridad que va más allá del ámbito de la salud. Gracias a Internet, el personal de salud, pacientes, personal no clínico y la comunidad en general, pueden acceder a grupos de apoyo, recursos educativos, o compartir experiencias con personas de todo el mundo, lo que fortalece su bienestar emocional y social.

SUDOKU

Para el pulso mental les comparto el siguiente sudoku de 16x16. La regla principal es que cada fila, columna y subcuadrícula (o región) de 4x4 debe contener los números del 1 al 16, cada uno sin repetirse. ¡Éxito!



	13			7					2		8				
		16			11	3	6			5		4			
15	7	3			9							6			
2		9	5					6		11	13		14	7	
	11				5	2			4	10			13		
	5	6	13							3		8			
7			10	13	3	14					5		15	16	
			4	10	12	16	7		8			9		11	
15	12				2		14								
			2			13	16				6			14	
4		3		15		1	13						2		
	10						15	11							12
8	11		14				10	7				13			
	14		11	8								12		4	
1					7	9		3				15			
	15		16			12			2	9			8	5	



Feliz día de las
MADRES

10 de mayo 2025

