Universidad Autónoma de Aguascalientes
Centro de Ciencias de la Salud
UMD Unidad Médico Didáctica

REVISTA

# UNIVERSIDAD SALUDABLE

## FACTORES FAMILIARES QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

## LAS REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL

## VIRUELA SÍMICA

NÚMERO 94 - MAYO 2023

## SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y NO TE PIERDAS LOS PROGRAMAS QUE UNIVERSIDAD SALUDABLE TIENE PARA TI

Instagram: *@uaa.saludable https://www.instagram.com/uaa.saludable*

Facebook: *@uaa.saludable https://www.facebook.com/uaa.saludable*

Twitter: *@uaa_saludable https://twitter.com/uaa_saludable*

Tiktok: *@uaa.saludable https://www.tiktok.com/@uaa.saludable?_t=8ahFz8xuvpO&_r=1*

YouTube: *@uaa.saludable https://www.youtube.com/@uaa.saludable*

Spotify: Podcast Escucha tu Cuerpo *https://spotify.link/U2XV9NtJdyb*

ADN de la Salud *https://spotify.link/n8OcQGvJdyb*

**Cuidando mi Salud:** todos los miércoles por el 26.2 y Facebook live de UAATV 11:00 a.m.

**ADN de la Salud:** todos los jueves por la 94.5 FM o en radio.uaa.mx 10:30 a.m.

Consulta nuestra revista: **https://www.uaa.mx/portal/comunicacion/publicaciones/#**

**Contáctanos:** ***usaludable@edu.uaa.mx***

**What sapp 449 910 84 45**

**Tel: 449 910 74 00 ext. 53513**

# ÍNDICE


Editorial ..... 4

La importancia de la seguridad personal y la prevención de delitos ..... 5

Acné ¿Qué es? ¿Qué lo provoca y comó evitarlo?..... 10

Las redes sociales y la salud mental..... 15

El TDAH y su problema con el diagnóstico..... 19

Factores familiares que afectan el rendimiento escolar..... 23

Ansiedad y ataques de pánico ..... 27

Viruela símica..... 31

Directorio ..... 36

# EDITORIAL

A pocos meses de haber iniciado este nuevo año, vemos como nuestra Universidad como nuestra rutina diaria va regresando a lo que era antes de atravesar la Pandemia por Covid 19, lo cual nos invita a reflexionar de cómo puede cambiar nuestra vida de un momento a otro y apreciar de las cosas que realmente importan, como cuidar nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

En este nuevo número de nuestra revista de Universidad Saludable encontrarás temas de interés como: La Importancia de la Seguridad Personal y la Prevención de Delitos, Las Redes Sociales y la Salud Mental, Ansiedad y Ataques de Pánico, Factores Familiares que afectan el Rendimiento escolar, entre otros.

En Universidad Saludable seguimos trabajando y nos seguimos renovando para brindarte información de interés que ayude a que tengas una mejor calidad de vida y junto con nosotros sigamos siendo ***PROMOTORES DE SALUD.***

**¡Yo Soy Universidad Saludable!**

***#YoSoyUS***

***#MeQuieroMeInformoMeCuido***

LCO Mónica García Ávila
Coordinadora de Universidad Saludable
**usaludable@edu.uaa.mx**

# LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD PERSONAL Y LA PREVENCIÓN DE DELITOS

"No vive el que no vive seguro."
-Francisco de Quevedo

Gabriela Mireya Rivera Rangel

Maestra en Tecnología Educativa
gabyriverarangel@gmail.com

De acuerdo a las cifras proyectas por la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana publicada por el INEGI en el último trimestre 2022, “64.4 % de la población de 18 años o más consideró inseguro vivir en su ciudad; 70.5 % de las mujeres y 57.2 % de los hombres encuestados consideraron que es inseguro vivir en su ciudad”

En relación a esto, si bien la Seguridad está a cargo del Estado a través de sus Instituciones y el personal que las integra, velar por la propia seguridad es una responsabilidad en cada persona. Procurar el bienestar a través de la aplicación de medidas preventivas aunado a las estrategias que aplique la Autoridad sin dejar a un lado la mejora de las condiciones económicas y sociales podría cambiar en positivo las cifras.

A continuación se proponen algunas acciones que pueden ayudar a este propósito que se espera motiven a cada persona a valorar la importancia de la integridad como una responsabilidad personal, a estar alerta ante situaciones a la que diariamente se expone y aplicar medidas que pueden evitar ser víctima de un delito.

Primeramente el estado de bienestar se genera por condiciones externas e internas; cada persona como ser integral debe buscar su integridad física y mental que le permita cumplir con sus actividades personales pero también la posibilidad de convertir de manera positiva con otros.

Esto es posible a través de la integración en un grupo de estudio, un trabajo, una comunidad, etc. Los factores o condiciones externas corresponden al entorno que le rodea e cada ámbito donde se desenvuelve: el ambiente, las instalaciones físicas, las características de la población, las condiciones económicas, culturales, políticas

Todos estos aspectos se buscan que mantengan el equilibrio correspondiente; sin embargo si en algunas de estas situaciones hay factores irregulares: perdida de la salud, del trabajo, condiciones de pobreza, drogadicción, abandono, distorsión de la figura familiar, carestía de oportunidades educativas y laboral, incremento de la población, etc. se propician conductas poco favorables a la interacción positiva entre las personas pues se da una condición de sobrevivencia y lucha de unos con otros en diversos sentidos. Ante estas situaciones se crean escenarios peligrosos, se hace cotidiano que se den los robos, amenazas físicas, imposibilidad de movilización o libre tránsito, asaltos, incidentes entre particulares, se incrementan las cifras de delincuencia así como de sus víctimas.

Si bien nadie está exento de ser objeto de un delito que altere la integridad de su persona o sus bienes, si es posible estar siempre alerta y prevenirlo.

## EL MANTENERSE ALERTA ANTE SEÑALES QUE INDICAN QUE PODEMOS ESTAR EN PELIGRO SE HACE FUNDAMENTAL

-Comenzar por valorar que estar preparados ante cualquier situación reduce la posibilidad de que esta suceda

-Cuidar y monitorear continuamente la salud física y mental

-Tener hábitos saludables como consumir alimentos equilibrados, hacer ejercicio, interactuar con algún grupo de interés que motive nuestrapertenencia

-Estar alerta, evitar distracciones al realizar las actividades o tareas diarias

-Evitar rutinas o patrones de comportamiento, tomar caminos diferentes hacia la escuela, el trabajo o el traslado a algún lugar donde se realiza ejercicio, convivencia social, visita familiar, etc.

-Administrar la información que se comparte a través de redes sociales, ser cuidadosos con los sitios, comunidades o personas con las que se socializa

-Salvaguardar datos confidenciales, de identidad o bancarios y así evitar robos o acoso

-Al utilizar algún medio de transporte o plataforma verificar la identidad del conductor, aprovechar las medidas de seguridad que las plataformas ofrecen como compartir ubicación, grabación del traslado, etc.

-En situaciones de elección de casa, empleo, escuela, etc. revisar el contexto donde se localiza y los riesgos que existen al transitar ahí

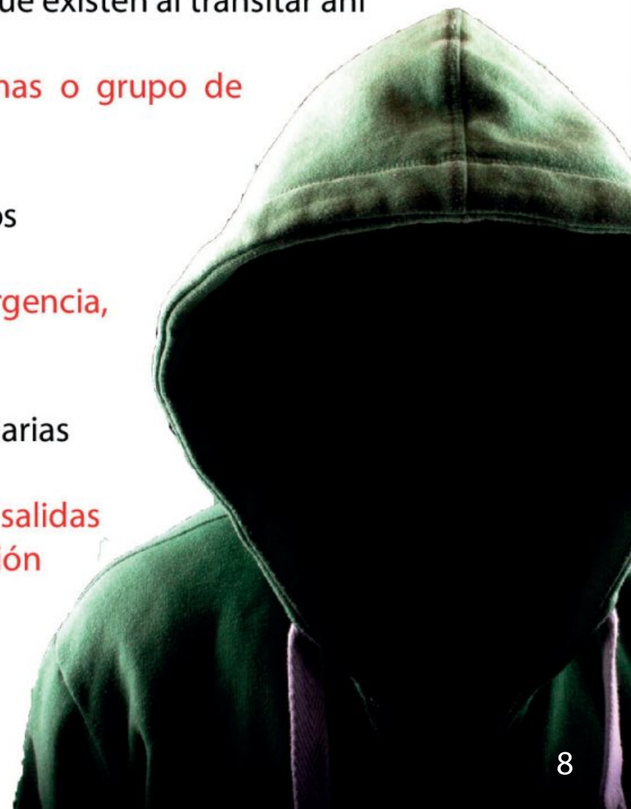
-Siempre hacerse acompañar de personas o grupo de confianza

-Evitar transitar con auriculares o teléfonos

-En casa u oficinas instalar botón de emergencia, alarmas o sistemas de seguridad.

-Estar al tanto de situaciones climáticas diarias

-Cuando visitemos algún espacio ubicar salidas de emergencia en caso de alguna situación de emergencia



*Con todo esto, debe quedar claro que son múltiples las estrategias, medidas, acciones que te permitan mantenerse a salvo, disfrutar plenamente tu vida, evitar situaciones desagradables o peligrosas y harán posible realizar tusactividades con tranquilidad y seguridad.*

Es importarte conocerlas, compartirlas y aplicarlas en conjunto con familiares, amigos y compañeros de trabajo o escuela para incrementar la red de seguridad social que, junto a las condiciones favorables que prevalezcan por parte de la autoridad harán posible comunidades más seguras.

## BIBLIOGRÁFIA

1. Referencia: INEGI. Comunicado de prensa núm. 592/22 18 de octubre de 2022

# ¿ACNÉ? ¿QUÉ ES? ¿QUÉ LO PROVOCA Y CÓMO EVITARLO?

"Somos las únicas criaturas de la Tierra que pueden cambiar su biología por lo que piensan y sienten. (Deepak Chopra)"

M.P.S.S. Lesly Manelli Lara Ruiz

Carrera: Médico cirujano
leslylaru@gmail.com

# ¿ACNÉ? ¿QUÉ ES? ¿QUÉ LO PROVOCA Y CÓMO EVITARLO?

El acné es el término médico para “las espinillas”. Es un trastorno de la piel caracterizado por la inflamación e infección del folículo del vello y la glándula sebácea.

Es una afección muy común y ocurre con mayor frecuencia en adolescentes y adultos jóvenes, este comienza en el periodo preadolecente; es decir, entre los 7 y 12 años y tiende a desaparecer entre los 30 y 40 años. Se dice que del 35 al 90% de los adolescentes lo padecen. El acné durante la adolescencia suele ser más frecuente en hombres y después de la adolescencia en mujeres.

Las lesiones aparecen frecuentemente en cara, pero pueden aparecer en otras regiones como cuello, espalda y pecho. Por otra parte, su gravedad es un variable, puede ser desde solo algunas lesiones sencillas hasta lesiones desfigurantes y muy inflamadas.

## Existen muchos factores que lo provocan, algunos de ellos son:

*Frotarse la piel afectada: frotar la piel con jabones, detergentes u otros agentes empeoran el acné y promueven la formación de más lesiones.

*Dieta: existen estudios que proponen una relación entre consumo de leche de vaca y productos lácteos con el desarrollo de acné. Sin embargo, no hay pruebas sólidas de que la leche de vaca, alimentos ricos en grasa o el chocolate aumenten el riesgo de acné.

*Estrés: situaciones de estrés; por ejemplo, exámenes que suelen agravar el acné.

*Resistencia a la insulina: aumenta de secreción de sebo facial y propicia la formación de acné.

*Cambios hormonales: durante la adolescencia hay demasiados cambios hormonales que hacen que las glándulas sebáceas se agranden y aumenten la producción de sebo generando acné.

*Factores externos: el uso de cosméticos a base de aceites contribuye al desarrollo de acné. Los aceites y grasas que contienen algunos productos para el cabello (shampoo, acondicionador, etc.) pueden empeorar el acné.

Recomendaciones para el cuidado de la piel:

*Higiene de la piel: lavar la cara no más de dos veces al día con agua tibia (no caliente) usando un limpiador facial suave sin jabón para la piel; por ejemplo, Cetaphil, barra Oil of Olay, limpiador facial en espuma o barra Dove. Así como evitar jabones fuertes y el uso de toallita o esponja vegetal para lavar la cara, mejor optar por lavar la cara con las manos (recuerda tener siempre tus manos limpias para evitar infecciones). Lavar la piel suavemente, no frotar vigorosamente ya que esto puede empeorar el acné y dañar la superficie de la piel.

*No apretar ni tocar las espinillas, esto puede empeorar el acné ya que provoca inflamación, infección y cicatrices.

*Usar humectantes: los humectantes ayudaran a disminuir la sequedad y descamación de la piel, que son efectos secundarios comunes de algunos tratamientos para el acné. Se recomienda usar humectantes etiquetados como "no comedogénicos".

*Protección solar: algunos tratamientos para el acné aumentan la sensibilidad de la piel a la luz solar. Evitar la exposición excesiva al sol y usa un protector solar con SPF 30 o superior que sea de amplio espectro (bloquea la luz UVA Y UVB).

*Evita maquillaje y productos para la piel a base de aceite.

Recuerda que hay tratamientos efectivos para el acné disponibles para tratar las espinillas existentes y prevenir el desarrollo de nuevas, también para tratar las cicatrices residuales. No existe un tratamiento único, por lo que se recomienda combinar diferentes tratamientos. Si tu acné es leve puedes intentar con productos para el acné sin receta (estos productos incluyen: peróxido de benzoilo, ácido salicílico, adapaleno, etc.) para saber si eres alérgico a alguno de estos productos primero pruébalos en un área pequeña de tu piel durante los primeros 3 días. Si tu acné no mejora después de 3 meses de tratamiento o si tienes acné moderado o severo, acude con un médico. (Thiboutot & Zaenglein, 2022)

## BIBLIOGRAFÍA

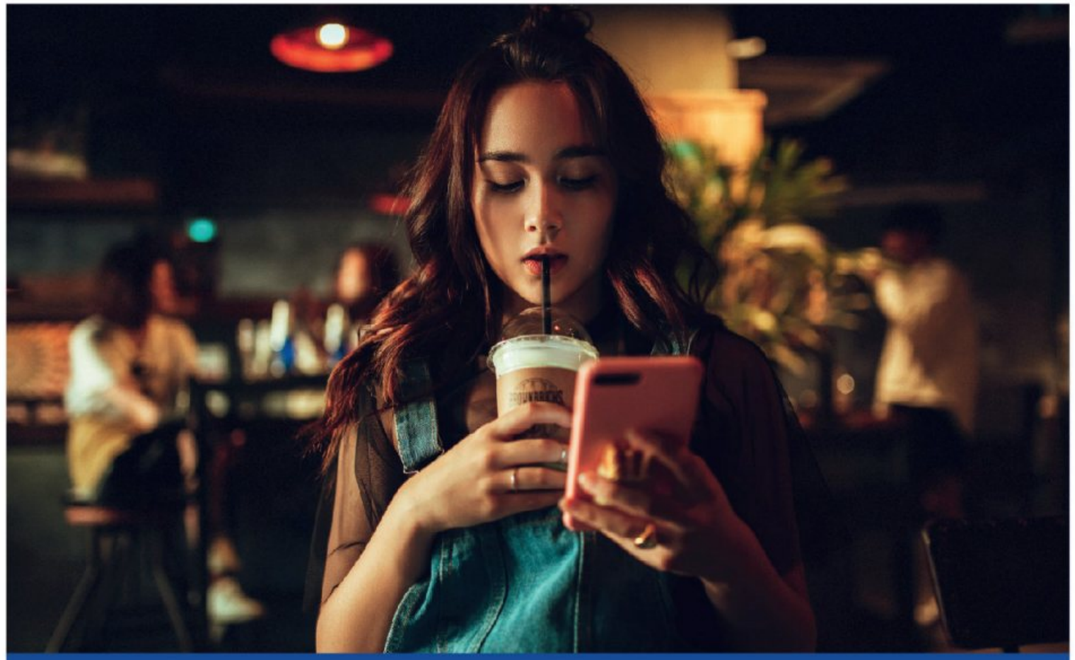
Thiboutot, D., Zaenglein, A. (2022). Pathogenesis, clinical manifestations, and diagnosis of acne vulgaris. UpToDate. Recuperado de: https://www-uptodate-com.dibpxy.uaa.mx/contents/pathogenesis-clinical-manifestations-and-diagnosis-of-acne-vulgaris/abstract/50

# LA REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL

"Date cuenta de que ahora, en este momento, estas creando.
Estás creando tu próximo momento basado en
lo que sientes y piensas. Eso es lo real."
-Doc Childre

**José Alonso Gallegos Santoyo**

**Carrera: Psicología**
**al272807@edu.uaa.mx**



Las redes sociales usadas correctamente son una gran herramienta, ya que nos ayudan a comunicarnos, mantenernos informados de cosas que pasan incluso al otro lado del mundo, conocer culturas, entre otras cosas.

Sin embargo, también tienen sus desventajas si se usan de una manera inadecuada; por ejemplo, no poner atención a la realidad y aislarnos de las personas que tenemos cerca.

**Los altos niveles de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios se correlacionaron con la aparición de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, problemas de aprendizaje y trastornos del sueño. Estos resultados son un llamado para prevenir la aparición de problemas de salud mental en estudiantes universitarios.**

Existen diversos estudios que muestran la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental; por ejemplo, el mal uso de las redes sociales puede llevar a la aparición de la depresión.
(Kramer, 2021; Mason et al., 2009., Ragheb et al., 2021).

**Según Líbano, J. M., y colaboradores (2022) dentro de los factores de riesgo para la influencia de las redes sociales sobre la salud mental de los estudiantes universitarios se encuentra:** uso problemático de redes sociales, trastornos psiquiátricos, aislamiento social, uso problemático de los celulares, baja actividad física, bajo rendimiento académico, exceso de juegos en línea, exceso de utilización de redes sociales, bajas habilidades sociales, impulsividad, exposición a los medios, deserción escolar, cantidad de seguidores.

Dentro de los impactos en la salud mental de los estudiantes universitarios debido al uso de las redes sociales e internet, encontramos: *depresión, ansiedad, estrés, adicción a Internet, problemas del sueño, síntomas de abstinencia, en la vida académica y profesional se ve interferencia negativa por sobreutilización, aislamiento social (Organización Mundial de la Salud, 2020), hikikimori (síndrome de aislamiento social juvenil), depresión de tipo moderno (MTD), sensibilidad al rechazo, cogniciones desadaptativas, angustia psiquiátrica, menos felicidad, baja autoestima, baja concentración, cambios de humor, impulsividad, dificultades con la regulación de las emociones.*

# CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES:

- Mantente presente y conectado a la realidad
- Evitar el contenido que no te hace bien; por ejemplo, lo que te enoja o te estresa.
- Establecer límites, usarlas solo en los momentos libres y cuando no interfieran en tus actividades diarias.
- Poner toda información en perspectiva, usualmente la gente publica cosas felices e interesantes, pero no publican cuando no están bien.

## BIBLIOGRÁFIA


- Líbano, J. M., Campusano, N. G., & Castillo, J. I. P. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa, (11), 44-57.
- García Muñío, D., & Escario Jover, I. La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes

# EL TDAH Y SU PROBLEMA CON EL DIAGNÓSTICO

"La peor soledad es no sentirse cómodo contigo mismo".
-Mark Twain

Antonio Tenoch Ramos Villasante

Carrera: Psicología
bounstenoch@hotmail.com

# EL TDAH Y SU PROBLEMA CON EL DIAGNÓSTICO

Feldman (2014) dice que el Trastorno por Deficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se caracteriza por falta de atención, hiperactividad, impulsividad o una combinación de los síntomas, los cuales comprometen tareas comunes del día a día. Debido a que no hay marcadores biológicos, la identificación del trastorno se basa en la observación del comportamiento del infante, el diagnóstico se enfoca en síntomas severos que no concuerden con el comportamiento esperado para la edad del niño o su nivel de desarrollo y para los cuales no exista otra explicación adecuada.

Se menciona también que en Estados Unidos aproximadamente 5.4 millones de niños son diagnosticados con TDAH, estos diagnósticos presentan un problema ya que no solo son una carga económica para la familia, sino que también existen casos elevados de TDAH debido a un mal diagnóstico, así como otra cantidad de casos que no son identificados. Esto se debe a que niños con un comportamiento negativo, en su mayoría, son diagnosticados con TDAH sin siquiera tenerlo según Feldman (2014).

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM V), el TDAH se divide en tres subtipos:

**Con predominio de déficit de atención:** presenta más de seis síntomas de inatención, pero menos de seis síntomas de hiperactividad.

**Predominio Hiperactivo-impulsivo:** presenta más de seis síntomas de hiperactividad-impulsividad, pero menos de seis síntomas de inatención.

**Combinado:** presentan seis o más síntomas de hiperactividad-impulsividad e inatención.

## Por otro lado, según el DSM-IV hay 5 criterios para el diagnóstico del TDAH:

### Criterio A

Requiere seis o más síntomas de intención o hiperactividad-impulsividad con una persistencia de más de seis meses y que estos síntomas no correspondan con el nivel de desarrollo de la persona; es decir, se espera que la persona haga lo que según su edad debería de hacer.

### Criterio B

Algunos síntomas de hiperactividad-impulsividad causan problemas antes de los 7 años. Si bien la clasificación de este trastorno se hace normalmente en edades tempranas, en adultos se hace un diagnostico retrospectivo (preguntando sobre la infancia).

### Criterio C

Problemas debido a los síntomas en dos o más ambientes: trabajo, escuela, casa, etc.

**Criterio D**

La presencia de los síntomas no es suficiente para un diagnóstico, también debe de haber un impacto negativo en el funcionamiento social, es decir, en las relaciones personales; académico (bajas calificaciones) u ocupacional (bajo desempeño en el trabajo).

**Criterio E**

Descartar otras posibles causas de los síntomas, hay que tener en cuenta que algunos de esos síntomas se pueden deber a otros factores y no necesariamente a la presencia de TDAH.

Es importante conocer el problema del diagnóstico, así como algunos criterios para la correcta identificación del TDAH, esto con la finalidad de no descartar los casos que realmente padecen este trastorno y poder disminuir la cantidad de casos mal diagnosticados, ya que un mal diagnóstico y un trastorno no diagnosticado pueden contribuir a una mala calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA


Feldman, H. (2014). Attention Deficit-Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents. The new England Journal Of Medicine. page 834-846. DOI: 10.1056/ NEJMcp1307215

Esperón, C. S., & Suárez, A. D. (2007). Manual de diagnóstico y tratamiento del TDAH. Ed. Médica Panamericana.

# FACTORES FAMILIARES QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

"No puedes evitar que los pájaros vuelen sobre tu cabeza,
pero si puedes evitar que hagan nido en ella."
-Martín Lutero

Gibran Repizo Gómez

Carrera: Psicología
al271448@edu.uaa.mx

En el escenario de la educación el rendimiento académico que pudieran tener sus estudiantes es un tema un tanto delicado de abarcar, pues este refleja las capacidades de aprendizaje o conocimiento adquirido dentro de un plantel escolar.

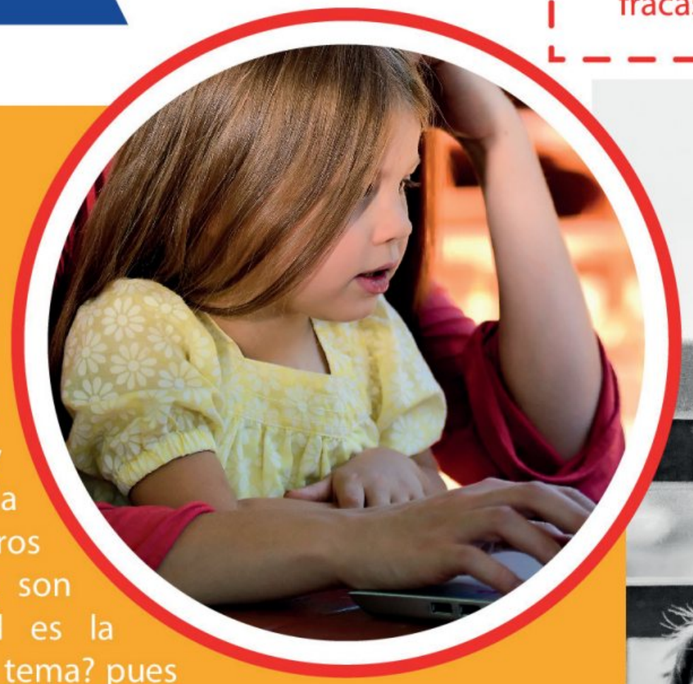
Esto es de vital importancia ya que da un parámetro con el que se conoce el funcionamiento de una escuela y su modelo educativo, así como evaluar que tan bien preparados salen los estudiantes de una institución. Por esto mismo, la academia puede ser considerada como una institución formadora.

Así mismo la familia es otra institución formativa, pero a diferencia de la escuela, esta se considera como el primer pilar de formación con la funcionalidad de guiar a sus integrantes para enfrentarse al entorno en el que se desenvolverán, pues provee las primeras pautas de comportamiento, valores, ideales y hasta características propias.

Ambas instituciones constituyen un sistema con variables en constante cambio, que se adaptan al entorno mediante un constante equilibrio, aunque existe el riesgo de que se presente también un desequilibrio, dejando la puerta abierta a patrones de disfuncionalidad.

# IMPORTANCIA

Existen investigaciones que proponen que los factores familiares tienen un peso importante en el rendimiento académico, ya que lo hábitos y valores adquiridos y trasladados al escenario escolar pueden generar las posibilidades de éxito o fracaso, entrando con el concepto de habitus retomado por Ruíz (2011).



La cuestión clave es entender qué relación tendría el contexto familiar con el desempeño educativo. Y, aunque es claro que el desempeño académico de un estudiante depende además de él mismo y la metodología de enseñanza que la institución educativa ofrece, los rubros extraescolares, en este caso la familia, son necesarios de retomar también. ¿Cuál es la necesidad de retomar a la familia en este tema? pues como menciona Gutiérrez, Díaz y Román (2016, p. 6) **"la familia es el determinante primario del destino de una persona. Proporciona el tono psicológico, el primer entorno cultural; es el criterio primario para establecer la posición social de una persona joven"**

**El nivel económico o pertenencia a grupos minoritarios, nivel educativo y salud de los padres, así como los hechos circunstanciales estresantes y el clima familiar son vinculados por Ruiz de Miguel (2001) con un bajo rendimiento académico.**

Es importante que dentro de las familias procuren un clima favorable entre los miembros y en esto se ven incluidos los hábitos que se promueven en el hogar, como rasgos, actitudes, comportamientos de la familia, principalmente de los padres.

La **buena comunicación y convivencia** que se transmite de un integrante a otro crea un ambiente afectivo como elemento esencial de la motivación de sus miembros, que les permite sin duda encontrar el impulso que requieren para desempeñarse en otros ámbitos. Es por ello que existen cosas a poner en práctica dentro de la dinámica familiar como la comprensión, el respeto y el afecto, logrando que los miembros crezcan sintiéndose integrados y adoptados en el hogar.
Así como menciona Quintín (1988)

***Los alumnos con éxito escolar disponen de un clima familiar que ayuda y fomenta la actividad exploratoria, que orienta hacia la tarea, que estimula la evaluación de las consecuencias del comportamiento propio, que estimula la verificación y comprobación de sus acciones, que da con frecuencia feedback positivos, ofrece índices e informaciones específicos y pertinentes, así como plantea más preguntas y cuestiones.***

# RECOMENDACIONES

El estado anímico de cada individuo siempre es algo que juega un papel al momento de desempeñar alguna actividad.
Puede ser mientras se juega un partido de futbol, al cocinar, al dormir (puede haber personas que no logren conciliar el sueño) y sin duda, al asistir al colegio. Si tomamos en cuenta que la familia es la primera institución afectiva a la cual frecuentamos o con la cual encontramos quienes somos, nos permite entender por qué es importante procurar el buen clima familiar.

## BIBLIOGRÁFIA


1. Castro Venegas, B. Y. (2020). Factores familiares que afectan el rendimiento académico de alumnos de una telesecundaria rural [Trabajo fin de máster, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey]. E-Archivo.https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/636367/CastroVanegas_TesisdeMaestriaPDFA.pdf?sequence=5#:~:text=Dentro%20de%20los%20factores%20de,y%20el%20clima%20educativo%20familiar.

2. González Correa, M. C. (2020). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento académico. Una mirada desde la niñez rural de la Localidad de Ciudad Bolívar [Trabajo fin de máster, Universidad Cooperativa de Colombia] https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16840/1/2020_escuela_hijos_familia.pdf

3. Martínez Chairez, G. I., Torres Díaz, M. J. y Ríos Cepeda, V. L. (2019) El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. Ie r vista de investigación educativa de la Rediech, Vol. 11 (657) pp. 1-17. https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie_rie_rediech/article/view/657/952

# ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO

"Ninguna pasión como el miedo, le arrebata con tal eficacia a la mente la capacidad de actuar y razonar".

(Edmund Burke)

M.P.S.S Paul Eliel Herrera Rodríguez

Carrera: Médico cirujano
elielhrdz19@gmail.com

**La ansiedad** es una emoción básica que todas las personas experimentamos, esta se activa ante situaciones que consideramos amenazantes y que llevan a nuestro organismo a desarrollar un patrón de respuestas cognitivas, fisiológicas, motoras y conductuales que se manifiestan clínicamente como: intranquilidad o impaciencia, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño, etc. (Ayala, 2012).

Esta emoción se vuelve patológica cuando aparece de manera irracional; es decir, en ausencia de un estímulo, cuando la intensidad es excesiva o cuando la duración es prolongada y recurrente generando un importante grado de disfuncionalidad en la persona.

En México los trastornos de ansiedad son los padecimientos psiquiátricos más frecuentes a lo largo de la vida (14.3%), existen algunos factores de riesgo para desarrollar este padecimiento como, por ejemplo: se presenta de manera más frecuente en el sexo femenino, historia familiar de ansiedad, antecedente personal, eventos traumáticos/estresantes, comorbilidades (como depresión, enfermedades crónico-degenerativas, discapacidad física) (CENETEC, 2019).

## ¿Cómo podemos definir a la ansiedad? Y ¿Qué es un ataque de pánico o crisis de ansiedad?

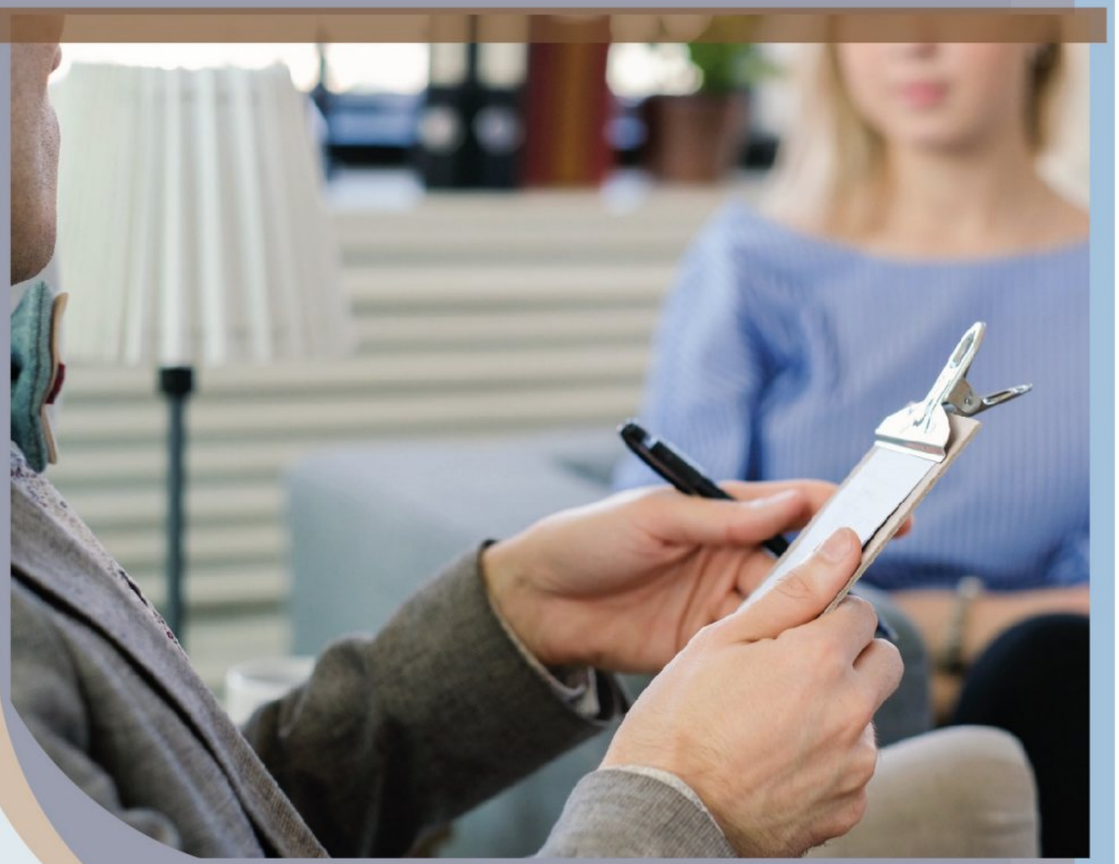
Podemos definir a la ansiedad como un estado emocional displacentero acompañado de diferentes cambios somáticos y psíquicos que pueden presentarse como una reacción adaptativa o como un síndrome que acompaña a diferentes padecimientos médicos y psiquiátricos. Las crisis de ansiedad son episodios que duran menos de una hora y que alcanzan su máxima intensidad durante los primeros diez minutos, acompañándose de síntomas somáticos que pueden ser físicos como dificultad para respirar, palpitaciones, temblor u hormigueo de extremidades, también pueden ser mentales o psíquicos como: intranquilidad, miedos irracionales, nerviosismo, sensación de "cabeza vacía" o de "estar al límite", sensación de muerte o de "volverse loco" (Del Toro et al., 2014).

## ¿Cómo saber si tengo ansiedad?

Existen algunos test que ayudan a detectar si la persona presenta síntomas de ansiedad y que ayuda a estimar el grado de la misma (test de Hamilton o de Beck); sin embargo, el diagnóstico definitivo lo debe de hacer un especialista basándose en los criterios del DSM-V (Ayala, 2012).

## ¿Existen técnicas para controlar la ansiedad y los ataques de pánico?

En concreto existen técnicas de relajación que consisten en ir contrayendo y relajando grupos musculares, esto, acompañado de una respiración profunda y consciente que tiene un efecto de hipo activación hacia las zonas del cerebro donde se generan esos síntomas psicosomáticos, de tal manera que ayuda a contrarrestarla (ej. Técnica de Jacobson). Sin embargo, el estándar de oro para el manejo no farmacológico de la ansiedad es la terapia cognitivo-conductual que le ayuda a la persona a identificar el problema y darle estrategias y técnicas para controlarlo (Del Toro et al., 2014).



## ¿Cuál es el tratamiento farmacológico?, ¿Es más efectivo que la terapia cognitivo-conductual?

El tratamiento durante el ataque agudo o las exacerbaciones es con benzodiacepinas (Lorazepam, clonazepam, alprazolam) durante 7 a 10 días. Para el manejo a largo plazo se prefieren los inhibidores de la recaptura de serotonina como sertralina, citalopram, fluoxetina durante algunos meses y disminuir gradualmente la dosis hasta quitarlo por completo (CENETEC, 2019).

No existe un tratamiento mejor que los otros, depende del paciente y la respuesta que pueda llegar a tener, incluso se recomienda combinar tanto la terapia como el manejo farmacológico, pues ha demostrado mejores resultados.

La mente es el órgano de nuestro cuerpo más importante que debemos de cuidar. Ante cualquier síntoma de los ya mencionados debemos de acudir al especialista ya sea con un psicólogo o médico, pues es él quien puede llegar a un diagnóstico certero y así tener la posibilidad de tratarlo de manera temprana, ya que lo que se busca es evitar que este problema llegue a afectar la funcionalidad de la persona en cuanto a sus actividades de la vida diaria.

## BIBLIOGRAFÍA


- Diagnóstico y Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en la Persona Mayor. Guía de Práctica Clínica: Evidencias y Recomendaciones. México, CENETEC; 2019 [fecha de consulta]. Disponible en: http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/GPC-IMSS-499-19/ER.pdf
- Annia Yolanda del Toro Añel, M., Dra María de los Ángeles González Castellanos, I. C., MsC Dora Lidia Arce Gómez, I., MsC Silvia María Reinoso Ortega MsC Lisbeth María Reina Castellanos III, I. I., & Bruno Zayas Alfonso, J. (2014). ARTÍCULO DE REVISIÓN Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes Physiological mechanisms implied in the previous anxiety to examinations. Medisan, 18(10), 1419.
- Ayala, A.-E. G. (2012). Trastornos de ansiedad, agorafobia y ataques de panico. Farmacia Profesional, 26(6), 32–39.

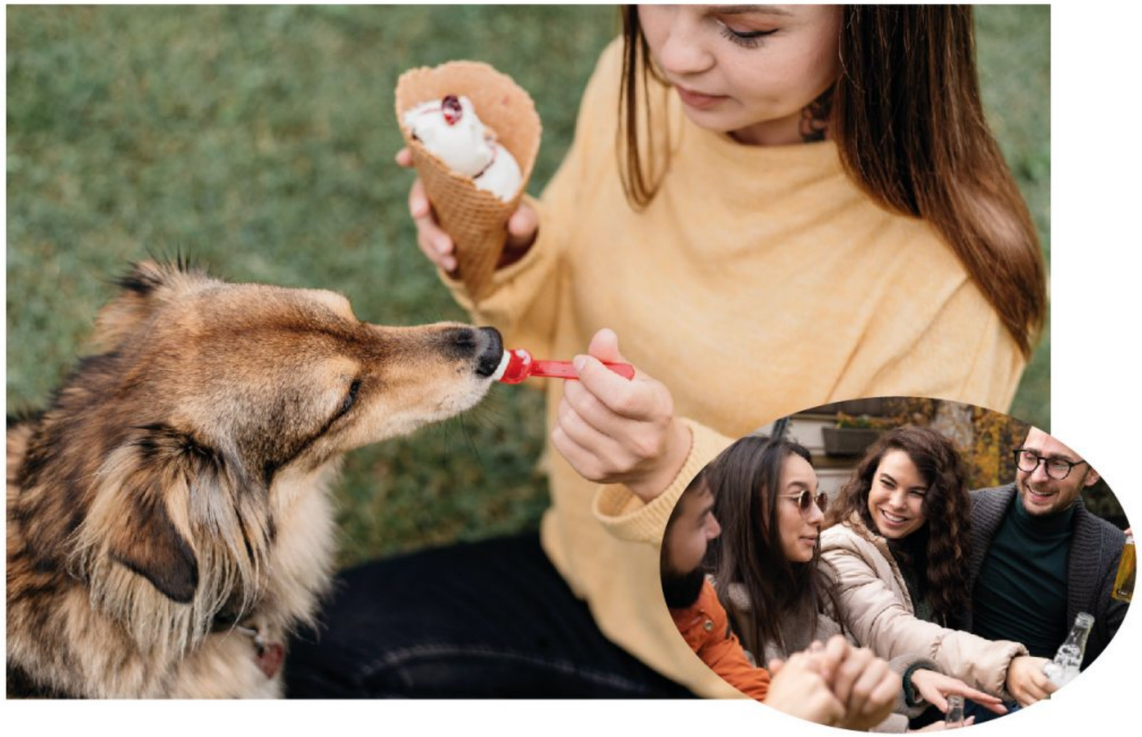
# VIRUELA SÍMICA

"La enfermedad es el esfuerzo de la naturaleza por curar al hombre"
Carl Jung

M.P.S.S. Miriam González Rico
Carrera: Médico cirujano
miriam.gonrico98@gmail.com

# ¿QUÉ ES?

Es una enfermedad causada por el virus de la viruela símica. Se clasifica como infección zoonótica vírica, o sea, que se puede propagar de animales a seres humanos, pero no solamente se propaga de esa manera ya que también puede ser de persona a persona. Este virus pertenece a la misma familia del virus de la varicela, de tal manera que los síntomas son similares, pero el virus símico es más leve y raramente es fatal.



***Historia***

Previo al impacto en 2022, el primer caso de viruela símica sucedió en 1970. Era una enfermedad endémica, localizada en África; sin embargo, en mayo de 2022 se notificaron varios casos, incluyendo países de América latina. El 23 de julio de 2022 la OMS declaró que el brote constituye una emergencia de salud pública de importancia internacional.

**Síntomas**

La gravedad varía ya que algunas personas pueden presentar síntomas leves y otras más graves. Las que presentan mayor riesgo de tener un cuadro grave o complicaciones son las personas embarazadas, los niños y las personas inmunodeprimidas.

Lo más común es fiebre, cefalea, dolo muscular, de espalda, falta de energía y ganglios linfáticos inflamados. Posterior o al mismo tiempo que estos se presenta una erupción que puede durar de dos a tres semanas, esta puede ubicarse en cara, palmas de las manos, plantas de los pies, ojos, boca, cuello, ingle, genitales o ano.

## ¿Qué características tienen las lesiones?

Al principio, las lesiones son planas, luego se llenan de líquido y después se forman costras, las cuales se secan y se caen mientras por debajo se empieza a formar una nueva capa de piel. (Anónimo, 2022)

Los síntomas desaparecen por sí solos o con cuidados de apoyo, como pueden ser medicamentos para el dolor o la fiebre. Las personas se consideran infecciosas hasta que todas las lesiones se han cubierto de costras, estas se hayan caído y se haya formado una nueva capa de piel debajo.(OPS, 2022)

## ¿Cómo se propaga?

Se propaga de persona a persona por contacto directo con alguien que tenga erupción cutánea, incluido el contacto sexual. El entorno también se puede contaminar, por lo tanto, si alguien toca estas superficies pueden contraer la infección, esto es denominado transmisión por fómites. De igual manera las ulceras, lesiones o llagas en la boca pueden ser infecciosas, lo que significa que el virus se puede transmitir por contacto directo con boca, gotas respiratorias y posiblemente aerosoles de corto alcance. El virus también se puede contraer al comer animales infectados. (Anónimo, 2022)

## Tratamiento

Los síntomas suelen resolverse por sí solos sin necesidad de tratamiento. De ser necesario, se puede usar medicamentos para el dolor y la fiebre para aliviar algunos síntomas. Las personas infectadas deben mantenerse hidratadas, así como comer y dormir lo suficiente con el fin de mantener intacto el sistema inmune. Se recomienda evitar rascarse la piel y cuidar las lesiones limpiándose las manos antes y después de tocarlas, al igual que mantener la piel seca y descubierta. En casos necesarios se pueden usar enjuagues de agua salada para las lesiones en boca, así como baños calientes con bicarbonato de sodio y sulfato de magnesio para las lesiones en el cuerpo, también se puede aplicar lidocaína a las lesiones bucales y perianales para aliviar el dolor.

Un medicamento que se utiliza para tratar la viruela es el tecovirimat, comercializado como TPOXX, este también fue aprobado para el tratamiento de la viruela del mono. (OPS, 2022)

### ¿Hay vacuna para la viruela símica?

Sí. Algunos países recomiendan la vacunación solo en personas en situación de riesgo para desarrollar la enfermedad en sus formas más graves. No se recomienda la vacunación masiva en este momento.

## Desmintiendo tabús

El riesgo de contraer el virus no se limita a personas que son sexualmente activas o a los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. Cualquier persona que tenga contacto directo con alguien que tiene síntomas está en riesgo, sin embargo, muchos casos de viruela símica se han detectado en consultorios de salud sexual. Se cree que el alza de casos en comunidades de hombres que tienen relaciones sexuales con hombres puede ser que este grupo de población tiene un comportamiento positivo de búsqueda de atención de salud. (Anónimo, 2022)

## Comentario

Como cualquier nueva enfermedad, cuando comienza a replicarse en varias partes del mundo de manera rápida y nos toma desprevenidos, la necesidad de encontrar una forma de tratar y más importante, prevenir, es una prioridad. La viruela símica a pesar de ser raramente mortal genera síntomas muy molestos, no solo a nivel físico sino también estético, los cuales lamentablemente no pueden ser eliminados de forma inmediata con tratamiento, así que, como toda enfermedad, lo mejor es evitar el contagio: el uso de cubrebocas, el lavado de manos y el aislamiento en caso de contagio son la mejor idea para el control de este tipo de viruela.

## BIBLIOGRAFÍA


- Anónimo. (19 de mayo de 2022). Viruela símica. 22/08/22, de OMS Sitio web: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/monkeypox

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2 de agosto del 2022). Viruela símica (viruela del mono). 22/08/22, de CDC Sitio web: https://www.cdc.gov/spanish/monkeypox/index.html

- Anónimo. (2022). Viruela Símica. 22/08/22, de OPS Sitio web: https://www.paho.org/es/viruela-simica

# Directorio

RECTORA
Dra. en Admón. Sandra Yesenia Pinzón Castro

DECANO DEL CENTRO DE CIENCIAS DE LA SALUD
Dr. en Farm. Sergio Ramírez González

JEFA DE LA UNIDAD MÉDICO DIDÁCTICA
Dra. Paulina Andrade Lozano

# Editor en jefe

LCO Mónica García Ávila

Mtra. María del Carmen Rodríguez Juárez

# Corrector de estilo

Misael Alejandro Delgado González

Cassandra Guadalupe Torres Romo

# Autores de artículos

Mtra. Gabriela Mireya Rivera Rangel

Lesly Manelli Lara Ruíz

José Alonso Gallegas Santiago

Gibran Repizo Gómez

Antonio Tenoch Ramos Villasante

Paul Eliel Herrera Rodríguez

Miriam González Rico

# Diseño de revista

Viridiana Jocelyn Jiménez Núñez

Elizabeth López Galván

DIRECTORIO

Universidad Autónoma de Aguascalientes

Centro de Ciencias de la Salud

UMD Unidad Médico Didáctica