

MOSQUITOS

Con las lluvias, aumentan los casos de DENGUE, CHIKUNGUNYA, ZIKA, FIEBRE AMARILLA, FIEBRE DEL NILO en México, con cuadros febriles similares, y reacciones inflamatorias de hipersensibilidad.

SÍNTOMAS	DENGUE	CHIKUNGUNYA	ZIKA	FIEBRE AMARILLA	FIEBRE DEL NILO
Fiebre	X	X	X	X	X
Dolor Muscular	X	X	X	X	X
Dolor de Cabeza	X	X	X	X	X
Erupciones Cutáneas	X	X	X		X
Vómito	X			X	
Conjuntivitis	X		X	X	
Fatiga		X		X	
Ganglios Linfáticos				X	X
Resfriado				X	
Complicaciones	Sangrado (encías, nariz); dificultad para respirar		Parto con microcefalia por infección en el embarazo		Puede provocar encefalitis o meningitis, y muerte

- Existe 3000 especies de mosquitos.
- 200 se alimentan de sangre humana.
- Solo las hembras requieren de sangre para la producción de huevecillos.
- Vuelan a 2.5 y 13 kms. por hora.
- Salen por la noche y en madrugadas húmedas y frescas.
- En la picadura, es la saliva del mosquito la que desencadena inflamación.
- Proliferan en aguas estancadas donde ponen sus huevecillos.
- Los machos viven 10 días; hembras, meses.
- Ocurren más picaduras en grupos sanguíneos O (más que en A y B).
- Los atrae el sudor y el olor de personas con ácido láctico en piel.
- Ocurren durante cambios hormonales de la mujer, el embarazo, ante el consumo de alcohol.
- Los atrae el color negro y rojo (verde y amarillo, los ahuyentan)

Utilizar repelentes; ropa clara cubriendo piernas y brazos; tomar vitamina B1 y evitar acúmulo de agua en exteriores.

VACUNA ABDALA

Abdala (árabe: “servidor de Dios”) es la primera vacuna contra la COVID-19 desarrollada por el Centro de Ingeniería Genética y Biotecnología (CIGB) de Cuba, avalada por el Comité de Moléculas Nuevas de COFEPRIS como vacuna efectiva en la prevención de la enfermedad sistémica, con eficacia a las formas clínicas leves, moderadas y graves del 92.13%, 92.33% y 98.1%.

CONAHCYT emitió también su recomendación favorable para evitar la primoinfección en niños y niñas de 5 a 17 años, con ampliación de su uso de emergencia en tres dosis.

A diferencia de otras vacunas, su fórmula no utiliza vectores para introducir antígenos que generen anticuerpos (CANCINO); ni usa bio-tecnología para replicar el ARNm del virus (PFIZER). Se trata de una vacuna que introduce proteínas del la espiga (pico del virus), para bloquear los receptores celulares e impedir la entrada del virus a las células humanas, desencadenando una reacción inmunitaria.

Se recomienda la vacunación invernol 2024-2025 para evitar complicaciones graves, siendo recomendadas especialmente para:

- Niños de 5 años o más
- Personas con comorbilidades (hipertensión, diabetes, obesidad o inmunodeficiencia moderada o grave)
- Personas de 65 años o más

Se recomienda recibir dosis invernol como refuerzo de toda vacuna recibida con anterioridad mínima de 4 meses. Su aplicación puede generar alguno de los siguientes síntomas: cefalea, fiebre, dolor muscular, dolor en el brazo, cansancio, escalofríos

SERVICIO DE ORIENTACIÓN EN SALUD

El Servicio de Orientación en Salud (SOS) del Centro Médico Universitario proporciona orientación, consejería y asesoría a los alumnos sobre:

- Alimentación saludable.
- Aspectos relacionados con salud sexual y reproductiva (infecciones de transmisión sexual, embarazo no planeado, métodos anticonceptivos, etc.)
- Consumo de sustancias psicoactivas.
- Violencia en el noviazgo, familiar y bullying.
- Así como, para evitar o postergar la aparición de enfermedades como diabetes e hipertensión arterial.

Atención personalizada vía telefónica al 56 22 01 50 de las 09:00 a 13:00

Servicio vía correo electrónico - sos@unam.mx -

REQUISITOS :

- Presentar credencial que te acredite como alumno vigente
- Acudir al módulo de programación de citas
- Elegir día, turno y hora de la cita.
- Presentarte el día de la consulta 15 minutos antes de la hora de la cita.

*Centro Médico Universitario (al lado de la alberca universitaria)
LUNES A VIERNES 8:00 a 20:00 hrs.*

56 22 01 27

ACTIVACIÓN FÍSICA LABORAL

La ACTIVACIÓN FÍSICA con movimientos de estiramiento, flexión y relajación muscular durante 5 a 10 minutos a lo largo de la jornada laboral mejora la circulación sanguínea y reduce tensión muscular, evitando problemas por el sedentarismo (obesidad, diabetes y trastornos cardiovasculares). El desconectarse temporalmente de las tareas laborales permite recargar la mente y fomentar la creatividad con perspectiva renovada. La respiración profunda permite concentrarse en la respiración abdominal y respirar con pausas crecientes, contando 4-7-8.

Los movimientos ligeros estimulan la circulación sanguínea (caminar por la oficina, dar una vuelta alrededor del edificio o hacer ejercicios simples, como saltar en su lugar o hacer movimientos de brazos). El yoga o pilates incorpora estiramientos con ejercicios de fortalecimiento para mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos. La meditación despeja la mente y reduce el estrés, mejorando la concentración y la calma.

Los ejercicios aeróbicos son más activos y energéticos (saltar la cuerda; ejercicios de cardio) y aumentan la energía y la circulación.

Los juegos de mesa o rompecabezas cambian el enfoque mental, descansando la mente y fomentando la creatividad. La flexibilidad combina ejercicios de estiramiento y movimiento, aumentando la flexibilidad y aliviando la tensión muscular.

DINÁMICAS
Se invita a los compañeros de trabajo a dedicar de 5 a 10 minutos diarios a las ACTIVACIONES, o durante 2-3 minutos cada tres horas.

Movimientos recomendados

Estiramiento de cuello:

Inclinar la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro. Mantener la posición durante 15-20 segundos. Repetir al otro lado.

Rotación de hombros: Girar los hombros hacia atrás en círculos amplios. Cambiar la dirección y girar los hombros hacia adelante. Realizar durante 20-30 segundos en cada dirección.

Estiramiento de brazos: Extender un brazo hacia adelante a la altura del hombro. Con la otra mano, tirar suavemente de los dedos hacia atrás. Mantén durante 15-20 segundos y repetir con el otro brazo.

Estiramiento de la espalda baja: Sentarse en la silla con pies sobre suelo. Girar el torso hacia un lado, tratando de tocar el respaldo de la silla. Mantener durante 15-20 segundos y repetir al otro lado.

Estiramiento de las piernas: De pie, extender una pierna hacia adelante. Flexionar el pie hacia arriba y hacia abajo, manteniendo la pierna estirada. Cambiar de pierna y repetir el movimiento.

Rotación de tobillos: Sentado sobre una silla, levantar los pies del suelo. Gira tobillos en círculos en ambos sentidos. Realizar este movimiento durante 20-30 segundos en cada dirección.

El realizar ejercicios de movilidad articular durante una ACTIVACIÓN periódica en el trabajo, ayuda a las articulaciones a prevenir problemas futuros. Realizarlos de manera suave y controlada evita lesiones. Ante cualquier dolor o molestia persistente, consultar al médico.

ACTIVACIÓN FÍSICA LABORAL

Utilizar aplicaciones de recordatorio de ACTIVACIÓN del teléfono o computadora para el envío de recordatorios.

Ejemplos de aplicaciones populares incluyen "Stretchit", "BreakTimer" y "Workrave".

Videos y tutoriales en línea: Plataformas como YouTube ofrecen una gran cantidad de contenido gratuito y variado que ayudará a elegir ejercicios y realizarlos correctamente.

Aplicaciones de ejercicios y bienestar: Descargas con ejercicios y recomendaciones sobre bienestar integral, con guías visuales y de audio para realizar estiramientos, ejercicios de activación muscular y movilidad articular. Algunas aplicaciones populares incluyen "MyFitnessPal", "Yoga para principiantes" y "Couch to 5K".

