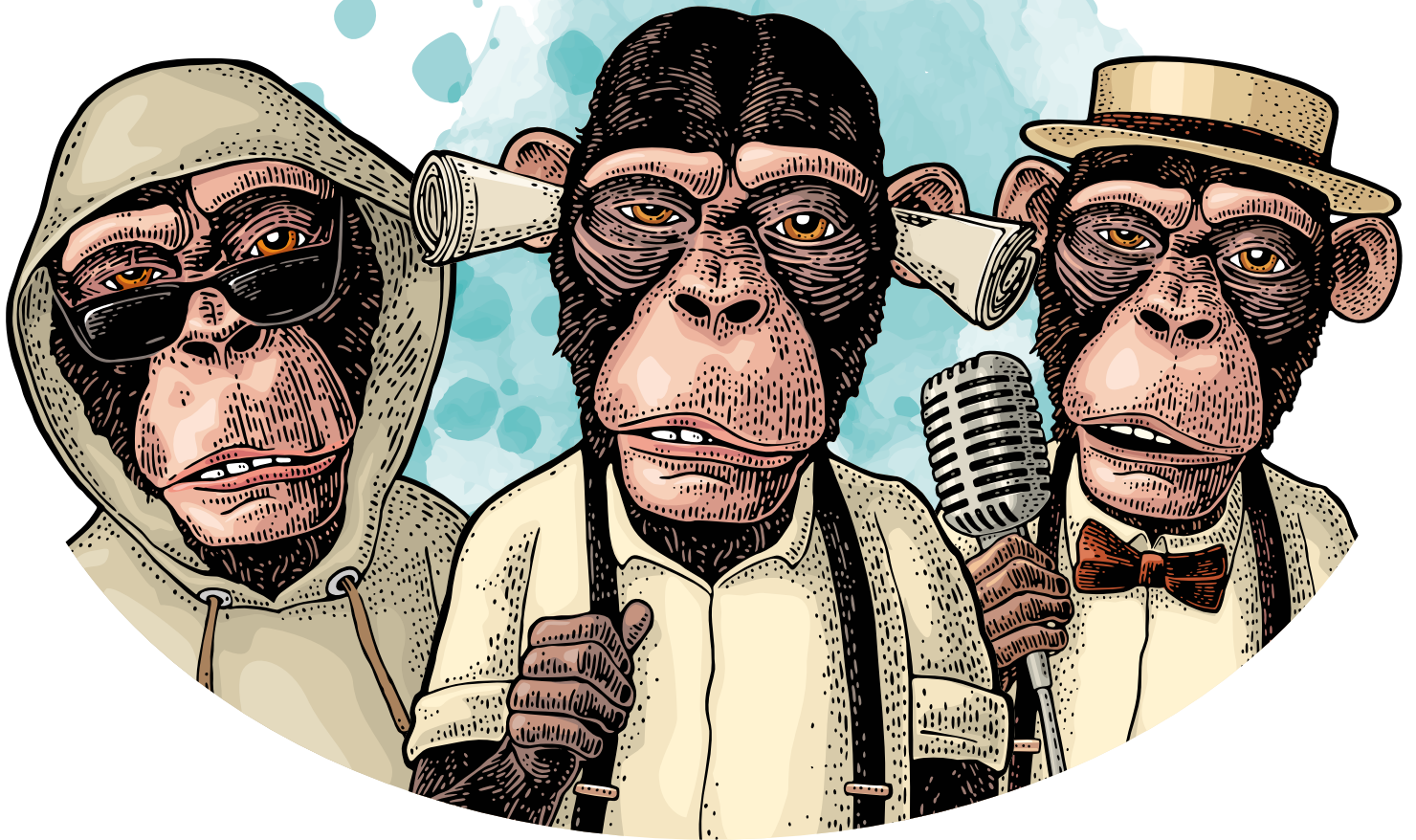


PULSO

SAN JAVIER



FORTALECE TU CONCIENCIA,
PROTEGE TU FUTURO

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA HACER FRENTE
A LA VIOLENCIA 1.3.

MENSUAL
141
JUNIO
2025

Editorial

DIRECCIÓN GENERAL

Ing. Juan Manuel Covarrubias

DIRECTOR EDITORIAL

Lic. Rosalina León

RESPONSABLE DE CONTENIDO

Lic. Rosalina León

EQUIPO DE REDACCIÓN

Lic. Laura Lizette Bobadilla

Lic. Carla Godínez

Laura Hernández

Lic. Rosalina León

Lic. Carlos Macías

Lic. Ana Ruth Medina

Erik Mendoza

Dr. Rogelio Pérez

Lic. Brenda Ramos

Ing. Enrique Rodríguez

Lic. Daniel Vega

DISEÑADOR

Lic. Oscar Fuentes

FOTOGRAFÍA

Lic. Carlos Macías

Lic. Brenda Ramos

Contenido

¿QUÉ TE LATE?	2
PALABRAPEDIA	3
RECOMENDACIONES LITERARIAS	4
SABÍAS QUE...	5
LA FALSIFICACIÓN NOS AFECTA A TODOS	6
DÍA MUNDIAL DE LAS REDES SOCIALES	7
DÍA DEL ÁRBOL EN MÉXICO	8
5 DE JUNIO. DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE	9
FORTALECE TU CONCIENCIA, PROTEGE TU FUTURO, ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA HACER FRENTE A LA VIOLENCIA 1.3.	10
PULSO NUTRICIONAL	12
MEDICINA PREVENTIVA	13
SOY SAN JAVIER... SOY HOSPITALARIO	14
PULSO INFORMATIVO	15
NEURONÍZATE	18
CONSEJOS PROFESIONALES	19
PULSO MENTAL	20

Mensaje Editorial

Junio nos acerca a la mitad del año, a la proximidad de la lluvia, que esperamos nos ayude a tolerar el clima tan caluroso que desde hace días se ha sentido en nuestra ciudad. De lo más bonito de este mes, es que nos permite celebrar y reconocer a quien es nuestra mayor guía, quien significa la fortaleza, sabiduría, seguridad y solución para muchas situaciones de cuidado. Desde el comité editorial enviamos nuestros mejores deseos para todos los papás que a diario se comprometen por conseguir lo mejor para sus hijos. Muchas gracias y felicidades.

También, en este número cerramos en nuestro artículo central con la tercera entrega de **“Fortalece tu conciencia, protege tu futuro”**, donde esperamos sigas reconociendo herramientas útiles para mantener a nuestra familia alerta y segura ante un entorno tan desafiante.

Para cubrir las efemérides de este mes, hemos diseñado diferentes artículos con temas de interés, entre ellos: la importancia del cuidado del medio ambiente y de la existencia de los árboles, de las redes sociales, del papel de la mujer en la ingeniería y de la lucha contra la falsificación.

Entre los temas médicos, encontrarás información de la mejor manera de armar una lonchera saludable, datos interesantes acerca de las alergias, de la fertilidad y de la importancia de la donación de sangre.

Además de nuestras secciones fijas, que esperamos sean de tu agrado.

No dejes de consultar el pulso informativo, donde te compartiremos de todo lo que sucede en nuestro hospital. No olvides seguirnos en nuestras redes sociales para ser el primero en obtener información de valor de lo que en nuestro entorno sucede.

¡Papá, felicidades por siempre!



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 DEL PADRE

El **Día del Padre en México** es festejado el tercer domingo de junio, por lo que la fecha oficial para este 2025 corresponde al 15 de junio. Se establece este como un día especial donde se enaltecerá y reconocerá la labor de cada papá.

El día del padre es un momento donde se muestra la gratitud y estima hacia los papás, acentuando su amor incondicional e influencia positiva. Más allá de los regalos, este día es un recordatorio del afecto y orientación que los padres brindan a sus hijos a diario.

A medida que evolucionamos, esta celebración permite reflexionar acerca de la importancia de la paternidad para la formación de individuos fuertes.

Esta conmemoración es común en todas partes, pero hay algunas curiosidades que podrían sorprenderte, tales como:

- Aproximadamente un 50% de la población mexicana festeja el día del padre, una cifra menor en comparación con el día de la madre, que es celebrado por un 78%.
- Los coreanos celebran el día del padre y el día de la madre, en la misma fecha, el 8 de marzo.
- En España, se festeja el 19 de marzo, coincidiendo con el día de San José, quien es considerado el padre de Jesús.
- El día del padre se celebra el 5 de diciembre en Tailandia, justo en el cumpleaños del monarca anterior, Bhumibol Adulyadej.
- En países como Australia y Nueva Zelanda, es el primer domingo de septiembre.



Lic. Daniel Vega Solorio
dsolorio@hospitalsanjavier.com

Desde Pulso San Javier, enviamos nuestro reconocimiento a estos seres que todos los días se convierten en héroes para sus hijos, por ser ejemplo, fuerza, valentía y apoyo incondicional.

¡FELIZ DÍA A TODOS LOS PAPÁS!

Palabrapedia

TÉRMINOS CLAVE DEL UNIVERSO DIGITAL: REDES SOCIALES

En un entorno cada vez más digitalizado, las redes sociales se han convertido en herramientas estratégicas esenciales en el mundo del marketing y la comunicación.

Siendo junio el mes donde se celebra a las redes sociales, en esta edición de Palabrapedia, presentamos una recopilación de algunos conceptos frecuentemente utilizados por profesionales del área, explicados de manera clara y sencilla.



Lic. Ana Ruth Medina Campos
armedina@hospitalsanjavier.com

Engagement: Alcance de una publicación

Hace referencia al número de personas que han visualizado una determinada publicación en redes sociales. Esta métrica es fundamental para evaluar el desempeño del contenido y diseñar estrategias que optimicen la visibilidad y el compromiso del público.

Algoritmo:

Sistema utilizado por plataformas como Google o Facebook para organizar y presentar contenidos según la relevancia para el usuario. Los algoritmos permiten búsquedas más precisas, segmentación de audiencias y personalización de experiencias digitales.

Big Data:

Conjunto masivo de datos complejos que, una vez procesados y organizados, permiten obtener información valiosa. En redes sociales, el análisis de Big Data facilita el conocimiento del comportamiento del público, identificación de tendencias y detección de oportunidades de negocio.

Branding:

Proceso integral de construcción y gestión de una marca. Incluye aspectos como identidad visual, posicionamiento estratégico, voz de marca y su relación con el público. El branding busca consolidar una imagen coherente, sólida y diferenciada en el mercado.

Buying Person:

Representación ficticia que concentra los atributos, valores y estilo comunicativo que una marca desea proyectar. Sirve como guía para establecer un tono coherente y generar empatía con el público objetivo.

Comentario:

Intervención escrita que un usuario realiza en una publicación digital. Generalmente es pública y permite establecer un diálogo abierto entre usuarios y marcas en redes sociales.

Email Marketing:

Estrategia que utiliza el correo electrónico como canal de comunicación directa con usuarios interesados en un producto o servicio. Es una herramienta efectiva para difundir contenido, promociones y fortalecer la relación con el cliente.

Engagement:

Es la estrategia y el contenido necesarios, para crear interacciones significativas con los clientes y lograr fidelizarlos.

Google Trends:

Plataforma que presenta, mediante gráficos, las principales tendencias de búsqueda en Internet. Permite identificar temas de interés y adaptar estrategias de contenido a la demanda del público.

Marketing de contenido:

Estrategia centrada en crear y distribuir contenido relevante para atraer, informar y fidelizar a una audiencia. Busca generar valor agregado para el usuario, fortaleciendo así la imagen y la confianza en la marca.

Post:

Término que designa cualquier tipo de publicación (texto, imagen, video, entre otros), en plataformas digitales como blogs, sitios web o redes sociales. Los posts suelen organizarse en orden cronológico.

ROI (Return on Investment):

Indicador que mide el rendimiento financiero de una inversión. En redes sociales, se utiliza para evaluar el retorno económico derivado de acciones como campañas pagadas o generación de leads.

Recomendaciones Literarias

SI DISNEY ADMINISTRARA MI HOSPITAL POR FRED LEE

Mucho se ha vinculado el servicio que otorgamos a nuestros pacientes dentro del hospital con las técnicas aplicadas en **Disney** dentro de sus parques.

La realidad es que aunque existe una gran afinidad en lo que se puede lograr en la construcción de experiencias en ambos espacios al poner en práctica la empatía y la correcta actitud, hoy te quiero contar de un libro que ha mejorado esta coincidencia, y nos presenta lo que sucedería si Disney fuera quien pensara en estrategias de servicio diseñadas especialmente para hospitales.

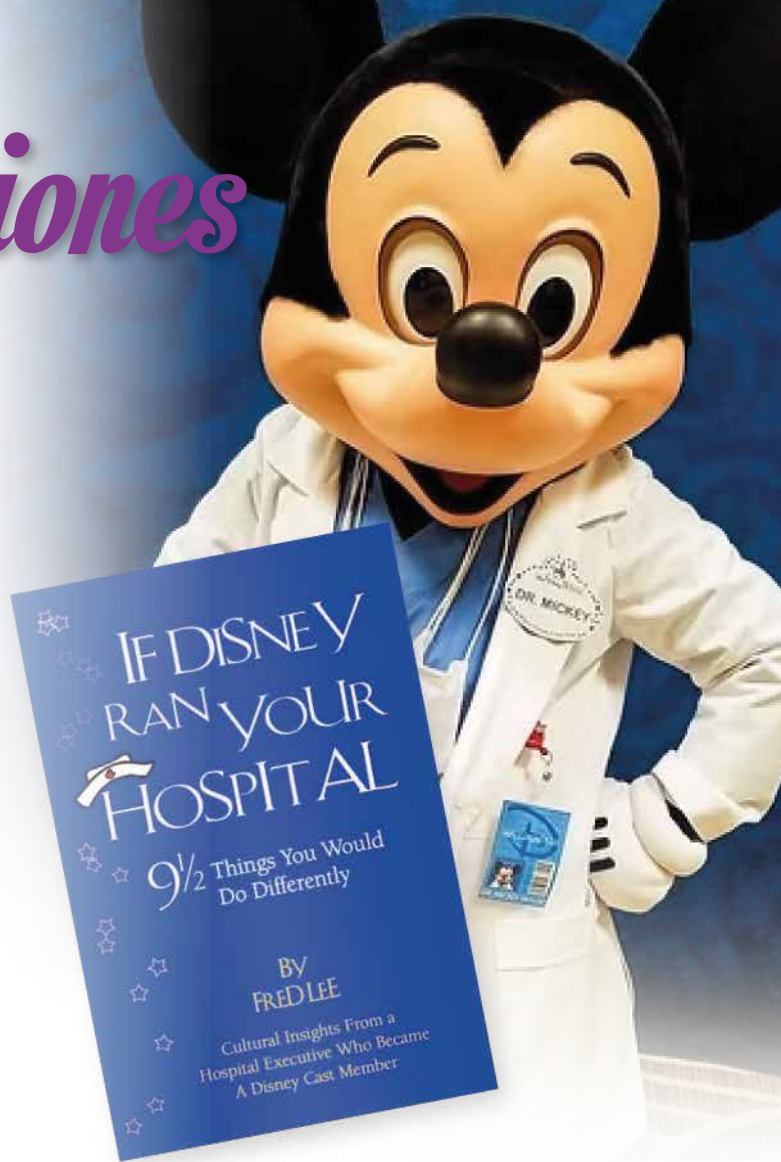
No he encontrado una traducción al español, solo presentaciones que nos resumen el contenido de sus páginas, te dejo un link por si quieres consultarlo.

<https://doctormarketing.digital/como-atraer-mas-pacientes-a-tu-clinica-9-cosas-que-harias-diferente-si-disney-dirigiera-tu-clinica/>

Pero entrando en materia, en el libro "**Si Disney administrara mi hospital**", se destaca que la clave para ofrecer un servicio excepcional no solo radica en cumplir con los procedimientos médicos, sino en crear una experiencia positiva y memorable para cada paciente y su familia. Uno de los aspectos más relevantes que presenta es la importancia de poner al cliente (en este caso, al paciente), en el centro de todas las acciones. Disney nos enseña que cada interacción, por pequeña que sea, puede marcar la diferencia entre una experiencia ordinaria y una extraordinaria. Para ello, es fundamental que todos los niveles del hospital —desde el personal de intendencia hasta los médicos y administrativos— comprendan que su trabajo influye directamente en el bienestar y la satisfacción del paciente. La atención cálida, la empatía y la atención a los detalles son elementos esenciales para generar confianza y tranquilidad.

El libro también resalta que la cultura de Disney se basa en una atención consistente. Esto implica que cada colaborador debe sentirse responsable de ofrecer un servicio de calidad, anticipándose a las necesidades del paciente y resolviendo sus inquietudes con amabilidad y dedicación.

La comunicación efectiva y transparente es otra clave, ya que ayuda a reducir miedos y confusiones, promoviendo un ambiente de confianza.



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com

Finalmente, el texto nos deja consejos para poner en práctica de inmediato, como:

- Escuchar activamente a los pacientes y sus familias
- Tratar a cada uno con respeto y empatía
- Mantener una actitud positiva y proactiva
- Colaborar en equipo para resolver problemas rápidamente, y
- Capacitar continuamente al personal en habilidades de servicio al cliente y en la cultura de la hospitalidad para que estos principios se conviertan en parte de nuestra rutina diaria.

Al aplicar las ideas de Disney en nuestro hospital, crearemos un entorno más humano, cálido y confiable, donde cada paciente se sienta valorado y cuidado. Con compromiso y sencillos gestos diarios, podemos hacer que cada experiencia hospitalaria sea verdaderamente extraordinaria.

¿Sabías que...

DÍA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE 2025 HONRANDO A LOS HÉROES DE LA VIDA

El 14 de junio de cada año se celebra el **Día Mundial del Donante de Sangre** para agradecer a los donantes voluntarios no remunerados y concienciar acerca de la necesidad de hacer donaciones regulares para garantizar la calidad, seguridad y disponibilidad de sangre y sus productos.

Imaginemos un mundo donde innumerables vidas se salvan cada día, no por superhéroes con capas, sino por personas comunes con un don extraordinario. Estos son los donantes de sangre, los héroes anónimos que, el 14 de junio, celebramos juntos durante el **Día Mundial del Donante de Sangre** (DMDS).

El poder de un acto simple

Donar sangre es un acto sencillo con un profundo impacto. Cada vez que alguien se anima a donar, está entregando una parte de sí mismo para ayudar a quienes lo necesitan. Ya sea una madre que lucha contra complicaciones durante el parto, un niño que lucha contra la leucemia o una víctima de un accidente de tráfico, las transfusiones de sangre pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Pero la importancia de la donación de sangre va más allá de salvar vidas. Es fundamental para un sistema de salud sólido y resiliente. Cuando un país cuenta con un suministro estable de sangre y productos sanguíneos seguros, está mejor preparado para afrontar crisis sanitarias y brindar atención de calidad a todos sus ciudadanos.

¿De qué se trata el Día Mundial del Donante de Sangre?

En esencia, es una celebración de las personas desinteresadas que donan sangre sin esperar nada a cambio. Es un día para agradecer a estos héroes silenciosos y para concienciar sobre la necesidad constante de sangre segura.

Pero es también un llamado a la acción. Es un recordatorio de que donar sangre es una responsabilidad comunitaria y que, al donar regularmente, todos podemos contribuir a construir un mundo más sano y compasivo.



Dr. Rogelio Pérez
rperez@hospitalssanjavier.com

Un esfuerzo global por el bien

El **Día Mundial del Donante de Sangre** también destaca la importancia de la cooperación global para alcanzar los objetivos de salud. Al trabajar juntos para promover la donación voluntaria de sangre, compartir las mejores prácticas y apoyar a los países en desarrollo en el fortalecimiento de sus servicios de sangre, podemos acercarnos a un mundo donde nadie pierda la vida por falta de sangre segura.

El regalo que sigue dando

Reflexionemos sobre el increíble regalo que brindan los donantes de sangre, un don que trasciende fronteras, conecta a desconocidos y resuena a través de generaciones.

A todos los donantes de sangre, pasados, presentes y futuros: gracias. Gracias por su valentía, su compasión y su dedicación para salvar vidas.

Unámonos este 14 de junio para construir un mundo donde el don de la sangre fluya libremente, llegando a cada rincón del planeta. Juntos, podemos marcar la diferencia, una donación a la vez.

Cultura General

LA FALSIFICACIÓN NOS AFECTA A TODOS

¿Alguna vez compraste algo pensando que era original y después descubriste que no lo era? Tal vez una bolsa, un perfume o unos tenis. Podría parecer solo un mal rato o una ganga que no salió tan bien, pero detrás de ese producto falsificado hay mucho más que una copia barata: hay riesgos reales para la salud, daños económicos, redes delictivas y una profunda crisis de confianza.

El **8 de junio**, el mundo conmemora el **Día Mundial contra la Falsificación**, una fecha para visibilizar este fenómeno que crece silenciosamente y nos afecta más de lo que imaginamos.

La falsificación es la producción o comercialización no autorizada de productos o marcas, haciéndolos pasar por originales. Aunque muchas veces se asocia con productos de lujo o moda, la realidad es mucho más amplia y peligrosa.

Existen **medicamentos falsos** que no contienen los principios activos adecuados, o los tienen en dosis erróneas. **Juguetes que incumplen normas de seguridad, piezas automotrices defectuosas, alimentos con ingredientes no declarados**, e incluso **certificados académicos y documentos de identidad falsificados**.

Uno de los casos más alarmantes en México fue el de **Marilyn Cote**, quien ejerció ilegalmente la psiquiatría en Puebla usando certificados falsos. Durante años recetó medicamentos controlados y atendió pacientes sin tener la formación médica requerida, poniendo en riesgo la salud mental y física de muchas personas.

Este caso no solo expone un fraude, sino que **evidencia cómo la falsificación puede tener consecuencias directas sobre la vida de otros**, especialmente en profesiones que exigen un compromiso ético profundo.

La falsificación sigue creciendo porque responde a una lógica seductora: "Se ve igual y cuesta menos". La globalización, el comercio electrónico y la normalización del consumo "pirata" han creado un terreno fértil. A eso se suma la baja conciencia sobre sus consecuencias reales.



Lic. Carla Gabriela Godínez Fuentes
cgodinez@hospitalsanjavier.com

A veces no sabemos que estamos comprando algo falso. Otras veces lo sabemos y lo justificamos. Pero el daño existe: en la calidad, en la cadena de valor, en los derechos del consumidor y en la justicia hacia los creadores originales.

En el combate contra la falsificación los consumidores tenemos un rol clave:

- **Ser conscientes** de que comprar falsificaciones tiene consecuencias más allá del precio.
- **Elegir canales oficiales y confiables**
- **Respetar el trabajo original:** detrás de cada producto auténtico hay diseño, esfuerzo, investigación y empleo digno.
- **Verificar credenciales**, sobre todo en áreas críticas como la salud, la educación y la justicia.

La falsificación es un enemigo que se disfraza de oportunidad. Pero como toda imitación, **termina fallando donde más importa: en la confianza, en la calidad y en la verdad.**

En el marco de este día, te invito a mirar más allá del producto y preguntarte: **¿Esto que estoy eligiendo refleja los valores que quiero vivir?**

Elegir lo auténtico —en lo que compramos y en cómo vivimos— es apostar por lo verdadero, aunque cueste más. Porque **lo auténtico es más que un producto: es un estilo de vida.**

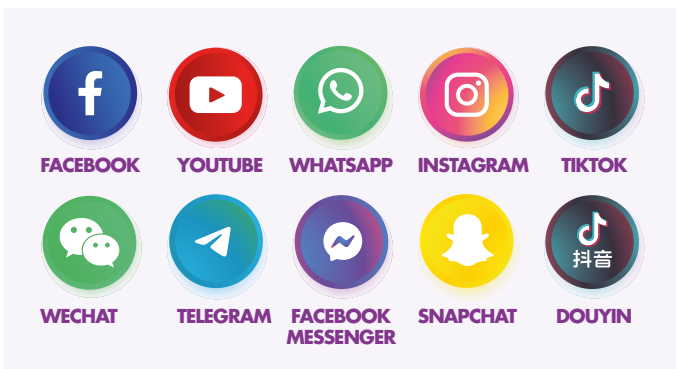
Cultura General

DÍA MUNDIAL DE LAS REDES SOCIALES

En México el 87.8% de las personas usuarias de internet acceden y usan redes sociales (PROFECO, 2021).

Las redes sociales tienen su origen a partir del año 2010, gracias a una iniciativa del portal de noticias y tecnología Mashable y cuyo fundador es Peter Cashmore, siendo por él que se consideró necesario dedicar un día a las redes sociales debido a que son herramientas que mantienen informados a millones de personas.

Las redes sociales más utilizadas en el mundo, según DataReportal 2025, son:



Esta efeméride se celebra el 30 de junio y su objetivo primordial es apoyar para que las redes sociales sean una herramienta que permita a la población mundial una mayor y mejor comunicación, así como un medio para mantenerse informado, utilizando una plataforma globalizada como es internet.

Pasamos los días conectados a las redes sociales, especialmente para mantenernos en contacto con nuestros seres queridos, familiares y amigos, sea cual sea su ubicación geográfica. También para informarnos, compartir experiencias o confrontar opiniones.

Las redes sociales son estructuras que se crean en internet y que conectan a las personas con intereses similares. Permiten crear vínculos de manera rápida y efectiva, donde la distancia no es un obstáculo para llevar a cabo las relaciones personales y laborales.



Lic. Carlos Roberto Macías Fregoso
crmacias@hospitalsanjavier.com

Según el informe Global Digital Report, de Meltwater, actualmente hay 4.760 millones de usuarios activos de redes sociales en todo el mundo; el 59.4% de la población mundial y crece a un ritmo del 5.1% anual.

¿Cómo usar las redes sociales de forma segura?

- Utiliza contraseñas seguras.
- Revisa la configuración de privacidad y seguridad de tus redes sociales.
- Comprueba la identidad de las personas que te solicitan amistad.
- Limita la información que compartes, especialmente de forma pública.
- Contrasta la información que recibes por redes sociales, mantén una actitud crítica y aplica el sentido común.
- Desconfía de los enlaces que recibas por redes sociales y verifica su legitimidad si tienes dudas.
- No instales software recibido por redes sociales, utiliza en su lugar los repositorios oficiales.
- Ante cualquier sospecha de incidente, repórtalo a las autoridades.

El Estudio Digital 2021 reveló que en México destinamos en promedio 3 horas y 30 minutos en las redes sociales diariamente (OCDE, 2019).

Cultura General

DÍA DEL ÁRBOL EN MÉXICO

El Día del Árbol tiene como fin generar conciencia sobre la importancia de estas especies como aliados esenciales para lograr un desarrollo sostenible y para mejorar la calidad de vida.

Los árboles son seres vivos que se encargan de mantener la vida de la tierra, pertenecen al reino vegetal, tienen un tronco leñoso, raíz, ramas, hojas e incluso dan frutos, existen más de 100,000 especies de árboles en el planeta, que cubren la cuarta parte del planeta Tierra.

En nuestro país existen diversos tipos de bosques y más de cuatro mil especies arbóreas. Sin embargo, la deforestación de estos organismos por parte de empresas y comunidades pone en riesgo no solo el equilibrio de los ecosistemas, sino la vida misma de muchas especies incluida la nuestra.

Sabías que...

- Cada árbol necesita 2,000 litros de agua cada año
- Los árboles no mueren de "vejez" sino por causas externas como: insectos, plagas o enfermedades
- En algunas culturas los árboles representan historias o tienen algún significado religioso o sagrado como en la región de Madagascar consideran los "Baobab" como sagrados porque creen que en ellos existían espíritus ancestrales
- El árbol más longevo tiene 4,847 años y está California, Estados Unidos
- Los árboles se comunican por debajo de la tierra y en ocasiones, crean conexiones a través de sus raíces para transmitir nutrientes
- Los países que tienen la mayor cantidad de especies de árboles son: Brasil, Colombia e Indonesia
- En Hawai existe un tipo de eucalipto que tiene corteza natural en los colores del arcoíris.

En México, desde 1959, se celebra el día del árbol cada segundo jueves de julio por un decreto del entonces presidente Adolfo López Mateos, esta fecha busca concientizar a la población sobre la necesidad de proteger las superficies arboladas, ese mismo año se emitió también el decreto que durante todo el mes de julio se festeja la llamada Fiesta del Bosque.

Los árboles, entre otros muchos beneficios, transforman el dióxido de carbono, responsable del efecto invernadero, en biomasa, minimizan los riesgos de inundación,



Laura Hernández
ldelgadillo@hospitalsanjavier.com

evitan la erosión, en las ciudades, hacen que estas sean más frescas, retienen el agua de las lluvias, permitiendo que se filtre a los acuíferos, evitando sequías o inundaciones. Cada árbol absorbe diariamente la contaminación generada por 100 carros, refresca el aire y lo humedece, protege el suelo evitando su desgaste y erosión, protege del sol, la lluvia y el viento. También, son casa y brindan comida a muchos animales y seres vivos, ayudan a mitigar los efectos del cambio climático, y son una fuente de materia prima para la elaboración de medicinas, alimentos, papel, combustible, fibras y otros productos como corcho, resina y caucho.

En este contexto es importante resaltar la necesidad de la conservación y cuidado de los árboles ya que la deforestación de los bosques por parte de las empresas madereras y papeleras está poniendo en peligro no sólo su vida, sino también la propia existencia de los seres vivos que habitamos en la tierra. La reforestación es la estrategia clave para revertir los daños que los seres humanos hemos causado en los bosques y selvas, buscando de esta manera aumentar el nivel de oxígeno en el aire a futuro. Para ello se requiere trabajar activamente junto a compañeros de escuela, amigos y familiares, tomando consciencia de cuán importantes son los árboles para nuestra vida.

¿Qué acciones podemos tomar para hacer la diferencia y cuidar los árboles?

- Participa en campañas de reforestación
- Cambia tus hábitos de consumo
- Solicita tus estados de cuenta por correo y evita usar hojas de papel
- Súmate a las actividades de organizaciones que cuidan los árboles y bosques de México
- Recolecta el agua de la ducha y riega tus plantas.



Los árboles son la fuente de vida indispensable de este planeta, y no sólo hablamos de los ecosistemas de los que forman parte o el simple hecho de que son los "pulmones del mundo", los árboles son vitales para que el ser humano y otras especies puedan sobrevivir"

Cultura General

5 DE JUNIO. DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

Este día fue establecido por primera vez por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el año 1972 con el propósito de visibilizar los efectos de la contaminación en el planeta, el cómo afecta la vida cotidiana y con ello la salud de todos, para así poder tomar medidas para la protección del medio ambiente.

Cada año la Organización de las Naciones Unidas realiza una jornada en beneficio a esta causa y se elige un país anfitrión diferente, este 2025 es el turno de República de Corea, conocida coloquialmente como Corea del Sur, donde se busca principalmente utilizar plataformas digitales para la concientización y la suma de más personas que se comprometan con esta causa. Tan sólo a nivel mundial por año se producen más de 400 millones de toneladas de plástico y más de la mitad de esa cifra resulta de haberle dado un solo uso de vida útil al artículo desechado.

El tema de los plásticos no termina en la estancación en mares, ríos, campos o fuentes naturales pues los microplásticos, (que son partículas plásticas de menos de 5mm de medida), invaden absolutamente todo incluyendo alimentos y el aire. Se estima que las personas ingieren más de 50 mil partículas de plástico entre inhalaciones y consumo de alimentos y bebidas.

Si bien el propósito principal de este día es la visibilización de una problemática mundial también es generar propuestas y acciones que nos acerquen a una disminución de la contaminación mayormente de plásticos en el ecosistema, aprovechando avances científicos que de la mano con la tecnología sirvan como medidas de control a lo que puede ser llamada una crisis medioambiental. De lo contrario la exposición a aire contaminado aumentará en un 50% en esta década, mientras que los desechos plásticos que fluyen hacia los ecosistemas acuáticos podrían triplicarse para 2040, generando aún más consecuencias de las ya habidas y conocidas.

Concluyendo que abordar estos temas no sólo aumenta el nivel de consciencia al respecto en la sociedad sino aumenta las posibilidades de llevar una vida sostenible y equilibrada con la naturaleza.



Lic. Brenda Ramos
baramos@hospitalsanjavier.com



FORTALECE TU CONCIENCIA, PROTEGE TU FUTURO

ESTRATEGIAS FAMILIARES PARA HACER FRENTE A LA VIOLENCIA 1.3

DESARROLLO DE LA ASERTIVIDAD: TOMAR DECISIONES LIBRES Y RESPONSABLES

La inseguridad nos puede llevar a todos a enfrentarnos a decisiones difíciles, sobre todo para los niños y jóvenes, y aquí es donde la formación de la conciencia y la asertividad se convierten en las mejores aliadas.

La conciencia no solo implica conocer el bien, sino también tener la valentía de elegirlo.

La asertividad es la habilidad que nos permite expresar nuestros pensamientos, sentimientos y valores de manera firme y respetuosa, sin ceder a la presión externa; tener la capacidad de decir “no” con seguridad y con plena confianza en nuestros valores.

Cómo desarrollar la asertividad:

Construir la autoconfianza a través del autoconocimiento: Ayudarles a reflexionar sobre quiénes son, qué valoran y qué desean en la vida fortalece su identidad y reduce su vulnerabilidad a la influencia externa.



Lic. Carla Gabriela Godínez Fuentes
cgodinez@hospitalsanjavier.com

Ejercicios prácticos:

Hacer un FODA personal. El FODA es una técnica que se utiliza en el ámbito empresarial para identificar distintos puntos de la organización. Esta misma técnica puede utilizarse de manera personal y los ayudará a identificar sus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas individuales.

***Recomendación:** También se puede realizar un FODA familiar para identificar cualidades y necesidades propias de nuestras situaciones familiares particulares.

Escribir una lista de los valores o talentos personales y reflexionar sobre cómo estos pueden guiar sus decisiones.



Practicar respuestas asertivas:

La asertividad se fortalece practicando cómo decir “no” de manera respetuosa pero firme. Ensayarlo les dará confianza para enfrentar escenarios complicados en situaciones de presión.

Ejercicio práctico:

Hacer role-playing en casa, ensayando respuestas ante posibles situaciones de presión, como la oferta de drogas o la invitación a participar en actos riesgosos.

Crear estrategias familiares (como respuestas automáticas o palabras clave), que puedan dar apoyo y seguridad ante situaciones de riesgo o de presión social.

Reflexionar sobre las consecuencias antes de actuar:

Todas nuestras decisiones tienen una consecuencia, ya sea provechosa o perjudicial. Enseñarles a analizar las consecuencias de sus decisiones mediante preguntas clave puede marcar la diferencia.

Ejercicio práctico:

Antes de actuar, tomar una pausa y reflexionar:

¿Esto es bueno para mí? ¿Es bueno para los demás? ¿Esta decisión me hace sentir orgulloso de mi mismo?

La inseguridad es una realidad externa que, en gran medida, no está en nuestras manos. Sin embargo, sí podemos controlar cómo nos preparamos para enfrentarla. Al fortalecer nuestra conciencia, ofrecer alternativas constructivas y aprender a

tomar decisiones asertivas, nos dotamos de herramientas que nos permitirán resistir a influencias negativas y ser agentes de cambio positivo.

Las familias tienen el poder de sembrar esperanza en su entorno. Y aunque no podemos cambiar el mundo de un día para otro, podemos formarnos para estar listos para enfrentarlo con valores sólidos, decisiones responsables y una conciencia bien formada.

Una conciencia bien formada es el mejor escudo frente a la inseguridad y el mejor guía para vivir una vida plena y digna”.



Pulso Nutricional

CONSEJOS PARA UNA LONCHERA SALUDABLE

En septiembre de 2024, se publicaron los nuevos lineamientos para la preparación, distribución y oferta de alimentos y bebidas en todas las escuelas de educación básica, media superior y superior del país. Por lo que, a partir de marzo de 2025 todas las escuelas públicas y privadas deben:

- Vender variedad de frutas, verduras, cereales integrales, semillas y leguminosas secas
- Disponer de agua simple potable y segura para consumir a libre demanda
- Prohibir la venta y publicidad de comida chatarra y bebidas azucaradas a granel, con sellos de advertencia y leyendas
- Prohibir la venta de alimentos preparados con altas cantidades de grasa, sal y/o azúcar.

Por ello, es importante decidir como preparar una lonchera saludable ya que debe de ir acorde con una dieta correcta, que cumpla con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, que promueva el crecimiento óptimo de los pequeños y a la vez que permita la conservación o el alcance de un peso adecuado al llegar a la edad adulta, y por supuesto, prevenir el desarrollo de las enfermedades.

Algunos beneficios de una buena alimentación en esta etapa son:

- Aporta energía
- Ayuda al desarrollo escolar
- Previene enfermedades
- Contribuye al crecimiento

El consumo diario de una lonchera saludable bien preparada fortalece los hábitos alimenticios de los niños. Los refrigerios de las loncheras no son un remplazo de las comidas principales sino un complemento. Por ello, deben mantener una composición balanceada y nutritiva, que incluya alimentos ricos en proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales y agua.

Para armarla es importante considerar:

Los gustos de personales del niño, las horas que pasa en el colegio, su edad y el tipo de actividades que realiza.



Laura Lizette Bobadilla
llbobadilla@hospitalsanjavier.com

En ella se deben incluir alimentos de los cinco grupos como frutas y verduras, cereales, granos y tubérculos, leguminosas alimentos de origen animal, aceites y grasas saludables.

Consejos útiles:

- Procura dejar las loncheras listas desde la noche anterior, por lo menos tener a la mano los alimentos que se utilizarán.
- No olvides hacer participe a tu pequeño en la elección y preparación, no solo te hará ganar tiempo, sino que te ayudará a fortalecer el vínculo familiar.
- Opta por alimentos fáciles de preparar, conservar y consumir.
- Emplea envases sencillos y fáciles de manipular sobre todo que conserven en buen estado los alimentos
- Busca que sea atractivo, coloca alimentos coloridos con diferentes texturas y combinaciones.

Evita:

Jugos procesados, aguas de sabores o refrescos que contengan conservantes y colorantes, leches azucaradas, golosinas, barritas de cereal, pan dulce y postres en general, papas fritas, embutidos y productos procesados.

Medicina Preventiva

DÍA MUNDIAL DE LA FERTILIDAD

El **Día Mundial de la Fertilidad** se celebra el día 4 de junio, una fecha que se aprovecha para educar acerca de los problemas de fertilidad que se presentan cada vez con más frecuencia en la población, así como para recomendar la necesidad de identificar el momento adecuado para consultar con un especialista.

¿Qué es la infertilidad?

Hablamos de infertilidad cuando no se produce un embarazo pasado un año de relaciones sexuales sin utilización de métodos anticonceptivos, o bien cuando hay una dificultad para mantener un embarazo.

¿Qué supone los problemas de fertilidad para la población?

La fertilidad es un reto para las parejas, el cual no solo afecta a la mujer, sino que puede afectar a ambos miembros por igual.

Según un estudio internacional sobre las causas de la infertilidad masculina, casi un 15% de los hombres son infértiles en la actualidad. Dentro de este grupo, un 40% desconoce las causas, un 30% se trata de pacientes con seminogramas alterados y un 15% es debido a algún trastorno genético vinculado a un problema de fertilidad.

Los problemas de fertilidad se dan tanto en el hombre como en la mujer y no se trata solamente de una cuestión de edad, sino hay que muchas otras causas que provocan este problema.

Causas más comunes de infertilidad en el caso de las mujeres son las siguientes:

- Falta de ovulación o mala calidad de los óvulos
- Endometriosis: es el crecimiento del tejido del interior del útero, fuera de éste, en las trompas de Falopio o en los ovarios
- Fibromas uterinos
- Trompas de Falopio bloqueadas

En el caso de los hombres, la causa de la infertilidad puede deberse a:

- Bajo recuento de espermatozoides en el semen, o ausencia de ellos
- Baja movilidad de los espermatozoides
- Espermatozoides que no se han formado adecuadamente
- Semen espeso que no permite llegar a los espermatozoides al óvulo
- Problemas hormonales
- Problemas de eyaculación.

¿Cómo se puede mejorar la fertilidad?

Existen ciertos consejos y/o medidas que pueden aplicarse tanto al hombre, como a la mujer que pueden beneficiar a la hora de estar



Dr. Rogelio Pérez
rperez@hospitalsanjavier.com

preparado/a para conseguir un embarazo, además dotarte de una mejor salud en general:

- Llevar una dieta sana y equilibrada: introducir alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas, como las verduras y las frutas, alimentos con ácido fólico (espinacas) y omega 3, como el pescado azul.
- Controla tu peso: la obesidad es uno de los principales culpables de los problemas con la ovulación, de la calidad de los espermatozoides, y además, de incrementar el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. Aunque también está demostrado que estar por debajo de tu peso ideal puede traer complicaciones.
- Evitar el tabaco: esto es una medida que deberían tomar ambos miembros de la pareja, así como moderación en el consumo de alcohol.
- Realizar ejercicio físico con frecuencia: esta medida previene el sobrepeso y además reduce el estrés, lo que ayuda por partida doble a la salud reproductiva.
- Fuera el estrés: la práctica de meditación o yoga pueden servir para aliviar este estado mental, al igual que realizar actividades tranquilas en pareja para llevar el asunto con calma.
- Acude a un especialista: en el caso de que te esté llevando bastante tiempo conseguir un embarazo, es recomendable acudir a un especialista para iniciar un estudio de fertilidad. Y en el caso de que haya alguna alteración de la fertilidad, iniciar el tratamiento adecuado para su solución.

¿Por qué es tan necesario este día?

La infertilidad sigue siendo un tema cargado de estigmas sociales que muchas parejas no se atreven a discutir. Los tratamientos son costosos, largos y requieren de un gran compromiso por parte de los involucrados; una fortaleza que puede empezar a flaquear cuando los esfuerzos no dan los resultados tan deseados. Justamente, fechas como este 4 de junio ayudan a crear conciencia sobre las causas, posibles tratamientos y la importancia del compromiso social para borrar los estigmas sobre la infertilidad.

Soy San Javier... Soy Hospitalario

PROPÓSITO: EL CAMINO HACIA UNA MISIÓN CON PROPÓSITO Y ABUNDANCIA

En un hospital, donde cada día enfrentamos retos diversos y donde nuestro trabajo tiene un impacto directo en la vida de las personas, entender y aplicar nuestras habilidades y talentos de manera consciente puede marcar la diferencia entre simplemente cumplir una tarea o apoyar a transformar vidas.

El poder de nuestro potencial

Cada uno de nosotros posee un conjunto único de habilidades, conocimientos y talentos. Reconocerlos y valorarlos es el primer paso para potenciar lo que podemos ofrecer. Cuando somos conscientes de nuestro potencial, no solo mejoramos en nuestras funciones, sino que también encontramos un sentido más profundo en lo que hacemos. Esto nos motiva, nos hace sentir parte de algo grande y nos impulsa a dar lo mejor de nosotros en cada acción.

La correcta aplicación de habilidades y talentos

Aplicar correctamente nuestras habilidades no significa solo hacer bien nuestro trabajo, sino también hacerlo con intención y compromiso. Cuando ponemos en práctica nuestras capacidades con conciencia, contribuimos a crear un ambiente hospitalario más eficiente, humano y compasivo. Además, esta actitud nos ayuda a colaborar mejor en equipo, a resolver problemas con creatividad para así poder innovar en nuestros procesos.

La misión en la vida y la colaboración para un bien mayor

Nuestro trabajo en el hospital no es solo una tarea cotidiana; es una misión que tiene un impacto profundo en la comunidad. Cuando alineamos nuestro potencial con esta misión, no solo logramos cumplir con nuestras responsabilidades, sino que también contribuimos a administrar recursos y talentos para producir abundancia de bien y de bienes. Esto significa que, con cada acción, estamos generando un efecto multiplicador de bienestar, salud y esperanza que se refleja en nuestra comunidad hospitalaria y en la sociedad.



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com

Recomendaciones para impulsar nuestro potencial

Para lograr esto, te comparto algunas recomendaciones que pueden ayudarte a liberar tu potencial y facilitar el cumplimiento de nuestra misión:

- 1. Autoconocimiento:** dedica tiempo a reflexionar sobre tus habilidades, fortalezas y áreas de mejora. Conócete para aprovechar al máximo tus talentos.
- 2. Capacitación continua:** busca siempre aprender algo nuevo, para actualizarte y con ello perfeccionar tus habilidades. La formación constante te permite ofrecer un mejor servicio y crecer profesionalmente.
- 3. Actitud positiva y proactiva:** enfrenta cada día con optimismo y disposición para aportar soluciones. Tu actitud influye en el ambiente y en la calidad del cuidado que brindamos.
- 4. Trabajo en equipo:** reconoce la importancia de colaborar y valorar las habilidades de tus colegas. Juntos, somos más fuertes y podemos lograr mayores impactos.
- 5. Enfoque en el propósito:** recuerda siempre que nuestro trabajo tiene un significado más allá de la rutina. Estamos aquí para servir, para sanar, para dar esperanza.
- 6. Cuidado personal:** mantén un equilibrio en tu vida, cuidando tu salud física y emocional. Un profesional saludable puede dar lo mejor de sí mismo.

Sigamos trabajando con conciencia, compromiso y pasión, para que juntos, podamos administrar recursos y talentos en beneficio de toda nuestra comunidad.

Pulso Informativo

INTERNATIONAL MEDICAL EXPO



Lic. Rosalina León
leon@hospitalsanjavier.com

International Medical Expo Del 07 al 09 de mayo, se dió lugar en Expo Guadalajara, dónde Hospital San Javier junto con el Instituto Fetal San Javier participaron en el ámbito académico y comercial. Nuestro equipo de médicos expertos en el área compartieron información destacada y resolviendo dudas de atención y cirugías especializadas, a las personas asistentes.



CAMPAÑA BEBETÓN

El compromiso y entusiasmo de las futuras mamás junto con la atención y acompañamiento de nuestros médicos especialistas del Instituto Fetal fueron clave, para marcar con éxito nuestra campaña Bebetón en Hospital San Javier, se llevaron a cabo dos eventos que se realizaron el 04 y 18 de mayo, con el objetivo de brindar lo necesario para el cuidado de la salud tanto de la mamá como el bebé durante la gestación.



TORNEO ANUAL DE GOLF SANTA ANITA

Como parte de nuestro compromiso con la difusión de la prevención en temas de salud, nos dimos cita y apoyamos como patrocinadores al Torneo Anual de Golf del Club de Golf Santa Anita, mismo que tuvo lugar del 13 al 17 de mayo.



¡Síguenos en nuestras redes sociales, y vive día a día las noticias de Hospital San Javier!

Facebook: Hospital San Javier

X: @hossanjaviergdI

Instagram: hospitalsanjavier

Youtube: hospitalsanjavierMKT

Pinterest: HSanJavier

Google +: Hospital San Javier Guadalajara

Spotify: hospitalsanjavier1

TikTok: hospital.sanjavier

Sitio Web: sanjavier.com.mx

Neuronízate

DÍA MUNDIAL DE LA ALERGIA

El 8 de junio se celebra el **Día Mundial de la Alergia**, con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de educar para la prevención de las enfermedades causadas por las alergias, así como de la búsqueda de tratamientos efectivos que mejoren la calidad de vida de las personas que las padecen.

¿Que son las alergias y cómo se producen?

Las alergias son reacciones exageradas del sistema inmunológico, que al estar en contacto con ciertas sustancias que se encuentran en el ambiente como polvo, ácaros, animales, plantas, ciertos alimentos, picaduras de insectos y algunos fármacos, pueden provocar reacciones alérgicas en las personas.

Esta enfermedad se produce por una abrupta liberación de mediadores inflamatorios y que son los primeros causantes de los síntomas que experimentan los pacientes.

Por otro lado, también se sabe que las alergias pueden ser hereditarias, por eso, es necesario realizar estudios anticipados en los niños, una vez que han nacido para de esta forma tomar las debidas precauciones y evitar que la enfermedad se desencadene, trayendo complicaciones futuras.

Principales síntomas que experimenta una persona alérgica

Las alergias pueden provocar muchos síntomas, pero no en todas las personas se manifiesta de igual forma. Por ejemplo, hay pacientes que experimentan cambios importantes en el sistema digestivo debido a la ingesta de algunos alimentos.

Hay casos de personas que comienzan con trastornos en las vías respiratorias provocados por la presencia de ácaros, polen y otros agentes que están circulando en el ambiente.

También puede ocurrir que los individuos sufran cambios en la piel debido a ciertas sustancias químicas como jabones, cremas, detergentes o algunos medicamentos, que pueden provocar salpullidos, enrojecimiento de la piel e incluso algunas ulceraciones que, de no ser debidamente tratadas, pueden provocar mayores complicaciones.

Otros de los síntomas frecuentes, son picazón, estornudos, enrojecimiento e inflamación de la zona afectada, secreción nasal o trastornos más severos como el asma y alteraciones del aparato respiratorio.

Algunos consejos útiles para los pacientes con alergias

Aunque la alergia resulta un agente difícil de controlar debido a los altos niveles de contaminación ambiental que en la actualidad existen en todo el mundo, no está de más seguir algunos consejos que puedan ayudar a evitar la exposición



Lic. Daniel Vega Solorio
dsolorio@hospitalsanjavier.com

a ciertos agentes alérgenos causantes de los síntomas. Aquí te indicamos algunos de ellos:

- Para evitar la aparición de algunos síntomas, lo más recomendable es no estar en contacto directo con ciertos agentes alérgenos como el polvo, el polen, los ácaros y ciertos alimentos, pelos de animales y algunos fármacos.
- En personas que hayan sido diagnosticadas como alérgicas, es importante mantener una buena higiene en el hogar, pero evitando el uso de ciertas sustancias químicas que puedan desencadenar alergias.
- Es necesario para los pacientes alérgicos permanecer en control médico con un especialista en la materia, cumpliendo el tratamiento suministrado de acuerdo con cada caso.
- Se recomienda evitar la práctica de ejercicios de alto impacto durante la época de polinización, ya que en personas que padecen de asma, esto puede causar serios trastornos al sistema respiratorio.
- Es necesario cambiar la dieta, en el caso de pacientes que presentan intolerancia a ciertos alimentos, sustituyendo los mismos por aquellos que no representen un mayor riesgo a la salud.



¡Cuida tu cuerpo
saludableMENTE!

Consejos Profesionales

LA RESILIENCIA

UNA OPORTUNIDAD ANTE LA PRESIÓN DEL TRABAJO

A medida que avanza el año, junio trae su carga de trabajo habitual. Es un momento en el año en el que el volumen laboral del hospital es intenso y, como profesionales, necesitamos aprender acerca de la resiliencia para mantener un óptimo desempeño sin sacrificar nuestro bienestar. La resiliencia es una habilidad necesaria para sobrevivir y prosperar en este entorno, lograrlo requiere de un cierto nivel de esfuerzo y autoconocimiento.

Una de las primeras cosas que aprendí, aunque debo confesar que no fue fácil, fue reconocer que tengo **límites y que no debo pasarlos**. Hay momentos en la vida profesional que es tentador asumir más responsabilidades y demostrar de qué somos capaces. Esto me implicó aprender a pedir ayuda cuando la necesito y a aceptar que no siempre puedo y debo hacer todo solo. Al reconocer mis límites, no solo cuidó mi salud, sino que también puedo brindar un mejor servicio, ya que mi mente puede estar más clara y mi cuerpo más descansado.

Otra lección que ha sido de mucho valor es **apoyarme en los compañeros de trabajo** esto, contrario a lo que podemos pensar, no representa un signo de debilidad sino todo lo contrario, es demostrar que confío en las capacidades de los demás. El intercambio de opiniones o delegar una tarea a un colega me ayuda a aliviar la carga de trabajo y mejorar la eficiencia de mi equipo.

Implementar una **rutina de autocuidado** dentro y fuera del hospital es quizá una de las cosas más difíciles de hacer pero de las más efectivas para mantener y aumentar mi resiliencia. Algunas cosas que pueden ayudar en este punto son el ejercicio, la lectura de un buen libro, ver un documental o pasar tiempo con la familia; es decir desconectarse del hospital es esencial para recargar energía, eso me permite regresar al hospital con una mente renovada, una actitud más positiva y lista para enfrentar las tareas diarias y los nuevos desafíos.

Otra parte importante que implica la resiliencia es **mantener una perspectiva positiva**, incluso en los momentos más complicados que enfrentemos. Sin duda, todos los fracasos o momentos en los que las cosas no salen como esperamos son realmente oportunidades, ya que cada obstáculo representa una oportunidad para aprender y mejorar. Esto significa que una mentalidad de crecimiento me puede ayudar a mantenerme motivado día a día y seguir adelante a pesar de todo lo que se presente.



Erik Mendoza
emendoza@hospitalsanjavier.com

Por otro lado, considero que también es necesario **aprender a celebrar y reconocer los logros que obtenemos** sin importar que tan grandes o pequeños sean. Nuestro trabajo diario nos lleva a enfocarnos en tareas habituales, pero también en nuevos desafíos y problemas por resolver; esto es importante, pero es necesario detenernos de vez en cuando para reconocer lo que vamos logrando. Celebrar éxitos no solo ayuda a mantenerme motivado, sino que me da una sensación de progreso y satisfacción que puedo compartir en cada ocasión.

Finalmente, es conveniente reconocer que **la resiliencia no es solo la capacidad de resistir la presión, sino de crecer a partir de ella**. En donde reconocer nuestros límites, apoyarnos en nuestros compañeros, cuidar de nuestra salud mental y física, mantener una perspectiva positiva y celebrar nuestros éxitos nos ayuda a mantenernos fuertes y enfocados, sin importar que tan difícil sea lo que se interponga en el camino.

Sin duda, este tema tiene muchos aspectos más para conocer, evaluar y utilizar en nuestra vida diaria. Aquí te dejo tres interesantes sitios de internet en donde encontrarás información que estoy seguro te será de utilidad.

Camino a la resiliencia

<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

Estos son los cuatro tipos de resiliencia que existen

<https://theconversation.com/estos-son-los-cuatro-tipos-de-resiliencia-que-existen-234056>

Resiliencia es resistir y rehacerse

https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM&ab_channel=millycohen

Pulso Mental

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER EN LA INGENIERÍA: CELEBRANDO EL TALENTO FEMENINO EN LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

Esta celebración fue creada en 2014 por la **Women's Engineering Society (WES)** y obtuvo reconocimiento internacional por la UNESCO en 2017. Se celebra cada 23 de junio para reconocer y visibilizar el valioso aporte de las mujeres en este campo.

El objetivo principal de esta fecha es promover la diversidad de género en las áreas STEM —es decir, la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas— y empoderar a más mujeres a desarrollarse en estas carreras.

¿Por qué es importante celebrar este día?

- Visibilizar el trabajo de las mujeres en todos los ámbitos de la ingeniería, incluyendo su impacto en la salud y la tecnología médica.
- Reducir la brecha de género para que haya igualdad de oportunidades, acceso y liderazgo en sectores científicos y tecnológicos.
- Inspirar a niñas y jóvenes a interesarse en carreras STEM, que son fundamentales para el avance científico y tecnológico, también en el área de la salud.
- Concientizar sobre los desafíos y obstáculos que aún enfrentan las mujeres en estas profesiones.



Ing. Enrique Rodríguez
erodriguez@hospitalsanjavier.com

Este día no solo celebra los logros alcanzados, sino que también busca derribar mitos y cambiar percepciones. Mientras existan niñas que piensen que la ingeniería "no es para ellas", es fundamental continuar promoviendo la igualdad y la inclusión. En el hospital, la ingeniería tiene un rol clave, ¿Conoces alguna ingeniera en nuestro hospital?

Las innovaciones en ingeniería médica, tecnología de equipos de salud y desarrollo de dispositivos son posibles gracias al trabajo de muchas mujeres ingenieras. Por eso, reconocer su aporte contribuye a valorar el avance científico que mejora la atención y la calidad de vida de los pacientes.

Sobre las ingenierías en general:

- Existen muchas ramas de la ingeniería: civil, mecánica, eléctrica, electrónica, química, informática, ambiental, industrial, biomédica, alimentos, biotecnología, aeroespacial, de materiales, robótica, sistemas, naval, petrolera, entre otras.
- Las mujeres pueden estudiar cualquier ingeniería que deseen, sin limitación alguna. En las últimas décadas, ha aumentado la participación femenina en todas las ramas, aunque en algunas áreas sigue habiendo menos mujeres, como en la ingeniería mecánica o aeroespacial.

Para el pulso mental, relaciona cada tipo de ingeniería con el área o función. Toma referencia a las funciones de las compañeras ingenieras del Hospital San Javier.

NO.	INGENIERÍA	RELACIÓN	FUNCIÓN / ÁREA
1	Ingeniería Biomédica		Aplicación de procesos biológicos para el desarrollo de productos farmacéuticos, terapias y diagnóstico molecular.
2	Ingeniería Informática		Garantiza la calidad y seguridad de los alimentos que se ofrecen en el hospital, además de desarrollar nutrición clínica.
3	Ingeniería Electrónica		Desarrollo y control de procesos para la producción de medicamentos y sustancias químicas usadas en salud.
4	Ingeniería de Mantenimiento		Desarrollo y mantenimiento de equipos médicos, como respiradores, monitores y dispositivos de diagnóstico.
5	Ingeniería en Automatización		Control y aseguramiento de la calidad en procesos y servicios hospitalarios.
6	Ingeniería en Calidad		Optimización de procesos, logística y gestión eficiente de recursos en hospitales.
7	Ingeniería en Alimentos		Gestión de residuos hospitalarios y control de la contaminación ambiental dentro y fuera del hospital.
8	Ingeniería en Biotecnología		Desarrollo y reparación de sistemas electrónicos usados en equipos médicos y tecnología hospitalaria.
9	Ingeniería Química		Diseño, implementación y soporte de sistemas computacionales y redes en el hospital.
10	Ingeniería Ambiental		Automatización de procesos para mejorar la eficiencia y seguridad en las operaciones hospitalarias.
11	Ingeniería Industrial		Supervisión y mantenimiento preventivo de equipos e instalaciones hospitalarias.



Feliz Día del Padre



15 de junio 2025



AVISO IMPORTANTE PARA COLABORADORES

*Buscando ofrecer una experiencia
diferenciada a nuestros colaboradores, hemos
trabajado para lograr las siguientes
prestaciones para su bienestar*

Seguro de vida e invalidez



COBERTURAS CONTRATADAS

COBERTURA DE FALLECIMIENTO	IMPORTE FIJO	\$ 100,000.00
EXENCIÓN INVAL. VITALICIA OM	IMPORTE FIJO	\$ 100,000.00
INVALIDEZ TOTAL Y PERMANENTE OM	IMPORTE FIJO	\$ 100,000.00
MUERTE ACCIDENTAL	IMPORTE FIJO	\$ 100,000.00
PÉRDIDAS ORGÁNICAS ESCALA A	IMPORTE FIJO	\$ 100,000.00
GASTOS FUNERARIOS TITULAR	IMPORTE FIJO	\$ 25,000.00

Riesgo de traslado y accidente laboral



COBERTURAS CONTRATADAS



PÉRDIDAS ORGÁNICAS ESCALA B	\$ 50,000.00
MUERTE ACCIDENTAL	\$ 100,000.00
REEMBOLSO DE GASTOS MÉDICOS POR ACCIDENTE	\$ 50,000.00

Seguimos esforzándonos para ofrecerte mayor seguridad



PARA MAYORES INFORMES:

Tel. 33 3669 0222 ext. 11769.

Av. Pablo Casals 640, Col. Prados Providencia, Guadalajara, Jal. Mex.

Responsable: Dr. Carlos Dueñas García - UNAM - DGP 610497 - Medicina Interna - CMMI E - 709/04.

www.sanjavier.com.mx

