BOLETÍN MENSUAL



EXCESOS EN ESTAS FIESTAS







Índice

TEMAS	PÁGINA
Evita los excesos en estas fiestas	3
Informe de actividades de la UMD	7
Informe de actividades de US	8
Informe de actividades del SGA	9





Lic. Enfermería Correo: mely.41197@gamil.com

Las fiestas decembrinas se caracterizan principalmente por las costumbres y tradiciones de las diferentes festividades y el alto grado de convivencia que se exige con los seres queridos. No obstante, la salud comúnmente se ve afectada por los excesos que se cometen en estas fechas.

¿CUÁLES SON LOS EXCESOS **MÁS FRECUENTES?**

COMIDA: No se puede negar que las costumbres y tradiciones se basan principalmente en la abundancia de comida: es uno de los principales atractivos de estas fechas.

Algunos estudios mencionan el gran impacto que tiene el periodo decembrino en el peso de las personas, esto sucede gracias a la gran cantidad de alimentos que se consumen, a la ingesta de alimentos que ofrecen un alto aporte calórico y la falta de actividad física, que es necesaria para la conversión de lípidos y carbohidratos en energía.

Las estadísticas relacionadas con la obesidad en México (ENSANUT 2012) mencionan que 7 de cada 10 adultos presentan un exceso de peso corporal, además de que uno de cada tres niños padece sobrepeso u obesidad.

Dicho lo anterior, es importante tomar en cuenta la cantidad de alimentos que ingerimos y moderarse antes de caer en excesos. Por ser una temporada de constantes celebraciones, siempre existe el pretexto de comer de más.





ALCOHOL: Es innegable la gran cantidad de alcohol que se llega a consumir durante estas fiestas, ya que se vuelve mayor con los motivos de brindis, festejo con amigos, familiares, etc.

El beber alcohol en exceso, además de colocarnos en riesgo inmediato mínimo que representa la pérdida de nuestras capacidades de reacción, equilibrio, razonamiento, etc; puede derivar en cuadros clínicos graves de gastritis, ulceras, enfermedad hepática, intoxicación, etc.

Por otra parte, no se deja de lado el riesgo de accidentes. Se estima que durante las fiestas decembrinas los accidentes viales aumentan en un 30% gracias al consumo de alcohol en exceso (70%), la alta velocidad (30%) y la violación al reglamento de tránsito. La mayoría de los involucrados son hombres de entre 14 y 29 años de edad.

Dado a que se realizan visitas con familiares, incrementa la cantidad de vehículos que transitan dentro y fuera de las ciudades, sumado a esto, en las posadas incrementa considerablemente el consumo de alcohol, por lo que está más que justificado el riesgo que se corre durante esta época. Con base en datos reales, 7 de cada 10 accidentes automovilísticos son causados por manejar en estado de ebriedad.



¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR PARA EVITAR LOS EXCESOS DURANTE LAS FIESTAS DECEMBRINAS?

COMIDA: Sabemos que es difícil controlar o restringir la ingesta de alimentos con gran aporte calórico, ya que se presentan situaciones especiales, festejos, y compromisos donde el principal atractivo es la deliciosa variedad de comida. Pero es posible evitar el consumo excesivo: se puede comer de todo, pero con medida.

Tips para lograrlo:

- Mantente hidratado con agua natural.
 Durante la época de frio se comete el error de disminuir la ingesta de agua.
- En casa, mantén una alimentación lo más balanceada posible (incluir verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal) para que durante las festividades puedas consumir los alimentos de tu elección.
- Desayunar ligero en los días que se asistirá a una fiesta.
- Evita el consumo de botanas, entradas y dulces.
- Durante las reuniones o fiestas, trata de consumir lo más balanceado que te sea posible y, si es una gran variedad de alimentos, consume solo una porción de cada uno de ellos.
- Evitar las bebidas azucaradas.

El punto no es dejar de disfrutar o cohibirnos completamente de comer durante estas fiestas, sino tratar de combinarlos de la mejor manera y recordar, por supuesto, que todo en exceso es malo.





ALCOHOL: Esencialmente, se debe tomar conciencia y ser responsable, no solo con el fin de proteger nuestra vida, sino también la de los demás. Y, por si fuera poco, el costo social que estamos pagando es demasiado alto.

Mantente a salvo con un consumo de alcohol de bajo riesgo, no solo en la cantidad sino también en el cómo y cuándo lo consumes.

Para mujeres:

- Un máximo de 1 copa (unidad estándar) al día.
- En ocasiones especiales, un máximo de 2 copas, pero no todas las semanas.
- Un máximo de 12 copas a la semana.

Para hombres:

- Un máximo de 2 copas (unidad estándar) al día.
- En ocasiones especiales, un máximo de 4 copas, pero no todas las semanas.
- Un máximo de 12 copas a la semana.

Para reducir el consumo:

- Estar más atentos a los patrones de consumo de alcohol.
- Realizar un seguimiento de la cantidad que bebe y establecer un límite.
- Llevar la cuenta de cuántos tragos toma durante la semana.
- Saber la cantidad de alcohol que hay en un trago estándar.

Cuando esté bebiendo:

- No tome más de un trago por salida.
- Fije el ritmo de consumo usted mismo.
- Coma algo antes de beber.

Para controlar la cantidad que bebe:

- Evitar personas o lugares que lo hagan beber cuando no quiere o lo inviten a beber más de lo que debería.
- oPlanee otras actividades que no impliquen necesariamente beber.
- Limite o mantenga fuera de su casa el alcohol.
- Cree una manera amable pero firme de rechazar un trago cuando le ofrezcan uno.

BIBLIOGRAFÍA

- 1. BENSON RAMĺ REZ, M. and MONTES TIRADO, S. (2019). Estudio prospectivo del efecto del periodo de las fiestas decembrinas en el peso corporal en universitarios. [online] Repositorioin-stitucional.uson.mx. Available at: http://www.repos itorioinstitucional.uson.mx/handle/unison/1297 [Accessed 12 Nov. 2019].
- 2. Saberdealcohol.mx. (2019). Qué es el consumo de bajo riesgo | Beber Menos. [online] Available at: https://www.saberdealcohol.mx/content/qu%C3%A9-es-el-consumo-de-bajo-riesgo [Accessed 12 Nov. 2019].
- 3. Senda.gob.cl. (2019). Consumo de bajo riesgo. [online] Available at: https://www.senda.gob.cl/prevencion/prevencion-del-consumo-de-alcohol/consumo-de-bajo-riesgo/ [Accessed 12 Nov. 2019].



INFORME DE ACTIVIDADES

Noviembre 2019



Durante el mes de noviembre la Unidad Médico Didáctica realizó acciones en favor de la Comunidad Universitaria y la sociedad en general.

Las cifras representan el número de consultas por área.



Laboratorio











MÓDULO **UAA-PREVENIMSS**



Universidad Saludable

INFORME DE ACTIVIDADES

Noviembre 2019

Acciones

Durante el mes de noviembre, Universidad Saludable realizó acciones en favor de la promoción de la salud.



Módulo **PREVENIMSS**



Consultorio de vida sexual y reproductiva



Acciones en Medios de Comunicación

239 beneficiados

50 beneficiados



Actividades electrónicas de promoción de la salud

28,953 beneficiados



Vinculación

245

beneficiados



distribuidos



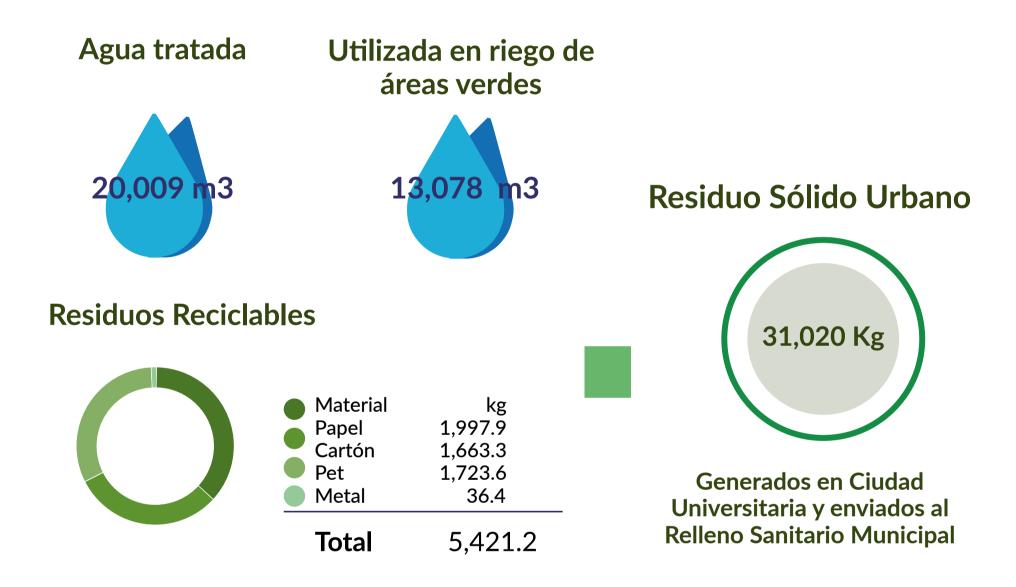
430 beneficiados

39 beneficiados



SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL

Noviembre 2019



Peligrosos Biológico Infecciosos

