



cevece

cerca de ti

Revista del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades

Año 7 * Núm. 2

Revista trimestral * Ejemplar gratuito * ISSN: 2007-5154

Abril-junio 2017

Entérate

Conoce las características y necesidades de esta generación.



Salud de los Millennials



Mitos y realidades

Conoce los mitos y las realidades de los millennials.

Hacia el futuro

¿Hacia dónde va esta generación y qué esperamos de ella?

Directorio



Subcomité Editorial

César Nomar Gómez Monge

Presidente

Claudia Terán Cordero

Secretaria Técnica

Editor

Víctor Manuel Torres Meza

Comité Editorial del CEVECE

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez

Luis Anaya López

Leonardo Francisco Muñoz Pérez

Mauricio R. Hinojosa Rodríguez

Víctor Flores Silva

Elsa Esther García Campos

Silvia Cruz Contreras

Mirtayuri Ruíz Bautista

Diseño

Ana Laura Toledo Avalos

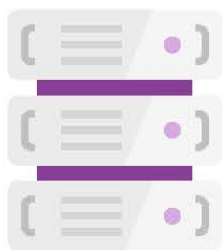
Corrección de Estilo

Elías Miranda Román

CEVECE CERCA DE TI, REVISTA DEL CENTRO ESTATAL DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA Y CONTROL DE ENFERMEDADES, Año 7, No. 1, enero - marzo 2017, es una publicación trimestral editada por el Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, Calle Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice, Toluca Estado de México, C.P. 50150, Tel (722) 2-19-38-87, <http://salud.edomexico.gob.mx/cevece>, cevece@salud.gob.mx. Editor responsable: Víctor Manuel Torres Meza. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2013-050712534600-102, ISSN: 2007-5154, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Número de autorización otorgado por el Consejo Editorial del Gobierno del Estado de México CE: 217/05/01/17-02. Impresa por Noé Lorenzo Anaya Ordoñez, Valentín Gómez Farías No. 105 Pte. Centro, C.P. 50000, Toluca Estado de México, Tel. 2133056. Este número se terminó de imprimir en junio de 2017 con un tiraje de 400 ejemplares.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades.





Índice



5	Editorial
6	Entérate
8	Entrevista
12	Mitos y realidades
14	Familia y salud
16	Infografía
18	Testimonial
20	Epidemiología en tu vida
22	Publirreportaje
24	Hacia el futuro
26	¿A dónde ir?
29	La agenda
30	Eventos



Editorial

Victor Manuel Torres-Meza



Con el gusto y el placer como cada tres meses, **CEVECE Cerca de ti** llega a tus manos con el esfuerzo y dedicación de cada uno de los/as colaboradores/as de la revista que en cada sección ponen lo mejor para llevarte los temas de mayor actualidad para ti y tu salud. En esta ocasión el tema central es la **Salud de los y las Millennials**, nativos/as digitales que se caracterizan por dominar la tecnología como una prolongación de su propio cuerpo. Casi todas sus relaciones básicas cotidianas están intermediadas por una pantalla.

La escena puede ocurrir en el cuarto de cualquier adolescente: la tele prendida, la computadora también, los parlantes del iPod a todo volumen, la carpeta del colegio abierta, igual que varias "ventanas" en la pantalla de la PC. Google muestra los resultados de una búsqueda y el chat se pone al rojo. ¿Cómo se llama la obra? "Haciendo la tarea".

La **capacidad de multitasking** (hacer varias cosas al mismo tiempo) es un rasgo central de las nuevas generaciones. Son los "hijos/as del zapping", y **trasladan esta facilidad de saltar de una cosa a la otra al estudio, al trabajo y a las relaciones interpersonales**. "Es como que no terminan de engancharse con nada; no arraigan; cuesta lograr que mantengan el interés o el compromiso con algo", se lamentan padres, madres y educadores/as.

Los/as **nacidos/as entre 1984 y 1995** tienen hoy entre 12 y 22 años. No tuvieron que "incorporar" las computadoras a su vida: nacieron prácticamente con ellas y crecieron con la masificación de Internet.

Mirtayuri Ruiz Bautista señala en la sección de **Entérate** que son considerados Millennials ó generación "Y", todas las personas nacidas entre los años 80's y 90's. Y en México de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda del 2010, aproximadamente a nivel nacional son cerca de **46.4 millones** y a nivel estatal son alrededor de 6.4 millones. Y se dice que los y las Millennials mexicanos/as consideran tres características a la hora de elegir un trabajo: **dinero, oportunidades de promoción y beneficios**.

En la sección de **Entrevista**, Leonardo Muñoz Pérez explora con la L.N. Diana Lizet Lovera Marín, cómo es la **alimentación o las dietas de este particular grupo de la población** y su percepción sobre los alimentos saludables a partir del uso de Internet para tener acceso a esta información.

Sobre los y las Millennials hay infinidad de **Mitos y realidades**, por lo que en esta sección tratamos de mostrarte los más representativos como ejemplo, el mito a ser adictos a la tecnología. "Les impide centrarse en su trabajo". Cuando en realidad, ser nativo digital no es sinónimo de adicto a la tecnología. La generación del milenio sabe **separar el trabajo de su vida personal** y, mientras trabaja, no pierde el tiempo en sus redes sociales personales sin ser productivos.

En la sección de **Familia y salud**, Silvia Contreras hace un interesante análisis de comportamiento de los y las Millennials en el entorno familiar, su comportamiento e intereses son diferentes a los de sus progenitores y otras personas que conviven en el hogar; por ejemplo, la **necesidad de encontrarse informados o conectados a las redes sociales** ha cambiado por completo la manera en cómo asimilan algunas prácticas y costumbres relativas a la prevención, atención y cuidado de su salud, a diferencia de sus padres, madres y abuelos/as.

Como en todos los números de **CEVECE Cerca de ti**, la sección de **Testimonial** que nos presenta María de Jesús Mendoza Sánchez, nos refleja los pensamientos y acciones de nuestro participante en esta ocasión la visión de un Millennial sobre sus expectativas y frustraciones.

Con el particular estilo de Luis Anaya en su sección **Epidemiología en tu vida**, nos presenta los datos más representativos de este grupo de la población y señala que los y las millennials sí se mueren y se **mueren por enfermedades** que tienen su origen en la **violencia y la soledad**, de **transmisión sexual**, relacionadas con el **síndrome metabólico** (el sedentarismo sumada a comida con alto contenido energético que les produce sobrepeso y obesidad) y con el cáncer.

Los paradigmas que definen a los y las Millennials a nivel mundial los remiten a una conciencia general del mundo que los rodea, **conocen las marcas y los servicios que consumen** por lo que sus expectativas son cada vez mayores. Son parte del **Publirreportaje** que esta ocasión nos presenta Víctor Flores Silva y la **AMAI** es la única asociación profesional en Latinoamérica enfocada al **sector de inteligencia aplicada a negocios y asuntos sociales**.

Y en su siempre interesante sección **Hacia el futuro**, Mauricio Hinojosa Rodríguez, nos señala que la gran mayoría de los y las millennials tienen por lo menos una red social por la que se comunican y la más popular es Facebook. Y las **aplicaciones cada vez más utilizadas sobre la Salud**.

Y finalmente en nuestra sección de **¿A dónde ir?**, Elsa Esther García Campos te señala algunas de las **fuentes de información más fidedignas y actuales** donde consultar **temas de Salud, Actividad Física y Nutrición**.

Ahora la revista es tuya, disfrútala como nosotros disfrutamos haciéndola para ti.



Fuente: freepik.com





Entérate

Mirtayuri Ruíz Bautista



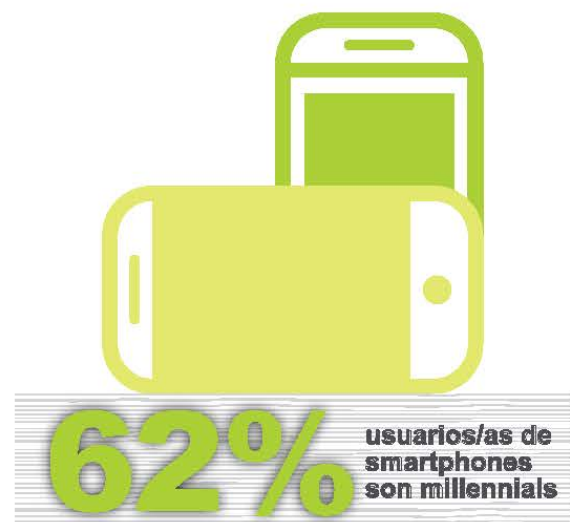
Fuente: freepik.com

Son considerados **Millennials ó generación "Y"** todas **las personas nacidas entre los años 80's y 90's**. Y en México de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda del 2010, aproximadamente a nivel nacional son cerca de 46.4 millones y a nivel estatal son alrededor de 6.4 millones.¹

Se dice que los Millennials mexicanos consideran **tres características a la hora de elegir un trabajo: dinero, oportunidades de promoción y beneficios**. Valoran las vacaciones y el tiempo libre, un ambiente de trabajo flexible y la posibilidad de desarrollar nuevas habilidades.

Y de acuerdo con la revista FORBES 2016, poseen rasgos característicos como: "Digitales; sus relaciones cotidianas están intermediadas por una pantalla, Multipantalla y multidispositivo; tienen un comportamiento **multitasking, que es la necesidad de hacer varias cosas a la vez**, Nomófobos y **appdcticos**, en México en 2016 el **62% de los usuarios y usuarias de smartphones son millennials**, extremadamente sociales; las redes sociales son una parte íntegra de su vida social, críticos y exigentes; un 86% de las y los consumidores actuales declara que dejaría de hacer negocios con una empresa debido a una mala experiencia de cliente y exigen personalización y nuevos valores; son autosuficientes, compartir a poseer y prefieren la transparencia, sostenibilidad y compromiso social".²

Derivado de los rasgos anteriormente mencionados los millennials tienden a padecer **enfermedades** como: la **fatiga visual**, que según el reporte anual de Fatiga Visual publicado por The Vision Council (2016) el 73% lo padece;³ también padecen **estrés**,



Entérate

6



CEVECE Cerca de ti

nomofobia, tendinitis, ansiedad, depresión y obesidad entre otras.

¿Y qué otras conductas tienen los millenials? **participan en actividades sociales o políticas, están dispuestos a servir, tienen una nueva visión de liderazgo, son divertidos aunque dependen de un entorno agradable y**



Fuente: freepik.com



enfermedades que padecen

estres, nomofobia, tendinitis, ansiedad, depresión y obesidad

flexible, algunos dicen que son **malos ahorradores** debido a que invierten más en viajes y comida. **Deciden no tener hijos** por la situación económica actual, por su cultura hedonista o por la resistencia al compromiso a largo plazo.

Asimismo se dice que algunos millenials sufren discriminación por no estar conectados o tener acceso a las redes sociales debido y lograr comunicarse con el resto del grupo para ejecutar diversas tareas.

Los millenials son evolución, innovación y tecnología y siempre será recomendable realizar actividades al aire libre o actividades ahora llamadas vintage que conduzcan a un entorno saludable, creativo y divertido.

“Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad. El mundo solo tendrá una generación de idiotas.”

Albert Einstein

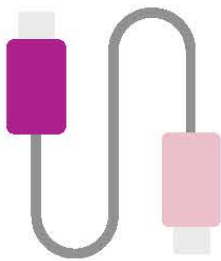
Bibliografía

1. INEGI. Censo de Población y Vivienda 2010. http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general_ver4/MDXQueryDatos.asp?#Regreso&c=27770
2. FORBES México, 6 rasgos clave de los millenials; los nuevos consumidores [Internet], Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/6-rasgos-clave-de-los-millenials-los-nuevos-consumidores/> [actualizado el día 30 de mayo 2016, citado el día 9 de junio 2017].
3. TOTUMO NETWORKS. Fatiga visual digital, la nueva "enfermedad de los millenial"... [Internet], Disponible en: <https://www.totumo.net/blog/fatiga-visual-digital-la-nueva-enfermedad-de-los-millenials> [citado el día 9 de junio 2017].
4. La Generación de los Millennials (Con información de la ponencia "The Next Normal. An unprecedented look at Millennials worldwide" presentada en el congreso de ESOMAR 2013 por Christian Kurz, Carlos García y Jo McIlvenna) [Internet], Disponible en: http://www.100research.com/boletines/10_la_generacion_de_los_millenials_.pdf.pdf [citado el día 9 de junio 2017].



Fuente: freepik.com





Entrevista

Leonardo Francisco Muñoz Pérez



L.N. Diana Lizet Lovera Marín.

Nutrióloga clínica y asesora nutricional. Ex jefe de Nutrición y Dietética del HGR 220 del IMSS y del HGO 221 del IMSS; Ex jefe de oficina de enseñanza de nutrición del HGR 251 del IMSS; Evaluadora Nacional para la Certificación de Hospitales Amigos del Niño y de la Niña; Evaluadora Nacional de Hospitales de Calidad del IMSS; Líder de proyectos especiales del HGO 221.



Fuente: CEVECE.

1 CEVECE. ¿Existen necesidades nutricionales específicas para los millennials, de ser así cuál sería su primera recomendación?

D.L.L.M. Los millennials son **adultos jóvenes**, sus **necesidades nutricionales** giran en torno a características individuales como lo son la **edad, la estatura, el peso, el estilo de vida** (actividad física, tipo de trabajo, hábitos de alimentación, etcétera) así como enfermedades que se padecen o a las que se es susceptible, por lo tanto las **necesidades nutricionales varían de una persona a otra**, sin embargo es posible otorgar pautas generales para llevar una alimentación saludable las cuales permitirán acercar a cada persona a obtener y mantener un óptimo estado nutricional:

- Tomar en cuenta que **comer bien no significa comer mucho** o a partir de alimentos caros.
- Tener una **alimentación variada y equilibrada**, es decir, en cada tiempo de comida se debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo.
- Hacer **cinco comidas al día**, tres comidas principales y dos comidas pequeñas, además procurar que los horarios sean siempre los mismos.
- **Evitar comidas rápidas** y preferir la gastronomía de casa.
- Hacer **150 minutos de ejercicio** a la semana.
- Beber **dos litros de agua simple**.



2 CEVECE. ¿Es necesario que un profesional evalúe el estado nutricional de estas personas y por qué?

D.L.L.M. Idealmente **en todas las etapas de la vida** es aconsejable la intervención de un Licenciado en Nutrición o Nutriólogo; específicamente en los **“millennials”** esto se vuelve importante ya que se cree que debido al cambio en el estilo de vida estas personas **tienen que hacer más ejercicio y comer menos** que las personas de generaciones anteriores para mantener o lograr un peso ideal mismo que los vuelve **más propensos** a desarrollar enfermedades como la **obesidad, hipertensión o diabetes**. Por lo tanto, aun cuando la persona sea delgada y saludable es recomendable **incluir consultas nutricionales rutinarias de 2 a 3 veces por año** lo cual permitirá mejorar la calidad de vida a corto y largo plazo.



3 CEVECE. ¿Es posible para estas personas prevenir o evitar enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión, obesidad, diabetes y cáncer, con una alimentación saludable?

D.L.L.M. Se sabe que los factores de riesgo para la aparición de enfermedades como estas son múltiples y que los alimentos que consume la gente influyen de manera directa en el crecimiento y desarrollo de las personas. Para **evitar que enfermedades como la obesidad, diabetes o hipertensión aparezcan debe vigilarse la nutrición desde la vida intrauterina y en cada etapa de la vida** ya que su aparición y desarrollo se relaciona directamente con hábitos, costumbres, gustos y entorno social, mismo que se vive y aprende desde antes de nacer.

Ahora bien, tomando en cuenta exclusivamente a los **millennials** se vuelve interesante intentar cambiar hábitos de alimentación ya que tienen **costumbres fuertemente arraigadas**, sin embargo incidir positivamente en ellos en materia de nutrición y evitar enfermedades crónico-degenerativas es muy posible si se ofrece información de vanguardia, convincente y de fácil acceso con mayor probabilidad de éxito si se fortalece la **relación nutriólogo-paciente con el uso de herramientas tecnológicas**.

4 CEVECE. ¿Cuál es su opinión respecto a la amplia accesibilidad de este grupo de personas a dietas u orientaciones nutricionales en internet?

D.L.L.M. El **internet es una herramienta natural para los millennials**. Las dietas conseguidas en la web pueden ofrecer ciertos **resultados milagrosos a corto plazo** pero se vuelven peligrosas debido a que no son prescritas y vigiladas directamente por un profesional.

En el campo de la nutrición es posible que encontremos puntos extremos de información, desde dietas pintorescas, píldoras, cremas, fórmulas mágicas hasta información útil veraz y confiable; el secreto **para hacer buen uso de dicha información** es no perder de vista que lo encontrado en internet siempre será únicamente y exclusivamente información de consulta y que nunca en ninguna circunstancia sustituirá una asesoría y tratamiento nutricional, además de ello es importante seguir algunas recomendaciones como las siguientes: comenzar la búsqueda en **sitios acreditados**; elegir fuentes de información

ligadas a **organismos gubernamentales, asociaciones científicas o médicas, fundaciones reconocidas o universidades** y contrastar fuentes de información nutricional. Lo ideal siempre será consultar personalmente a un profesional certificado.



5 CEVECE. ¿La clasificación de los alimentos como buenos o malos que los millennials pudieran establecer, es válida?

D.L.L.M. En realidad ningún alimento es bueno o malo, lo bueno o malo de ellos radica en la **cantidad del alimento** que se consume, por ejemplo; un **desayuno equilibrado** puede contener **jugo natural, huevo, ensalada, leche, frijoles y pan**, sin embargo el jugo puede volverse malo si se consume en exceso (más de 240 ml) y lo mismo sucede con los demás alimentos. Asimismo, un alimento conocido como bueno puede volverse malo si la alimentación se basa únicamente en este, por ejemplo: que la cena sea únicamente yogurt.

Por ello se aconseja una **dieta variada** y equilibrada lo cual permite consumir alimentos de todo tipo, siempre y cuando sea en su justa medida.

6 CEVECE. ¿Considerando a los millennials como un grupo de personas físicamente activos, en su experiencia pudiera orientarnos brevemente respecto a qué desayunar o qué cenar después del Gym o Fitness, según sea el caso?

D.L.L.M. Independientemente del horario en que se realice actividad física, se hace indispensable alimentarse correctamente a lo largo del día. **Los alimentos y cantidad a considerar dependen del tipo, intensidad, frecuencia y duración del ejercicio**. Un menú sugerido para una persona que realice natación o spinning por lo menos 3 veces a la semana con duración de 60 min por sesión es como sigue:



Fuente: CEVECE.

CEVECE Cerca de ti



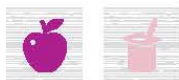
Desayuno:

- Una taza (250ml) Leche light o yogurt light o gelatina de leche light.
- Sesenta gramos de queso panela bajo en sal, o atún o pollo, o una a tres claras de huevo, o cuatro rebanadas de pechuga de pavo.
- Dos rebanadas de pan o 2 tortillas.
- Una o dos piezas de fruta ó 1-2 tazas de fruta picada.
- Verduras libres.



Media Mañana:

- Una pieza de fruta.
- Un yogurt light.



Comida:

- Verduras para sopa o ensalada o guisado libre
- Carne blanca o roja (150 g.) o pescado blanco (200 g.)
- Dos tortillas o dos rebanadas de pan o un bolillo o telera sin migajón
- Un plato de postre de pasta o arroz o una papa mediana.
- Una taza de fruta picada o una pieza de fruta



Merienda:

- Un pieza de fruta.
- Tres galletas integrales o una barrita de cereal.



Cena:

- Verdura o ensalada o sopa de verduras.
- Medio plato de pasta o arroz, o una papa mediana, o una tortilla o medio bolillo o telera sin migajón o una rebanada de pan.
- Carne blanca (90g) o Pescado blanco (100 g) o 3 claras de huevo o 1 lata de atún.
- Una taza de leche o un yogurt.



Además:

- Beber mínimo dos litros de agua, y en lo posible evitar jugos, refrescos y alcohol.
- Utilizar dos cucharadas soperas de aceite al día.
- Después del entrenamiento introducir hidratos de carbono de absorción rápida en forma de fruta o cereal.



7 CEVECE. ¿Cuál es su opinión profesional acerca de las dietas vegetarianas y veganas?

D.L.L.M. La mayoría de las personas pudieran creer que las dietas vegana y vegetariana son la misma, sin embargo tienen sus diferencias, los **vegetarianos** son personas que **no incluyen carne de ningún tipo en su alimentación**, pero **comen productos lácteos y huevos**; los **veganos** son **vegetarianos estrictos**, es decir **consumen** todo tipo de **vegetales, frutas, granos y leguminosas**, sin embargo **no consumen carne ni ningún producto de origen animal** (lácteos, huevo, miel, etc.).

Este tipo de **dietas debe llevarse a cabo bajo vigilancia** para garantizar la disponibilidad e inclusión de todos lo nutrientes, especialmente las proteínas de alto valor biológico que por excelencia se encuentran en la carne y demás productos de origen animal; de no ser así **se corre el riesgo de padecer alguna enfermedad generada por deficiencia nutricional**.



8

CEVECE. ¿Ante la concepción que los millennials tienen sobre "lo saludable", pudiera decirnos si alimentos saludables es sinónimo de alimentos naturales?

D.L.L.M. Todos los alimentos naturales por excelencia son alimentos saludables ya que son concebidos como los no procesados, su impacto en la salud es innegable al no contener colorantes, saborizantes, etc. Dichos alimentos en combinaciones adecuadas forman la base para una alimentación saludable.

9

CEVECE. ¿Pudiera darnos su opinión respecto a los siguientes conceptos?

D.L.L.M.

- **Bebidas energéticas.** Son bebidas estimulantes que fueron hechas para personas que en ocasiones desean combatir el cansancio y la fatiga, **no deberían consumirse más de una vez** al día debido al riesgo que se corre de desarrollar dependencia. En mi opinión estas bebidas no son necesarias si se tiene una alimentación saludable ya que no sustituyen ninguna comida.
- **Barras energéticas.** Son un tipo de complemento alimenticio para casos en los que haya que **incrementar la energía** o los nutrientes que aporta la dieta. Es importante advertir que al igual que las bebidas energéticas estos productos no están ideados como sustitutos de una dieta equilibrada, la cual es suficiente por sí sola para aportar los nutrientes que el organismo requiere.
- **Edulcorantes o sustitutos del azúcar.** Son sustancias que se utilizan para endulzar los alimentos, pueden ser de ayuda cuando se busca reducir el peso corporal o ayudar a prevenir las caries dentales y a controlar el nivel de azúcar en la sangre en personas con diabetes, **su uso puede ser común sin que represente un riesgo para la salud.**
- **Antioxidantes.** Pueden ser naturales o fabricadas por el hombre, para prevenir o retrasar el envejecimiento celular. Los antioxidantes se encuentran en muchos alimentos, incluyendo frutas y verduras, así como en multivitamínicos y complementos alimenticios. Existe amplia evidencia de

que **el consumo de una dieta con muchas verduras y frutas es saludable y reduce riesgo de sufrir ciertas enfermedades como el cáncer.**

- **Dietas milagro. Son las más peligrosas** ya que son propuestas por charlatanes o personas con poca ética profesional, dichas dietas prometen la pérdida de peso o recuperación de la salud en poco tiempo, generalmente implican un desequilibrio nutricional debido a un cambio brusco en la calidad, cantidad y tipo de alimentación que lejos de obtener un beneficio siempre perjudican la salud de quien lleva a cabo este tipo de dietas.

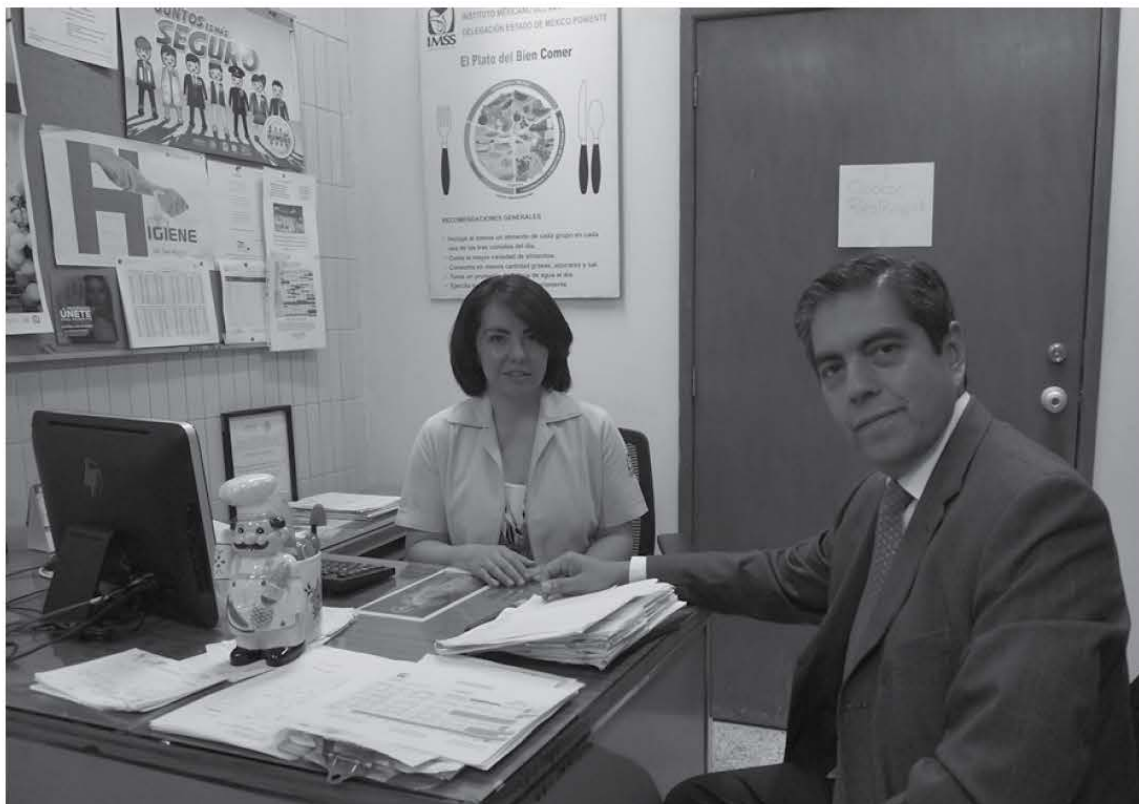
10

CEVECE: ¿Quisiera usted agregar algo más respecto al tema que nos ocupa en esta entrevista?

D.L.L.M. La generación millennials goza del **privilegio de utilizar herramientas como las computadoras, el internet y los smartphones, adaptándose a las nuevas necesidades los servicios de salud** se han actualizado y la nutrición no es la excepción, actualmente se ofrece consultoría nutricional a distancia mediante el uso de plataformas en la web las cuales utilizan el concepto de video-llamada y facilitan el acceso a servicios de salud que anteriormente se creían impensables.



Fuente: freepik.com





Mitos y realidades

Víctor Manuel Torres Meza



Fuente: freepik.com



Los nacidos entre los 80's y 1995 tienen hoy entre 12 y 22 años. No tuvieron que "incorporar" las computadoras a su vida: nacieron prácticamente con ellas y crecieron con la masificación de Internet. Aunque tiene sus connotaciones locales, se trata de un fenómeno global.

Estudios realizados en Europa, Asia, Estados Unidos y, más incipientemente, en América latina permiten delinear rasgos comunes entre los miembros de esta generación, a la que los norteamericanos Neil Howe y William Strauss bautizaron millennials.

Algunos los consideran parte de la **Generación Y (los que tienen entre 23 y 34 años)**, y muchos son hijos de la llamada Generación X, que hoy tienen entre 35 y 43 años, según las categorías generacionales que se plantean en la mayoría de los estudios sociológicos.

En un estereotipo que para muchos no es positivo, esto ha dado paso a la creación de mitos sobre esta generación que no son del todo ciertos, te los comparto:

1

Mito

Falta de implicación. Narcisistas y poco trabajadores. No saben trabajar en equipo y solo buscan su bienestar.



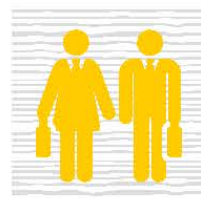
Realidad

Desde que se inician en su formación, **aprenden lo que es el trabajo en equipo**, en implicarse en cada uno de sus proyectos ficticios y en la satisfacción ante un trabajo bien hecho. Si en algo son **expertos** -además de en tecnología- es en **trabajar en equipo** y dejarse la piel en cada trabajo.

2

Mito

Los Millennials son impacientes, todo lo quieren ya.



Realidad

Buscan cambios notorios y se obsesionan si no los consiguen enseguida. Pero en realidad, son **perseverantes, trabajadores y no se detienen ante cualquier obstáculo**. De empresas como Facebook o Zappos han aprendido que el éxito requiere dedicación y esfuerzo.



3

Mito.

Son nómadas. No buscan estabilidad. Buscan crecer y aprender de cada experiencia. No buscan un empleo indefinido.



Realidad. Sucede es que **las empresas no cuentan con programas adaptados a la nueva realidad laboral.** Programas que luchen por conservar el talento. Cualquier trabajador, ante una oferta mejor, no durará en arriesgar y apostar por otra compañía. No es cuestión de Millennials, es cuestión de una gestión del personal 3.0.

4

Mito.

Sólo quieren trabajar en compañías reconocidas. Que sólo se imaginan trabajando en Facebook o Google.



Realidad. ¿Por qué no querrían? Se trata de una generación que busca el éxito, pero no implica que, por ello, no estén interesados en PYMES u otro tipo de compañías. **Quieren divertirse trabajando y empresas con una cultura laboral actual.** No se trata del nombre de la compañía, sino de los valores que representa.

6

Mito.

Exigentes con las empresas pero lo único que demandan es transparencia.



Realidad. Se sienten implicados en la compañía y les gusta que sean honestos con ellos. Que la **confianza sea mutua y dejen de ser una mera herramienta de explotación.** Un empleado contento es un empleado productivo.

7

Mito.

Quieren ser premiados constantemente.



Realidad. No buscan 'palmaditas en la espalda' ante un trabajo bien hecho. Quieren y necesitan críticas constructivas. **No son conformistas. Buscan mejorar** en el desempeño de su trabajo. Hay que conservar el talento y diseñar nuevos programas de gestión de personal, adaptados a todas las personas que componen una empresa.

8

Mito.

Los Millennials buscan milagros: mucha más flexibilidad y vacaciones ilimitadas.



Realidad. ¿Y quién no? Los tiempos han cambiado y las empresas deben dejar de fomentar el presentismo. Esta generación está más que preparada para los nuevos perfiles laborales, para el teletrabajo. La tecnología hace posible esta flexibilidad e, incluso, ya hay empresas, como Netflix, que ofrecen la posibilidad de vacaciones ilimitadas. ¡No es un disparate! Está **comprobado que cuanto más responsabilidad y más confianza se deposita en el empleado, este actúa de forma más responsable y aumenta su compromiso con la empresa.** Los Millennials nos buscan milagros, buscan una realidad que a muchas empresas les cuesta aceptar.



Fuente: freepik.com

5

Mito.

Adictos a la tecnología. "Les impide centrarse en su trabajo".

Realidad. Ser nativo digital no es sinónimo de adicto a la tecnología. La generación del milenio sabe separar el trabajo de su vida personal y, mientras trabaja, no pierde el tiempo en sus Redes Sociales personales sin ser productivos.



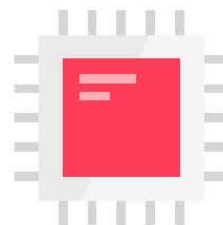
Bibliografía

1. <https://superheroes.sesametime.com/8-mitos-sobre-los-millennials/>
2. <http://expansion.mx/mi-carrera/2013/07/23/millennials-mitos-y-realidades>
3. http://www.homuorklab.com/es/5-verdades-y-3-mitos-sobre-los-millennials-en-el-trabajo_116_102.html
4. <http://mba.americaeconomia.com/articulos/notas/conozca-los-5-mitos-sobre-los-millennials>
5. <https://www.forbes.com.mx/6-rasgos-clave-de-los-millennials-los-nuevos-consumidores/>



Familia y salud

Silvia Cruz Contreras



Fuente: freepik.com

Las y los millennials o generación "Y" nacieron en los 80's y 2000, actualmente tienen edades comprendidas entre los 15 y 33 años; se caracterizan por el **fácil acceso y uso de la tecnología**, pero también por llevar una vida ajetreada y apurada, donde el mundo pareciera moverse más rápido y las exigencias y expectativas son mayores.

En el ámbito familiar, su comportamiento e intereses son diferentes a los de sus progenitores y otras personas que conviven en el hogar; por ejemplo, **la necesidad de encontrarse informados o conectados a las redes sociales ha cambiado** por completo la manera en como asimilan algunas **prácticas y costumbres relativas a la** prevención, atención y cuidado de su **salud**, a diferencia de sus padres y abuelos.

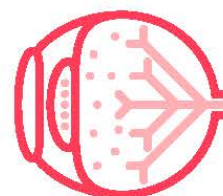
El **ritmo acelerado** de vida, la **falta de tiempo** para priorizar y atender un problema de salud, así como el uso excesivo de la tecnología; origina que la generación millennial **acuda al internet para consultar cualquier duda médica** que tengan u obtener información sobre salud y bienestar con sólo un click de distancia, absteniéndose en muchos casos en acudir a consultas médicas de forma regular y con carácter preventivo como lo acostumbra los demás miembros del hogar.

De esta manera se informan de los "detalles de sus padecimientos", teniendo además a su alcance relojes o pulseras portables y de alta tecnología que les indica sobre su ritmo cardíaco, los pasos o minutos que caminan al día, etc. No obstante, con apoyo de sus familiares -regularmente padres o abuelos- siguen empleando aunque en mínima proporción, **remedios caseros para el cuidado de su salud**.



La alta exposición a pantallas de celulares, televisión, tabletas, computadoras, etc. y el uso de dispositivos móviles durante las 24 horas del día, aunado a la necesidad de estar comunicados, han llevado a la generación millennial al padecimiento de **enfermedades oftalmológicas**, de **traumatología** y de salud mental principalmente, todas derivadas de esa excesiva vida online.

Por ello, es importante que los padres y madres de familia mantengan una buena comunicación y convivencia con sus hijas e hijos millennials, de manera que los concienticen para que el tiempo





Fuente: freepik.com

que dediquen a “estar conectados” a las redes sociales o utilicen algún dispositivo móvil, lo hagan en **condiciones que no afecten o puedan causar un riesgo y daño a su salud física y mental**, para evitar por ejemplo; la constante exposición a la luz emitida por los aparatos digitales, porque dañan su visión y trae como consecuencias padecimientos como **resequedad en los ojos, dolores de cabeza, visión borrosa y tensión ocular** por el aumento de presión en el ojo al ver demasiado tiempo un monitor, lo que puede llevar al **glaucoma ocular**, así como el uso excesivo de las tecnologías porque pueden causar problemas de **adicción y ansiedad** por la constante necesidad de mirar los dispositivos móviles e insomnio por estar al pendiente del teléfono al dormir.

Sin embargo, e independientemente de los riesgos ya enunciados a los que se exponen; a diferencia de los demás miembros de su hogar, poseen hábitos, costumbres y creencias en torno a la salud que definen por completo su estilo de vida. En materia de **nutrición** por ejemplo, prestan más atención a lo que comen y a lo que hacen en su tiempo libre, buscando siempre un objetivo basado en el bienestar físico y mental; **accesan a internet y redes sociales en busca de blogs, foros, ligas, etc. sobre recetas y alimentos en general para mantenerse informados**, mientras que en Instagram publican fotos de platillos saludables, con tendencias hashtags como #healthyfood, #govegan, #healthyrecipe, etc.



Su objetivo no es hacer dieta, sino comer sano, de manera que su alimentación es más variada en comparación con la comida familiar tradicional de sus padres y abuelos, e incluye productos orgánicos como la quinoa, chía, coco, algas, té, etc.

La actividad física es primordial para esta generación, por eso incorporan

rutinas físicas que consideran más saludables como el **CrossFit** (método de entrenamiento de alta intensidad), googlean tutoriales de ejercicios de **pilates, yoga, aeróbica y varios entrenamientos físicos**. Cada vez más personas salen a **correr** y participan en carreras, y descargan aplicaciones para hacer ejercicio en casa. Porque, si bien el tiempo libre es poco, **esta generación prioriza la salud física como ninguna**. Las publicaciones en Facebook e Instagram de gurús (maestros espirituales) de yoga, pilates y danza reciben millones de likes y son fuente de inspiración para los millennials.

Aunque la visita personal al médico sigue siendo importante para todos los miembros de la familia y no se recomienda sustituirla,

los millennials prefieren los canales digitales e internet y evitar el contacto médico, muchas veces porque las citas no se adaptan a sus horarios y les molesta el tiempo de espera de las consultas con el doctor o doctora, o en los centros de salud, además de que les ofrecen importantes posibilidades para profundizar y leer las opiniones de otros usuarios y usuarias o pacientes sobre los médicos que van a visitar, compartiendo sus dudas por Internet.

Es recomendable entonces, para la salud y seguridad de las y los millennials, **que la comunicación y relaciones con los demás miembros de la familia (padres, hermanos y hermanas primordialmente) no se vea alterada por el uso de Tecnologías de la Información**, por lo contrario, aprovechar las plataformas digitales y dispositivos móviles para fomentar la comunicación, evitando -o por lo menos minimizando- la abstracción o distracción de los miembros del hogar cuando se encuentran chateando en grupos o con otras personas y se dedican exclusivamente a su smartphone, tablet, etc.

A su vez, es imprescindible que si queremos que las y los millennials accedan a datos e información seria y confiable en el internet y redes sociales, y hagan una correcta interpretación de ella, debemos **ayudarles con herramientas útiles y aprender a identificar cuáles son los datos de los que se puede obtener información relevante**, para que diferencien la información falsa y no confiable de la que verdaderamente es importante y seria, escuchar sus opiniones y ofrecerles fuentes de información de calidad que los ubiquen en el centro del cuidado de su propia salud.



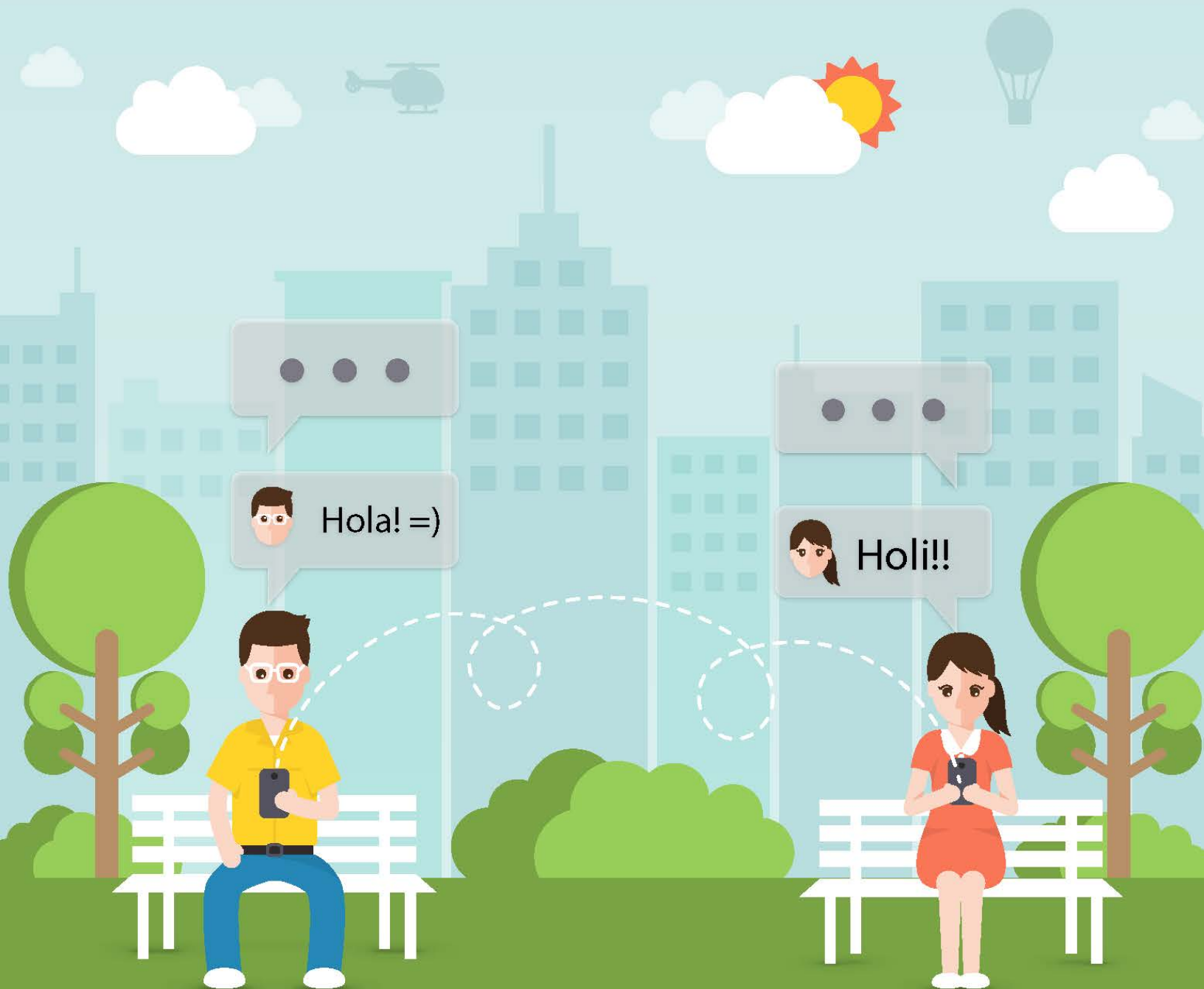
Bibliografía

1. Los millennials pueden cambiar el sector salud. Recuperado de <http://www.playmedic.com/blog/los-millennials-pueden-cambiar-sector-salud/>
2. Millennials y medicina. Recuperado de <https://www.bestdoctorsblog.com/es/millennials-y-medicina/>
3. Millennials e-Health. Recuperado de <https://www.aeapsalud.es/blog/millennials-ehealth>
4. Millennials son en realidad distintos? Recuperado de https://cbreresidencial.es/wp-content/uploads/2017/01/inf_millennials.pdf
5. Cómo los millennials están redefiniendo el bienestar - Vitalizate. Recuperado de <https://www.vitalizate.com/los-millennials-estan-redefiniendo-bienestar/>
6. Datos Diagnósticos Tendencias. Recuperado de http://www.amai.org/revista_amai/abril-junio-2015/DDT41_FINAL.pdf



Millennials

En **México** hay aproximadamente **46 millones de millennials**, jóvenes entre los 15 y 34 años.



La edad promedio para contraer **matrimonio en México** es entre los 27 y los 29 años.

El **80%** de los millennials **apoya el matrimonio gay**.

Más del **30%** de las **mujeres** que pertenecen a esta generación **permanecerá soltera a los 40 años de edad**.

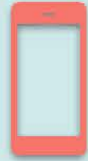
El **44%** de ellos piensa que el **matrimonio para toda la vida** es obsoleto.

El **80%** de las **madres millennial** afirman que es **importante** llegar a desempeñar este papel de forma perfectas.

Datos curiosos



Son **más emprendedores** y tienden a **enfocar los negocios** hacia un propósito de **beneficio para la sociedad**



Empleo continuo de **teléfonos inteligentes**



Uso de **redes sociales**, un patrón de consumo que descansa fuertemente en el «boca a boca»



Apego a la tecnología (en ocasiones negativo) que ha dado origen al concepto **FOBO** (fear of being Offline)



Necesitan **sentir que dejan huella** y han venido para eso. Su éxito lo basan en **ser buenos padres y ayudar a quien lo necesite**.



Son **más flexibles** y se adaptan mejor al cambio.



Han roto las barreras de la comunicación global y **crean entornos de trabajo transparentes**, fomentan el trabajo en equipo.



Tienen gran capacidad para **organizarse como grupo**.



Poseen las **últimas innovaciones tecnológicas** y tienen una necesidad de estar **conectados constantemente a Internet**.



Solidarios, activistas y defensores de derechos sociales como el matrimonio homosexual o la asistencia sanitaria gratuita y conciencia medioambiental.

Wi-Fi
Gratis



Testimonial

María de Jesús Mendoza Sánchez



Nací en Toluca en 1987. Cursé la carrera de Química Farmacéutica Bióloga y actualmente laboro en el área clínica. Desconozco las características exactas de la **Generación Millennial pero sé que engloba a los jóvenes que crecieron con el boom del internet, redes sociales y tecnologías innovadoras.** En mis tiempos libres, que en su mayoría suceden los fines de semana y son pocos ya que actualmente tengo dos trabajos y cuido de cuatro mascotas, prefiero estar con mi familia, tengo una relación muy unida principalmente con mi mamá y un poco menos con mi hermano. No veo televisión por cable, prefiero el servicio online de Netflix para poder mirar series, documentales o películas. **No se encuentra dentro de mis planes de vida casarme y tener hijos,** pienso que es algo demasiado complicado y demandante de tiempo que no tengo.

Sí soy una persona con cuentas en diferentes redes sociales (**Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest,** entre otras) aunque no soy de los individuos que publican constantemente situaciones personales, creo que la mayoría de quienes lo hacen es para buscar la aprobación de alguien externo y sentir tranquilidad con quienes son. Considero todas estas tecnologías de gran importancia para lograr comunicar mensajes que acontezcan en la política, salud, ciencia, economía, entretenimiento, turismo, entre otras cosas, que sean de interés y me aporten algo para complementar mi visión de la vida, de cualquier localidad en el mundo, y así tener información sin restricciones, que además, incluyan testimonios u opiniones de otras personas en la tierra, e incluso en tiempo real. Todo esto lo veo como una gran oportunidad para que existan mentes más críticas en torno a diferentes temas.

No considero muy difícil el manejo de la tecnología, quizá porque siempre tuve un acercamiento a ella por mis padres, ingenieros en computación. El uso del internet común tampoco lo considero una herramienta de difícil manejo pero de igual forma hay partes dentro de esta misma red de muy difícil acceso con información más delicada que requiere de grandes conocimientos en informática para poder navegar en ellas.

Comúnmente realizo **compras por internet** porque puedes localizar más fácilmente cualquier objeto que busques en un tiempo extremadamente reducido y además puedes efectuar comparaciones entre precios para quedarte con la mejor opción disponible. Siempre que encuentro plataformas de utilidad, con pocos errores en su sistema y con buena resolución de problemas para realizar estas compras, las recomiendo al igual que en el caso contrario las desacredito. De cualquier forma opino que para el nivel de tecnología que se maneja mundialmente, no existe aún la seguridad suficiente para el uso de tarjetas de crédito; ya he sufrido clonaciones de mi tarjeta, resolviéndolo a favor pero perdiendo tiempo por tener que solicitar las aclaraciones correspondientes vía telefónica y además presencial en el banco. Sería muy bueno que existiese un control más estricto en este tipo de compras.

Entre las **apps** que más empleo son las de **GPS** para ayudarme a llegar a cualquier lugar en tiempo ya que además te calcula rutas con base al tráfico, accidentes reportados, incluso pueden calcular la velocidad a la que se está transportando el vehículo. Otras apps comunes son referentes a la **música, fotografía y las de reconocimiento de imágenes** que se me hacen súper interesantes ya que ahora no es indispensable que seas un experto en diferentes temas.

Este grado de tecnologías creo que **pueden contribuir bastante en temas de salud,** así como ya existen aplicaciones que auxilian en generar programas de ejercicio personalizados o con cálculo de calorías de los alimentos para llevar un buen control nutricional de ingestas, todo para combatir la obesidad. Sería bastante bueno que en un futuro se generaran códigos QR que pudieran ser tatuados en las personas para poder escanearlos y abrir el expediente clínico de cada quien sin importar en qué



Fuente: freepik.com



Testimonial





Fuente: freepik.com

unidad de salud se atiendan, esto para tener un seguimiento adecuado de todos los tratamientos y enfermedades que facilitarían la atención médica. Estos códigos podrían tener información de pacientes con alergia a medicamentos, enfermedades crónico-degenerativas y datos básicos como tipo de sangre y fecha de nacimiento.

Sí, me encanta la tecnología como herramienta de trabajo aunque, **al ir de la mano con el consumismo, se convierte en un arma de dos filos del desarrollo humano**, por todo lo que implica en contra del medio ambiente al generar un exceso de desechos tóxicos. A pesar de que somos una generación con mucha más información, mientras no iniciemos cambios en la percepción del sistema mundial capitalista, no creo que nuestra naturaleza tenga un buen pronóstico; estamos agotando los recursos naturales y la capacidad de renovación de nuestro planeta. Bien se ha dicho en la Conferencia de las Partes sobre el Cambio Climático de París en 2015 “somos la primera generación en sentir los impactos del cambio climático y la última generación que puede hacer algo al respecto”. Nuestro gobierno debería aumentar el acceso a información entre todos los niveles socioeconómicos para generar una conciencia real entre la población y comprender las consecuencias de los actos de cada uno.

Pero es excelente, por ejemplo, poder efectuar estudios en escuelas de cualquier parte del mundo y de una forma tan fácil, aunque, si llegáramos al hecho de transformar toda la educación a distancia comenzaría a suceder ese mismo fenómeno de personalidad introvertida y manejable; además de que esa zona de confort en la que todo puede hacerse desde casa, lo único que generará será menos personas disponibles a salir a hacer el trabajo rudo.

Creo que sería buena estrategia por parte de los sistemas de salud, tomar especial atención en la red para difundir información que logre beneficiar a toda la

población. No sé si se encuentre dentro de sus intereses esta cuestión porque al ver lo mal estructuradas que se encuentran las políticas públicas, uno se desalienta. Uno quisiera creer que toda esta planificación social tiene un propósito benévolo pero en realidad es complicado confiar en que todo lo que rodea al ser humano va a servir de algo. Es totalmente indignante caer en cuenta, con lo mismo del acceso a la información, de cómo la gran mayoría de la población se ha insensibilizado tan abismalmente hacia el bienestar de nuestro entorno, cómo se encuentra mermada la calidad de vida de muchas personas y seres vivos en diferentes partes del planeta, la injusticia en la repartición de recursos; el hecho de que exista gente muriendo de desnutrición en un continente y en otros lados del mundo haya tanto desperdicio de alimentos entre cadenas comerciales de gran poder. Y todo recae siempre en manos de quien tenga mayor poder adquisitivo... en manos de gobernantes por igual. Nos están acostumbrando a tanta violencia que lo estamos asentando como parte de nuestras vidas y creo que esto crecerá exponencialmente.

Entre mis compañeros de generación he notado muchos casos en los que **se complica conseguir trabajos bien remunerados por lo que optan por seguir estudiando a través de becas del CONACyT para obtener un ingreso**, muchos de ellos ya han terminado maestrías y se encuentran por terminar el doctorado, pero eventualmente esta situación favorecedora no puede ser permanente, por lo que me pregunto ¿qué es lo que sucederá con esta gente extremadamente preparada con esos niveles de formación educativa en un país que no apuesta por la investigación? Especulo que no habrá una oferta laboral suficiente para todas las personas que están siguiendo ese camino.

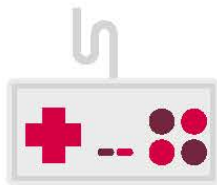
Actualmente soy soltera y nadie, salvo mis mascotas, depende de mí monetariamente, por lo que considero encontrarme en una situación económica desalentadora. Mi problema actual es que con los empleos con horarios que cubrir, me quedo sin

mucho tiempo de sobra, empiezo a dejar de dedicarles tiempo y entonces llega el estrés interminable.

Mi mamá considera que los padres de mi generación influyeron considerablemente en nuestro desarrollo. Ella piensa que **al contar con más información, en comparación con su generación, nosotros magnificamos todo, desde nuestros miedos hasta nuestras expectativas**. Pero que lo más delicado es que el sistema no se está preparando para recibirnos y considera que no hay suficientes recursos, esto implica que no nos integren a la visión del mundo que trae el resto de la población. Lo que uno comprende es que ellos nos dieron lo suficiente, lo que estuvo a su alcance, algo siempre mejor de lo que ellos tuvieron, tratando de facilitarnos las cosas, esforzándose porque fuésemos críticos, siempre poniendo a nuestro alcance la educación y la tecnología.

Espero que en un futuro, nuestros líderes en cualquier ámbito, sean personas competentes, perfectamente preparados en las áreas que representan, para que su toma de decisiones sea lo menos perjudicial; espero se pueda superar esa retención del poder entre los pocos que siempre lo han reservado y le permitan a gente que demuestre ser digno de un puesto a través de intelectualidad y valores, ser quienes guíen cualquier institución. Que se deje de subestimar y manipular a la gente. **México es un gran país, con posibilidad de estar a la altura de cualquier país desarrollado...** hacen falta esos líderes que no pierdan de vista su propósito verdadero y siempre estén dispuestos desinteresadamente a apostar por el bienestar general y considero que debiera ser, principalmente, invertir en un mejor sistema de educación en todos los niveles socioeconómicos del país para iniciar un cambio; que no se limiten los privilegios a unos pocos y con poder desmedido, de carencias tan sentidas que cuando tienen la posibilidad, sus intereses se sobrepone a las necesidades de un pueblo.





Epidemiología en tu vida

Luis Anaya López

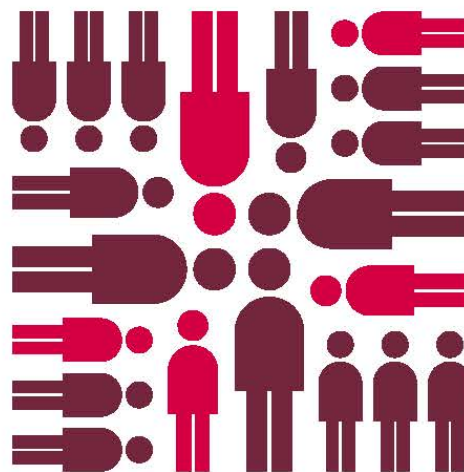


Recientemente en el periódico El País, ANTONIO NAVALÓN,¹ cuando se refiere a las generaciones a lo largo de la historia menciona que: "Ahora, en estos tiempos, hay dos mundos: el que existía antes de Internet y del software y el que surgió después" y agrega "Los millennials (nacidos entre 1980 y 2000) vienen pisando fuerte". Pero **como en todas las generaciones ésta también se enferma y también muere**, en esta ocasión pretendemos **comparar** dos generaciones la conocida como la **generación X** y la **generación Y** mejor conocida como "millennials".



Fuente: freepik.com

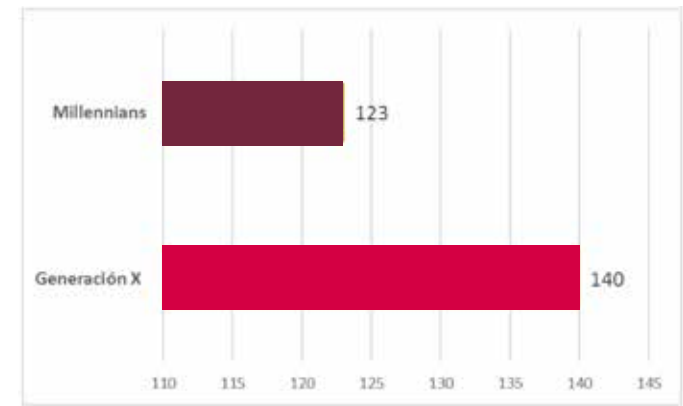
Como siempre vamos a iniciar diciéndoles qué hicimos, el objetivo fue describir la mortalidad de dos generaciones de mexicanos estas generaciones se formaron retomando los conceptos del editorial de agosto de 1993 de la revista estadounidense "Advertising Age"². Aun cuando existen algunas diferencias al establecer los rangos de las edades, para este trabajo se consideraron los siguientes: **generación X nacidos entre 1960 y 1980** y la **generación Y o millennials a los nacidos entre 1981 y el 2000**. Se analizaron las diferencias de los riesgos de morir en general y por causa específica de muerte de cada generación cuando tenían la misma **edad entre 15 y 35 años**, esto sucedió para la **generación X en 1995** y para la **generación Y en el 2015**. En esta ocasión nos referiremos a las muertes ocurridas en todo el país.



Creado por: Piotrek Chuchla



Ahora veamos los resultados, la mortalidad general: para la **generación X en 1995**, cuando ellos tenían entre 15 y 35 años, la **mortalidad fue 140 por 100,000 jóvenes**. En relación a la generación Y o **millennials** que en el **2015** tenían entre 15 y 35 años su mortalidad fue de **123 por 100,000 jóvenes**.



Fuente: CEVECE con datos de Dirección General de Información en Salud (<http://www.dgis.salud.gob.mx>) en el apartado de “Salud en Números” del submenú de Cubos Dinámicos.
Nota: *Tasa por 100,000 habitantes entre 15 y 35 años de edad.

Mortalidad específica por causa: las dos primeras **causas** no variaron entre las generaciones, la primera **agresiones (homicidios)** y la segunda **accidentes de vehículo de motor (tránsito)**. Las **lesiones autoinfligidas intencionalmente** (suicidios) pasaron del 5to lugar en la **generación X al tercer lugar** en la generación Y, esto representó el aumento en el daño, ya que la generación X tenía una tasa de 5 y para la generación Y su tasa fue de 8 por 100, 000 jóvenes entre 15 y 35 años. El **VIH/SIDA** paso del 3er lugar en la generación X al **cuarto en la generación Y** disminuyendo la tasa por 100,000 jóvenes entre 15 y 35 años de 6 en la generación X a 4.6 en la generación Y. En el **quinto lugar** las **enfermedades isquémicas del corazón** pasaron del lugar 10 en la generación X al **quinto lugar en la generación Y** incrementando el daño de 2.4 a 4 por 100,000 jóvenes entre 15 y 35 años.

Tabla 1. Defunciones según causa generación X Estados Unidos Mexicanos. 1995

Orden	Causas	Defunciones	%
1	Agresiones (homicidios)	8,130	23
2	Accidentes de vehículo de motor (tránsito)	3,659	10
3	VHI/SIDA	1,923	5
4	Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	1,585	4
5	Peatón lesionado en accidente de vehículo de motor	1,438	4
6	Lesiones autoinfligidas intencionalmente (suicidio)	1,428	4
7	Ahogamiento y sumersión de accidentes	1,149	3
8	Uso de alcohol	741	2
9	Enfermedades isquémicas del corazón	597	2
10	Infecciones respiratorias agudas bajas	552	2
Causas mal definidas		284	
Las demás causas		13,920	
Total general		35,406	100

Fuente: CEVECE con datos de Dirección General de Información en Salud (<http://www.dgis.salud.gob.mx>) en el apartado de “Salud en Números” del submenú de Cubos Dinámicos
Fuente: freepik.com

Tabla 2 Defunciones según causa generación Y (millennials). Estados Unidos Mexicanos 2015.

Orden	Causas	Defunciones	%
1	Agresiones (homicidios)	10,154	21
2	Accidentes de vehículo de motor (tránsito)	5,490	11
3	Lesiones autoinfligidas intencionalmente (suicidios)	3,300	7
4	VIH/SIDA	1,852	4
5	Enfermedades isquémicas del corazón	1,618	3
6	Cirrosis y otras enfermedades crónicas del corazón	1,382	3
7	Nefritis y nefrosis	1,338	3
8	Diabetes mellitus	1,256	3
9	Peatón lesionado en accidente de vehículo de motor	1,212	2
10	Leucemia	934	2
Causas mal definidas		328	
Las demás causas		20,569	
Total general		49,433	100

Fuente: CEVECE con datos de Dirección General de Información en Salud (<http://www.dgis.salud.gob.mx>) en el apartado de “Salud en Números” del submenú de Cubos Dinámicos.

A manera de conclusión mencionamos como la primera lo siguiente: **el riesgo de morir de la generación X fue mayor al de las y los millennials** , como se ve en la **Gráfica 1**, esto se explica porque las condiciones de vida mejoraron para las y los millennials.

En segundo lugar podemos decir que la **violencia es la mayor causa de la muerte tanto de la generación X como la de las y los millennials**, pero el incremento en los suicidios en las y los millennials demuestra el aumento de la neurosis causada por los sentimientos de soledad en esta generación.

Una tercera conclusión es quizá una buena noticia ya que **el riesgo de contagiarse por VIH/SIDA disminuyó** en la generación de las y los millennials, de 6 a 4.6 y pasó del tercer lugar (que ocupaba en la generación X) al cuarto lugar.

Como cuarta conclusión, es muy importante resaltar el **incremento de** las enfermedades metabólicas como las **enfermedades del corazón y la diabetes**, esta última incluso en la generación X no aparece dentro de las 10 principales y para los millennials ya son la octava causa, además que las enfermedades del corazón pasaron del noveno lugar al quinto.

Una quinta conclusión es el **incremento de la leucemia** (cáncer); en la generación X no era parte de las diez principales y en las y los millennials ya es la décima causa.

En general podemos decir que las y los millennials si se mueren y se mueren por **enfermedades** que tienen su origen en la **violencia y la soledad**, en las enfermedades de transmisión sexual, en las enfermedades relacionadas con el síndrome metabólico (el **sedentarismo** sumada a comida con alto contenido energético que les produce **sobrepeso y obesidad**) y con el cáncer.

Bibliografía

1. ANTONIO NAVALÓN. (2017). “Millennials”: dueños de la nada, El País, en http://elpais.com/elpais/2017/06/11/opinion/1497192510_685284.html
2. Revista “Advertising Age”: Sitio WEB: <http://adage.com/>



Publirreportaje

Víctor Flores Silva



AMAI (Inteligencia Aplicada a Decisiones) Millennials en Base de la Pirámide

La AMAI es la única **asociación profesional** en Latinoamérica enfocada al **sector de inteligencia aplicada a negocios y asuntos sociales**. Fundada en 1992, la AMAI surgió originalmente para ser el **centro institucional de la comunidad mexicana de investigación de mercados, opinión y comunicación**, ahora engloba a toda la industria de generación y transformación de datos para la toma de decisiones.

La asociación está dedicada a propiciar y promover la profesionalización de la industria que representa, mejorar su calidad y fomentar que se reconozca su compromiso con el desarrollo de México.

El propósito fundamental de la AMAI es consolidarse como el organismo de referencia de la cadena productiva dinámica y creciente, que engloba a empresas distintas que ofrecen en México inteligencia aplicada e información para la toma de decisiones. Para ello, la AMAI busca cumplir con cuatro objetivos principales:

- Impulsar la creación de lineamientos de buenas prácticas, códigos de actuación profesional y otras formas de autorregulación y ética de negocios.
- Proteger el derecho de privacidad de los informantes y la confidencialidad de la información para la toma de decisiones.
- Promover el mejor uso de la inteligencia comercial y la administración del conocimiento para los negocios y asuntos públicos en México.
- Fomentar la profesionalización de la cadena productiva mediante la creación del Instituto AMAI, como entidad de capacitación y certificación.

A lo largo de dos décadas, la AMAI ha sido un **espacio para promover y nutrir la "cultura de la evidencia"**, es decir la muy sana práctica de que las opiniones y las decisiones se respalden con hechos reales, no solamente a partir de intuiciones, por muy buenas que éstas sean. Tal



Fuente: freepik.com

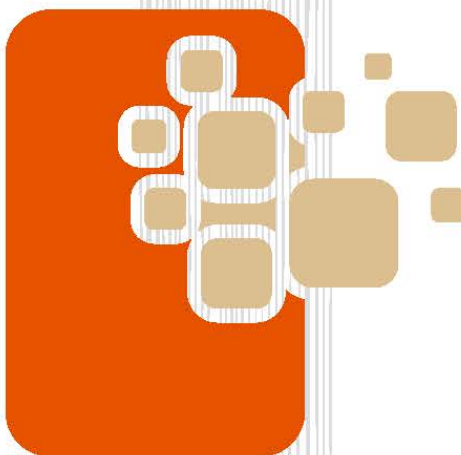
"cultura de la evidencia" es un impulso valioso para que líderes y tomadores de decisiones se hayan acostumbrado a constatar los indicadores de lo que hace, dice, piensa y siente la gente; puesto que solamente así es posible generar propuestas que tengan sentido y éxito para el cuerpo social de nuestras ciudades y nuestro país en su conjunto.¹

Millennials en Base de la Pirámide

Evolución: proceso continuo de transformación en el cual organismos pasan gradualmente de un estado a otro a través de modificaciones progresivas.

Mutación: alteración producida en la estructura genética de un elemento que provoca un cambio que es transmitido mediante herencia.

Hoy hay un fenómeno de evolución de las generaciones llamado Millennials, una de las tantas líneas de estudios dice que son los nacidos entre los 80's y los 90's, quienes conforma esta nueva generación de jóvenes que ven al mundo distinto, **sumergidos en la tecnología**, los Millennials pronto definirán las reglas de trabajo, consumo y la lógica del mundo global, de hecho ya lo están haciendo y los



más jóvenes comienzan a hacerse notar. Hay Millennials en la Base de la Pirámide, es un segmento que se encuentra en cualquier estrato, sin embargo en la evolución presentan mutaciones, los Millennials en Base de la Pirámide en México las ilustran:

Los paradigmas que definen a los Millennials a nivel mundial los remiten a una conciencia general del mundo que los rodea, conocen las marcas y los servicios que consumen por lo que sus expectativas sobre son cada vez mayores. Sin embargo los Millennials mexicanos en Base de la Pirámide tienen características particulares, para tener una mayor comprensión de su ADN en BDP empleamos la herramienta propietaria de Klik Post Agrabinta, una plataforma online que crea una comunidad bajo los lineamientos de una red social en la que se realizan actividades y foros de discusión con la ayuda de elementos multimedia, los participantes crean perfiles personales y debaten unos con otros en un entorno cotidiano y familiar.

El wifi lo determina todo, lo que todos damos por sentado en BDP no es así, a veces hay, a veces no, esto modifica toda la dinámica de los Millennials hablando de la conectividad.

El poder de internet y la penetración de las Apps y redes sociales son menos utilizadas, **para ellos internet es igual a Facebook** y se ubica entonces como la apps que los lleva por su propio mundo. **WhatsApp es la red social a través de la cual pueden interactuar con los suyos**, los más cercanos para compartir lo más íntimo. YouTube es igual a música y no consumen otro tipo de contenidos. Las demás redes y sitios no son percibidos.

En BDP los Millennials tienen un disyuntiva que no se presenta en el segmento global, tienen una **conciencia comunitaria** debido a su origen y valores que los arraigan a sus tradiciones y a no dejar atrás el compromiso de **mejorar el lugar en que nacieron**.²

En el contexto de nuestro país, el gobierno está teniendo problemas para hacerse cargo de manera total del fenómeno de la pobreza. Base de la Pirámide es el grupo de mexicanos más grande del país. Si el gobierno lo ve como un problema, y no se niega que, en efecto, exista una problemática humana que amerita intervenciones contundentes, las marcas pueden apoyar en el rubro de Base de la Pirámide y, al mismo tiempo, obtener beneficios.

Existen múltiples autores y perspectivas que no logran consensuar la edad precisa que contempla a la generación, porque más que por datos demográficos, es su perfil psicográfico lo que ayuda realmente a definirlos.

Es la **primera generación independiente**; aquella que siente (y tiene) toda la libertad para acceder a un mundo que antes se exploraba en el momento adecuado según el grado escolar al que se pertenecía. Ya fuera **a través**



Fuente: freepik.com

de fuentes como **libros, comunicación con los padres, en la escuela** o en la agenda que delimitaban los medios de comunicación oficiales.

El segmento Millennials tiene una diversidad intrínseca. Se pueden reconocer en su interior dos subsegmentos de relevancia y diferenciación. Específicamente se reconocen a los *First u Old Millennials* y a los *Today o Young Millennials*.

Es así que la Generación Millennial en la Base de la Pirámide merece ser estudiada desde una mirada distinta, desde las comunidades en que viven y experimentan y que, por supuesto, conceptualizan un mundo diferente al que sus padres imaginaron; pero que también **tienen los pies en la tierra** y pueden comprometer ciertos ideales que desde los espacios más urbanizados no consideramos al redactar sobre las características de la Generación.³

Cabe señalar que el Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (CEVECE), no tiene ningún otro interés, en la publicación del presente artículo, que el de difundir información confiable y responsable de instituciones u organizaciones con solvencia moral en los temas difundidos en la revista CEVECE cerca de ti. No existe ningún convenio ni contrato económico por la publicación del presente artículo con AMAI.

Bibliografía

1. AMAI. Acerca de la AMAI. Consultado el 20 de junio del 2017. Disponible en http://www.amai.org/quienes_somos/quienes.php.
2. LEXIA Insights Solutions. Tag Archives: base de la pirámide. Consultado el 21 de junio del 2017. Disponible en <http://lexia.cc/tag/base-de-la-piramide/>.
3. Aline Ross y Karina Vega, AMAI. Generación Y, Millennials y Globalists en la Base de la Pirámide. Consultado el 21 de junio del 2017. Disponible en <http://blog.amai.org/index.php/generacion-y-millennials-y-globalists-en-la-base-de-la-piramide/>.





Hacia el futuro

Mauricio Raúl Hinojosa Rodríguez



Fuente: freepik.com

Los y las millennials representan la fuerza laboral y el mercado de consumo en México y el mundo, son la **generación que evolucionó con la tecnología**, pero también tienen características que los definen respecto de su salud, son además considerados los **pioneros del Internet**, acuden a la web por cada vez más tiempo, accediendo a través de un smartphone, una computadora portátil o de escritorio, lo que nos proporciona un indicador de alta incidencia de inactividad en una parte de ellos que puede generarles problemas a futuro. Es importante conocer esta última característica para saber cómo podrán que prevenirse y/o atender los padecimientos de este grupo de población.

De acuerdo a la Asociación Mexicana de Internet, **cada año se muestra un incremento en el número de internautas** que usan la web como un medio de consulta y compra de productos o servicios, este dato, **lo usaremos a favor del sector salud** como explicaremos más adelante.

La gran mayoría de los y las millennials tienen por lo menos una **red social** por la que se comunican y la **más popular es Facebook**.



facebook
red social más popular



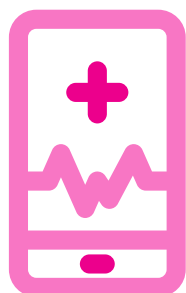
Fuente: freepik.com

Tenemos que saber que la tecnología está impactando cada vez más en la medicina y los servicios de salud para lo cual, es importante mencionar que el resultado de esto, es la **salud móvil (m-salud o e-salud)**, adoptada por la 66a Asamblea General de la Asociación Médica Mundial, en Moscú, Rusia en octubre de 2015 y que es una forma de **salud electrónica** para la que no existe una definición fija; sin embargo, varios organismos la han definido de la siguiente forma:





e-Health
salud electrónica



Según la OMS: “m-Health es la práctica de la medicina y la salud pública soportada por dispositivos móviles como teléfonos móviles, dispositivos de monitorización de pacientes, asistentes personales digitales y otros dispositivos inalámbricos.”

Por tanto, la **e-Health (salud electrónica/e-salud)** trata de la **aplicación de sistemas móviles en relación a la salud.**

Como ya mencioné, los y las millennials, usan mucho la internet por lo que aplicaciones de este tipo, las podrán utilizar los para los casos de **prevención de accidentes, consulta médica,** generación de **posibles diagnósticos, consejería** para los casos de **depresión, orientación sexual,** orientación sobre **adicciones** y de esa forma, disminuir las cifras tanto de morbilidad como de mortalidad como lo han estado haciendo en otros países.

La situación de la salud móvil en los países hispanohablantes, destaca por su calidad, utilidad médica y contribución a la mejora de la salud, pero requiere de la participación presente y futura de un mayor número de población y profesionales de la salud.

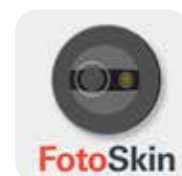
Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación se han abierto camino en el mundo de la medicina, irrumpiendo con fuerza, llegando no sólo para quedarse sino además para cambiar el paradigma de la atención sociosanitaria en su conjunto, especialmente en las personas que utilizan la web de forma continua.

La salud móvil, se está transformando en uno de los pilares básicos de la salud en todas partes, incluidos los países en vías de desarrollo.

Con el gran crecimiento que proyecta este campo, es importante comenzar descubrir de qué forma pueden obtener beneficios para la atención sanitaria especialmente. Ya que mundialmente las **apps** dedicadas a la **salud** se encuentran **lideradas por** temáticas como la **diabetes, hipertensión, sobrepeso** y es muy posible que logren captar la atención no solo de los millennials sino de un segmento aún mayor de población que utilice estas herramientas como fuentes de información, educación y sensibilización.

Les quiero dejar una lista de las **apps en salud más destacadas según el iSYScore** (fundación española para desarrollar proyectos sociales de salud digital) en su 3ª edición 2016-2017, para que puedan probarlas y así darnos una idea de cómo está evolucionando la atención sanitaria.

Fuente: freepik.com



Pacientes	
YoTeCuido Alzheimer	http://www.yotecuidoalzheimer.co
Código Infarto	Google Play Store
UrticariApp-Control Urticaria	Google Play Store
Diabetes a la carta	Google Play Store
Nefrodiet	Google Play Store
BCX Diálisis 24 horas	Google Play Store
Classics	
Social Diabetes	Google Play Store
MalariaSpot	Google Play Store
"Cancer.net Mobile" ASCO	Google Play Store
Control EM	Google Play Store
Diario de diabetes mySugr	Google Play Store
Profesionales	
EPIC Diabetes	https://itunes.apple.com
GenHem Genética Hematológica	Google Play Store
Fotoskin	Google Play Store

Prevensuic	Google Play Store
EPOC Respira	Google Play Store
Espiro	Google Play Store

Bibliografía

1. Guidance for Industry and Food and Drug Administration Staff Document issued on 2015. Consultada el 14 de junio de 2017. <https://www.fda.gov/downloads/MedicalDevices/DeviceRegulationandGuidance/GuidanceDocuments/UCM263366.pdf>
2. The app intelligence. Informe 50 mejores Apps de Salud en español. Consultada el 14 de junio de 2017. <http://boletines.prisadigital.com/Informe-TAD-50-Mejores-Apps-de-Salud.pdf>
3. Medicina, tecnología y la atención de la salud en el futuro (¿cercano?), consultada el 21 de junio de 2017. <http://planetatelefonica.com.ar/medicina-tecnologia-atencion-salud-futuro/>
4. Cuáles son las necesidades de los millennials en México. Consultado el 21 de junio de 2017- <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/techbit/2017/03/14/cuales-son-las-necesidades-de-los-millennials-en-mexico>
5. 6 rasgos clave de los millennials. Consultada el 21 de junio de 2017. <https://www.forbes.com.mx/6-rasgos-clave-de-los-millennials-los-nuevos-consumidores/>
6. Salud Digital, la perspectiva del profesional sanitario. Consultada el 21 de junio de 2017 en: https://www.slideshare.net/Fundacion_isys/presentacin-de-las-mejores-apps-en-salud-y-el-isyscore-pro





¿A dónde ir?

Elsa Esther García Campos



Si buscas información sobre nutrición y deporte los siguientes *links* te pueden ayudar:



Sitios web

- Calculador de calorías del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias>
- Asociación Empresarios nutrición deportiva española <http://www.aende.org/enlaces.html>
- British Nutrition Foundation: <https://www.nutrition.org.uk/>
- FEDA (Federación Española de Aerobic y Fitness): <http://www.feda.net/>
- Hydration for Health. Herramientas de Hidratación. <http://www.h4hinitiative.com/es>



Revistas electrónicas

- Body Life: <http://bodylifespain.com/>
- Cuerpo y Mente: <http://www.cuerpomente.com/>
- Musclemag: <http://www.musclemag-es.com/>
- Fomento de Nutrición y Salud: <http://www.fitness.com.mx/>



Bibliotecas virtuales

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA). <http://www.who.int/elena/es/>
- Biblioteca Científica para Profesionales de la Nutrición. https://www.nutrinfo.com/libros_articulos_sitios_guias_consenso_nutricion.php?areaSitio=Instituciones%20Gubernamentales

Si requieres atención personalizada y presencial para atención médica, nutrición, deporte, y/o psicológica puedes acudir a:

Instituciones Públicas que otorgan Servicios de Nutrición y Deporte

Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex)	Domicilio / Teléfono / Correo electrónico	Servicios
Medicina del Deporte de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex) Responsable: Dr. Héctor Manuel Tlatoa Ramírez	Eduardo Monroy Cárdenas S/N Col. San Buenaventura, Toluca, Estado de México. C.P. 50110 Tel: 2-78-08-02, 2-78-0827	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración y estudios profesionales para deportistas de alto rendimiento, activación física o plan de rutinas diarias deportivas. • Orientación integral en salud y deporte individualizada.
Consultorio de Nutrición Responsable: L.N. Aline Jiménez Hernández	Av. Paseo Tollocan 134 502, Residencial Colón y Col Ciprés, 50120 Toluca de Lerdo, Méx. Teléfono: 2-17 35-52	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación nutricional individualizada para control de peso (menú estandarizado), monitoreo de estatura y peso para la edad, requerimientos nutricionales para la edad, alimentación específica para el control de enfermedades o para deporte.
Centro Universitario UAEMex - Amecameca		
Consultorio de Nutrición del Centro Universitario UAEMex - Amecameca Responsable: Mtra. Yuridia Sánchez Rapizo	Carretera Amecameca Ayapango Km. 25, C.P. 56900, Amecameca, México Teléfonos: (01597) 97 8 21 58 y 97 8 21 59 Extensión 219	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación nutricional individualizada para control de peso (menú estandarizado), monitoreo de estatura y peso para la edad, requerimientos nutricionales para la edad, alimentación específica para el control de enfermedades o para deporte.
Centro de Investigación en Ciencias Médicas (CiCMED) - UAEMex		
Consultorio de Nutrición del Centro de Investigación en Ciencias Médicas (CiCMED) - UAEMex Responsable: L.N. Vianey Ortiz Pacheco	Jesús Carranza 205, Colonia Universidad, Toluca de Lerdo, Méx. C.P. 50130 Teléfono: 2-12 -80-27	<ul style="list-style-type: none"> • Historia Clínica Nutricional, Evaluación de Composición Corporal (agua, músculo, grasa, vitaminas y minerales), Planeación alimentaria, Orientación nutricional individualizada, Monitoreo mensual de peso y estatura para la edad, Control de alimentos para enfermedades específicas o para realizar rutinas deportivas.
Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte (IMCUFIDE).		
Responsable de las instalaciones del Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte (IMCUFIDE) L.A.E. Fernando Fabricio Platas Álvarez	Adolfo López Mateos 74, Col. Irma Patricia Galindo de Reza, Toluca de Lerdo, Méx. C.P. 50110 Tel: 1-67-80-40	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a instalaciones deportivas gratuita para público general. • Acceso a practicar deportes como: Natación, Ciclismo, Basquetbol, Fútbol, Caminata, entre otros. • Instalaciones con acceso a personas con alguna discapacidad. • Entrenamientos deportivos de nivel olímpico y paralímpico.



¿A dónde ir?



Instituciones Públicas de Salud que otorgan Atención Médica, Nutricional, Psicológica y Deportiva

Instituto de Salud del Estado de México (ISEM)		
Centros Especializados de Atención Primaria a la Salud (CEAPS) en el Estado de México.	Para solicitar la dirección y el teléfono de tu CEAPS más cercano, deberás marcar al conmutador de la Secretaría de Salud del Estado de México mencionando al municipio al que perteneces. Teléfono: 2- 26- 25 -00	<ul style="list-style-type: none"> Atención primaria para diversas enfermedades Atención bucodental Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.) Orientación en educación sexual Prevención de Embarazo y Entrega de anticonceptivos Activación física y Plan de Rutinas Diarias Orientación nutricional individualizada para control de peso (menú estandarizado), monitoreo de estatura y peso para la edad, requerimientos nutricionales para la edad, alimentación específica para el control de enfermedades o para deporte.
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)		
Estrategia "PrevenIMSS" Área: Coordinación de Prevención y Atención a la Salud de la Delegación Poniente del Edo. Méx. Responsable de orientación nutricional a los adultos a partir de los 20 años: Ma. Concepción Domínguez Correa	Josefa Ortiz de Domínguez S/N entre Morelos e Hidalgo, Colonia San Bernardino, Toluca, Estado de México Teléfono: 214-20-75	<ul style="list-style-type: none"> Orientación nutricional individualizada Control de peso (menú estandarizado). Monitoreo de estatura y peso para la edad. Requerimientos nutricionales para la edad. Nutrición para control de enfermedades específicas, entre otros.
Unidades de Medicina Familiar (UMF) en el Estado de México	Para consultar tu unidad de medicina familiar (UMF) más cercana, comunicarse al 01 800 623 23 23 o visita el directorio de instalaciones IMSS en el siguiente link http://www.imss.gob.mx/directorio/	<ul style="list-style-type: none"> Atención primaria para diversas enfermedades Atención bucodental Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.) Orientación en educación sexual Prevención de Embarazo y Entrega de anticonceptivos Activación física y Plan de Rutinas Diarias Orientación nutricional individualizada para control de peso (menú estandarizado), monitoreo de estatura y peso para la edad, requerimientos nutricionales para la edad, alimentación específica para el control de enfermedades o para deporte.
Instituto de Seguridad Social del Estado de México (ISSEMYM)		
Unidades Médicas Del ISSEMYM en el Estado de México	Para consultar tu unidad médica más cercana, visita el directorio de instalaciones del ISSEMYM en el siguiente link http://www.issemym.gob.mx/unidades-medicas	<ul style="list-style-type: none"> Atención primaria para diversas enfermedades Atención bucodental Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.) Orientación en educación sexual Prevención de Embarazo y Entrega de anticonceptivos Activación física y Plan de Rutinas Diarias Orientación nutricional individualizada para control de peso (menú estandarizado), monitoreo de estatura y peso para la edad, requerimientos nutricionales para la edad, alimentación específica para el control de enfermedades o para deporte.
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)		
Unidades Médicas Del ISSSTE en el Estado de México	Para consultar tu unidad médica (UM) más cercana visita el directorio de unidades médicas del ISSSTE en el siguiente link: http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/comunicacion/unidadesmedicas.pdf	<ul style="list-style-type: none"> Atención primaria para diversas enfermedades Atención bucodental Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.) Orientación en educación sexual Prevención de Embarazo y Entrega de anticonceptivos Activación física y Plan de Rutinas Diarias Orientación nutricional individualizada para control de peso (menú estandarizado), monitoreo de estatura y peso para la edad, requerimientos nutricionales para la edad, alimentación específica para el control de enfermedades o para deporte.

Si buscas información para prevenir algún tipo de adicción para ti, tus hermanos, tus amigos o tus hijos, los siguientes *links* te pueden ayudar:



Guías preventivas

- Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC).
 - "Creando mi Mundo de Protección", dirigida a niños y niñas de 6 a 9 años de edad. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/Creando.pdf
 - "Yo elijo mi vida sin drogas", dirigida a niños y niñas de 10 a 12 años de edad. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/Yo_elijo_mi_vida_sin_drogas.pdf
 - "La neta de las drogas y algo más...", dirigida a adolescentes de 12 a 17 años de edad. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_de_las_drogas.pdf
 - "La neta del tabaco y algo más...", dirigida a adolescentes de 12 a 17 años de edad. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_del_tabaco.pdf
 - "La neta del alcohol y algo más...", dirigida a adolescentes de 12 a 17 años de edad. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/La_neta_del_alcohol.pdf
 - "Hablemos sobre el alcohol, tabaco y otras drogas...", dirigida a padres de familia y maestros. http://www.conadic.salud.gob.mx/Guia_Preventivas/Hablemos.pdf



Sitio web

- Medline Plus. Signos de consumo de drogas y los adolescentes. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001975.htm>



Institucion Pública que otorga Atención, Tratamiento, Rehabilitación y Orientación para Prevenir algún tipo de Adicción

Instituto de Salud del Estado de México (ISEM).
Prevención de adicciones

Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) en el Estado de México.

Para solicitar la dirección y el teléfono de tu CAPA más cercano, deberás marcar al conmutador de la Secretaría de Salud del Estado de México mencionando al municipio al que perteneces.
Teléfono: 2- 26- 25 -00
o bien, ingresa a: http://salud.edomex.gob.mx/imca/ca_ubicacapa.html

- Tratamiento breve para adolescentes que inician el consumo de drogas.
- Prevención de recaídas.
- Talleres de crianza positiva.
- Orientación preventiva a niños y adolescentes.
- Orientación preventiva a familias.
- Orientación a familiares de usuarios de drogas.
- Tratamiento para el control de diversas ludopatías (personas que son incapaces de controlar los impulsos a jugar y/o apostar).
- Terapia familiar, así como grupos de ayuda mutua.
- Talleres de sensibilización.
- Derivación eficaz a centros de tratamiento residencial.
- Tamizaje y detección de personas vulnerables y consumo experimental de sustancias.
- Talleres para alumnos y padres de familia.
- Capacitación a maestros en prevención del consumo de drogas.

Si buscas una aplicación que te ayude a conocer la ubicación de los establecimientos de salud (unidades médicas), hospitales, antirrábicos, establecimientos de asistencia social entre otros más cercanos a tu ubicación y que además te proporcione la mejor ruta con base al medio de transporte que elijas para llegar.

**DESCARGA EN APP STORE O
GOOGLE PLAY**

RadAr CiSaLud



Fuente: freepik.com



¿A dónde ir?

28



CEVECE Cerca de ti

La agenda

Ana Laura Toledo-Avalos



Julio

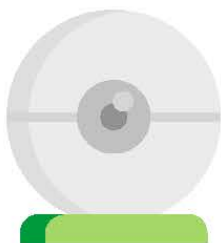


Agosto



Septiembre





Eventos

CEVECE



Ley de Vacunas. Cámara de Diputados.



Retos para el Estado de México 2017-2023. IAPEM.

Conferencia del Día Internacional de No Fumar. Edificio Central del ISSSTE.



Arreamiento de bandera. Plaza cívica Toluca



Eventos

30



CEVECE Cerca de ti



Fidel Velázquez No. 805,
Colonia Vértice,
Toluca,
Estado de México,
C.P. 50150.
Teléfono: (722) 2-19-38-87.

Mexiquenses
más sanos



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

