

PU LSO



SAN JAVIER



SARAMPIÓN

¿CONSECUENCIAS DEL REFLEJO
DE UNA SOCIEDAD DESINFORMADA?

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

Lic. Rosalina León

Lic. Carlos Macías

Lic. Ana Ruth Medina

Erik Mendoza

Dr. Rogelio Pérez

Lic. Brenda Ramos

Ing. Carlos Rivera

Ing. Enrique Rodríguez

Lic. Daniel Vega

DISEÑADOR

Lic. Oscar Fuentes

FOTOGRAFÍA

Lic. Carlos Macías

Lic. Brenda Ramos

Contenido

¿QUÉ TE LATE?	2
PALABRAPEDIA	3
SABÍAS QUE...	4
DÍA MUNDIAL DE LA ASTRONOMÍA	5
DÍA INTERNACIONAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL RUIDO	6
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2026	7
DÍA INTERNACIONAL DE LOS VUELOS ESPACIALES TRIPULADOS	8
PULSO FAMILIAR	9
SARAMPIÓN ¿CONSECUENCIAS DEL REFLEJO DE UNA SOCIEDAD DESINFORMADA?	10
PULSO NUTRICIONAL	12
MEDICINA PREVENTIVA	13
SOY SAN JAVIER... SOY HOSPITALARIO	14
PULSO INFORMATIVO	15
NEURONÍZATE	19
CONSEJOS PROFESIONALES	20
PULSO MENTAL	21

Mensaje Editorial

En Pulso San Javier, hemos dedicado este número para compartir información con referencia al sarampión, dada la aparición de numerosos casos en México y especialmente en Jalisco, siempre es importante estar atentos a la información oficial que con referencia a este tema se difunda.

De igual forma, hemos agregado otros temas médicos con referencia a la inmunología, el Día Mundial de la Salud, la lucha contra el cáncer de pulmón y la concienciación sobre el Autismo.

En otros temas, compartimos información acerca de los monumentos y sitios de nuestra ciudad, la concienciación sobre el ruido, el matrimonio, la astronomía y los viajes espaciales tripulados.

Recordamos a todos los niños en su mes con recomendaciones para compartir con ellos momentos de convivencia y celebración, y para los más pequeños, agregamos recomendaciones para iniciar su alimentación sólida.

Nuestro contenido de servicio al cliente, aplicaciones de BI y consejos profesionales, pensado siempre en facilitar tu trabajo diario.

¡Feliz Día a todos nuestros niños!



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com



¿QUIERES DESCARGAR NUESTRA GACETA?

ESCANEA EL CÓDIGO QR CON TU MÓVIL
Y ACCEDA A LOS NÚMEROS MÁS RECIENTES



¿Qué te late?

DÍA DEL NIÑO: UNA CELEBRACIÓN LLENA DE ALEGRÍA Y RISAS

El **Día del Niño** es una de las fechas más coloridas y especiales, con momentos de risas y juegos. Es el día perfecto para recordar la magia de la infancia, donde cada pequeño instante se convierte en una gran aventura y a la imaginación no le ponemos límites.

Celebramos a quienes ven el mundo con ojos curiosos, a quienes logran encontrar felicidad en lo más sencillo, a quienes no dejan de soñar y pueden transformar lo cotidiano en algo extraordinario.

A continuación, te compartimos diferentes lugares y actividades para celebrar y disfrutar con los más pequeños.

- **Acuario Michin:** espacio perfecto para aprender sobre la vida marina y realizar actividades interactivas.
- **Planetario Lunaria:** lugar para aprender sobre ciencia, además de ser un espacio interactivo.
- **Parque Metropolitano y Bosque Los Colomos:** áreas verdes, excelentes para hacer picnics y juegos al aire libre.
- **Fly Trampoline Park:** se ubica en plaza Sania, cuenta con áreas de saltos y trampolines.
- **Librería Carlos Fuentes:** celebra el día del niño con jornadas especiales de cuentacuentos, talleres creativos, fomentando la lectura y la imaginación.

Celebrar la niñez es abrazar la inocencia, la curiosidad, la alegría, la imaginación, es recordar que dentro de cada uno de nosotros sigue existiendo un espíritu libre y soñador. Reafirmemos nuestro compromiso con la niñez, porque cuidar de ellos es, cuidar del mundo que estamos construyendo.



Lic. Ana Ruth Medina Campos
armedina@hospitalsanjavier.com

Palabrapedia

DÍA INTERNACIONAL DE LOS MONUMENTOS Y SITIOS

En 1982, el **Consejo Internacional de Monumentos y Sitios (ICOMOS)** estableció el 18 de abril como el **Día Internacional de Monumentos y Sitios**. Fecha aprobada por la Asamblea General de la UNESCO en 1983. A partir de entonces, se celebra y promueve el patrimonio cultural, como una oportunidad para tomar conciencia sobre su diversidad, su relevancia, cuán vulnerable puede ser, así como cuáles son las necesidades y beneficios de su conservación.



Lic. Ana Ruth Medina Campos
armedina@hospitalsanjavier.com



Rotonda de los Jaliscienses Ilustres, ubicado en el Centro Histórico de Guadalajara. Rinde homenaje a la memoria de los jaliscienses que han trascendido a través de la historia de México. Monumento construido en el año de 1952, por el arquitecto Vicente Mendiola, bajo iniciativa del entonces gobernador del estado, José de Jesús González Gallo. Consta de diecisiete columnas que sostienen un anillo de cantera que tiene grabado la leyenda "Jalisco a sus hijos esclarecidos". Cuenta con 98 nichos para albergar los cuerpos de los hombres ilustres.



Arcos de Guadalajara, son un monumento representativo de la ciudad, erigido como entrada de la ciudad a raíz de la inauguración de la carretera México-Morelia-Guadalajara, en el año de 1938. Monumento de 21 metros de altura, consiste en dos arcos de estilo ecléctico con elementos del neocolonial californiano. Construidos por el arquitecto Aurelio Aceves en 1942, a solicitud del gobierno de Silvano Barba González para celebrar los 400 años de la fundación de la ciudad.



Museo Cabañas, anteriormente conocido como Hospicio Cabañas, fundado a inicios del siglo XIX por el obispo Juan Cruz Ruiz de Cabañas y Crespo con el propósito de brindar refugio a niñas y niños huérfanos, ancianos y personas desamparadas.

El edificio fue diseñado por el arquitecto Manuel Tolsá y construido por su discípulo José Gutiérrez. Abrió sus puertas en 1810 bajo el nombre de Casa de la Caridad y la Misericordia. De estilo neoclásico, su arquitectura destaca por la amplitud de sus patios interiores y la majestuosa capilla central.

Estos son solo algunos monumentos y sitios que están en la ciudad, sin embargo, alberga muchos más como: la Glorieta de la Minerva, el Teatro Degollado, Catedral Metropolitana de Guadalajara, Basílica de Nuestra Señora de Zapopan, escultura La Estampida, Escudo de Armas, Fuente de los Niños Miones, Los Arcos del Tercer Milenio, Monumento a Miguel Hidalgo, por mencionar solo algunos.

¿Cuáles de estos sitios y monumentos has visitado?, ¿Cuáles te han gustado y por qué?, compártenos tu opinión.

Sabrías que...

UN QUIRÓFANO PUNTUAL RINDE POR DOS

En el quirófano, cada minuto cuenta. No solo por la precisión clínica que requiere cada procedimiento, sino por todo lo que ocurre alrededor: equipos preparados, pacientes en espera, personal coordinado y agendas que deben cumplirse.

Un retraso de 15 minutos al inicio de una cirugía puede parecer menor. Sin embargo, a lo largo del día, ese tiempo se acumula: una cirugía se recorre, otra se ajusta y una más puede incluso cancelarse. Lo que comenzó como un pequeño desfase se convierte en un efecto en cadena.

Pero cuando el quirófano inicia a tiempo, algo distinto ocurre. El flujo se mantiene, la coordinación mejora y, al final del día, el rendimiento es mayor. Por eso se dice que un **quirófano puntual no solo cumple... rinde por dos**. La productividad en el quirófano no depende únicamente de cuántas cirugías se realizan, sino de **cómo se gestionan los tiempos a lo largo de toda la jornada**.

Cada procedimiento involucra varias etapas:

- La preparación del paciente.
- El ingreso a sala.
- El inicio quirúrgico.
- El desarrollo del procedimiento.
- La liberación del quirófano.

Cuando una de estas etapas se retrasa, impacta directamente en las siguientes. A veces no es la cirugía en sí la que consume más tiempo, sino los espacios entre una y otra, donde se pierde continuidad.

La diferencia entre un quirófano eficiente y uno que no lo es suele encontrarse en esos momentos que no siempre se ven: los minutos previos, las transiciones, la coordinación entre equipos.

Aquí es donde la **Inteligencia de Negocios (BI)** deja de ser solo un área de análisis y se convierte en un aliado directo de la operación quirúrgica.

BI no se limita a reportar que una cirugía inició tarde o que hubo tiempos prolongados entre procedimientos. Va más allá: **conecta los datos de todo el proceso para entender por qué ocurre y cómo puede mejorarse**.

Al integrar información de programación quirúrgica, tiempos reales de sala, disponibilidad de personal, preparación del paciente y consumo de insumos, BI logra reconstruir el flujo completo del quirófano. Esto permite identificar patrones que no son evidentes en el día a día: retrasos que se repiten en ciertos horarios, procesos previos que sistemáticamente comienzan tarde o transiciones que toman más tiempo del esperado.

Con esa visibilidad, BI puede traducir datos en acciones concretas:

- Ajustar la programación de cirugías según su duración real.
- Detectar en qué punto conviene intervenir para evitar retrasos acumulados.
- Anticipar qué jornadas tienen mayor riesgo de saturación.

El valor no está solo en medir, sino en **hacer visible lo que antes parecía normal** y convertirlo en oportunidades de mejora. De esta manera, el quirófano deja de operar únicamente con base en la experiencia del momento y



Ing. Carlos Rivera
carivera@hospitalsanjavier.com

comienza a apoyarse en información objetiva para coordinarse mejor. Un quirófano que inicia a tiempo no solo mejora un indicador; cambia la dinámica de toda la jornada. La operación fluye con mayor continuidad, las decisiones se toman con más claridad y los equipos pueden enfocarse en su labor clínica sin la presión constante de recuperar tiempo perdido.

La puntualidad, en este contexto, no es solo cumplimiento de agenda. Es una forma de asegurar que cada recurso —humano, clínico y operativo— se utilice de manera óptima. Más allá de los indicadores y los tiempos, la puntualidad en el quirófano tiene un impacto directo en la experiencia de quienes forman parte del proceso. Cada cirugía programada representa a una persona que se preparó, que llegó con anticipación y que deposita su confianza en el equipo médico.

Cuando los tiempos se respetan, esa experiencia se percibe como organizada, clara y confiable. El paciente no enfrenta incertidumbre innecesaria y el equipo puede trabajar con un ritmo más estable, sin la presión acumulada de retrasos que se arrastran durante el día.

Por el contrario, cuando los desfases se vuelven constantes, la jornada se vuelve más tensa, las decisiones se toman con menor margen y la coordinación se complica. En ese escenario, incluso el mejor equipo puede verse limitado por factores operativos.

Por eso, mejorar la puntualidad no es solo una meta de eficiencia. Es una forma de **cuidar el entorno en el que se brinda la atención**, de facilitar el trabajo clínico y de responder con mayor respeto al tiempo y a la expectativa del paciente. El quirófano es uno de los entornos más exigentes del hospital. Sin embargo, muchos de sus desafíos no dependen únicamente de la complejidad clínica, sino de la coordinación y el manejo del tiempo.

Cuando el hospital mide, analiza y entiende sus tiempos quirúrgicos, puede identificar oportunidades de mejora que antes pasaban desapercibidas. Y cuando esa información se utiliza de forma estratégica, la puntualidad deja de ser un ideal y se convierte en una práctica constante.

Porque al final, no se trata solo de hacer más cirugías... sino de hacerlas mejor, en el momento adecuado y con la mayor eficiencia posible.

Y en ese contexto, un quirófano puntual no solo optimiza recursos... **multiplica la capacidad del hospital para atender mejor**. Observa el inicio de tu jornada y cuéntanos:

¿Dónde se pierde el primer tiempo? ¿Qué podría comenzar antes? ¿Qué depende de una mejor coordinación? Identifica un punto específico y compártelo con tu equipo. Porque en el quirófano (y en cualquier área) mejorar unos minutos puede transformar todo el día.

Cultura General

DÍA MUNDIAL DE LA ASTRONOMÍA

El **Día Mundial de la Astronomía** se celebra dos veces al año, una en primavera y otra en otoño, siempre en el sábado más cercano a la fase de la Luna en cuarto creciente.

- **Edición de Primavera (2026):** Se celebrará el 25 de abril.
- **Edición de Otoño (2026):** Se celebrará el 19 de septiembre.

La astronomía es la ciencia natural que estudia los cuerpos celestes del universo, incluidos las estrellas, los planetas, sus satélites naturales, los asteroides, cometas y meteoroides, la materia interestelar, las nebulosas, la materia oscura, las galaxias y demás; por lo que también estudia los fenómenos astronómicos ligados a ellos, como las supernovas, los cuásares, los púlsares, la radiación cósmica de fondo, los agujeros negros, entre otros, así como las leyes naturales que las rigen. La astronomía, asimismo, abarca el estudio del origen, desarrollo y destino final del universo en su conjunto mediante la cosmología, y se relaciona con la física a través de la astrofísica, la química con la astroquímica y la biología con la astrobiología.

Su registro y la investigación de su origen viene a partir de la información que llega de ellos a través de la radiación electromagnética o de cualquier otro medio. La mayoría de la información usada por los astrónomos es recogida por la detección remota, aunque se ha conseguido reproducir, en algunos casos, en laboratorios, la ejecución de fenómenos celestes, como, por ejemplo, la química molecular del medio interestelar. Es una de las pocas ciencias en las que los aficionados aún pueden desempeñar un papel activo, especialmente sobre el descubrimiento y seguimiento de fenómenos como curvas de luz de estrellas variables, descubrimiento de asteroides y cometas, entre otros.

La historia de la astronomía es el relato de las observaciones, descubrimientos y conocimientos adquiridos a lo largo de la historia en materia astronómica. La astronomía surge desde que la humanidad dejó de ser nómada y se empezó a convertir en sedentaria; Después de formar civilizaciones o comunidades empezó su interés por los astros. Desde tiempos inmemorables se ha visto interesado en los mismos. Estos han enseñado ciclos constantes e inmutabilidad durante el corto periodo de la vida del ser humano, lo que fue una herramienta útil para determinar los periodos de abundancia para la caza y la recolección o de aquellos como el invierno en que se requería de una preparación para



Lic. Daniel Vega Solorio
dsolorio@hospitalsanjavier.com

sobrevivir a los cambios climáticos adversos. La práctica de estas observaciones es tan cierta y universal que se han encontrado a lo largo y ancho del planeta en todas aquellas partes en donde han habitado los seres humanos. Se deduce entonces que la astronomía es probablemente uno de los oficios más antiguos, manifestándose en todas las culturas humanas.



La astronomía nos empuja hacia la exploración de lo desconocido, recordándonos que somos una pequeña parte de algo inmensamente grandioso".

Cultura General

DÍA INTERNACIONAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL RUIDO

Desde hace más de 20 años, durante el último miércoles de abril, se práctica una actividad anual mundial para el cuidado del ambiente acústico, la conservación de la audición y la conciencia sobre las molestias y daños que genera el ruido.

Una de las actividades es realizada por la CENAM (Centro Nacional de Metrología), que promoviendo el cuidado y midiendo la capacidad auditiva de las personas, realiza estudios del ruido principalmente en las calles de las grandes ciudades.

¿Sabías Qué?

El ruido es considerado como un agente contaminante “invisible” del mundo moderno, por lo que debe ser regulado y controlado debido a que en la actualidad genera un gran impacto en la audición, la salud y la calidad de vida, esto es demostrado por un gran número de estudios científicos y médicos.

Efectos Nocivos del Ruido

• Alteraciones fisiológicas en:

- El sueño
- La presión arterial
- La digestión
- En el desarrollo del feto.

• Alteraciones psico-somáticas como:

- Trastornos de ansiedad
- Ira
- Irritabilidad
- Trastornos de sueño
- Cefaleas
- Tensión muscular
- Fatigas
- Aumento en el riesgo cardiovascular

• Puede haber niveles que afecten a la audición, tanto temporal como permanentemente

¿Por qué es importante la concienciación sobre el ruido?

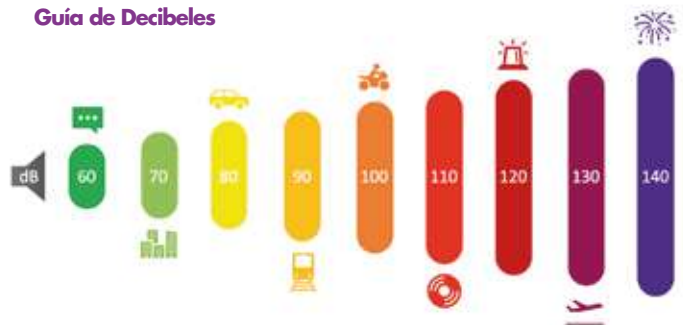
Porque afecta a todos los seres por igual, aunque bien hay algunos que son más vulnerables como:



Lic. Carlos Roberto Macías Fregoso
crmacias@hospitalsanjavier.com

- **Niños y adolescentes:** afectando la memoria, el aprendizaje y la atención
- **Adultos Mayores:** desarrollando la pérdida auditiva por edad agravada por ruido
- **Personas con trastorno de sueño**
- **Personas con hiperacusia:** hipersensibilidad a los sonidos
- **Personas con misofonía:** experimentando una reacción emocional intensa
- **Personas con trastorno del espectro autista (TEA):** sintiéndose abrumados y saturados
- **Trabajadores:** en ambientes industriales con alto daño auditivo y estrés
- **Animales:** sufren alteraciones en su reproducción, comunicación, migración y estrés

Guía de Decibeles



Por ello es importante la lucha contra el ruido, se necesita generar una conciencia y colaboración ciudadana a la par de una aplicación decidida y eficaz por parte de las administraciones competentes con una legislación y normativas adecuadas.



La lucha contra el ruido es una acción individual y colectiva, el ruido no lo hacen solo los demás, lo hacemos todos. – Gobierno de México (2022)

Cultura General

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2026

Este día se lleva a cabo la campaña de la OMS que destaca la colaboración científica para proteger la salud humana, animal y planetaria, promoviendo el enfoque de “Una Sola Salud” y el uso de evidencia científica.

Existen dos acontecimientos importantes mundiales en los que se centra el llamado de este año. El primero es la Cumbre Internacional “Una Sola salud” (7 de abril), organizada por el Gobierno de Francia en el marco de la presidencia francesa del G7 y la segunda el Foro Mundial inaugural de los Centros Colaboradores de la OMS (7-9 de abril), que reunirá a casi 800 instituciones científicas de más de 80 países. El fin de estos eventos es reunir a la mayor red científica por primera vez y dar como mensaje que las alianzas impulsadas por ciencia garantizan un futuro más saludable y seguro para el mundo.

Concientizar sobre este día va mucho más allá de una simple fecha en el calendario; es una oportunidad para poner sobre la mesa los desafíos que enfrentan los sistemas de salud a nivel global y local.

Razones clave de la importancia de este día...

1. Fomentar la equidad en salud al ser el objetivo central, el acceso universal, un recordatorio de que la salud es un derecho humano, no un privilegio. Saber de esto ayuda a visibilizar las brechas en la atención médica y a promover políticas que garanticen que cualquier persona, sin importar su ubicación o situación económica, reciba atención de calidad.
2. Impulsa la prevención y el diagnóstico oportuno puesto que muchas de las enfermedades que hoy representan una carga pesada para la sociedad son prevenibles. Este día funciona como un megáfono para informar acerca de:
 - a. Hábitos de vida saludables
 - b. La importancia de los chequeos regulares
 - c. Campañas de vacunación y detección temprana de padecimientos crónicos
3. Educación sobre nuevas tecnologías para conocer cómo la innovación está transformando la medicina. Desde la implementación de quirófanos híbridos y tecnología de vanguardia hasta la telemedicina, estar informados permite entender qué herramientas están disponibles para mejorar los resultados clínicos y la seguridad del paciente.



Lic. Brenda Ramos
baramos@hospitalsanjavier.com

4. Reconocimiento al personal de salud al resaltar la labor y el papel que desempeñan médicos, enfermeros, ingenieros biomédicos y personal administrativo. Esto no sólo les rinde homenaje, también ayuda a humanizar la atención médica y a fortalecer el vínculo de confianza entre las instituciones y la comunidad.
5. Acción colectiva ante crisis globales ya que nos recuerda que las amenazas a la salud (como pandemias, cambio climático o resistencia bacteriana), no respetan fronteras. La importancia radica en entender que la salud de uno depende de la salud de todos, incentivando la cooperación entre sectores públicos y privados.

Comprometerse con la ciencia, celebrar sus logros y compartir evidencia y experiencias personales acerca de cómo esta mejora la vida, provoca por defecto, la unión a la conversación mundial sobre las diversas situaciones y realidades que requieren atención en beneficio de la salud de todos.

Cultura General

DÍA INTERNACIONAL DE LOS VUELOS ESPACIALES TRIPULADOS



"Nada perece en el Universo; todo cuanto acontece en él no pasa de meras transformaciones."

– Pitágoras de Samos (Siglo VI a. C.)

La curiosidad de la humanidad lo ha llevado a querer descubrir más sobre lo que hay fuera de los límites de la Tierra, por ello ha realizado diversas invenciones tecnológicas espaciales, que con el tiempo nos brindan información cada vez más detallada y nos han permitido adentrarnos más al espacio.

Un 12 de abril de 1961, el ruso Yuri Gagarin realizó el primer vuelo espacial tripulado, convirtiéndose este en un evento histórico para la exploración espacial en beneficio de la humanidad e iniciando la era espacial. Por ello es que la ONU, a través de su resolución A/RES/65/271 aprobó el 1 de abril como el Día Internacional de los Vuelos Espaciales Tripulados.

Entre sus objetivos se encuentran:

- Conmemorar el principio de la era espacial
- Reafirmar que la ciencia y tecnología espacial contribuyen al desarrollo sostenible
- Aumentar la prosperidad de los estados y los pueblos
- Sensibilizar al mundo para asegurar que se cumpla la aspiración de reservar el espacio ultraterrestre a fines pacíficos
- Preservar en los esfuerzos para que todos los estados puedan gozar de los beneficios derivados de esas actividades
- Mantener el espacio como patrimonio de toda la humanidad
- Recordar la increíble historia de la presencia humana en el espacio ultraterrestre y los extraordinarios logros obtenidos desde el primer vuelo espacial tripulado

¿Para qué sirven los vuelos espaciales tripulados?

- Obtener información de calidad sobre el espacio
- Conocer las condiciones del campo para el sector agrícola
- El estado de desarrollo de los cultivos
- Conocer las condiciones climáticas
- Monitorear zonas afectadas por desastres naturales
- El desarrollo de nueva tecnología para futuros viajes



Lic. Carlos Roberto Macías Fregoso
crmacias@hospitalsanjavier.com

2026

ARTEMIS II misión espacial de sobrevuelo lunar liderada por la NASA.

1975

El Apolo y Soyuz se acoplaron en la primera misión humana internacional en el espacio

1963

Valentina Tereshkova se convirtió en la primera mujer en orbitar la Tierra

1959

Lanzamiento del Sputnik I al espacio, el primer satélite terrestre

Última Decada

Se ha mantenido la presencia humana multinacional permanente en el espacio ultraterrestre a bordo de la Estación Espacial Internacional

1969

Neil Armstrong fue el primer hombre en pisar la luna

1961

Yuri Gagarin fue el primer hombre que orbitó la Tierra

El pasado 1 de abril del presente año, se llevó a cabo la misión espacial tripulada de sobrevuelo lunar bajo el programa Artemis, llamado ARTEMIS II. Fue una misión de 10 días liderada por la NASA, el segundo vuelo del vehículo SLS y la primera misión tripulada de la nave espacial Orión alrededor de la luna y más allá de la órbita terrestre baja, desde el Apolo 17. Los astronautas a bordo fueron: Reid Wiseman (50 años), Victor Glover (49 años) y Christina Koch (47 años) por parte de la NASA, junto con Jeremy Hansen (50 años) de la Agencia Espacial Canadiense.

Con las nuevas tecnologías se ha logrado tener más información sobre el espacio, aunque este sigue siendo un inmenso mar de oscuridad que nos guarda aún mucho por conocer, porque es imposible conocer algo tan grande como el espacio, pero...



El universo no tiene la obligación de tener sentido para ti." – Neil deGrasse Tyson

Pulso Familiar

EL ARTE DE AMAR BIEN: CLAVES PARA UNA VIDA EN PAREJA

Diversos estudios han señalado que **las relaciones de pareja saludables pueden influir positivamente en el bienestar físico y emocional**. Una relación basada en el respeto, la comunicación y el compromiso puede reducir niveles de estrés y mejorar significativamente la calidad de vida. En este sentido, cuidar el matrimonio también es cuidar la salud.

El Día Mundial del Matrimonio nos invita a detenernos y contemplar la belleza y el valor de la vida en pareja, recordando que el matrimonio no es una realidad estática, es un proceso vivo que requiere atención, paciencia y decisión cotidiana. Amar es un acto constante de entrega.

En el libro **“Las 7 reglas de oro para vivir en pareja”**, **John Gottman** (psicólogo especialista en parejas) ofrece una mirada clara y práctica sobre los elementos que fortalecen una relación. Basado en años de investigación, Gottman propone que **el éxito en la vida de pareja no depende de la ausencia de conflictos**, sino de la manera en que estos se afrontan y se integran en la historia compartida.

Una de las ideas centrales del autor es la importancia de **construir mapas del amor**, es decir, conocer profundamente el mundo interno de la pareja: sus preocupaciones, ilusiones, miedos y alegrías. En una vida acelerada, es fácil caer en la rutina y dar por sentado que conocemos al otro, pero el amor requiere actualización constante. Preguntar, interesarse y escuchar se convierten en actos esenciales para sostener la conexión.

Otro pilar fundamental es **la admiración y el respeto**. Gottman señala que las parejas que perduran son aquellas que cultivan una mirada positiva del otro, incluso en medio de las diferencias. Reconocer lo valioso de la pareja, expresar gratitud y evitar el desprecio son prácticas que fortalecen el vínculo y lo protegen frente a las crisis.

El **manejo del conflicto** ocupa un lugar clave en su propuesta. Lejos de promover una relación sin desacuerdos, el autor invita a **aprender a discutir de manera sana**. Esto implica evitar la crítica destructiva, la actitud defensiva, el desprecio y la evasión (lo que él denomina los “cuatro jinetes” que deterioran la relación) y, en su lugar, apostar por una comunica-



Lic. Carla Gabriela Godínez Fuentes
cgodinez@hospitalsanjavier.com

ción más empática, donde el objetivo no sea ganar o tener la razón, sino comprender.

El libro subraya, además, la importancia de **aceptar la influencia del otro**. En una relación sana, ambas personas están dispuestas a ceder, a negociar y a dejarse transformar por la mirada de su pareja. Esto no implica perder la propia identidad, sino enriquecerla en el encuentro.

Finalmente, Gottman habla de la **construcción de un significado compartido**: aquellas metas, valores y sueños que dan sentido a la vida en común. El matrimonio no solo se trata de convivir, sino de caminar juntos hacia algo que trasciende lo individual. Tener rituales, proyectos y una visión compartida fortalece la identidad de la pareja y le da dirección.

Estas claves nos recuerdan que **amar bien es un arte que se aprende**. No basta con el deseo de que la relación funcione, es necesario cultivarla con intención. El amor duradero no es producto de la suerte, sino del cuidado constante, de la humildad para crecer y de la decisión de elegir al otro, una y otra vez, sobre todo en medio de las imperfecciones.



SARAMPIÓN

¿CONSECUENCIAS DEL REFLEJO DE UNA SOCIEDAD DESINFORMADA?

En lo que va del 2026 el panorama del sarampión ha pasado de ser una preocupación latente a una **alerta epidemiológica activa**, especialmente en México y diversas regiones de América y Europa.

Tan solo en nuestro país comparando cifras del total de casos detectados en el año 2025 con los de los primeros meses del año, estos ya se han superado, el total registrado ha sido de 9 mil casos con incidencia al alza. Uno de los estados más afectados ha sido Jalisco con 5 mil casos confirmados, seguido por Chiapas y CDMX donde la población que representa un mayor riesgo y vulnerabilidad ante esta enfermedad se encuentra entre:

- + Niños de entre 1 y 4 años
- + Personas no vacunadas



Lic. Brenda Ramos
baramos@hospitalsanjavier.com

Dentro de las complicaciones que implica esta enfermedad están:

- + **Encefalitis** (inflamación del cerebro que puede dejar secuelas permanentes)
- + **Ceguera y desnutrición grave**
- + **Amnesia Inmunológica:** el virus puede "borrar" la memoria del sistema inmune, dejando al cuerpo vulnerable a otras enfermedades por meses o años



El sarampión no solo es una erupción cutánea, es una de las enfermedades más contagiosas del mundo y puede ser letal pero **¿Por qué fue posible que volviera a significar un peligro para la humanidad cuando se tenía fuera del radar de riesgo?**

Existen factores como las brechas en vacunación que muestran que al menos en un 95% de cobertura no ha sido alcanzada sobre todo porque muchos de estos esquemas quedaron incompletos durante y tras la pandemia. Aquí entran los fallos de comunicación de las autoridades con mensajes no proactivos gracias a la costumbre de comunicar cuando un brote ya está fuera de control además de la falta de campañas constantes que involucren creatividad para la prevención y evitar un vacío de desinformación. A esta fórmula se le puede agregar la susceptibilidad de comunidades específicas que se muestran en desacuerdo con la vacunación, ya sea por motivos religiosos, personales o simplemente por elegir pertenecer a movimientos antivacunas.

Un punto importante para mencionar es la fatiga post-pandémica, después del COVID-19 existe un cansancio generalizado por parte de la población hacia los temas de salud provocando que las escasas campañas de vacunación sean ignoradas. Y cómo ingrediente final están los factores sistémicos que van más allá de una mala comunicación organizacional pues involucra diferencias en intereses a la hora de administrar y tomar decisiones con el presupuesto público y anteponer prioridades en otras crisis sanitarias que provoca que las medidas y acciones rutinarias pierdan fuerza y recursos disminuyendo la cobertura.

Así obtenemos lo que se llama la tormenta perfecta para el resurgimiento de una de las enfermedades que está afectando a la población en estos momentos de manera preocupante.

¿Cómo se pueden fortalecer las áreas de oportunidad que la crisis actual representa?

Sin duda la comunicación estratégica es uno de los retos más grandes en 2026 pues ya no solo se trata de dar información técnica, sino conectar emocionalmente. La clave está en:

- 1. Humanizar la información:** dejar de hablar de "estadísticas" y hablar de la seguridad de los niños
- 2. Combatir el mito con impacto visual:** usar infografías claras y testimonios que corten el ruido de las noticias falsas
- 3. Transparencia Institucional:** las instituciones deben ser las primeras en admitir los retos de abasto para recuperar la confianza de la ciudadanía

Esto es un recordatorio de que, en salud, **lo que no se comunica correctamente es tan peligroso como el virus mismo.**



Pulso Nutricional

RECOMENDACIONES EN ALIMENTACIÓN SÓLIDA PARA BEBÉS

La alimentación complementaria es el proceso de introducir alimentos sólidos o líquidos distintos a la leche materna o fórmula, a partir de los 6 meses, para cubrir las crecientes necesidades nutricionales del bebé sin sustituir la leche. Es una etapa crucial para el desarrollo, crecimiento, aceptación de sabores y textura.

Es muy importante elegir los alimentos adecuados para los niños durante su primer año, ya que se produce un mayor crecimiento durante el primer año que en cualquier otro momento de la vida. Es importante alimentar a los pequeños con una variedad de alimentos saludables en el momento adecuado. Comenzar buenos hábitos alimenticios en esta etapa temprana ayudará a establecer patrones de alimentación saludables.

Comience con pequeñas cantidades de alimentos sólidos nuevos. Pruebe con una cucharadita al principio y aumente lentamente a 1 cucharada. Es recomendable iniciar con la introducción de un solo alimento es decir no mezclas (como cereales y frutas o proteínas con verduras).

De el alimento nuevo durante 3 a 5 días antes de agregar otro alimento nuevo. De esta manera, puede saber a qué alimentos su bebé puede ser alérgico o no puede tolerar.

Puede elegir con qué alimento comenzar, como cereales para bebés fortificados con hierro, frutas o verduras. Se recomienda que los alimentos sean preparados en casa, pero sin agregar sal ni azúcar, siempre lave, pele las frutas y verduras y quite las semillas.

Los alimentos complementarios se pueden administrar como:

- **Transitorios:** triturados, purés y semisólidos a partir de los 6 meses. A los 8 meses pueden tomar alimentos sólidos con sus propias manos.
- **Alimentos familiares:** alrededor de los 12 meses pueden alimentarse de la dieta familiar, siempre que sea equilibrada y variada con pequeñas adaptaciones a sus habilidades motoras (picada, trozos



Laura Lizette Bobadilla
llbobadilla@hospitalsanjavier.com

pequeños), aumentando gradualmente la consistencia y la variedad de los alimentos. Tener en cuenta que los niños necesitan alimentos energéticamente densos, y que hay evitar los que puedan causar daño por el riesgo de atragantamiento, como los frutos secos, uvas, aceitunas, zanahorias.

Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria

- Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
- Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
- Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
- Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

Medicina Preventiva

DÍA NACIONAL CONTRA EL CÁNCER DE PULMÓN

Este día busca romper el estigma de que es una enfermedad "exclusiva de fumadores" y fomentar la detección temprana.

¿Por qué es importante este día?

El cáncer de pulmón suele ser una enfermedad silenciosa. En México, la mayoría de los casos se detectan en etapas avanzadas, lo que dificulta el tratamiento.

Algunos datos relevantes sobre el cáncer de pulmón que vale la pena conocer:

- En sus primeras etapas, el cáncer de pulmón es asintomático, o sus síntomas pueden confundirse fácilmente con los que se presentan en afecciones comunes no peligrosas. Esto hace prácticamente imposible sospechar su presencia, salvo que la persona se realice un examen que fortuitamente lo detecte.
- En nuestro país, la neoplasia ocupa el primer lugar en mortalidad por cáncer, y el segundo en incidencia en hombres, aunque cada vez son más mujeres las que son diagnosticadas anualmente con esta enfermedad.
- Se estima que en nuestro país fallecen cerca de 8 mil personas al año por esta causa.
- Aunque históricamente esta neoplasia maligna afectaba a un mayor número de hombres que de mujeres, la brecha se ha ido cerrando progresivamente.
- Un alto porcentaje de mujeres que residen en zonas rurales, y que nunca han fumado, desarrollan cáncer de pulmón provocado por la exposición crónica al humo de leña.

En México se está luchando por instaurar protocolos de Tomografía Computarizada de Dosis Baja (TCDB) en fumadores crónicos, lo que se estima que potencialmente reduciría la mortalidad en un 20 %.

Principales factores de riesgo

- El consumo de tabaco, e indirectamente la inhalación pasiva del humo resultante de este nocivo hábito, es responsable de entre el 80 y el 90 % de los casos.
- La exposición al humo de leña, sobre todo entre la población rural que continúa cocinando o calentándose con leña, constituye un factor relevante para el desarrollo de adenocarcinoma en no fumadores.



Dr. Rogelio Pérez
rperez@hospitalsanjavier.com

- La exposición al Radón, un gas radiactivo natural que se filtra en cimientos de casas, es la segunda causa de cáncer de pulmón.
- La exposición en ambientes laborales con presencia de amianto (asbesto), arsénico, cromo y níquel también constituye un riesgo, aunque evidentemente las personas que laboralmente se exponen a ellos es baja en comparación con la población en general.
- La contaminación aérea presente en las grandes urbes, como la Ciudad de México, Guadalajara, Monterrey y Puebla, por mencionar solamente algunas de ellas, es un importante disparador para el desarrollo de la enfermedad, específicamente las partículas PM2.5 suspendidas en el aire.

¿Qué expectativas de curación hay, dependiendo de la etapa de diagnóstico y el inicio de tratamiento?

Señales de alerta. Es vital acudir al médico si presentas:

1. Tos persistente que no desaparece o empeora.
2. Dolor en el pecho al respirar o toser.
3. Presencia de sangre al expectorar.
4. Cansancio extremo o pérdida de peso sin causa aparente.

La prevención es la clave

La buena noticia es que muchos casos son prevenibles. Evitar el tabaco, mejorar la ventilación en hogares que usan leña y realizarse chequeos médicos regulares si se tienen factores de riesgo, son pasos que salvan vidas.

Este 5 de abril, el mensaje es claro: la detección oportuna es nuestra mejor defensa. **¡Cuidar tus pulmones es cuidar tu vida!**

Soy San Javier... Soy Hospitalario

EL POTENCIAL DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y LOS AGENTES VIRTUALES EN EL SERVICIO AL PACIENTE

En un mundo en constante evolución, la tecnología continúa abriéndose camino en todos los aspectos de la vida cotidiana, y el sector salud no es la excepción. La innovación puede ser un gran aliado para mejorar la experiencia de los pacientes y fortalecer la labor de quienes se encuentran como personal de primer contacto.

Uno de los avances más prometedores en este sentido es la incorporación de la inteligencia artificial (IA) y la aparición de los agentes virtuales. Estos sistemas son programas diseñados para interactuar con las personas, resolver dudas y brindar información de manera rápida y efectiva. Aunque aún se encuentran en etapa de desarrollo, su potencial de transformación en el área de servicio y atención al cliente es inmenso.

Podemos preguntarnos si ellos tendrán ventaja sobre la atención otorgada por los seres humanos, y la verdad es que si se analiza de manera mecánica las posibilidades que puede, en este sentido otorgar la IA, concluiremos que los agentes virtuales serían capaces de atender consultas frecuentes, explicar procedimientos o facilitar citas, todo lo anterior de acuerdo con instrucciones precisas y bien estructuradas, su ventaja es que no estarían nunca influidos por el cansancio, la enfermedad o algún sentimiento negativo que pueda afectar su atención, por lo tanto su atención será siempre la misma, sin importar el día o la hora en la que se encuentren frente al paciente.

Es importante reconocer que, como seres humanos, en ocasiones podemos tener dificultades para expresar toda nuestra empatía, entender completamente las emociones o responder a las necesidades emocionales de los pacientes, esto puede afectar la gestión correcta de información y la posibilidad para ofrecer respuestas inmediatas.

La implementación de agentes virtuales puede ser un paso importante para reducir tiempos de espera, ofrecer atención 24/7 y garantizar que cada paciente reciba atención rápida y eficiente.

¿Pero es entonces este el final de la atención personalizada?

La respuesta es NO, es un momento muy oportuno para analizar y valorar el impacto que cada interacción nuestra tiene en la vida de los pacientes y sus familias. La tecnología siempre será una aliada que, si se usa con responsabilidad, puede fortalecer nuestra misión de brindar un servicio humano, cercano y de calidad.

La innovación tecnológica, en especial la inteligencia artificial y los agentes virtuales, representan una oportunidad para transformar la atención en los hospitales. Nos motivan a pensar por lo pronto en nuevas maneras de servir, siempre con el compromiso de poner al paciente en el centro y mantener la calidez en su trato. Porque, al final del día, detrás de cada consulta, cada sonrisa y cada palabra amable, hay una historia de confianza y cuidado que motiva a seguir adelante.



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com



Ninguna máquina puede suplir el efecto sanador de una mirada, de unas manos, de una palabra adecuada o del silencio oportuno".

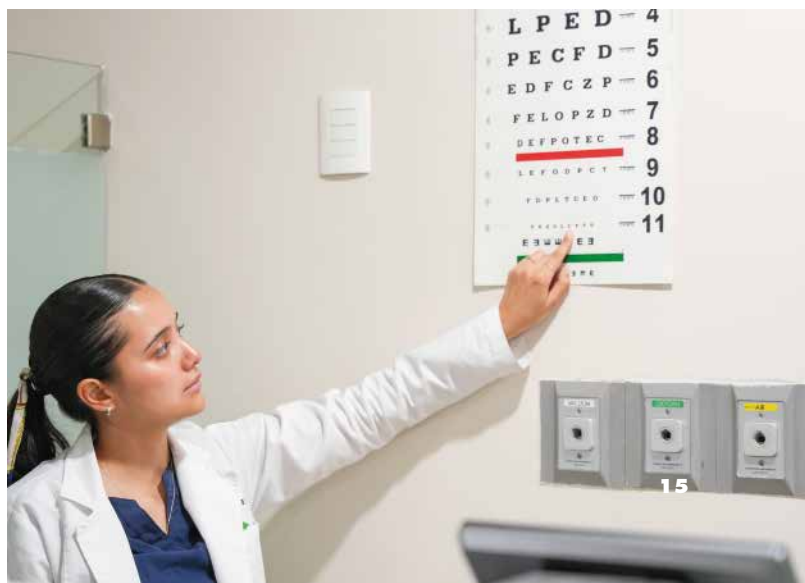
Pulso Informativo

CAMPAÑA DE DETECCIÓN DE GLAUCOMA

El 12 de marzo se llevó a cabo la campaña de detección de glaucoma en las instalaciones del Instituto Oftalmológico San Javier by San Ángel, donde se invitó a la comunidad San Javier a sumarse en pro de su salud visual y recibir atención gratuita por parte del equipo de médicos de especialistas en el área. De manera exitosa se lograron atender más de 180 pacientes. ¡Gracias por esta importante convocatoria!



Lic. Rosalina León
rleon@hospitalsanjavier.com







SESIÓN ORDINARIA DEL CONSEJO DIRECTIVO DE LA CÁMARA DE COMERCIO DE GUADALAJARA

Para Hospital San Javier, fue un honor ser sede el pasado martes 23 de marzo de la Sesión Ordinaria del Consejo Directivo de la Cámara de Comercio de Guadalajara. Un gusto haber compartido con tan nutrido grupo de empresarios, quienes además nos dieron la oportunidad de presentarles los servicios del hospital en un recorrido por nuestras instalaciones.

Este encuentro no solo permitió mostrar la robusta infraestructura y la tecnología de punta que nos distingue, sino que reafirmó nuestro compromiso mutuo de elevar los estándares de cuidado para el sector empresarial y sus familias.





AB Seguros

El pasado 24 de marzo tuvimos la oportunidad de compartir con un importante grupo de agentes de seguros acerca de la oferta de servicios que Hospital San Javier tiene para sus asegurados. Invitados por AB Seguros, pudimos participar en su Kick off 2026, reforzando nuestro compromiso de brindar atención integral de la mano de nuestra innovación y vanguardia en el cuidado de la salud.



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

Facebook: Hospital San Javier

X: @hossanjaviergd

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 CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO

Desde que la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 2 de abril como Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo en 2007, la ONU ha trabajado para promover la plena realización de los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas autistas, garantizando su participación igualitaria en la sociedad. Con el paso de los años, se han logrado avances significativos, impulsados en gran medida por los defensores del autismo, que han trabajado incansablemente para concienciar sobre las experiencias vividas por las personas autistas.

Bajo el lema **"Autismo y humanidad: toda vida tiene valor"**, la celebración de 2026 destaca y reivindica la dignidad y el valor de todas las personas autistas como parte integrante de futuro común de la humanidad. En un momento en el que resurgen la desinformación y la retórica regresiva sobre las personas autistas, el evento virtual de este año es un llamamiento a la acción para superar las narrativas limitadoras, así como para reconocer la dignidad inherente, la igualdad de derechos y el valor incondicional de todas las personas autistas.

Esta visión, basada en los principios de los derechos humanos y alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, considera que la inclusión de la neurodiversidad es fundamental para el desarrollo sostenible. Cuando las sociedades aceptan la neurodiversidad, refuerzan la creatividad, la resiliencia y la innovación, sentando las bases para comunidades más justas, inclusivas y sostenibles. El debate de este año explora el papel de la neurodiversidad en la configuración de políticas que promuevan la salud y el bienestar, la educación de calidad, la igualdad de género, las oportunidades económicas, la reducción de las desigualdades, las comunidades sostenibles y las instituciones sólidas.



Lic. Daniel Vega Solorio
dsolorio@hospitalsanjavier.com



Reconocer nuestras diferencias, respetando la dignidad de todos, es proteger nuestra sociedad buscando su desarrollo

saludableMENTE!

Consejos Profesionales

REVISIÓN TRIMESTRAL... UNA RUTA AL ÉXITO

En abril da inicio el segundo trimestre del año que nos permite revisar el avance que tenemos respecto de nuestros objetivos anuales. Esta revisión trimestral nos brinda la primera oportunidad para reconocer cómo va nuestro desempeño, qué cosas están sucediendo dentro de lo esperado e identificar lo que requiere acciones correctivas de inmediato.

Hay muchas cosas que podemos realizar para que una revisión trimestral sea exitosa, aquí te comparto las que considero más importantes y necesarias para validar nuestro desempeño y efectividad operativos.

1. Auditoría y Cierre, en donde el análisis de desviaciones es fundamental, ya que es un momento ideal para comparar nuestras proyecciones contra lo ejecutado en los primeros tres meses. Ejemplos de ello: validar plantilla actual vs programada, avances obtenido vs programado en planes de mantenimiento o capacitación, cantidad de estudios esperados vs realizados o pacientes beneficiados vs esperados. Identificar oportuna y eficazmente cualquier desviación positiva o negativa sin duda contribuye a mejorar nuestro desempeño.

2. Eficiencia Operativa, en esto hay diversos ejemplos que nos pueden servir; **médicos**: revisar tasas de ocupación por central o tiempos de espera en urgencias; **administración**: rotación de inventarios, tiempos de pago en cobranza o cuentas por pagar, control de insumos de limpieza o refacciones; o de **calidad y servicio**, índice de satisfacción de pacientes, tasas de infecciones nosocomiales o disponibilidad de equipos. En esta parte, no está demás mencionar que cada medición sistemática con buenos resultados permite destacar y reconocer a nuestros equipos de trabajo.

3. Gestión del Talento, abril es un excelente mes para mantener diálogos acerca de desempeño con los responsables de áreas administrativas, médicas u operativas y equipos asignados. La comunicación crítica y transparente sobre desempeño y calidad contribuye a prevenir que los problemas, sea cualquiera su índole, se vuelvan sistémicos y difíciles de resolver. Al respecto, debemos asegurarnos de que todos los responsables de área tengamos claridad absoluta sobre nuestras metas trimestrales y del impacto que las decisiones diarias tienen en la estrategia del hospital.

4. Ajustes a los flujos de trabajo, la revisión del primer trimestre del año suele coincidir con algunas fechas de asueto, como vacaciones de Semana Santa y Pascua, que invariablemente alteran el volumen de pacientes, en este sentido, es importante que programemos anticipadamente a nuestro personal y, de ser posible, facilitemos su descanso en compañía de su familia. Esto nos permite conocer si la cantidad de personal asignado fue suficiente o requiere considerar ajustes óptimos y que evitar que nuestro personal tenga sobrecargas de trabajo.

5. Preparación para cierre semestral, ya que hemos realizado la revisión del primer trimestre del año e identificado los aspectos que requieren



Erik Mendoza

emendoza@hospitalsanjavier.com

ajuste, bien vale la pena que nos organicemos adecuadamente para los siguientes tres meses de trabajo. Para ello se debe comunicar adecuadamente a nuestros colaboradores las desviaciones obtenidas con el objetivo de reasignar tareas, recalcular esfuerzos y definir una ruta crítica para revertir los retrasos y mantener las ventajas, lo que sin duda, nos ayudará para que la revisión de resultados de julio sea mayoritariamente positiva.

El mes de abril nos brinda, como hemos visto, una oportunidad perfecta para capitalizar los avances del primer trimestre y enfocar nuestra visión hacia los siguientes desafíos del año. Esto me hace reflexionar acerca de cómo contribuir diariamente a que Hospital San Javier sea exitoso... la respuesta es sencilla: dependerá de la suma del esfuerzo, dedicación y resultados que cada uno de nosotros aporta.

Es evidente que la medición trimestral es importante y necesaria, porque permite evaluar la optimización de nuestros recursos, ajustar oportunamente nuestros recursos, procesos, y cargas de trabajo, lo que se traduce en un fortalecimiento de nuestros estándares de confiabilidad, eficiencia y amabilidad, reafirmando nuestro compromiso inquebrantable con la excelencia y la solidez que nos distingue.

Te invito a que sigas aprendiendo del tema en estos interesantes sitios en los que hay más información al respecto.

Revisiones trimestrales de negocios

<https://www.gainsight.com/essential-guide/quarterly-business-reviews-qbrs/>

¿Cómo medir el desempeño en un Hospital?

<https://infraestructuramedica.mx/hospital-como-medir-el-desempeno-en-un-hospital/>

¿Qué son los indicadores de Gestión?

https://www.youtube.com/watch?v=ON2_v7GrDE0

¡YA ABRIMOS!

EL FÚLBITO GDL

10




Horario:
Lunes a viernes
11-12:50 y 15:30-19
Sábado
9:30-14:30

PORTA LA PLAYERA DE TU EQUIPO Y PREPÁRATE PARA EL MUNDIAL

Ubicada en Planta baja Torre 2

C. José María Heredia 2960 Int. 10

 **El Fútbrito Gdl**

 **3311844028**