

# PU LSO



## SAN JAVIER



# FORTALECE TU CONCIENCIA, PROTEGE TU FUTURO

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA HACER FRENTE  
A LA VIOLENCIA 1.1.

MENSUAL  
**139**  
ABRIL  
2025

## Editorial

### DIRECCIÓN GENERAL

Ing. Juan Manuel Covarrubias

### DIRECTOR EDITORIAL

Lic. Rosalina León

### RESPONSABLE DE CONTENIDO

Lic. Rosalina León

### EQUIPO DE REDACCIÓN

Lic. Laura Lizette Bobadilla

Lic. Carla Godínez

Laura Hernández

Lic. Rosalina León

Lic. Ana Ruth Medina

Erik Mendoza

Dr. Rogelio Pérez

Ing. Enrique Rodríguez

Lic. Gabriel Trujillo

Lic. Daniel Vega

### DISEÑADOR

Lic. Oscar Fuentes

### FOTOGRAFÍA

Lic. Gabriel Trujillo

## Contenido

|   |    |
|---|----|
| ¿QUÉ TE LATE?   | 2  |
| PALABRAPEDIA  | 3  |
| RECOMENDACIONES LITERARIAS  | 4  |
| SABÍAS QUE...   | 5  |
| DÍA MUNDIAL DEL ARTE  | 6  |
| SEMANA SANTA Y<br>RECOMENDACIONES PARA UNAS<br>VACACIONES SEGURAS   | 7  |
| SEMANA MUNDIAL DEL<br>EMPRENDIMIENTO 2025   | 8  |
| DÍA MUNDIAL DE LA SALUD   | 9  |
| FORTALECE TU CONCIENCIA, PROTEGE<br>TU FUTURO, ESTRATEGIAS<br>FAMILIARES PARA HACER FRENTE A LA<br>VIOLENCIA 1.1. | 10 |
| PULSO NUTRICIONAL   | 12 |
| MEDICINA PREVENTIVA   | 13 |
| SOY SAN JAVIER...<br>SOY HOSPITALARIO   | 14 |
| PULSO INFORMATIVO   | 15 |
| NEURONÍZATE   | 19 |
| CONSEJOS PROFESIONALES  | 20 |
| PULSO MENTAL  | 21 |

# Mensaje Editorial

El cuarto mes del año ya está aquí, y con tanto ruido en el ambiente, resulta imposible no tratar en nuestra gaceta un tema que preocupa a todos y que quisiéramos mantener alejado de nuestro círculo cercano, este tiene que ver con la violencia y la serie de acontecimientos que últimamente son frecuentes no solo en nuestro estado sino en todo el país.

Pensando en esto, es que en nuestro tema central incluimos el artículo **Fortalece tu conciencia, protege tu futuro**, cuya entrega haremos en tres tiempos, y que esperamos nos haga reflexionar acerca de la manera en la que nos preparamos para mantenernos lo más seguros posible, sobre todo si somos padres de adolescentes y queremos eliminar su vulnerabilidad. Por ello, te invitamos, de manera especial, a estar atento a estas entregas que esperamos sean de utilidad y faciliten la conversación **con sentido** en nuestras familias.

Con referencia a nuestro contenido médico, en esta ocasión los artículos tratan del día mundial de la salud, el autismo y sabías que, que nos permite conocer las responsabilidades que, de acuerdo con su especialidad, cubre el neonatólogo; además los signos de alerta en el cuidado de la salud de los niños e información importante acerca de los alimentos transgénicos y cómo su consumo puede afectar nuestro bienestar.

Entre otros temas, hemos investigado acerca de la creatividad e innovación, la actividad física, el emprendimiento, el libro, el arte y la festividad de Semana Santa que se encuentra ya muy próxima.

Te recordamos, que al igual que en todos nuestros anteriores números, en este, hemos agregado secciones con consejos que aportan a la mejora de nuestro diario trabajo y las maneras de socializar.

No te pierdas el resumen de las actividades en las que nuestro hospital estuvo presente en el mes que recién concluye.

**¡Felicidades a todos los niños en su mes!**



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 MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cada año, el 6 de abril, se conmemora el **Día Mundial de la Actividad Física**, donde se invita a padres y madres de familia, niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos mayores y personas con discapacidad a conocer los beneficios de la práctica de actividad física.

### ¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y de colon, así como la depresión.

Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y seguras.

### Es importante considerar que la actividad física:

- Tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- Contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio
- Asegura un crecimiento y desarrollo saludable en los jóvenes
- Mejora el bienestar general.

### Otros datos de interés mencionan que:

- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados



Laura Hernández  
ldelgadillo@hospitalsanjavier.com

- Se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa
- Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.
- En los niños y adolescentes, promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludables de los músculos y mejora el desarrollo motor y cognitivo.
- El 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física.
- La meta mundial de disminución de la inactividad física en los adultos y los adolescentes consiste en una reducción relativa del 10% para 2025 y del 15% para 2030 con respecto al valor de 2010.
- Según las estimaciones, si no se aumenta la actividad física los sistemas públicos de salud soportarán un gasto de unos USD 300 000 millones entre 2020 y 2030 (cerca de USD 27 000 millones anuales).

### Riesgos del sedentarismo y la inactividad

El sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud:

- **En el niño y el adolescente:** aumento de la grasa corporal; deterioro de la salud cardiometabólica, la forma física y el comportamiento prosocial; y reducción de la duración del sueño; y
- **En el adulto:** aumento de la mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer, así como de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

### Te comparto algunos lugares donde fácilmente puedes ejercitarte:

Parque Metropolitano de Guadalajara, Bosque de Los Colomos, Bosque de La Primavera, Vía RecreActiva de Guadalajara, Circuito Pablo Neruda, Barranca de Huentitán, Unidades deportivas.

# Palabrapedia

## ¿QUÉ ES EL AUTISMO?

En el marco del mes de la concientización sobre el autismo, hemos destinado esta sección para conocer más acerca de este trastorno, el autismo es una palabra que seguramente escuchas con frecuencia, hoy te invitamos a contestar las siguientes preguntas con la intención de que juntos podamos aprender de él.

Pero y ... **¿Qué es el autismo?** es un trastorno neurológico que afecta la comunicación, interacción social y el comportamiento de una persona, sin embargo, hay que reconocer que cada persona con autismo es única.



Lic. Ana Ruth Medina Campos  
armedina@hospitalsanjavier.com

### 1.- ¿Cuál de estas afirmaciones es correcta sobre el autismo?

- A. Las personas con autismo tienen la misma capacidad intelectual que los demás.
- B. Las personas con autismo pueden tener talentos o habilidades excepcionales en ciertas áreas.
- C. Las personas con autismo no pueden formar relaciones sociales.

Las personas con autismo enfrentan desafíos sociales, sensoriales y de comunicación, como sociedad es importante aprender a ser más empáticos y comprensivos.

### 3.- ¿Qué significa el espectro autista?

- A. Todas las personas autistas son iguales.
- B. Que las personas con autismo tienen habilidades similares.
- C. Las personas con autismo pueden tener una amplia gama de habilidades y necesidades.

Las personas con autismo pueden ser más sensibles a ciertos estímulos, como luces brillantes, ruidos fuertes o texturas de la ropa. Comprender estos desafíos es fundamental para crear un entorno inclusivo.

### 2.- ¿Cómo se puede ayudar a una persona con autismo a sentirse más cómoda en un entorno social?

- A. Ignorar su comportamiento y dejar que se adapten por ellos mismos.
- B. Evadir la interacción para no incomodarlos.
- C. Ser paciente y ofrecer un ambiente tranquilo sin ruidos fuertes, y evitando los estímulos excesivos.

El autismo abarca un amplio espectro, las personas con autismo pueden tener muchas habilidades, pero también desafíos, muchos de ellos pueden ser funcionales, mientras que otros pueden requerir de apoyo.

### 4.- ¿Cómo puedes ayudar a una persona con autismo que es sensible a los ruidos fuertes?

- A. Evitar los lugares ruidosos y ofrecer auriculares o tapones para los oídos.
- B. Insistir en que se acostumbren al ruido del entorno.
- C. Hacer que se quede en lugares ruidosos para mejorar su tolerancia.

Un mundo inclusivo es aquel en el que todos, independientemente de sus diferencias, son respetados y apoyados.

### 5.- ¿Qué podemos hacer como sociedad para apoyar a las personas con autismo?

- A. Ignorar sus necesidades y seguir con la rutina del día a día
- B. Promover la inclusión en escuelas, lugares de trabajo y espacios públicos.
- C. Evitar hablar sobre el autismo para no incomodar.

# Recomendaciones Literarias

## DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO

Este 23 de abril, el mundo entero se llena de letras y páginas, ante la celebración del **Día Internacional del Libro**. Una fecha que nos invita a reflexionar sobre la importancia de la lectura en nuestras vidas, especialmente en un entorno como el nuestro, donde la actualización constante es imperiosa y tener cerca de nosotros un libro nos asegura nuevos aprendizajes. Así que, ¿por qué no tomarnos un momento para hablar sobre la magia de la lectura?

Los libros son mucho más que papel y tinta; son puertas a otros mundos, a nuevas ideas y a la comprensión de la humanidad; representan la llave que activa nuestra imaginación y nos permite construir paisajes increíbles, personas maravillosas e historias inolvidables. La lectura no solo entretiene, también educa, nos vuelve más empáticos y mejora nuestra capacidad de concentración. ¿Sabías que un estudio de la Universidad de Sussex reveló que leer puede reducir el estrés hasta en un 68%?

Ahora, piensa, ¿Cuáles crees que sean los libros más importantes de la historia?, seguro ya estás pensando en la épica **"Iliada"** de Homero, **"Cien años de soledad"** de Gabriel García Márquez, sin duda estos libros han dejado una huella imborrable en la literatura. No olvidemos a los clásicos como **"Don Quijote de la Mancha"** de Miguel de Cervantes, que es considerado uno de los mejores libros jamás escritos.

En cuanto a autores, hay verdaderos gigantes en el mundo de la literatura. William Shakespeare, con sus obras atemporales, y León Tolstoy, cuya profundidad emocional en novelas como **"Guerra y paz"** es asombrosa.

Pero, si tienes tiempo considerando mejorar tus hábitos de lectura, hoy te comparto algunos consejos prácticos.

- Establece un tiempo específico en tu día para leer, aunque sean solo 15 minutos.
- Puedes traer un libro contigo en el hospital y aprovechar momentos libres.
- Es útil crear un ambiente cómodo y sin distracciones.
- Si te cuesta elegir un libro, prueba unirse a un club de lectura o seguir las recomendaciones de amigos y colegas. ¡La lectura es siempre mejor en compañía!



Lic. Rosalina León  
rleon@hospitalsanjavier.com

Si te falta motivación, ¿Qué te parece esta información?

**Se estima que las personas que leen regularmente viven hasta dos años más que aquellas que no lo hacen.**

En resumen, para celebrar el **Día Internacional del Libro** no pienses solo en leer, sino también en compartir historias, aprendizajes y experiencias. Recuerda que los libros son compañeros fieles que están siempre disponibles en los momentos buenos y malos de la vida. No esperes más, ¡a leer se ha dicho!

# ¿Sabías que...

## NEONATÓLOGO

**L**a **neonatología** es una especialidad dentro de la pediatría que centra su atención en los recién nacidos, especialmente en aquellos de parto prematuro o que presentan problemas de salud desde el nacimiento.

Dentro de esta disciplina médica se atiende desde el momento del parto y hasta el primer mes de vida del bebé, el cual es un periodo crítico donde se pueden llegar a presentar diversas condiciones médicas que necesitan de una atención especializada.

### ¿Qué es un pediatra neonatólogo?

Aunque un pediatra puede resolver la mayoría de los problemas de salud de un recién nacido, un especialista en neonatología está específicamente adiestrado para manejar las situaciones más complejas y de alto riesgo.

Si un bebé nació prematuro o con una enfermedad, lesión o defecto de nacimiento serio, un especialista en neonatología podría estar presente al momento del parto y durante el cuidado subsiguiente del recién nacido. Si se identifica un problema antes de que nazca un bebé, el especialista en neonatología podría participar, junto con el ginecoobstetra, del cuidado del bebé durante su embarazo.

### ¿Qué tipo de adiestramiento tiene un especialista en neonatología?

Los especialistas en neonatología son doctores en medicina que han tenido al menos seis años de estudios médicos universitarios, tres años de residencia en pediatría y tres años adicionales de adiestramiento en cuidados intensivos para recién nacidos.

### ¿Qué tipos de tratamientos brindan los especialistas en neonatología?

- Diagnóstico y tratamiento de recién nacidos con afecciones tales como trastornos respiratorios, infecciones y defectos congénitos.
- Coordinar el cuidado y el manejo médico de bebés prematuros, con enfermedades críticas o que necesitan de una cirugía.



Dr. Rogelio Pérez  
rperez@hospitalsanjavier.com

- Garantizar que todos los recién nacidos críticamente enfermos reciban la nutrición adecuada para poder sanar y crecer debidamente.
- Brindar cuidado a recién nacidos en partos por cesárea o partos que conllevan problemas médicos para la madre o el bebé y que pueden afectar la salud del bebé y requerir intervención médica en la sala de partos.
- Estabilizar y tratar a recién nacidos con cualquier problema médico que ponga en peligro su vida.
- Consultar con obstetras, pediatras y médicos de familia sobre las afecciones que padecen los recién nacidos.

Los especialistas en neonatología trabajan primordialmente en las salas de cuidados especiales o en las unidades de cuidados intensivos para recién nacidos de los hospitales. En ciertos casos, luego de que un recién nacido ha sido dado de alta de la unidad, un especialista en neonatología puede brindarle seguimiento ambulatorio a corto plazo. El especialista en neonatología coordinará el cuidado del bebé con el pediatra.

Los especialistas en neonatología tienen el adiestramiento especial que se necesita para evaluar y tratar los problemas médicos de recién nacidos. Adicionalmente, los especialistas en neonatología emplean un equipo especialmente diseñado para sus pequeños pacientes.

# Cultura General

## DÍA MUNDIAL DEL ARTE

El arte nutre la creatividad, la innovación y la diversidad cultural de todos los pueblos del mundo, desempeña además un rol importante en el intercambio de conocimientos y en el fomento del interés y el diálogo. De esta manera, al fomentar el desarrollo del arte también se fomentan los medios a través de los cuales se puede lograr un mundo libre y pacífico. Estas cualidades propias del arte permanecerán si continuamos apoyando entornos donde se promuevan y protejan a los artistas y a la libertad artística.

Cada año, el 15 de abril, las celebraciones del Día Mundial del Arte contribuyen a reforzar los vínculos entre las creaciones artísticas y la sociedad, a fomentar una mayor conciencia de la diversidad de las expresiones artísticas y a poner de relieve la contribución de los artistas al desarrollo sostenible. Asimismo, esta fecha es la oportunidad de destacar la educación artística en las escuelas, ya que la cultura es el camino hacia una educación inclusiva y equitativa.

El arte es una de las formas más evolucionadas de la expresión humana. A través de ella, el hombre puede expresar su visión personal sobre aquello que le aqueja, le interesa o simplemente le parece bello, por medio de recursos plásticos, sonoros o lingüísticos.

### Entre las muchas ventajas que ha detectado la ciencia sobre la práctica del arte desde edad temprana, destacan que:

- Desarrolla una sensibilidad que le permite a la persona manejar un código de ética muy sólido.
- Ayuda al aumento de la concentración.
- Permite el desarrollo de estructuras de pensamiento mucho más complejas.
- Fomenta el desarrollo de la creatividad tanto individual como grupal.



Lic. Daniel Vega Solorio  
dsolorio@hospitalsanjavier.com

- Promueve la tolerancia.
- Aumenta la confianza y el auto concepto del individuo.

### ¿Cómo celebrar el Día Mundial del Arte?

En el **Día Mundial del Arte**, muchas organizaciones realizan eventos importantes como exposiciones, talleres, cursos, clases abiertas y foros donde se habla del arte.

Puedes asistir a cualquiera de estos programas o también organizar o proponer algún evento en tu entorno, ya sea en la escuela, en tu colonia o en cualquiera de los círculos en los que te muevas.

Comparte tu experiencia utilizando el hashtag **#DíaMundialdelArte**.

# Cultura General

## SEMANA SANTA Y RECOMENDACIONES PARA UNAS VACACIONES SEGURAS

**La Semana Santa** es, sin lugar a duda, una de las festividades religiosas más importantes y significativas en diversas culturas alrededor del mundo. Esta semana no solo se destaca por su profundo sentido espiritual, sino también por convertirse en una oportunidad para muchos de tomar un merecido descanso y disfrutar de unas vacaciones.

### La Semana Santa: un tiempo de reflexión y tradición

Cada año, miles de fieles se congregan en iglesias y templos para conmemorar los momentos más trascendentales de la vida de Jesucristo. Esta celebración tiene lugar durante la última semana de Cuaresma, abarcando desde el Domingo de Ramos hasta el Domingo de Resurrección, también conocido como el Día de Pascua. Durante estos días, se rememoran hechos fundamentales del cristianismo, como la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén (Domingo de Ramos), la Última Cena (Jueves Santo), la Crucifixión (Viernes Santo), el día de duelo (Sábado Santo) y finalmente, la Resurrección (Domingo de Pascua).

Es una semana que invita a la reflexión personal y colectiva, al fortalecimiento de la fe y a la preservación de las tradiciones religiosas que han sido transmitidas de generación en generación.

### Recomendaciones para un viaje seguro y saludable

Para aquellos que aprovechan esta festividad para viajar y disfrutar de unos días de descanso, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones que asegurarán unas vacaciones tranquilas y seguras:

**1. Consulta médica previa:** Es recomendable acudir al médico entre 4 y 6 semanas antes de tu viaje. Esto te permitirá asegurarte de que tienes al día las vacunas necesarias, o si requieres algún refuerzo.

**2. Lleva tus medicamentos contigo:** Si dependes de algún medicamento, asegúrate de llevarlo siempre en tu equipaje de mano. De este modo, tendrás acceso a él en caso de retrasos o imprevistos con tu equipaje registrado.

**3. Prepara un botiquín de primeros auxilios:** Lleva contigo un pequeño botiquín con los medicamentos de uso común que puedas necesitar, como analgésicos y antiácidos. Incluye material para pequeñas heridas.



Lic. Ana Ruth Medina Campos  
armedina@hospitalsanjavier.com

**4. Documentación médica:** Si sufres de alguna enfermedad crónica o has tenido una cirugía reciente, no olvides llevar un registro médico detallado, así como los números de contacto de los lugares donde puedas surtir tus medicinas.

**5. Seguros y registros:** Si cuentas con seguro médico o de viaje, lleva siempre contigo la tarjeta de identificación correspondiente.

**6. Protección solar y repelente:** No olvides el bloqueador solar, un buen repelente de mosquitos, sombrero y gafas de sol para protegerte de las inclemencias del clima.

**7. Mantente hidratado y cuida tu alimentación:** Para disfrutar de unas vacaciones placenteras, es esencial mantenerse bien hidratado y consumir alimentos que estén en buen estado y bien cocinados.

Recuerda que la Semana Santa es una excelente oportunidad para descansar, reflexionar y disfrutar de las tradiciones. Ya sea que elijas viajar o quedarte, lo más importante es hacerlo con responsabilidad y asegurando tu bienestar.

**¡Que tengas una Semana Santa llena de paz, descanso y salud!**

# Cultura General

## SEMANA MUNDIAL DEL EMPRENDIMIENTO 2025

A través de este artículo, hoy te vamos a compartir información acerca de la semana mundial del emprendimiento, la cual tiene como objetivo promover el espíritu emprendedor y la puesta en marcha de ideas, en busca de impulsar la innovación. Con esta intención, se realizan actividades y eventos para celebrar y promover la cultura emprendedora.

### Buscando:

- Dar visibilidad y promover el espíritu emprendedor en todo el mundo
- Fomentar el espíritu proactivo de los ciudadanos para contribuir al crecimiento económico de su país
- Dar a conocer el impacto de los emprendedores en situaciones de crisis

Se convierte en una campaña masiva para celebrar y empoderar a los emprendedores en todos los países y comunidades del mundo, especialmente a aquellas personas que enfrentan barreras estructurales o que quizás nunca hayan considerado la idea de lanzar una startup. **(empresa de reciente creación que tiene un modelo de negocio innovador y escalable).**

### ¿Por qué es necesaria?

La finalidad de esta jornada es visibilizar la importancia de crear nuevos negocios para la economía de los países. Además, pretende fomentar el espíritu del emprendimiento entre la población y dar a conocer el impacto de los emprendedores en situaciones de crisis.

Cabe destacar que toda persona que desarrolla una idea de negocio es un emprendedor, y que como tal, uno de sus objetivos es satisfacer las necesidades de la población, además de contribuir a crear empleo y con ello incrementar el valor de la economía y contribuir al bienestar de la sociedad.

### Entre las áreas de mayor desarrollo se encuentran:

**1. Ciberseguridad.** - Sigue siendo uno de los principales sectores para emprender este 2025. Debido al proceso de transformación digital en el que están inmersas diferentes industrias, cada vez son más los ciberataques que reciben las empresas, por lo que ciberseguridad es una herramienta imprescindible para protegerse.

**2. Inteligencia Artificial.** - Esta tecnología está revolucionando (y facilitando) el trabajo del día a día en numerosos sectores. Su avance en los últimos dos años ha sido tan rápido que probablemente 2025 se convierta en un punto de inflexión para integrar la Inteligencia Artificial en el funcionamiento empresarial, por lo que existe un mundo de oportunidades por explorar.



Laura Hernández  
ldelgado@hospitalsanjavier.com

**3. Sostenibilidad.** - Tenemos un solo planeta y el cambio climático es una realidad, por lo que la sostenibilidad es un sector en auge que demanda más iniciativas emprendedoras. Toda innovación centrada en reducir los efectos negativos del cambio climático en cualquier sector tendrá muchas oportunidades.

**4. Energías renovables.** - Las energías renovables merecen un capítulo aparte debido dado que desempeñarán un papel crucial en la transición hacia una economía más verde, las empresas que comiencen a generar energía renovable y presenten soluciones tecnológicas innovadoras tendrán una ventaja competitiva y serán particularmente atractivas para la inversión.

**5. Educación y capacitación.** - El mercado laboral está cambiando continuamente, por lo que los profesionales necesitan mantenerse actualizados. Por ese motivo, no es extraño que el sector de la educación y la capacitación esté creciendo en todo el mundo. Lo más interesante de este sector es que facilita el acceso tanto a autónomos que quieran compartir sus conocimientos y habilidades a través de cursos más personalizados como a startups que propongan soluciones originales para facilitar el aprendizaje y la capacitación.

### ¿Qué pasa con las emprendedoras?

Por su parte, las mujeres siguen siendo minoría en el perfil emprendedor de nuestro país. Representan el 20% del total y su media de edad son 35 años (emprenden tres años después que los hombres).

No obstante, la gran mayoría cuenta con un título universitario (el 94%) y el 53% también tienen un máster, aunque estas cifras las sitúan ligeramente por detrás de la media de sus homónimos masculinos.

Curiosamente, solo el 7% de las emprendedoras consigue su primera financiación del sector privado (menos de la mitad que los hombres). En cambio, tienen más éxito con los fondos públicos: el 10% de las emprendedoras logran acceder a ellos (un 5% más que los hombres).

Las mujeres siguen abriendo empresas en los sectores de la salud, la educación y las finanzas, pero han comenzado a ampliar sus horizontes entrando con fuerza en áreas como el reciclaje, los servicios y todo lo relacionado con la sostenibilidad.

**Apoyemos a los emprendedores y emprendedoras....** Siguiendo su página en redes sociales, recomendándolos con amigos y familia, probando su producto o servicio y motivándolos en cada paso que den.

# Cultura General

## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Desde 1950 la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, creada tan solo dos años antes, estableció el 7 de abril como el **Día Mundial de la Salud**, desde entonces su propósito ha sido concientizar y promover la salud pública, así como visibilizar emergencias sanitarias. Este año la OMS lanza una campaña titulada **“Comienzos saludables, futuros esperanzadores”** buscando que la sociedad, tanto en la comunidad como en los gobiernos intensifiquen esfuerzos que prioricen la salud de las madres y sus recién nacidos procurando un bienestar a largo plazo.

**“La salud de las madres y los recién nacidos está en la base de familias y comunidades saludables, pues contribuye a garantizar futuros esperanzadores para todos”** afirman a través de su portal web.

De acuerdo con datos proporcionados por este mismo organismo al año alrededor de 300 mil mujeres pierden la vida durante el embarazo o parto y estos datos, explican, significan que de tomar medidas pertinentes se tendrían 7 segundos entre cada muerte para poder evitarlas. De lo contrario se estima que para el año 2030 cuatro de cada cinco países estarán lejos de alcanzar metas de mejora de supervivencia materna.

Uno de los factores, parte de la ecuación que afecta a aquellos que deciden elegir o no la maternidad o paternidad, es el estilo y calidad de vida, en el cual, la contaminación sin duda se hace presente día a día, impactando de manera directa al correcto funcionamiento de sistemas como el nervioso o el cardiovascular, por mencionar algunos, y generando con esto, altos niveles de estrés con un enorme impacto negativo en áreas donde son poco visibles las manifestaciones de un mal funcionamiento sistemático.

Esta campaña no solo se enfoca en la divulgación de información para tratar complicaciones obstétricas sino también se aborda afecciones en la Salud Mental, enfermedades no transmisibles y planificación familiar.



Lic. Brenda Ramos  
baramos@hospitalsanjavier.com

Algunos de los mensajes propuestos en conjunto con sus asociaciones son los siguientes:

**1.- Para los gobiernos:** “Es preciso realizar inversiones importantes, más allá de la supervivencia, es necesario realizar inversiones significativas para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres a largo plazo.”

**2.- Para embarazadas:** “La búsqueda de atención se recomienda desde el momento que una mujer sepa que estará embarazada y que acuda **al menos a ocho visitas con un profesional la salud.** Tomar en cuenta **pruebas importantes como ecografías y mantenerse saludable”.**

Algunas recomendaciones son:

- No fume ni consuma sustancias
- Haga ejercicio
- Vacúnese conforme a las recomendaciones.

**3.- Población en general:** “Hay muchas formas de colaborar y contribuir a mejorar la salud de las madres:

- Ayude a concientizar utilizando etiquetas **#HopelfulFutures, #HealthForAll**
- Donar a **WHO Foundation para apoyar la labor de la OMS**
- **Compartir vivencias personales”.**

Estas medidas y su correcto seguimiento aportarán grandes oportunidades para conseguir embarazos y partos seguros, además de disminuir el alto índice de mortandad entre las madres y los recién nacidos.



# FORTALECE TU CONCIENCIA, PROTEGE TU FUTURO

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA HACER FRENTE A LA VIOLENCIA 1.1.

**EDUCAR SOBRE LOS RIESGOS: FORMAR LA CONCIENCIA DESDE EL CONOCIMIENTO DE LA REALIDAD.**



Lic. Carla Gabriela Godínez Fuentes  
[cgodinez@hospitalsanjavier.com](mailto:cgodinez@hospitalsanjavier.com)

**A** todos nos ha impactado enterarnos, a través de las noticias recientes vinculadas con nuestro estado, del nivel de violencia al que estamos expuestos. La inseguridad social es una realidad preocupante y puede resultar bastante abrumador darnos cuenta de que esta problemática está fuera de nuestro control, lo que nos impide eliminar los riesgos del entorno. Frente a una situación así, **la clave está en enfocarnos en aquello que sí se encuentra en nuestro dominio**. Esta perspectiva nos devuelve la sensación de control y nos permite actuar con más confianza en medio de la incertidumbre.

**La familia es el núcleo de la sociedad**, y tiene la capacidad de comenzar a transformar el entorno. Por esto, y considerando la importancia de este tema, a través de nuestro Pulso San Javier desarrollamos un artículo especial, que por lo extenso de su contenido llegará a ustedes en tres partes, en las que exploraremos **tres estrategias concretas** que las familias pueden implementar para fortalecer la conciencia de sus hijos y ofrecerles herramientas que los alejen de conductas riesgosas. Estas acciones, aunque son sencillas, tienen un impacto profundamente transformador.

## Educar sobre los riesgos: formar la conciencia desde el conocimiento de la realidad.

El primer paso para proteger a los hijos es educarlos sobre los peligros reales que existen en su entorno desde un enfoque de formación de una conciencia reflexiva e informada que les permita reconocer situaciones riesgosas y discernir lo que les beneficia (siempre adaptado a sus edades). **No podemos eliminar los riesgos, pero sí podemos prepararlos para enfrentarlos con sabiduría.**

### Cómo educar sobre los riesgos:

**1.- Reconocer la realidad externa sin perder la esperanza:** es importante que comprendan que la inseguridad es una problemática que existe fuera de su control, pero también deben saber que su actuar individual marca la diferencia en cómo enfrentan esa realidad.



### Ejercicio práctico:

Hablar sobre la importancia de evitar lugares o conductas que puedan exponerlos a riesgos, no desde el temor, sino desde la responsabilidad de cuidarse a sí mismo.

**Preguntas guía:** ¿Qué situaciones te pueden poner en riesgo? ¿Cuáles son los riesgos a los que pudieras exponerte? ¿Qué lugares o conductas es mejor evitar? ¿Qué estrategias podemos tener para cuidarnos y ser responsables de nosotros mismos?

## 2.- Fomentar el análisis crítico:

Ayudarles a cuestionar lo que ven en redes sociales, medios de comunicación o incluso en su círculo social es una manera de formar su criterio y fortalecer su capacidad de discernimiento.

### Ejercicio práctico:

Analizar juntos una película, una serie o una noticia actual, reflexionando en las causas, consecuencias y formas de prevención.

**Preguntas guía:** ¿Qué situación riesgosa puedes identificar? ¿Qué decisiones los llevaron a ese resultado? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Qué pudieron haber hecho diferente?

**\*Recomendación:** existe un proyecto que se dedica específicamente a formar el pensamiento crítico y tiene un programa para educadores en donde se imparte un método de 3 pasos para orientar a los niños y jóvenes.

**Si te interesa conocer más al respecto te comparto la liga:**

<https://www.somosbuscaminas.com/activales-la-brujula>

**3.- Dialogar con un enfoque ético:** no basta con advertirles que algo es peligroso, es necesario ayudarles a comprender el por qué ciertas acciones son dañinas, cómo afectan su dignidad y la de los demás.

### Ejercicio práctico:

Hablar sobre temas como el consumo de drogas, la violencia o la presión de grupo como parte de la vida cotidiana y no un tabú.

**Preguntas guía:** ¿Qué drogas conoces? ¿Qué situaciones de violencia sabes que existen? ¿Qué consecuencias hay en el consumo de drogas? ¿Te has sentido presionado alguna vez a hacer algo que no quieres? ¿Qué plan podemos hacer juntos para enfrentar los momentos de presión de grupo?

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 el siguiente número de Pulso San Javier para la entrega de la segunda parte de este artículo que nos ayudará a profundizar en la segunda estrategia: **ofrecer alternativas constructivas.**

# Pulso Nutricional

## DÍA EN CONTRA DE LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

El día internacional de la oposición a los alimentos transgénicos se celebra el 8 de abril, este día se conmemora para visibilizar un día para indagar sobre los pros y contras de los alimentos transgénicos. Los alimentos transgénicos son aquellos que se han obtenido a partir de la modificación genética de la estructura original de los cultivos, haciendo que se obtengan las características más favorables para su producción.

El día de la oposición a los alimentos transgénicos, surgió en 2006 a partir de la preocupación de que el consumo constante de alimentos transgénicos pudiera afectar a la salud de sus consumidores.

Para este efecto es necesario conocer los beneficios y las desventajas que representan.

### Entre sus ventajas:

- Pueden ser mucho más resistentes
- Se pueden obtener las características que más convengan para su transporte
- No perecen tan rápido
- Se reduce su desperdicio
- Soportan de mejor forma los ataques de plagas agresivas que en otros casos podrían representar la pérdida total de hectáreas completas, afectando con ello la seguridad económica de los agricultores.

Las desventajas que se atribuyen a los alimentos transgénicos están relacionadas a la salud, al cuidado de los suelos y al desplazamiento de la agricultura tradicional.

### Considerando las que afectan de manera directa a la salud de quien los consume enunciamos:

- Posibilidad de desarrollar cáncer de mama y próstata
- Toxicidad crónica y aguda en el ADN



**Laura Lizette Bobadilla**  
[lbobadilla@hospitalsanjavier.com](mailto:lbobadilla@hospitalsanjavier.com)

- Inestabilidad de genes implantados
- Producción involuntaria de tóxicos
- Aumento de alergias
- Aumento de la resistencia a los antibióticos

### Considerando al medio ambiente, los riesgos son los siguientes:

- Contaminación genética de especies silvestres
- Aparición de superplagas resistentes a los pesticidas
- Desplazamiento de especies, alterando los ecosistemas naturales

Además, su impacto en la agricultura, dado que el uso continuo de los suelos con poca rotación, es un factor de lo más trascendental para el proceso de desertificación de los suelos.

# Medicina Preventiva

## AUTISMO

**E**l autismo es una afección relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta la manera en la que una persona percibe y socializa con otras personas, lo que causa problemas en la interacción social y la comunicación. El trastorno también comprende patrones de conducta restringidos y repetitivos.

Los niños suelen presentar síntomas de autismo en el primer año. Un número reducido de niños parecen desarrollarse de forma normal en el primer año y luego pasan por un período de regresión entre los 18 y los 24 meses de edad, cuando aparecen los síntomas de autismo.

### Un niño o un adulto con trastorno del espectro autista puede presentar cualquiera de los siguientes síntomas:

- No responde a su nombre o, en ocasiones, parece no escucharte
- Se resiste a los abrazos y las caricias; además, parece que prefiere jugar solo y se abstrae en su propio mundo
- No suele hacer contacto visual y carece de expresión facial
- No habla o tiene un desarrollo tardío del habla, o bien pierde la capacidad que tenía para decir palabras u oraciones
- No puede mantener ni iniciar una conversación o, tal vez, inicia una solamente para pedir algo o nombrar elementos
- Habla con tono o ritmo anormal y es posible que utilice una voz cantarina o que hable como un robot
- Repite palabras o frases textuales, pero no comprende cómo usarlas
- No parece entender preguntas o indicaciones simples
- No expresa emociones ni sentimientos y parece no ser consciente de los sentimientos de los demás
- No señala ni trae objetos para compartir sus intereses
- Aborda interacciones sociales de forma inadecuada comportándose de manera pasiva, agresiva o perturbadora
- Tiene dificultad para reconocer señales no verbales, como la interpretación de las expresiones faciales de otras personas, las posturas corporales o el tono de voz

### Patrones de comportamiento

- Realiza movimientos repetitivos, como balancearse, girar o aletear con las manos
- Realiza actividades que podrían causarle daño, como morderse o golpearse la cabeza
- Desarrolla rutinas o rituales específicos y se altera con el mínimo cambio
- Tiene problemas con la coordinación o muestra patrones de movimientos extraños, como ser torpe o caminar en puntas de pie, y muestra un lenguaje corporal extraño, rígido o exagerado
- Se deslumbra con los detalles de un objeto, como las ruedas que giran en un auto de juguete, pero no entiende el propósito general o el funcionamiento del objeto



Dr. Rogelio Pérez  
rperez@hospitalsanjavier.com

- Es más sensible que lo habitual a la luz, el sonido o el contacto físico, pero puede ser indiferente al dolor o la temperatura
- No participa en juegos de imitación o de simulación
- Se obsesiona con un objeto o una actividad con una intensidad o concentración anormales
- Tiene preferencias específicas con respecto a los alimentos, como comer solamente unos pocos alimentos o no comer alimentos con una determinada textura

### ¿Cuándo consultar al médico?

El médico podría recomendar pruebas de desarrollo para determinar un posible retraso en las habilidades cognitivas, del lenguaje y sociales de un niño si:

- No responde con una sonrisa o una expresión de felicidad a los 6 meses o antes
- No imita sonidos o expresiones faciales a los 9 meses o antes
- No balbucea ni hace gorgoritos a los 12 meses o antes
- No hace gestos, como señalar o saludar, a los 14 meses o antes
- No dice palabras simples a los 16 meses o antes
- No juega a juegos «de simulación» o imitación a los 18 meses o antes
- No dice frases de dos palabras a los 24 meses o antes
- Pierde las habilidades del lenguaje o sociales a cualquier edad

### Factores de riesgo

Determinados factores aumentan el riesgo de padecerlos. Estos pueden ser:

- El sexo de tu hijo. Los niños tienen cuatro veces más probabilidades de padecer un trastorno del espectro autista que las niñas.
- Antecedentes familiares. Las familias con un niño con trastorno del espectro autista tienen un mayor riesgo de tener otro hijo con este trastorno.
- Bebés extremadamente prematuros. Los bebés que nacen antes de las 26 semanas de gestación pueden tener un mayor riesgo de padecer un trastorno del espectro autista.
- Edad de los padres. Puede haber una conexión entre los niños nacidos de padres mayores y el trastorno del espectro autista, pero se necesita más investigación para establecer este vínculo.

No hay manera de prevenir el trastorno del espectro autista, pero hay opciones de tratamiento. El diagnóstico e intervención tempranos son lo más útil, y pueden mejorar el desarrollo del lenguaje, las habilidades y la conducta.

# Soy San Javier... Soy Hospitalario

## LA ACTITUD EN LA ACTIVIDAD HOSPITALARIA Y EL SERVICIO A LOS PACIENTES: MÁS ALLÁ DE LA SUPERVIVENCIA

El trabajo dentro de un hospital, cumpliendo cada quien con su función, ya sea en el área médica, administrativa, operativa o de staff, puede convertirse con el paso del tiempo en una actividad monótona, esto si no hay variedad en las funciones. Ante esta situación podemos olvidar que todos somos parte de una comunidad que, en su esencia, busca sanar y ayudar. Pero, por la complejidad del entorno, a menudo podemos sentirnos atrapados en una mentalidad de supervivencia que, si no se maneja con cuidado, puede llevarnos a adoptar actitudes que no reflejan quiénes somos realmente y menos cuál es el tipo de servicio que queremos entregar al paciente y sus familiares.

### ¿Qué es una mentalidad de supervivencia?

Es este estado en el que nos podemos encontrar cuando antepo-  
nemos una identidad falsa que no refleja realmente lo que somos  
y nos aleja de los valores que nos representan. Se integra por 3  
ideas permanentes, que se convierten en la motivación para  
actuar:

#### 1.- Ser alguien en la vida es algo que se puede ganarse o perderse.

Cuando operamos desde el miedo a perder, podemos manifestar una identidad falsa. Este enfoque nos lleva a pensar que somos solo lo que hacemos, olvidando que también somos seres humanos con emociones, principios y responsabilidades hacia nuestros compañeros y pacientes.

#### 2.- Obtener lo que se quiere está por encima de la moral.

La naturaleza de todas nuestras acciones debe ser afin a los valores que marca nuestra institución, por ello, nunca debe ser opción construirnos una idea donde el fin justifique los medios, y menos si eso nos aleja de nuestra cultura organizacional y valores personales.

#### 3.- Subsistir es la meta más importante, (sin importar si en el camino actuamos intencionalmente en contra de alguien más).

Al actuar sin tener en cuenta el impacto de nuestras decisiones o acciones en los demás, podemos correr el riesgo de causar daño, tanto físico como emocional. Un comentario inadecuado, una mirada despectiva o una decisión apresurada pueden tener consecuencias que van más allá de lo inmediato.



Lic. Rosalina León  
rleon@hospitalsanjavier.com

Por todo ello, la actitud que llevamos al trabajo puede hacer la diferencia entre un ambiente de colaboración y uno lleno de estrés y desconcierto. En un hospital, donde las decisiones pueden ser críticas y el tiempo es vital, es fácil caer en la trampa de pensar que debemos actuar, sin importar lo que deba hacerse, para lograr el trabajo o el objetivo. La presión puede hacernos creer que nuestra identidad se define por lo que logramos, por ser el mejor en nuestro trabajo o por superar a los demás. Pero ¿realmente queremos construir nuestra identidad sobre esas bases?

Es crucial que, como comunidad hospitalaria, sepamos quiénes somos y qué podemos lograr juntos. Nuestra identidad no debe estar ligada únicamente a nuestros roles, sino a nuestros valores compartidos: la seguridad, la empatía, la honestidad y la dignidad. Recordar esto nos ayuda a no caer en la mentalidad de supervivencia y nos permite actuar desde un lugar de conciencia y responsabilidad.

Todos enfrentamos momentos difíciles, pero es importante que eso no nos haga vernos como competidores en un juego de supervivencia, nuestro día a día debe llevarnos al apoyo mutuo. Al lograrlo, notaremos una mejora en nuestro ambiente laboral desde el que ofrecemos a los pacientes el tipo de cuidado que merecen. Porque, al final del día, no solo importa el tratamiento médico que brindamos, sino la forma en que lo hacemos.

Así que, te invito a reflexionar sobre tu actitud diaria en el trabajo. Pregúntate: ¿Qué tipo de impacto quiero tener en mi equipo y en los pacientes? Reconocer nuestra verdadera identidad y actuar desde ella es el primer paso para transformar nuestro entorno y, en consecuencia, la vida de quienes dependen de nosotros. **¡Hagamos de nuestro hospital un lugar donde la actitud positiva y el respeto sean el pan de cada día!**

# Pulso Informativo

## TORNEO ANUAL DE GOLF CAÑADAS COUNTRY CLUB

La edición LV de este torneo se realizó del 05 al 08 de marzo en el campo del Cañadas Country Club, donde Hospital San Javier, estuvo presente como patrocinador oficial, logrando contactos con los participantes, a quienes entregó junto con sus kits, información de valor con información que puede apoyarles a tomar mejores decisiones en temas de la adecuada atención de su salud. Al evento asistieron alrededor de 300 jugadores a los que agradecemos su atención y participación en nuestro stand.



Lic. Rosalina León  
rleon@hospitalsanjavier.com



## XII CONGRESO DE MEDICINA MATERNO FETAL

Hospital San Javier estuvo presente durante el XII Congreso de Medicina Materno Fetal que se realizó del 06 al 08 de marzo en el hotel Barceló Guadalajara. Un importante número de especialistas se hizo presente en el lugar, dándonos la oportunidad de compartirles información de nuestro Instituto Materno Fetal San Javier, nuestros servicios generales y de prevención, así como nuestras atenciones de maternidad.



## CHARLA SAN JAVIER “VUELVE A TU PAZ CON PARA”

El sábado 8 de marzo en el marco del Día Internacional de la Mujer, recibimos a Su Hernández, quien nos compartió el tema del movimiento PARA, intencionado en defender y priorizar nuestra paz, al comprender y analizar de manera profunda la forma en la que podemos atender los sucesos, que desde el entorno, pueden generar actos en los que podamos reaccionar de manera violeta o ser violentados.

**Permítete sentir,  
Asimila y acepta,**

**Reinterpreta y  
Actúa diferente.**



## PARCON GOLF TOURNAMENT

Una vez más, pero ahora el pasado 12 de marzo, pudimos corresponder a la invitación de la Asociación de Hospitales Particulares de Jalisco (AHPJ), para participar como patrocinadores del Parcon Golf Tournament, realizado en el Cielo Country Club, agradecemos a los organizadores y participantes, quienes aprovecharon el evento para acercarse a nuestro stand e informarse sobre los servicios que podemos ofrecerles para prevenir y cuidar su salud.



Noticias HSJ



## 8° GRAN CARRERA NEWLAND 5K

También en este mes se realizó la 8° Gran Carrera Newland 5K, que celebró el Colegio Newland School en sus instalaciones, el pasado 23 de marzo, este interesante evento, cumplió con varios objetivos al impulsar entre su comunidad el hábito del deporte, propiciar la convivencia familiar y recaudar fondos para Nariz Roja.



## MERCURIO BUSINESS DAY, CÁMARA DE COMERCIO

El jueves 27 de marzo Hospital San Javier estuvo presente en el Mercurio Business Day en la Ribera de Chapala, evento organizado por la Cámara de Comercio, donde líderes empresarios y emprendedores fueron partícipes de una charla de nuestro Director Comercial, Dr. Carlos Rodríguez, quien presentó las tecnologías y servicios médicos especializados que brinda nuestra institución, así mismo, la Dra. Yessenia León impartió la interesante ponencia "Estrategias para el bienestar de tus colaboradores y tu patrimonio". Un interesante foro para dar a conocer nuestra oferta de servicios al ámbito empresarial de la región.



## SISTEMA EFICAZ DE LA ACTITUD (SEA)

En Hospital San Javier, estamos comprometidos con la mejora continua, a razón de esto es que durante 10 sesiones semanales, un equipo de 10 líderes de distintas áreas de nuestro hospital participa para obtener información acerca del programa SEA, **Sistema Eficaz de la Actitud**, este programa liderado por la Mtra. Rosalina León, busca que sus integrantes logren mejoras considerables en su desarrollo profesional, reconociendo la importancia de la buena actitud por medio de talleres, actividades personales y autorreflexión, con la intención de poder replicarlo, de manera posterior, a las personas que integran sus equipos de trabajo.

*¡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

## SIGNOS DE ALERTA EN LA SALUD DE LOS NIÑOS

Una vez que los niños cumplen el primer año de edad y su programa de vacunas se ha completado, es común que las visitas al médico ya no sean frecuentes, por lo que el cuidado de su salud es responsabilidad de sus padres o tutores, y en muchas ocasiones no es clara la manera en la que se debe actuar en ciertas circunstancias.

Lo que si se reconoce como importante es realizar un monitoreo constante hacia ellos y prestar mucha atención frente a posibles cambios de conducta y actitud pues esto puede prevenir complicaciones de salud.

### No olvidar que...

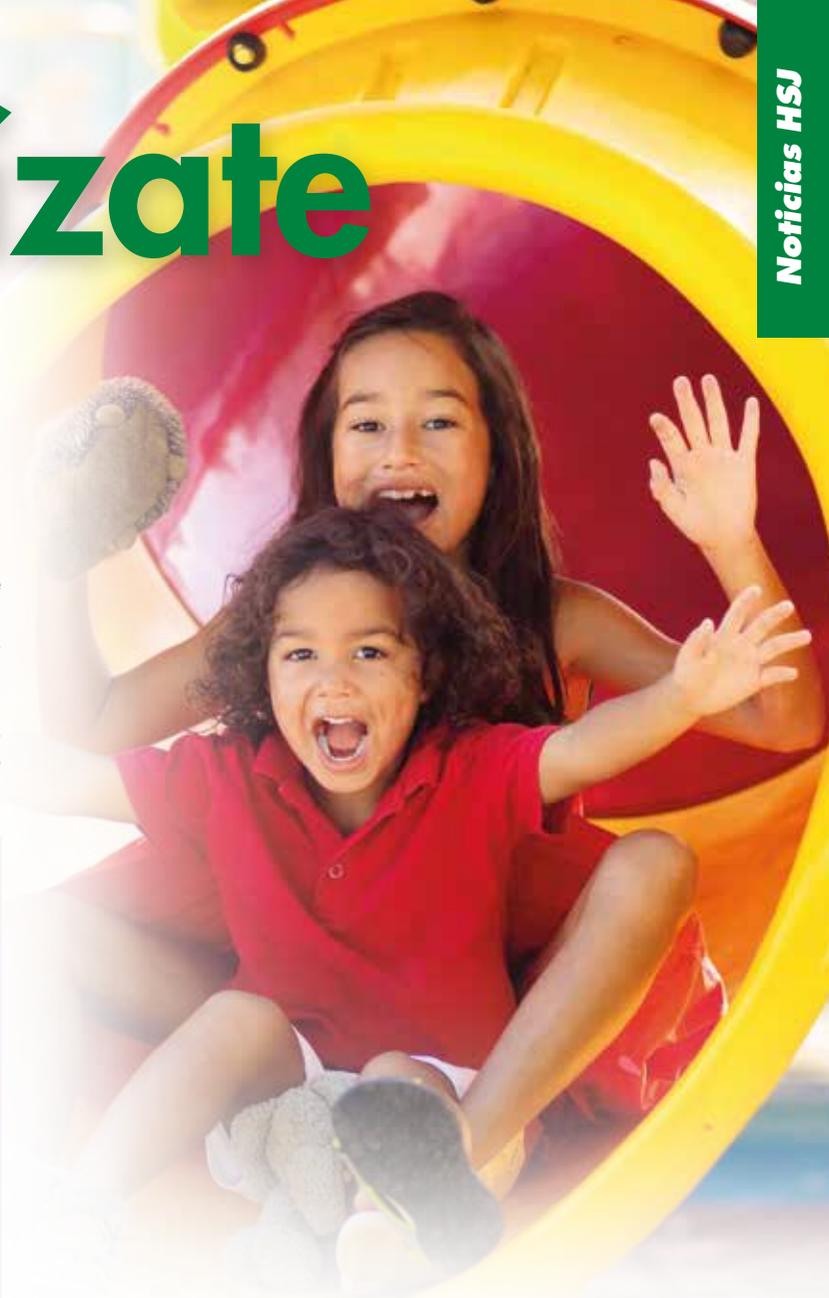
- Las infecciones en los niños en su mayoría son virales por lo cual no es necesario en todas las ocasiones usar antibióticos
- No se debe medir la temperatura de un niño con la mano o cualquier otro método no confiable, solo debe utilizarse el termómetro ya que esta es la única herramienta que muestra con certeza la temperatura corporal
- Solo debe acudir a urgencias en caso realmente necesario
- Solo debe medicarse a los niños ante la recomendación de un médico.

### Tips

- Si el termómetro marca una temperatura mayor o igual a 38°C, el niño tiene fiebre
- Para controlar la fiebre es recomendable bañar al niño con agua tibia durante 10 minutos y administrar solo el medicamento recomendado por su médico
- La fiebre no es igual al uso indiscriminado de antibióticos
- Cuida la sana alimentación e hidratación adecuada de los niños.

### Signos de alarma

- Fiebre que no cede con baños de agua tibia ni administración de medicamento
- Diarrea más de 10 veces al día o 4 veces en 4 horas de abundante cantidad
- Vómito constante
- Dificultad respiratoria
- Sangrado por nariz o encías
- Coloración azul de los labios o piel
- Convulsiones, estado de inconciencia o que permanezca dormido de manera anormal.



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

Es importante ser muy responsable con la salud de los niños, lo que implica que se debe evitar la medicación sin indicación médica, pues es muy arriesgado realizar un cálculo erróneo de dosis y horario, lo que puede complicar aún más su enfermedad.

Por último, si los síntomas presentados por el menor no están incluidos en la lista que hemos presentado o son síntomas leves, consulte a su pediatra por medio de consulta externa.

Y recuerda que atender a los niños con responsabilidad es cuidar su cuerpo saludableMENTE.



¡Cuida tu cuerpo  
saludableMENTE!

# Consejos Profesionales

## EL ENORME PODER DEL TRABAJO EN EQUIPO

En un entorno de alta competitividad, complejidad y expectativas, donde la salud y el bienestar de nuestros pacientes son la prioridad absoluta, cada uno de los que integramos a Hospital San Javier, ya sea personal médico, operativo o administrativo, representamos una parte fundamental de un engranaje que debe funcionar a la perfección. Y que mejor que el mes de abril para mencionar y destacar la importancia que tiene el trabajo en equipo.

Colaborar activamente, compartir nuestros conocimientos y experiencia para apoyarnos mutuamente y buscar el desarrollo de nuestros compañeros puede ser una de las experiencias más gratificantes de nuestra vida profesional. Cuando un equipo de trabajo se compromete para sumar sus habilidades y perspectivas, con el deseo de alcanzar un objetivo en común, logra que el resultado sea mejor que el que podría obtener uno solo. El mes de abril es un buen momento del año para fortalecer aún más el trabajo en equipo que todos realizamos. En donde, ya sea colaborar o brindar una palabra de aliento pueden hacer que nuestros equipos obtengan un desempeño mejor del que hayamos podido imaginar.

Una de las primeras formas para lograrlo, es **fomentar la comunicación abierta y respetuosa**, crear un ambiente en el que todos se sientan cómodos para expresar ideas, preocupaciones y sugerencias debe ser una de nuestras prioridades; esto sin dejar de pasar por alto, que la escucha activa de las opiniones de los demás siempre debe ser atendida y valorada.

Otra cosa que también ayuda, es el **asignar los roles y las responsabilidades** de cada uno de los miembros del equipo; esto les permite conocer su función y prioridades, las tareas que le son asignadas, así como los compromisos que deben cumplir. Hacer esto facilita que no haya duplicidad de esfuerzos y asegura que cada actividad sea realizada correctamente.

Por otro lado, **compartir información y conocimientos** es otro buen consejo que el líder debe poner en práctica, el equipo siempre debe saber: 1, los avances obtenidos, 2, los retos que van a enfrentar y 3, cualquier otro tema que sea importante y que les ayude a completar la misión en mejores condiciones, permitiendo que el equipo crezca y mejore constantemente.

En este sentido, también es importante entender que en todo equipo de trabajo siempre habrá compañeros que requieran ayuda y es nuestro deber **apoyarlos y ayudarlos** cuando así suceda. El



**Erik Mendoza**  
emendoza@hospitalsanjavier.com

apoyo mutuo fortalece los lazos del equipo y los motiva para superar cualquier obstáculo en el menor tiempo y en las mejores condiciones posibles.

Otra forma de fortalecer al equipo es **celebrar sus éxitos**. Todo líder debe reconocer, celebrar y honrar el trabajo de sus compañeros. Hacerlo frecuentemente refuerza su sentido de pertenencia al equipo, eleva su moral y los mantiene motivados para enfrentar nuevos retos.

En resumen, cultivar el trabajo en equipo trae consigo beneficios sustanciales. Mejora la eficiencia y productividad porque permite combinar las habilidades y las experiencias de sus integrantes, fomenta la innovación y creatividad a través del intercambio de ideas, aumenta su moral y su sentido de pertenencia además de que fortalece sus expectativas para que la siguiente actividad encomendada, la realicen con mayor entusiasmo, vehemencia y dedicación.

El tema es súper interesante como para adentrarse y aprender más. Si este es tu caso, aquí te comparto tres sitios que lo tocan con más profundidad y detalle; te invito a que los veas; te llevará de 10 a 15 minutos leerlos y sin duda te darán otras perspectivas que puedes comenzar a utilizar de inmediato.

### ¿Cuáles son las habilidades de un líder y trabajo en equipo?

<https://www.bupasalud.com.mx/agentes/novedades/noticias/habilidades-de-liderazgo>

### ¿Cuál es la importancia de trabajar el sentido de pertenencia empresarial?

<https://www.wtwco.com/es-es/insights/2021/06/sentido-de-pertenencia-empresarial>

### Equipos de alto rendimiento: ¿qué son, cuáles son sus características y cómo crearlos?

<https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/equipos-de-alto-rendimiento.html>





*Feliz día*  
**DEL NIÑO**

30 DE ABRIL

*Cada niño es un milagro, y en una forma única y especial  
hacen de nuestras vidas algo maravilloso*

