



# cevece

## cercía de tí

Revista del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades

Año 7 \* Núm. 3

Revista trimestral \* Ejemplar gratuito \* ISSN: 2007-5154

Julio-septiembre 2017

# Salud de la Generación



Nacidos entre 60's y 80's

## Entérate

Conoce las características y necesidades de esta generación.

## Hacia el futuro

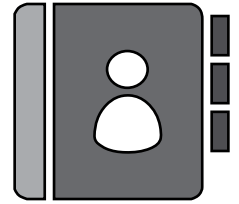
¿Hacia dónde va esta generación y qué esperamos de ella?

## Mitos y realidades

Conoce los mitos y las realidades de los y las millennials.







## **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

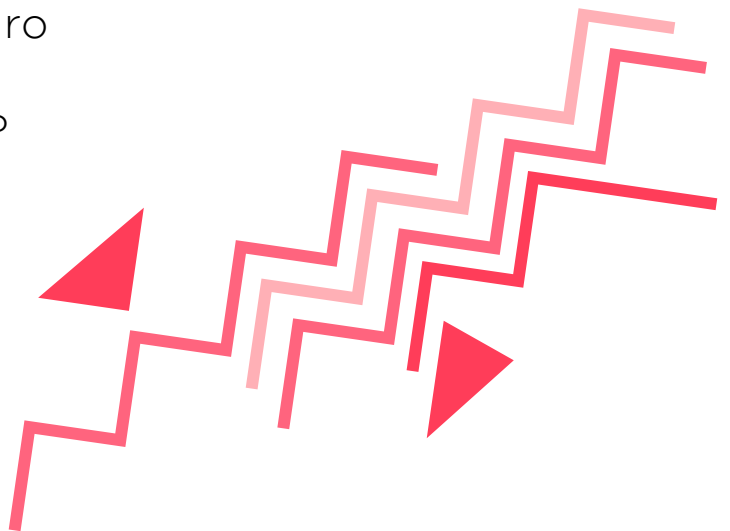
## **Corrección de Estilo**

Elías Miranda Román



# ndice

- 5** Editorial
- 6** Entérate
- 8** Entrevista
- 12** Mitos y realidades
- 14** Familia y salud
- 16** Infografía
- 18** Testimonial
- 20** Epidemiología en tu vida
- 23** Publiirreportaje
- 25** Hacia el futuro
- 27** ¿A dónde ir?
- 29** La agenda
- 30** Eventos



# Editorial



Víctor Manuel Torres Meza

Llegamos al tercer número del año 2017 de **CEVECE, Cerca de Ti**, ahora dedicado a la **Generación X**. Personas que nacieron entre 1960 y 1980; así que si tú estas en estas edades te interesará mucho la revista y si no lo estás también.

Dice Mirtayuri Ruiz Bautista en su sección **Entérate** que durante mucho tiempo se les etiquetó como una generación apática, sin rumbo, incapaz de participar activamente en solucionar los problemas que aquejan a la sociedad. Sin embargo, esta generación estuvo presente en el mayor cambio social; la revolución tecnológica.

Un representante de esta Generación X es el invitado de Leonardo Muñoz en **Entrevista**, el Dr. Luis Esquivel, médico internista e intensivista, que nos señala que, como ya es sabido, las enfermedades crónicas degenerativas tales como diabetes mellitus tipo 2, obesidad e hipertensión arterial son padecimientos más frecuentes en esta generación, sin embargo debido a estilos de vida poco saludables y la preocupación por estatus económico, conlleva a otros padecimientos tales, como: depresión, trauma por accidentes, problemas de columna vertebral y padecimientos inmunológicos, cáncer de otros tipos por ejemplo pulmonar y próstata en varones, ovárico y cervicouterino en mujeres.

Estas personas crecieron con la filosofía de Ronald Reagan, con la música de Michael Jackson y sentados/as en los carritos de los supermercados mientras sus padres y madres hacían las compras. Desde muy chiquitos/as vieron la gran incongruencia en el pensar, decir y hacer de sus padres y madres. Entre los **Mitos y realidades** de la Generación X de la sección de Víctor Torres Meza.

En su sección siempre interesante de **Familia y salud**, Silvia Contreras señala: la Generación "X", "Gen X" o "Generación MTV" son quienes actualmente mueven el mundo a nivel laboral y económico y desean mantenerse activas/os, saludables físicamente, conectados/as y relacionadas/os socialmente. La mayoría piensa trabajar en la jubilación, no por razones económicas

sino para mantenerse socialmente e

intelectualmente conectados/as y sanos/as física y mentalmente.

Leobardo es el personaje de este número en **Testimonial** sección a cargo de María de Jesús Mendoza Sánchez. Leobardo nos señala entre otras muchas cosas: "en general, considero que la mía, es una generación sana. Sin embargo, con un poco más de atención creo que es una generación muy propensa a los problemas de salud que aquejan a nuestro país, sobre todo aquellos relacionados con la obesidad. Esto implicaría que, con seguridad, los problemas en la vejez serán muchos, desde hipertensión hasta diabetes por la poca actividad física que realizamos actualmente".

Luis Anaya y su sección de **Epidemiología en tu vida** estudia a la Generación X y encuentra que los patrones imperantes de mortalidad en los y las jóvenes de la generación X al momento de su nacimiento cambiaron a lo largo del tiempo estudiado, entre 1985 al 2005.

Víctor Flores Silva en **Publirreportaje** señala que la Generación X, que también es reconocida como Gen-Xers, son los nacidos entre mediados de los 60's y finales de los 80's y se caracterizan por ser escépticos; se consideran la generación incomprendida que busca no depender de otros y solo creen en ellos mismos. Desde una perspectiva muy reduccionista, están marcados por distintos cambios a nivel mundial como el fin de la Unión Soviética, la Guerra Fría y el nacimiento de Internet.

Y en la sección siempre interesante de Mauricio Hinojosa Rodríguez, **Hacia el futuro** se dedica al tema de la diabetes en esta Generación X y los avances tecnológicos en su diagnóstico como por ejemplo en estos momentos hay Investigadores de la Universidad de Twente en Holanda, que en cooperación con empresas comerciales, están desarrollando un dispositivo portátil para detectar la diabetes tipo 1 o tipo 2 en una etapa temprana.

Elsa Esther García Campos te señala en su sección ¿A dónde ir?, Instalaciones de salud donde pueden ser atendidos los miembros de la Generación X, en cualquiera de las instituciones del sector salud en nuestro Estado.

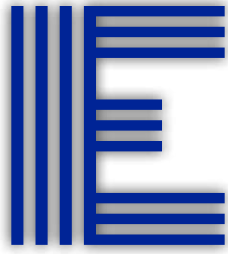
Ahora nuestra revista está en tus manos, disfrútala, como nosotros disfrutamos hacerla para ti.

*El Editor.*



Fuente: freepik.com





# Entérate

Mirtayuri Ruíz Bautista

Son considerados la “**Generación X**” ó “**Generación sándwich**”, las y los **nacidos/as aproximadamente entre 60’s y 80’s**. En México a nivel nacional de acuerdo con el Censo Nacional de Población y Vivienda del **2010** son cerca de **30.1 millones** y a nivel estatal **4.2 millones**.

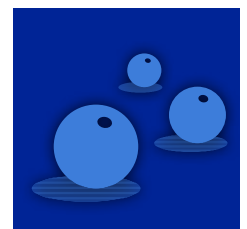
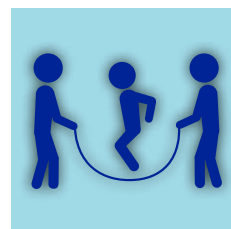
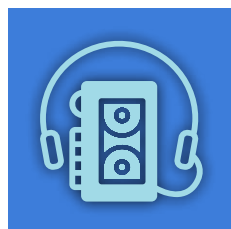
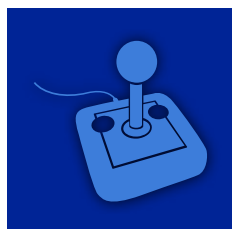
Durante mucho tiempo se les etiquetó como una **generación apática, sin rumbo, incapaz de participar activamente en solucionar los problemas** que aquejan a la sociedad. Sin embargo esta generación estuvo **presente en el mayor cambio social**; la **revolución tecnológica** que trajo consigo el **uso del ordenador portátil y los inicios del internet**, lo que hace que conserve elementos y costumbres de las anteriores generaciones (Baby Boomers) y a la par fue pionera en descubrir y adaptarse a los nuevos cambios tecnológicos.



Fuente: freepik.com

¿Y qué **acontecimientos marcaron a la generación X?**

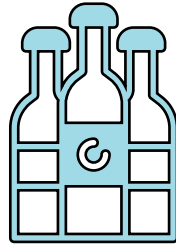
La **televisión en blanco y negro** hasta la inserción de las **pantallas en el mercado**, jugaron **canicas, cuerda, Atari**, pioneras o pioneros del **walkman** y también **PlayStation**.



Solían utilizar el **auto sin cinturón** de seguridad o silla para bebé, hacían **viajes por largos trayectos** sin sufrir el síndrome de la clase turista, **no usaban casco** para andar en **bicicleta**, ni imaginarse usar en casa frascos de medicina con tapa a prueba de la niñez, usaban la **mochila llena de libros bastante pesada**, donde el ó la estudiante se veía más grande que la misma mochila, tomaban bastantes **juguitos** en la escuela y **dulces** al por mayor y **prevalcían los piojos** sin embargo se lavaban la cabeza con vinagre caliente y solucionaban el padecimiento.

¿Cuáles son sus principales **aspiraciones**?

De acuerdo con la Revista de La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF) 2016 son: mantenerse **en forma y saludable**, tener un **tiempo con su familia**, hacer **dinero** y tener una **carrera**, el 75% se empeña en llevar una vida más sana, en su tiempo libre, prefieren ver **televisión y contactar a familiares o amistades**.



Tienen como sello distintivo ser muy **responsables y trabajadoras o trabajadores**. Un salario bien remunerado con una posición de autoridad que les genere estatus es lo ideal. **Trabajan duro y rápido para llegar a la cima**. Por lo tanto derivado de esta actividad laboral tienden a tener **sobrepeso y obesidad** (quizás por su propio estilo de vida sedentario), así mismo en 2013, señala el estudio del *National Cancer Institute*, se diagnosticaron unos **10,400 casos de cáncer de colon y rectal** en personas de **40 a 49 años**; y **12 mil 800 casos** en personas de **50 a 54**.

Así como también suelen tener **problemas auditivos, psicológicos** relacionados con **depresión y ansiedad**, y en algunos casos problemas de **alcoholismo**.

Cuando acuden al **médico o médica** prefieren estar en **contacto cara a cara**, no obstante realizan sus búsquedas del padecimiento por internet.

Son una generación donde su atención no se centra en los gérmenes o riesgos que pudieran causar un accidente incluso mortal, por lo que para esta generación es de vital **importancia considerar los cambios en el ambiente y los medios por los cuales se pueden prevenir enfermedades** y acceder a información de gran importancia para su vida, sin olvidar la parte humana y de libertad que ellos y ellas mismas y mismos poseen.

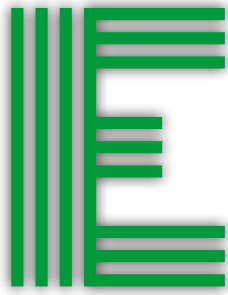
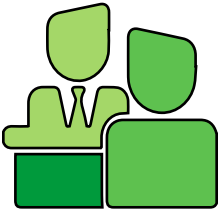
## Bibliografía

1. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Censo de Población y Vivienda 2010. [Internet]. Disponible en: [http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general\\_ver4/MDXQueryDatos.asp?#Regreso&c=27770](http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general_ver4/MDXQueryDatos.asp?#Regreso&c=27770) [actualizado el día 26 de junio 2013, consultado el día 20 de Agosto 2017].
2. REVISTA CONDUSEF 2016. Finanzas y generaciones [Internet]. Disponible en: <http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2016/197/genera.pdf> (Consultado el 21 de Agosto 2017)
3. FORBES. Millennials, Baby boomers y Generación X: la combinación perfecta. [Internet]. Disponible en: <https://www.forbes.com.mx/millennials-baby-boomers-y-generacion-x-la-combinacion-perfecta/> [Consultado el 21 de Agosto 2017]
4. EXPANSION. Por qué no olvidar a la generación X. [Internet]. Disponible en: <http://expansion.mx/lifestyle/2014/07/01/alguien-recuerda-a-la-generacion-x>. [Consultado el 21 de Agosto 2017]
5. EXPANSION. Generación X, trabajadores exigentes. [Internet]. Disponible en: <http://expansion.mx/mi-carrera/2012/10/16/generacion-x-la-mas-exigente>. [Consultado el 21 de Agosto 2017]
6. PROMOCION SALUD. Generación X y millennials tendrían mayor riesgo de padecer cáncer de colon, ¿por qué?. [Internet]. Disponible en: <http://www.promocion.salud.gob.mx/cdn/?p=24610>. [Consultado el 21 de Agosto 2017]



Fuente: freepik.com





# Entrevista

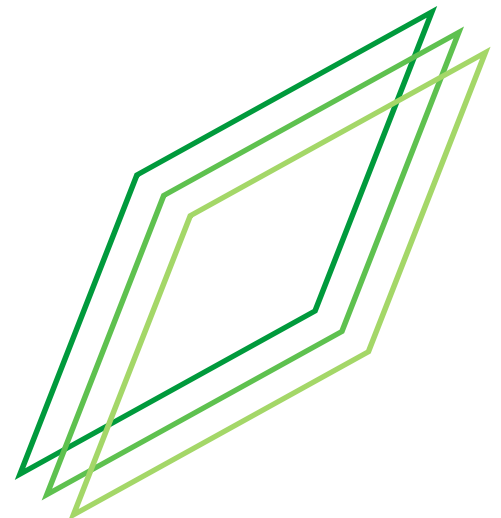
Leonardo Francisco Muñoz Pérez



Fuente: CEVECE.

**Dr. Luis Esquivel**  
**Médico Internista e Intensivista del Hospital General de Ixtlahuaca del ISEM y del Hospital de Ginecología y Obstetricia No. 221 del IMSS**

La revista **“CEVECE, Cerca de ti”**, dedica su siguiente publicación a una temática interesante, **“Salud de la Generación X”**, considerando que la mayoría de los miembros de ésta generación (nacidos entre 1961 y 1981) tienen vidas activas, equilibradas, dedican tiempo a la cultura, al ocio al aire libre o a la lectura, y que en las próximas dos o tres décadas serán miembros activos las organizaciones públicas y privadas de nuestro país, nos pareció oportuno abundar en el citado tema. Por ello nos permitimos solicitar la participación de un destacado profesional de la salud en esta entrevista:





**1** CEVECE. Considera usted si algún estilo de vida influye en la salud de las personas de la generación X, y de ser así, ¿podría señalarlos lo más importante?

L.E. Definitivamente cualquier época en la que nos desarrollemos el **estilo de vida influye** directamente en las posibles enfermedades que se puedan padecer. Demostrado a lo largo de la historia de la humanidad. Esta generación denominada X en la cual ocurre una transición tecnológica trepidante y una publicidad agobiante la cual influye en el comportamiento del ser humano, vendiendo un estilo de vida en el que se invita a tener dietas altas en azúcar y grasas, además fomentar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, incrementando el consumismo como significado de éxito. Sumado a la **poca información con respecto al cuidado de la salud**, ponen a esta generación en **alto riesgo de enfermedades** que hoy en día estamos observando, enfermedades a edades más tempranas, así como complicaciones de las mismas que disminuyen la calidad de vida de estas generaciones.

**2** CEVECE. En algunas publicaciones se menciona que las personas pertenecientes a la llamada Generación X, tienen un mayor riesgo de presentar infartos o enfermedad vascular cerebral, respecto a personas de otras generaciones. ¿Es esto verdad o realmente tiene algún sustento científico?

L.E. Es cierto, a nivel mundial y en nuestro país, la **enfermedad más prevalente es la aterosclerosis** que a su vez conlleva a **cardiopatías de tipo isquémico** así como eventos vasculares cerebrales tipo isquémico. Esta aterosclerosis es secundaria a **enfermedades crónico-degenerativas** principalmente **diabetes mellitus, obesidad, e hipertensión arterial sistémica**. En la actualidad hay una epidemia de estas enfermedades con mayor incidencia en **pacientes desde los 40 años de edad** justo pacientes que se encuentran en la edad adulta de la generación X.

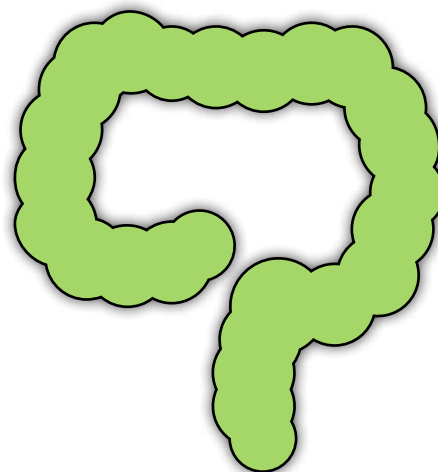


Fuente: CEVECE.



**3** CEVECE. También se menciona que algunos tipos de cáncer, como el de colon, son más frecuentes en personas de ésta generación. ¿Existen evidencias científicas al respecto?

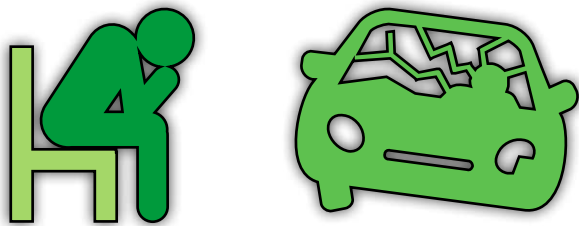
L.E. Existen artículos científicos de revistas especializadas en el tema de cáncer por ejemplo la JNCL (*J.Natl Cancer Inst*) 2017 109(8). Siendo este de relevancia por reportar un gran número de pacientes (490,305 personas) en el cual reportan una tasa de incremento del 1.0 al 2.4% anual desde el año de 1980 en adultos de edades entre los 20 a 39 años y del 0.5% a 1.3% desde el año de 1990 en adultos con edad de 40 a 54 años. Concluyendo que los **adultos nacidos en 1950 comparados con los nacidos en 1990 tienen el doble de riesgo de cáncer de colon y el cuádruple de riesgo de cáncer rectal**.



4

CEVECE. ¿Qué otros padecimientos tienden a afectar más a las personas de esta generación?

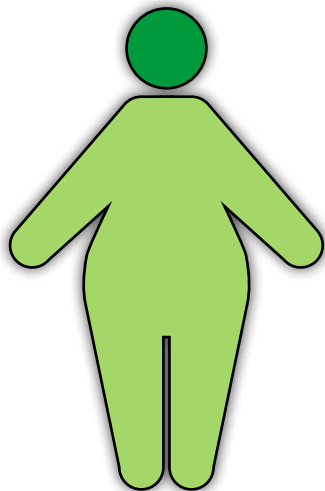
L.E. Como ya es sabido, las enfermedades crónicas degenerativas tales como **diabetes mellitus tipo 2, obesidad e hipertensión arterial** son las enfermedades más frecuentes en esta generación sin embargo debido a **estilos de vida poco saludables** y la preocupación por **estatus económico** conlleva a otros padecimientos tales, como **depresión**, trauma por **accidentes**, problemas de **columna vertebral** y **padecimientos inmunológicos, cáncer** de otros tipos por ejemplo **pulmonar y próstata en varones, ovárico y cervicouterino** en mujeres.



5

CEVECE. ¿Conoce usted alguna explicación al por qué las personas de la generación X se ven más afectadas por las citadas enfermedades que personas de otros grupos de edad?

L.E. La etiología, de las enfermedades prevalentes en esta generación no está del todo claramente establecida, sin embargo hay una **clara relación directamente proporcional en relación a los hábitos nutricionales, estilo de vida y carga genética**. Así que existen factores modificables y no modificables; al respecto, considero que en esta generación la falta de información con relación a las consecuencias de sus hábitos ha conducido a la alta prevalencia de las enfermedades comentadas.



Fuente: CEVECE

6

CEVECE. Recomienda estudios de detección temprana o screening para personas de este grupo de edad, y de ser así. ¿Cuáles serían los más útiles en materia de prevención o detección temprana?

L.E. Definitivamente hay una clara ventaja en la detección temprana ya sea de enfermedades o factores de riesgo para algunos padecimientos en especial, ya que **detectarlos de manera oportuna se pueden dar medidas terapéuticas y cambiar hábitos** que conlleven a un mejor pronóstico. Dentro de las más recomendables a partir de los 40 años de edad y a edad más temprana si se tienen factores de riesgo, es realizar en ambos géneros, **determinación de niveles séricos de glucosa, hemoglobinas glicosilada, colesterol total con determinación de HDL (Colesterol bueno) y LDL (colesterol malo), triglicéridos, registro de talla, peso calculando el índice de masa corporal, registros de presión arterial seriadas, y de acuerdo a estudios recientes realizar colonoscopia ya que el cáncer de colon puede ser asintomático en etapas iniciales. En varones realizar antígeno prostático específico una vez al año y mujeres realizar colposcopia y mastografía.**



7

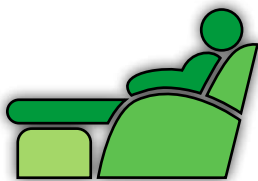
CEVECE. En su experiencia profesional, ¿qué condición o situación se considera como el principal obstáculo para el cuidado de la salud de las personas de la generación X?

Las personas de esta generación ya se encuentran en una edad adulta, ya tienen hábitos establecidos los cuales son muy difíciles de modificar debido a la poca información y conciencia que se tiene de ellos. Así que considero que **el principal obstáculo para el cuidado de la salud en esta generación es la comunicación y la toma conciencia** de la información proporcionada.

8

CEVECE. ¿Considera usted que algún tipo de dieta o alimento en particular afecta perjudicialmente la salud de las personas de esta generación?

L.E. En términos generales la **dieta alta en carbohidratos**, y **lípidos** con **pobre** ingesta de **fibra** son los que conllevan daños a nuestra salud. Así como el consumo de **alcohol y tabaco**.



9

CEVECE. Observando que los miembros de la generación X, comprenden el mundo mediatizado, son producto de sociedades globalizadas, prefieren el éxito y el logro de sus objetivos. Valoran a la gente por el dinero que tiene o la posición. Privilegian la vida material a la salud física y emocional y para ellos ganar bien es importante. ¿Qué recomienda para mejorar o mantener el cuidado de la salud?

L.E. Efectivamente vivimos en una sociedad materialista en la que prevalece el poder del dinero sin importar a que coste lo obtengamos atropellando los derechos y valores de los propios seres humanos y la naturaleza. Recomendaría en primera instancia **tomar conciencia de que sin salud plena no hay dinero o cosas materiales que valgan la pena**. Ya que si no se tienen principios básicos como la **honestidad, respeto, honradez** entre otros difícilmente se tomará conciencia del valor que tiene la salud.

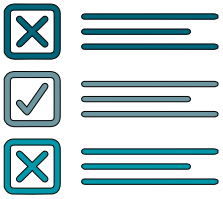
10

CEVECE. ¿Quisiera usted agregar algo más respecto al tema que nos ocupa?

L.E. Agregaría que estamos ante una crisis global de todo tipo, producto de un materialismo desconsiderado y falta de valores que conllevan a hábitos autodestructivos.

Con lo cual, cada uno de nosotros en sus posibilidades, debe contribuir al **sano crecimiento** en todo su contexto del ser humano fomentando **valores básicos** para un lograr un **equilibrio físico mental y espiritual**.





# Mitos y realidades

Víctor Manuel Torres Meza

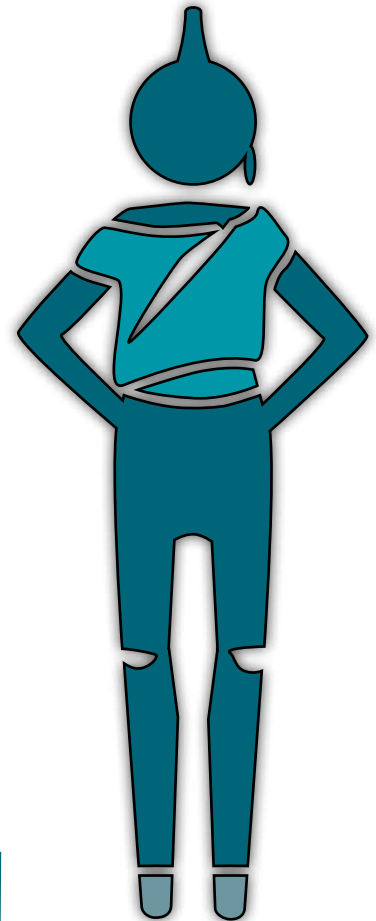
## La Generación X ó Generación “sándwich”.

Estas personas nacieron entre los años de 1960 y 1980. Crecieron con la filosofía de Ronald Reagan, con la música de Michael Jackson y sentados/as en los carritos de los supermercados mientras sus padres y madres hacían las compras. Desde muy chiquitos/as vieron la gran incongruencia en el pensar, decir y hacer de sus padres y madres.

Se tuvieron que **enfrentar con una sociedad multirracial** y decepcionada de prácticamente todo. **Crecieron con la televisión** en sus hogares y las reflexiones filosóficas de los y las líderes de su época, lo mismo que **se identificaron con las comodidades de un mundo materialista** conglomerado con **modas atrevidas** al contrario de **sus padres y madres** los “baby boomers” que crecieron en una generación de poder político y en la escuela del avance tecnológico en cuanto a armas nucleares se refiere.

La Generación X no pareciera que tuvo muchos ideales o filosofías políticas, **se centraron mucho en el uso de drogas, modas y libertinaje**. En su mayoría crecieron en la clase media con alguna comodidad por lo tanto no se preocuparon por estudiar y se conformaron con trabajos de bajos salarios lo cual les permitiría vivir haciendo el mínimo esfuerzo.

Fuente: CEVECE



Cronológicamente, los/as baby boomers son las personas nacidas entre 1941 y 1960; la generación X nació entre 1961 y 1980; y los/as millennials llegaron al mundo entre 1981 y 2000. Estas épocas son el principal detonante de las diferencias entre cada generación, ya que cada una fue testigo de diferentes coyunturas que definieron sus valores y estilos laborales. Los y las **baby boomers vivieron un momento histórico de gran afluencia económica y profundos cambios sociales** (el movimiento hippie, la guerra de Vietnam, etc.). Son personas que **dedicaron su vida a buscar el bienestar de sus compañías**

y **de sus comunidades**, y que acostumbran seguir a sus líderes hacia un objetivo común, buscando éxito y estatus.



Por otro lado, la **generación X es más apática**, las personas que la integran **no confían en las instituciones, cuestionan el liderazgo** y son más **propensas a cambiar de empleo**. Desde su perspectiva, los/as baby boomers trabajan demasiado y reciben pocas recompensas, mientras que los/as milénicos necesitan demasiada capacitación y retroalimentación.

Finalmente, la **generación del milenio** creció inmersa en un ambiente dominado por diversos cambios tecnológicos (internet, computadoras portátiles, telefonía móvil, etc.) que sigue evolucionando. Eventos como los **ataques terroristas del 11 de septiembre y la crisis financiera del 2008**, y fenómenos complejos como **la globalización** les han dado un sentido más comunitario; para ellos, el liderazgo no es tan importante como la participación activa de todos los sectores de la sociedad.



Asimismo, tienen mucha más confianza en las instituciones y buscan un balance entre la vida laboral, personal y sus intereses sociales.

Para este número en la sección estableceremos las grandes diferencias entre estas generaciones que ocupan el número de CEVECE Cerca de ti.

**¿Que motiva su trabajo?? ¿Que influye en su elección de carrera??**



Generaciones en la oficina.		
Baby Boomers	Generación X	Millennials
 <b>¿Qué motiva su trabajo??</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Seguridad financiera</li> <li>* Responsabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Plan de carrera</li> <li>* Ascensos</li> <li>* Nuevas oportunidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Variedad laboral</li> <li>* Creatividad</li> </ul>
 <b>¿Qué influye su elección de carrera??</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Padres</li> <li>* Autoridades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Asesores</li> <li>* Orientadores vocacionales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Conectividad</li> <li>* Buenos compañeros</li> </ul>

**¿Que herramientas administrativas prefiere? ¿Con que métodos se capacita??**


Generaciones en la oficina.		
Baby Boomers	Generación X	Millennials
 <b>¿Qué herramientas administrativas prefieren??</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Reclutamiento</li> <li>* Supervisión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Entrenamiento</li> <li>* Promoción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Innovación</li> <li>* Empoderamiento</li> </ul>
 <b>¿Con qué métodos se capacitan??</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Formal</li> <li>* Monológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Programado</li> <li>* Dialógico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Interactivo</li> <li>* Multimodal</li> </ul>



**¿Como se comunican?? ¿Cuál es su estilo de liderazgo??**

Generaciones en la oficina.		
Baby Boomers	Generación X	Millennials
 <b>¿Cómo se comunican??</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Datos técnicos</li> <li>* Evidencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ejemplos visuales</li> <li>* Demostraciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Interpersonal</li> </ul>
 <b>¿Cuál es su estilo de liderazgo??</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Control</li> <li>* Pensamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Coordinación</li> <li>* Accionario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Consensual</li> <li>* Emocional</li> </ul>

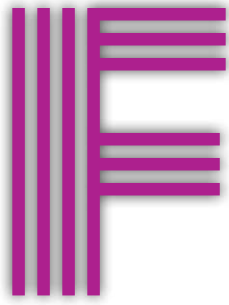
**¿Que valores les importan??**

Generaciones en la oficina.		
Baby Boomers	Generación X	Millennials
 <b>¿Qué valores les importan??</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Beneficios locales</li> <li>* Necesidades a largo plazo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Beneficios regionales</li> <li>* Necesidades a mediano plazo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Beneficios globales</li> <li>* Deseso a corto plazo</li> </ul>

**Bibliografía**

1. Lancaster, L. & Stillman D., (2003). When generations collide: Who they are, why they clash. How to solve the generational puzzle at work. Disponible en [www.generations.com](http://www.generations.com)
2. [https://es.wikipedia.org/wiki/Generaci%C3%B3n\\_X](https://es.wikipedia.org/wiki/Generaci%C3%B3n_X)
3. <https://joelclark.org/dossiers/GenerationX.pdf>
4. <http://noticias.universia.net.mx/cultura/noticia/2017/07/12/1154195/generacion-x-millennials-somos-xennials.html>
5. <https://www.merca20.com/conoce-las-diferencias-entre-millennials-gen-x-y-baby-boomers/>
6. <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/icomosonlosmiembrosdelageneracionx>
7. <https://www.entrepreneur.com/article/296104>
8. <http://www.elfinanciero.com.mx/after-office/desde-el-abismo-de-la-generacion-x.html>





# Familia y salud

Silvia **Cruz** Contreras

La generación "X" también conocida como la "generación puente" o "la generación sandwich" está formada por personas que nacieron entre 1960 y 1980 y se encuentra entre las y los miembros de la generación baby boomers y las y los millennials.

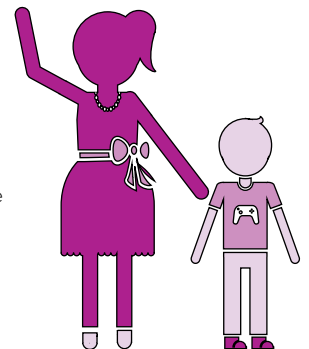


Fuente: freepik.com

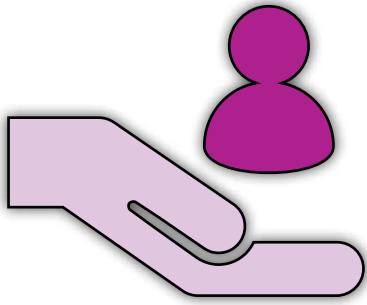
Las **familias** de la generación "X" son **más pequeñas y diversas**, en ellas tanto la **madre como el padre** comparten la función de **proveedor/a**, hay un **cambio en las relaciones** al interior del matrimonio, y lo que se consideraba como "familia tradicional" (padre, madre, hijas e hijos) cambia; de manera que es común para las diferentes generaciones que interactúan en el seno familiar pertenecer a una familia formada por **una sola mujer con sus hijos e hijas**, o en su caso, ver una diversidad de relaciones (parejas que no se casan o mujeres que optan por ser madres solteras).

En todos los casos, es importante que cada integrante del grupo familiar se sienta a gusto, que haya comunicación con los demás miembros de la familia y respeto entre ellos, independientemente de la generación a la que pertenezcan.

Aunque la mujer de la generación "X" entró al mundo laboral y profesional, priorizando su trabajo y educación, **es importante que la independencia y ambiciones profesionales no influyan en la atención hacia las y los hijos**, en el tiempo y calidad de convivencia familiar, así como fomenten la ausencia de la figura materna en el hogar, porque independientemente de que las familias actuales se conformen por un número menor de hijos e hijas, los roles en el matrimonio se compartan y la independencia femenina en el ámbito laboral y profesional sean aceptadas, **las y los menores de edad primordialmente, requieren de mayor tiempo y atención**



**por parte de sus padres**, de más comunicación, que ésta sea abierta y asertiva y una sana convivencia donde las y los hijos millennials adopten costumbres sanas y valores indispensables que les son transmitidos por sus padres de la generación "X".



En cuestiones de **alimentación**, ciertos atributos saludables como **"bajo en sodio" o "bajo en azúcar"** son **más atractivos** para las y los consumidores mayores de la generación "X", mientras que propiedades como "orgánico" "libre de gluten" y "alto en proteína" son los que interesan a las y los integrantes de generaciones más jóvenes como los millennials.

Así por ejemplo, mientras un 81% de los millennials está dispuestos a **pagar más por el consumo de alimentos con beneficios saludables**, tan solo el **75% de los integrantes de la generación "X"** y un 67% de los baby boomers lo haría.

Las personas de **la generación "X" prefieren comer comida rápida** como pizza, hamburguesas, hot dogs, consumir refrescos, cigarrillos o café etc., mientras ven televisión con su familia que acudir a eventos culturales como conciertos u obras de teatro.



Fuente: freepik.com

La ingesta de ese tipo de alimentación representa un riesgo para las y los integrantes de la generación "X" de sufrir **padecimientos como diabetes y obesidad**, y a su vez una mayor incidencia de presentar **enfermedades cardiovasculares**. Por ello, es recomendable que en el hogar **se fomente una alimentación balanceada** donde se combinen además, los hábitos saludables de la generación millennial (consumo de productos orgánicos como quinoa, chia, verduras, alimentos altos en proteína, etc.) y de la generación baby boomers (productos de naturaleza láctea, con calcio, alimentos reducidos en sal, grasa y ricos en Omega3 DHA, etc.)

A pesar de que algunas personas de la generación "X" **suelen apartarse del mundo refugiándose en el sexo y el uso de drogas** como el "éxtasis", como una salida del aburrimiento y la monotonía,

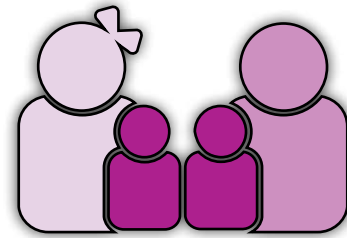
-comprometiendo su salud física y mental- hay otras/os que tienen varias redes sociales de ocupación y son personas activas en las organizaciones de padres y maestros/as, de clubes de deportes juveniles, clubes de libros y otras organizaciones comunitarias, además participan en actividades al aire libre como el montañismo, la natación o la pesca.

Algunas y algunos con edades de 40 a 45 años, **evaden la responsabilidad de una familia y prefieren enfocarse en la realización y superación personal y profesional**, identificándose con valores como la libertad, el disfrute de la vida y el **concebirse jóvenes bajo un concepto de "open mind"** que junto con una actitud triunfadora y hedonista o de placer hacen característica a este tipo de generación.

La **Generación "X", "Gen X" o "Generación MTV"** son quienes actualmente **mueven el mundo a nivel laboral y económico** y desean **mantenerse activas (os), saludables físicamente, conectados/as y relacionadas/os socialmente**. La mayoría piensa trabajar en la jubilación, no por razones económicas sino para mantenerse socialmente e intelectualmente conectados/as y sanos física y mentalmente.

**Es una generación que ha absorbido un poco de su generación anterior, los Baby Boomers (50-65 años) y de la generación Millennial**. Por ello, tienen costumbres y raíces de su estilo de vida más analógico y han aprendido a madurar en el mundo digital.

Aunque esta generación se centró mucho en el uso de drogas, modas y libertinaje, consideradas extravagantes y atrevidas, -contrario a las tendencias de la época en que vivieron sus ascendentes-, en el núcleo familiar no existen jerarquías haciendo todo el **trabajo en equipo**; fue la generación **propensa al empleo**, actualmente **dos tercios** aproximadamente de **las y los adultos/as en la generación "X" están casados/as, tienen niños y niñas menores de edad** en su casa, ayudan con las tareas escolares de las hijas y los hijos, son miembros activos de organizaciones profesionales, de negocios o sindicales y es la generación más innovadora en el campo tecnológico de toda la historia. Ellos eran X-citing (emocionantes), X-igent (exigentes) y X-pansive (expansivos).



En la actualidad al coincidir dentro de un mismo núcleo familiar integrantes de **hasta tres generaciones** (baby boomers, generación "X" y millennials) **es recomendable que los hábitos y costumbres saludables** de alimentación, salud, convivencia familiar y social, esparcimiento y ocio, educación, empleo, etc. característicos de cada generación, **sean preservados** por los miembros de la familia, en una interacción de respeto, tolerancia y aprendizaje por parte de abuelos Baby Boomers, padres de la generación "X", hijos e hijas millennials que forman la familia.

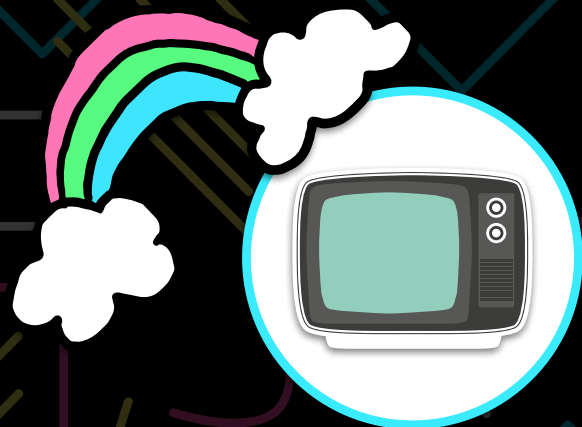
## Bibliografía

1. La Generación X ó Generación "sándwich". Recuperado de <http://www.psicologicamentehablando.com/la-generacion-x-o-generacion-sandwich/>
2. 5 hechos interesantes sobre la generación X. Recuperado de <http://www.aarp.org/espanol/dinero/creditos-y-deuda/info-2015/hechos-interesantes-generacion-x.html>
3. Estilos de vida generacionales. Recuperado de <http://www.nielsen.com/content/dam/niensenglobal/latam/docs/reports/2016/EstilosdeVidaGeneracionales.pdf>
4. Generación X. Recuperado de [http://www.gerza.com/articulos/aprendizaje/todos\\_articulos/comport\\_generaciones.html](http://www.gerza.com/articulos/aprendizaje/todos_articulos/comport_generaciones.html)

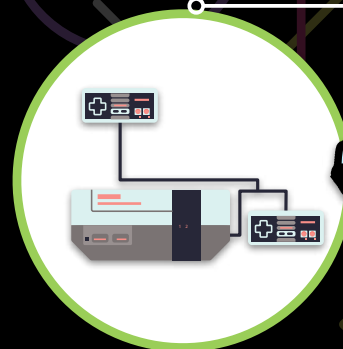




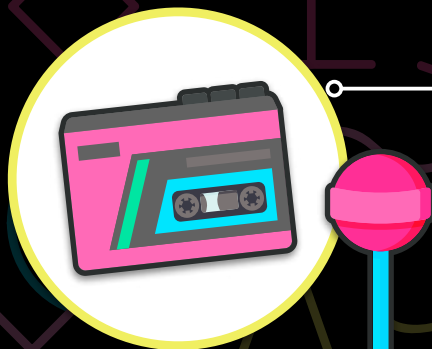
Generación que estuvo presente en el mayor cambio social; trajo consigo el **uso del ordenador portátil y los inicios del internet.**



Nos tocó vivir desde la **televisión en blanco y negro** hasta la inserción de las **pantallas en el mercado.**



Primera generación que jugó con **videojuegos**, fuimos a **parques de atracciones** y vimos **caricaturas a colores.**



Pioneros del **walkman** y también **PlayStation.**



Fuimos los últimos en grabar canciones de la radio en **cassettes** y vimos películas en **versión Beta y VHS**, pero orgullosos pioneros de **personal Stereo**, el chat y **CD's.**

# GENERACION

Considerados la "Generación X" ó "Generación S"

# 80





# 0's

¡FELICIDADES! SOBREVIVIMOS A UN MEGA CAMBIO, AHORA SI TIENES HIJOS, PIENSA ¿POR QUÉ NO LOS DEJAS HACER ESAS COSAS SI LO PASASTE TAN BIEN?.

## ACCIÓN X

“sandwich”, las y los nacidos/as entre 60's y 80's.



Algunos vimos la caída de torres gemelas, otros vimos caer el muro de Berlín.



Andábamos en **bicicleta o patines sin casco, ni protectores para rodillas y codos.** Los columpios eran de metal y resbaladilla y con las esquinas con puntas oxidadas.

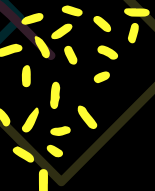


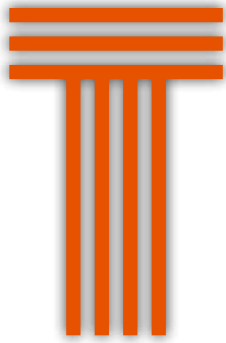
Aprendimos a **utilizar las computadoras antes que nuestros padres, madres, abuelas y abuelos,** y sobre todo antes de todos los y las millennials.



Vimos los anuncios de los **primeros celulares (que parecían ladrillos).**

bar  
n  
s en  
o  
l  
los





# estimonial

María de Jesús Mendoza Sánchez

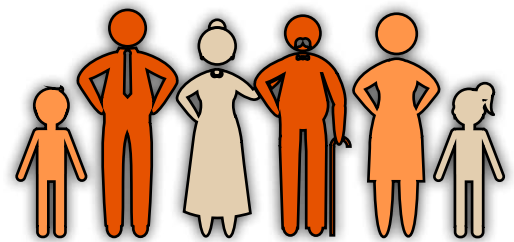
Hola, soy Leobardo, actualmente vivo en Toluca pero nací en septiembre de **1966** en Santa María Tetitla, comunidad que pertenece al Municipio de Otzolotepec en el Estado de México, y aunque no lo crean, este poblado sí aparece en el mapa; se llega ahí muy fácil y rápido desde la ciudad de Toluca, a escasos 20 minutos de su aeropuerto internacional. Su cercanía con la ciudad favorece la posibilidad de apreciar la dualidad que permea al país, entre lo moderno y lo tradicional. Lo moderno que sugiere la ciudad con sus servicios, sus parques industriales, su vida acelerada y lo tradicional, característico de la vida rural. Es un pueblo al que visito con frecuencia para estar con mis padres, mis hermanos, mi familia..., un pueblo que en cada viaje fortalece mi sentido de pertenencia e identidad... en el que soy Leobardo, no sólo el vecino.



Fuente: freepik.com

Tuve una **infancia feliz**. Quizá sea fácil decirlo y una respuesta muy recurrente cuando nos preguntan por nuestro pasado. Lo digo porque está **llena de buenos recuerdos**, de **relativa libertad**, de momentos de **juegos con los amigos** del barrio; desde la **cáscara de fut** hasta el juego de **canicas**, sin olvidar las aventuras que implicaba hacerla de El Santo y El Blue Demond unidos contra el mal, o Karla y los Jaguares en defensa del mundo, que en nuestro imaginario de niños **nos vestía de héroes**. Los **paseos por el río**, a **nadar**, aunque al regreso nos esperaba un regaño muy intenso por irnos sin permiso. **La televisión, no era opción**.

Soy el segundo de una familia numerosa de diez hermanos: 3 mujeres y 7 hombres. Por el tamaño de la familia, fue natural que con el paso del tiempo se identificaran "grupos de hermanos", el de los más grandes, para no decir los más viejos, que de alguna forma nos tocó ayudar a mis padres a cuidar a los más chicos. En la familia siempre **estuvo presente la figura de los padres**, bajo la estructura de la familia típica mexicana de esos años, en la que mi **padre era el proveedor**, el que salía a trabajar y mi **madre la que estaba en casa**, nos cuidaba, organizaba las labores y administraba los recursos. Éramos muy cercanos a mis abuelos maternos, lo que nos involucró desde niños en las actividades de la **vida del campo**, aquellas relacionadas con los ciclos agrícolas. Siempre tengo presente la calidez y fortaleza de mi madre y la responsabilidad en el trabajo de mi padre.



Mi adolescencia fue un tanto dispersa, con altibajos en la escuela. No recuerdo con claridad que tuviera aspiraciones específicas, terminé la preparatoria porque debía hacerlo. En esta fase de mi vida no recuerdo que mis padres estuvieran atentos a mi desempeño escolar, pero sí tenían cierto que todos, mis hermanos



y yo, **deberíamos estudiar para tener una profesión** que nos permitiera ser diferentes al resto de los jóvenes de mi pueblo, **“para ser alguien en la vida”**. Entonces, los esfuerzos de mi madre se centraban en tener para los pasajes y poder desplazarme a Toluca a estudiar.

Por el año de **1988 me inicié en el mundo de las computadoras**, fue en mi etapa de estudiante de licenciatura en la facultad; recuerdo que había una sala para uso de los estudiantes con una docena de **computadoras IBM**, de pantalla verde. Fue sorprendente mi primera experiencia con la computadora: pasar del uso de la clásica **máquina de escribir Olivetti**, para realizar los trabajos escolares, al manejo de un procesador de textos: el Word Star, lo moderno de ese entonces. No se diga cuando nos acercamos al manejo de un paquete estadístico, el **Lotus 123**, era genial; sin olvidar los respectivos **discos flexibles Verbatim** de 5 pulgadas, que en general se usaban 3: en el que cargábamos el sistema operativo, el que contenía el software respectivo y el que usábamos como disco de trabajo.

Soy economista, estudié una maestría y un doctorado en economía. Desde hace ocho años soy profesor de tiempo completo. Disfruto mucho de mi trabajo porque me ofrece la posibilidad de dedicarme a lo que me gusta: estudiar, escribir, pensar, conversar, discutir, reflexionar sobre los temas de actualidad y, sobre todo, compartir lo que aprendo con los alumnos y tesis.

Formé una **familia pequeña**, contrario a mi familia numerosa de origen. **Somos cuatro en casa**: mi esposa, a la que amo, respeto y admiro mucho y quien también es economista, y mis dos hijos: una jovencita que ahora tiene 17 años y un niño de 12. Creo que mis hijos están creciendo en un ambiente de libertad en el que disfrutan lo que hacen; ambos son muy receptivos a la música, la pintura, el teatro, a las cosas que los rodean, además de que disfrutan de la literatura. Confío en que se

están formando como buenos ciudadanos, sensatos con la vida y consigo mismos; así lo deseo. La mayor parte de mi tiempo libre estoy con ellos y con mi esposa. Son excelentes conversadores, con ellos el tiempo se pasa sin sentir. Me atrevo a decir que me siento honrado por la familia que tengo.

Con mi esposa, estamos a unas semanas de cumplir 22 años de casados. Mi vida en pareja es muy gratificante, con muchas vivencias formativas. Comenté al principio no recordar de mis aspiraciones específicas en la adolescencia, pero ahora que pienso en la familia que he formado y lo que soy como persona y como profesional, mucho se debe a mi esposa. Con ella he crecido, hemos crecido. Por nuestra misma profesión tenemos muchas cosas en común: la posibilidad de reflexionar, de discutir temas de estudio y de interés mutuo, y lo mejor, publicar juntos. Es una mujer que sabe escuchar.

En general, considero que la mía, es una **generación sana**. Sin embargo, con un poco más de atención creo que es una generación muy **propensa a los problemas de salud** que aquejan a nuestro país, sobre todo aquellos **relacionados con la obesidad**. Esto implicaría que con seguridad, los problemas en la vejez serán muchos, desde hipertensión hasta diabetes por la poca actividad física que realizamos actualmente.

No obstante, creo que el sistema de salud actualmente sí cubre las necesidades de quienes tienen acceso a la seguridad social. Sobre todo, pensando en que las condiciones hoy día son diferentes a las que nosotros vivimos en nuestra infancia o adolescencia. Aquellos de mi generación que accedieron a un empleo formal tienen seguridad social, lo que garantiza los cuidados de salud en sus diferentes niveles de especialización. No estoy familiarizado con los programas de salud actuales, que el gobierno instrumenta para el estrato de edad de mi generación, quizá haga falta

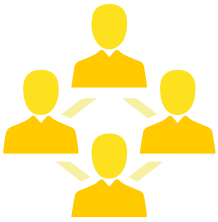
mayor difusión y un poco de conciencia de mi parte por pensar en mi salud.

Me queda claro que hay un esfuerzo importante por los gobiernos, en sus diferentes órdenes, por atender los problemas de salud. Sin embargo, creo que no ha sido suficiente. Cada vez es mayor la demanda de servicios especializados para las generaciones arriba de los cincuenta años, no se diga de las personas de la tercera edad. En este sentido, creo que el sistema de salud se ha quedado corto en atender con eficiencia a las demandas de la población; no está preparado para atender los problemas de la vejez. Por ello, considero necesario destinar más presupuesto para infraestructura, mantenimiento, mejorar el servicio y, sobre todo, para recursos humanos especializados. El número de especialistas no es suficiente para atender la demanda de la población. Sólo basta darse una vuelta a cualquier hospital para darse cuenta de ello.

Sin duda quisiera llegar a viejo en pleno uso de mis facultades físicas y psicológicas, para que mis hijos no tengan que preocuparse por cuidarme por problemas de salud. Esto me hace pensar que **estoy a tiempo para modificar ciertos hábitos que me permitan gozar de una mejor calidad de vida**. Desde evitar problemas de obesidad hasta apoyarme con activación física, que tanto trabajo cuesta. Esos puntos serían centrales para mi vida futura.

A quienes puedan leer este artículo les pido: cuiden su salud. Mis contemporáneos y yo, nos acercamos a una edad en la que los problemas empezarán a hacer presencia, si no es que ya nos han llegado. Aunque no me gusta referirme a generaciones, sería deseable vivir en un contexto familiar en el que el diálogo directo siempre esté presente, regresar a los momentos en que las reuniones familiares eran para estar y platicar. La modernidad nos ha llevado a un punto de aislamiento funcional.

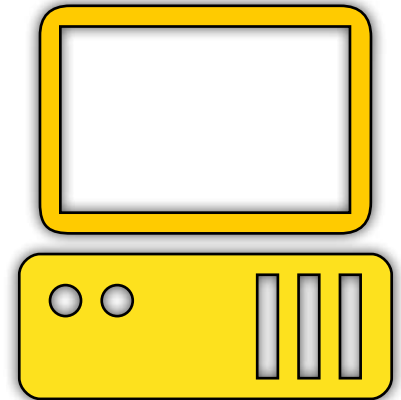




# pidemiología en tu vida

Luis Anaya López

En el número anterior, comparamos dos generaciones la generación de los/as millennials y la generación X que se han definido por la existencia de dos mundos; el mundo antes de Internet y del software y el mundo surgido después. Este hecho suele decirse que fue una **disrupción**. Recientemente el uso de la palabra **DISRUPTIVO** es cada vez más frecuente. Se define como: “un término que procede del inglés *disruptive* y que se utiliza para nombrar aquello que produce una ruptura brusca. Por lo general el término se utiliza en un sentido simbólico, en referencia a **algo que genera un cambio muy importante o determinante** (sin importar si dicho cambio tiene un correlato físico).” El uso de este término permitió a la editorial de agosto de 1993 de la revista estadounidense “*Advertising Age*”<sup>2</sup> proponer la creación de una clasificación de grupos poblacionales donde la innovación de un desarrollo tecnológico **como es la computadora personal fue algo totalmente disruptivo en la sociedad contemporánea**.



Fuente: freepik.com

En este sentido, se les denominó Generación X a los/as nacidos/as entre 1960 y 1980. En epidemiología, dado que trabajamos con poblaciones, también creamos generaciones para ser estudiadas y nosotros le llamamos “cohortes”. Es obvio que el criterio de una **disrupción** en nuestro caso es un tanto distinto a lo propuesto en la revista *Advertising Age*, sin embargo, podemos utilizar este planteamiento disruptivo para estudiar epidemiológicamente a esta población.

Bien, iniciemos por averiguar de qué tamaño es la generación X mexicana, con información de documento **ESTADÍSTICAS HISTÓRICAS DE MÉXICO Tomo I publicado en 1994** por Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)<sup>3</sup>, calculamos cuántos mexicanos/as conformaron la generación X. Para fines metodológicos permítanme decirles que se usaron los nacimientos ocurridos entre 1930 y 1980 en México y se estimaron los nacimientos de los años intermedios usando una la fórmula de la recta.



De acuerdo con la información consultada y estimada nos resultó que la población mexicana que corresponde a **los/as nacidos/as entre 1960 y 1980 fueron 42,729,618.**

De esta población es importante conocer la esperanza de vida, ¿qué quiere decir esto?. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) define este término como: **“años que un recién nacido/a puede esperar vivir si los patrones de mortalidad por edades imperantes en el momento de su nacimiento siguieran siendo los mismos a lo largo de toda su vida”.**<sup>4</sup> En otras palabras, ¿hasta qué años, en promedio, van a vivir los/as individuos/as de la generación X mexicana?. Este dato se puede analizar por género, para esta ocasión lo haremos en general.

Veamos el **Cuadro 1**, la esperanza de vida del año 1960 fue de 59, para 1970 fue de 62 y en 1980 fue de 65. Interpretemos esto; los/as niños/as mexicanos/as que nacieron entre 1960 y 1980 tenían una esperanza de vida entre 59 años y 65 años, esto **no quiere decir que entre 2019 y 2025 va a desaparecer esta generación, pero si un importante número de ellos/as habrá muerto.** Aunque las comparaciones siempre son malas, dicen, permítanme hacer la siguiente: la esperanza de vida en la región más pobre del mundo, que es África, es de 55 años, lo que quiere decir que la expectativa de los/as niños/as africanos/as que nacieron en el 2015, es menor a la de los/as mexicanos/as de la generación X.

**Cuadro 1**

Año de Nacimiento	Esperanza de vida
60	59
70	62
80	65

**Fuente:** CEVECE con datos de ESTADÍSTICAS HISTÓRICAS DE MÉXICO. INEGI.

Salta una pregunta, de esos más de 42 millones de mexicanos/as, seguramente muchos/as ya habrán muerto, sería bueno saber ¿de qué se habrán muerto cuando eran jóvenes?. Esto lo podemos saber si estudiamos la mortalidad de las muertes ocurridas desde 1960 hasta la fecha. Dadas las restricciones de las bases de datos consultables, no es posible conocer de todas las defunciones; sin embargo, podemos construir desde 1985 hasta el 2015 y aún cuando desconocemos las muertes ocurridas entre 1980 y 1984, el ejercicio nos permitirá conocer los años restantes.

Fuente: freepik.com



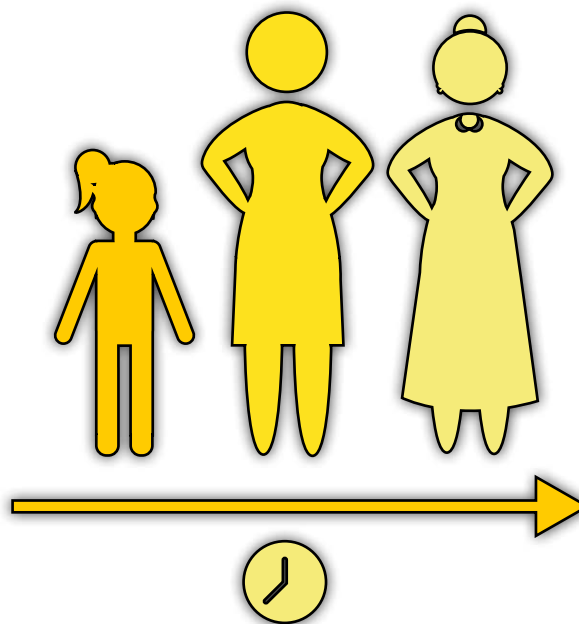
Para entendernos mejor, dado que en el tema de etapas del desarrollo existen distintas definiciones, voy a precisar el concepto que usaré en el análisis, determinándolo en término de sus edades. La **juventud se refiere a personas entre 20 y 25 años.** Para el estudio de las causas usaré la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) denominada “GBD grupo 165”.

El primer dato que obtuvimos fue que, cuando eran **jóvenes los y las mexicanos/as de la generación X**, o sea, tenían entre 20 y 25 años de edad; **murieron 127,079 entre 1985 y el 2005.** Ver cuadro 2.

**Cuadro 2.** Defunciones de jóvenes de la generación X Estados Unidos Mexicanos 1985 - 2005

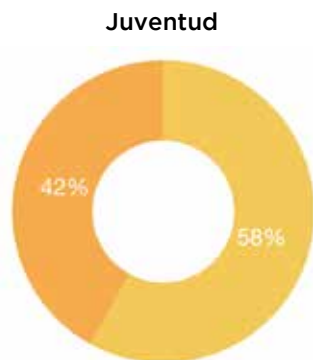
Etapa de desarrollo	Defunciones
Juventud	127,079

**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.



Con relación al sexo, de las 127,079 defunciones de jóvenes mexicanos/as de la generación X, el 58% fueron hombres y el 42% fueron mujeres. **Ver gráfico 1.**

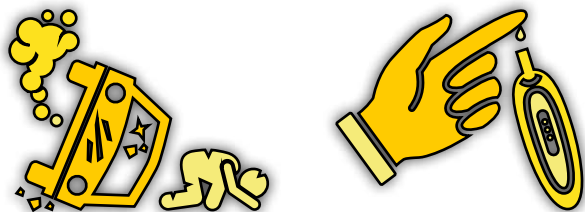
**Gráfico 1.** Defunciones de jóvenes mexicanos/as de la generación X según sexo. Estados Unidos Mexicanos 1985 - 2005.



**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.

Finalmente, en el **Cuadro 3** podemos observar que **las enfermedades no transmisibles** (cáncer, enfermedades del corazón, diabetes, etc.) y **causas externas** (accidentes, suicidios, homicidios, etc.) **corresponden al 72% de las 127,079 muertes de jóvenes mexicanos/as de la generación X.**

Como se podrá observar en el **Cuadro 3**, ambos grupos de causas contribuyen con el 36% cada uno.



**Cuadro 3.** Defunciones según grupo de causa Estados Unidos Mexicanos 1985 - 2005.

Grupo de causas (GBD Grupo 165)	Defunciones	Porcentaje
II. Enfermedades no transmisibles	45,846	36%
III. Causas externas de morbilidad y mortalidad	45,535	36%
I. Enfermedades transmisibles, maternas, perinatales y nutricionales	32,136	25%
IV. Causas mal definidas	3,564	3%
Total General	127,079	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 plantearemos, con relación a la esperanza de vida de los/as mexicanos/as de la generación X, que seguramente es mayor a la estimada en su momento. Lo que confirmaría que los patrones imperantes de **mortalidad en los y las jóvenes de la generación X** al momento de su nacimiento **cambiaron a lo largo del tiempo estudiado**, entre 1985 al 2005, y que la o las disrupciones que motivaron esta situación se desconocen por lo que, deben de ser estudiadas.

Una segunda conclusión es que **los hombres jóvenes tienen una mayor probabilidad que las mujeres jóvenes**, es importante analizar esta situación dado que cuando se trata de desarrollar programas de prevención y dar atención médica a la población; las mujeres reciben muchas más intervenciones que los hombres.

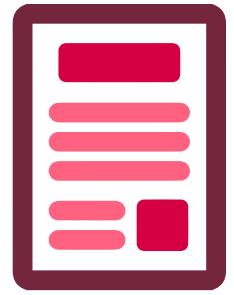
Finalmente, si las causas por las que jóvenes mexicanos de la generación X son debidas a enfermedades no transmisibles quiere decir que el daño máximo, que es la muerte, por **estas enfermedades se produce ya en la juventud y no en la adultez**, lo que nos lleva a volver a insistir en redefinir los programas de prevención y control. Si además, otro importante grupo de causas son los accidentes y la violencia, la planeación de la salud pública deberá considerar este tipo de datos en su diagnóstico, ya que los programas de prevención y control para estas causas son poco eficaces y tienen muy pocos recursos.

### Bibliografía

1. DEFINICIÓN.DE en <https://definicion.de/disruptivo/>
2. Revista "Advertising Age": Sitio WEB: <http://adage.com/>
3. INEGI. ESTADÍSTICAS HISTÓRICAS DE MÉXICO. Tomo I, 1994 en [http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/pais/historicas/EHM1.pdf](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/pais/historicas/EHM1.pdf)
4. PNUN. Informe sobre Desarrollo Humano 2016.
5. [http://hdr.undp.org/sites/default/files/2016\\_human\\_development\\_report.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/2016_human_development_report.pdf)



# Publireportaje



Víctor Flores Silva

## De la Riva Group Agencia Mexicana en Investigación de Mercados

De la Riva Group se publicita como la principal **Agencia Mexicana** en materia de **estudios de mercado**. Actualmente sus **alcances** abarcan diferentes países: **México, EUA, de Centroamérica, el Caribe y Sudamérica**.

Sus estudios están **enfocados** a las siguientes categorías: **alimentación, bebidas (alcohólicas), financieros, retail, automotriz, medios de comunicación, higiene y belleza, salud y turismo**.

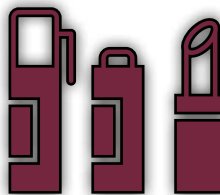
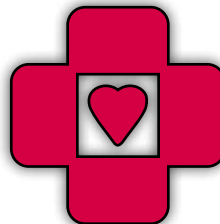
La estrategia de este grupo busca lograr los siguientes aspectos: entendimiento del mercado, lanzamiento de productos, comunicación efectiva, desempeño de productos, afinaciones de branding e innovación estratégica.

Cuenta con oficinas en México, Guatemala y Miami. Participa activamente con: *Insights Association, ESOMAR Company Member y AMAI*. Tiene **certificaciones** por parte de: *MSPA Member, American Marketing association, ESR Empresa Socialmente Responsable e ISO900-2015*.

A todas y todos nos ha pasado: estamos hablando con alguien mayor que nosotros y sucede algo extraño: la conversación comienza a "costar trabajo". Tenemos que explicarle a la/el abuela/o cómo es posible tener amigas o amigos en Ámsterdam y platicar con ellos en tiempo real gracias a un sistema llamado Skype.

Por lo general, nos toma unos momentos darnos cuenta de que las personas de distintas edades simplemente entienden las cosas de manera diferente. No sólo es cuestión de las etapas de vida de una persona: nos encontramos frente al **famoso gap generacional**.

**Cada generación ve el entorno de un modo distinto**. Vive, compra y planea



dependiendo de lo que le ha tocado vivir; no únicamente a nivel personal, sino grupal. En los trackings de tendencias que se han hecho en DIR desde 2003, se ha comprobado que **cada generación ha vivido de manera compartida hechos clave** en su vida que **influyen** de manera directa en la **forma de comprar y la conexión con las marcas**.

Es importante considerar las características generacionales a la que pertenece el target que se dirige una ejecución comunicativa. No sólo contextualiza la manera en la que el mensaje se envía, si no que se puede codificar de manera tal que el target la reciba mejor o en absoluto.

Hay que **comprender** profundamente los **valores, intereses, vivencias y dinámicas** de compra de los/as integrantes de **cada generación**. Sólo de ésta manera seremos capaces de **estructurar mensajes** que tengan sentido para el/la que los recibe; no únicamente, para el/la que los emite. Es muy común el error de asumir que otras generaciones tienen las mismas creencias básicas que la propia: error muy fácil de evitar.

Únicamente **contrastando los valores de cada generación podremos comprender sus vivencias y características**, y a la vez conocer un poco más de nosotros/as mismos/as.<sup>1</sup>

Pareciera que está de moda hablar sobre las diferencias generacionales y sus efectos en los ámbitos del mercado de bienes y servicios, pero ¿Ha sido así siempre?, ¿Por qué ahora se ha convertido en un asunto que incumbe a las organizaciones y a los/as directivos/as, especialmente a aquellos/as encargados/as de publicitar los productos de las empresas?

Cada generación se caracteriza por rasgos que sobresalen y permiten comprender su comportamiento y necesidades, las cuales son un insumo clave para la concepción de ideas en los y las responsables de las áreas de marketing en las organizaciones. Estos rasgos generacionales están mediados por eventos sociales, culturales y económicos.



De esta manera, predominan como clientes **en el mercado** los pertenecientes a **cinco generaciones: los Tradicionalistas, los Baby boomers, la Generación X, los Millennials y la Generación Z.**

Los y las directivos/as de marketing afrontan el reto de entender, conquistar y retener a los/as clientes/as potenciales del mercado, pertenecientes a cada una de las generaciones que actualmente interactúan. La labor de transmitir valor a sus bienes y servicios es ardua porque entre todas estas generaciones existen necesidades, gustos y actitudes muy diversas. Por lo tanto, las marcas deben buscar estrategias que les den voces múltiples para llegar con el mensaje correcto a cada generación.

En cuanto a la **Generación X**, que también es reconocida como **Gen-Xers**, son los nacidos entre mediados de los 60's y finales de los 80's y se caracterizan por ser **escépticos**; se consideran la **generación incomprendida** que busca no depender de otros y solo creen en ellos mismos. Desde una perspectiva muy reduccionista, están **marcados por unos cambios mundiales** como el **fin de la Unión Soviética, la Guerra Fría y el nacimiento de Internet**. En consecuencia se identifican con la tecnología aunque son adoptantes de la misma. A los miembros de esta generación les gusta lo personalizado y, además, tienen una inclinación por la comunicación en los negocios vía correo electrónico. También se sienten atraídos por incitativas en las empresas donde puedan **equilibrar el trabajo con la vida familiar**. Les cautiva experimentar con las marcas y los servicios que proveen pero son menos fieles, en comparación con la Generación Boom.

Fuente: freepik.com



Los mensajes para esta generación se deben enfocar en soluciones para conseguir el **balance entre el trabajo, la familia y la vida personal**, al igual que en guiar sus planes a futuro. Son particularmente sensibles a los precios, fruto de la transparencia en la información que encuentran en Internet. Pretenden hacer remodelaciones y constantes cambios en las casas y, en general, no se interesan por los mensajes publicitarios en televisión. Sin embargo, se pueden atraer a los miembros de esta generación mediante las nuevas tecnologías. Se proclaman diferentes a los Baby boomers, culpan con frecuencia a los Millennials y por estas razones se identifican con mensajes como: "hacerlo a su manera" o "usted es diferente y lo respetamos".<sup>2</sup>

La Generación X ha sido señalada como una generación apática, cínica y sin rumbo, pero ha sido la **generación que ha cambiado el planeta**, la que nunca se ha conformado y se ha

abierto camino con lo que ha tenido a la mano, son los testigos e impulsores de un mundo en transición entre lo análogo y lo digital, es la **generación del divorcio**, de las **madres solteras**, del **condón**, de los nuevos **núcleos familiares** y de los que han convertido a los **amigos en familia**, la generación que ha **luchado por la equidad y la igualdad**, la generación del Aqua Net, de las gomitas, de los top sailer, de Madonna, de Michael Jackson, de Flans y Timbiriche, los **hijos de MTV**, cuando MTV era eso MTV, la última generación de saborear la libertad de **jugar en la calle**, de **beber agua de la manguera**, de **hablar con extraños** sin temor, de no usar bloqueador, la generación del Challenger, la que logró levantar a México de la tragedia después de los sismos de 1985 y lo ha hecho lo que es hoy, la generación que tiro el muro de Berlín, a Pinochet y al comunismo, la que ha luchado contra la represión, la creativa, que ha vivido en crisis pero que nunca se ha visto rota, que encuentra siempre soluciones y que si no las tiene las inventa, la generación que aún **respeto a sus mayores y que aprende de ellos**, la que defiende los derechos humanos como ninguna otra lo ha hecho antes, la del flashdance, del dirty dancing, de los cuates de Chabelo, de los sobrinos de Tío Gamboin, de Reino Aventura, los creadores de los Smartphone, de la televisión HD, de los autos eléctricos, de Cascarrabias, de Don Gato y Mandibulin, la que creo la cultura del Fitness, la de la **conciencia de cuidar el planeta**, la que nunca a callado, la que aprendió a gritar pese a todo, la que aun a sus 40 años sigue soñando y la que no para de crecer.<sup>3</sup>

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 De la Riva Group, ni con ninguna otra empresa mencionada en el mismo.

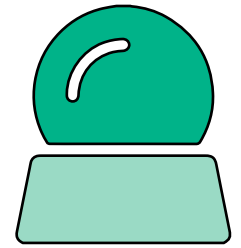
## Referencias bibliográficas

1. De la Riva Group. Nosotros. Consultado el 18 de agosto del 2017. Disponible en: <http://www.delarivagroup.com/es/nosotros/>.
2. Revista INALDE. El reto comercial: 5 generaciones diferentes en un mismo mercado. Consultado el 10 de agosto del 2017. Disponible en: [http://www.inalde.edu.co/fileadmin/Documentos/CENTRO\\_DE\\_MEDIOS/REVISTA/ARCHIVO/Revista\\_Inalde\\_43.pdf](http://www.inalde.edu.co/fileadmin/Documentos/CENTRO_DE_MEDIOS/REVISTA/ARCHIVO/Revista_Inalde_43.pdf).
3. Grupo de Ciudad Satélite. Generación X. Consultado el 13 de agosto del 2017. Disponible en: <https://www.facebook.com/CiudadSateliteMx/>



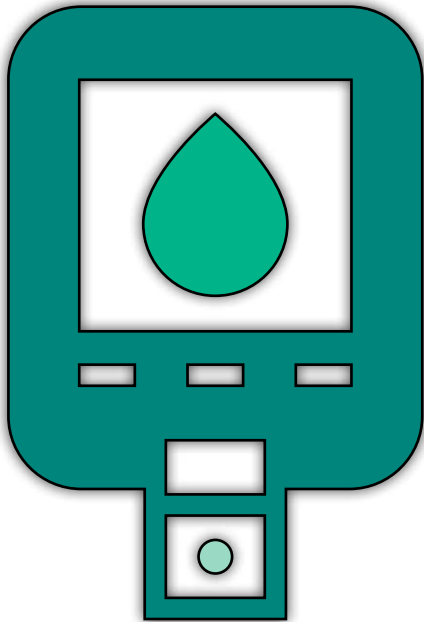


# Hacia el futuro



Mauricio **R**ául Hinojosa **R**odríguez

Quiero en esta ocasión mencionarles que la **generación X**, es considerada como la generación de la transición y esto quiere decir que de la época analógica a la digital, se encuentran las personas que vivieron ese cambio y al día de hoy están en un **rango de edad de 36 a 47 años**.



Estas personas, en su mayoría **fallecen principalmente por diabetes, agresiones, cirrosis, enfermedades isquémicas y accidentes en vehículos de motor**, razón por la que quiero que conozcan los avances que se han realizado para ayudar a prevenir algunas de estas afectaciones en un futuro cercano.

En estos momentos hay Investigadores de la Universidad de Twente en Holanda, que en cooperación con empresas comerciales, están desarrollando un **dispositivo portátil para detectar la diabetes tipo 1 o tipo 2 en una etapa temprana**.

La Fundación Tecnológica STW es quien está financiando la propuesta de investigación presentada por Sonia García Blanco, del instituto MESA. El objetivo final del proyecto es desarrollar un prototipo del dispositivo.

Una de las mayores problemáticas es que del **total de las personas que globalmente que han sido diagnosticadas con diabetes**, aún **no son conscientes** de su condición.

Si se tuviera la capacidad de detectar la diabetes antes de lo que ahora es posible, una gran cantidad de sufrimiento y gastos de atención podrían evitarse. Por esta razón, los investigadores de ésta Universidad, se esfuerzan por **desarrollar un dispositivo barato y portátil que utilice una pequeña gota de sangre para detectar la diabetes en una etapa temprana**, permitiendo que se pueda diagnosticar la afección ya sea en su forma actual o inminente. Además, el nuevo dispositivo distinguirá entre el tipo 1 y el tipo 2 diabetes.

Fuente: freepik.com





La forma en que trabaja es que en el núcleo del dispositivo **se encuentra un chip que puede detectar biomarcadores en la sangre**. Los biomarcadores son sustancias que pueden indicar la presencia de una enfermedad específica, un proceso fisiológico u otro estado biológico. El **chip está equipado con un sensor óptico integrado**. El sensor inicialmente explorará la gota de sangre para tres biomarcadores diferentes.



De acuerdo con la líder del proyecto, el primer desafío es **diseñar sensores pequeños** que sean lo suficientemente sensibles para detectar biomarcadores en una cantidad minúscula de sangre. El segundo desafío, es diseñar un dispositivo que sea **portátil, robusto y fácil de usar**.

La investigadora se especializa en el desarrollo de componentes ópticos integrados como sensores que pueden ser integrados en un chip. Actualmente participa en varios proyectos en los que desarrolla sensores ópticos para detectar biomarcadores específicos para diversas enfermedades. Su trabajo forma parte de la línea de investigación de "sensorización y diagnóstico precoz" del instituto MESA + de la Universidad de Twente.

El proyecto de investigación se centra en algo más que la tecnología involucrada. La Universidad de Twente otorga gran importancia a asegurar que la sociedad en su conjunto se beneficie de esa investigación y experiencia.

La Dra. Kasia Zalewska, de NIKOS (el Instituto Holandés para el Emprendimiento Intensivo del Conocimiento) está involucrada en el proyecto desde el inicio de la investigación realizando estudios de mercado que garantizarán la transferencia efectiva de conocimientos entre los investigadores y las partes comerciales involucradas.

Así que como podemos darnos cuenta, **con este tipo de avances, se tendrá la posibilidad de reducir la carga de enfermedad por diabetes** que actualmente afecta no solo a nuestro país sino a gran parte de la población en todo el mundo.

Por otro lado, en **nuestro país**, el Centro de Investigación y Estudios Avanzados (CINVESTAV) del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Unidad de Monterrey, creó **un chip que ayudará a detectar la diabetes y otras enfermedades en una etapa temprana**, antes de que ocurran los síntomas.

El dispositivo detectará la glucosa en sangre y medirá la proteína total en el

suero y en la orina.

Además de detectar la diabetes, analizará en minutos otras enfermedades desde una etapa temprana, ya que el chip detecta la presencia de proteínas relacionadas con la enfermedad usando biomarcadores en pequeñas muestras de suero obtenidas de la sangre y la orina del paciente .

**Un beneficio** de este dispositivo es que **podría ser utilizado durante las consultas médicas debido a su velocidad**, ya que los resultados se conocen en sólo 10 minutos.

Actualmente, el grupo de investigadores está realizando pruebas de laboratorio en el chip, y están a la espera de una patente y aprobación de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS).

Así que como podemos ver, las posibilidades de beneficiar a una gran cantidad de personas con estos avances es muy posible y **la generación x será quien pueda disfrutar las ventajas**.

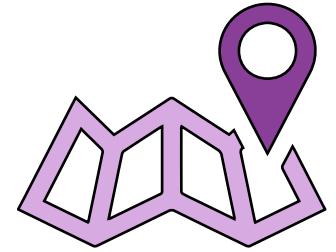
## Bibliografía

1. Universidad de Twente. <https://www.utwente.nl/en/>
2. Dispositivo portátil para la detección temprana de la diabetes que se está desarrollando. <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/01/170110121110.htm>
3. Los científicos desarrollan un chip capaz de detectar la diabetes y otras enfermedades. <http://www.salud.carlosslim.org/english2/scientists-develop-a-chip-able-to-detect-diabetes-and-other-diseases/>





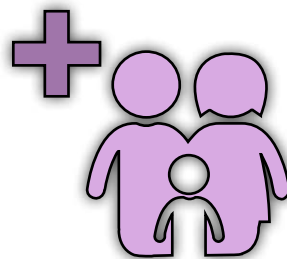
# A dónde ir?



Elsa Esther García Campos

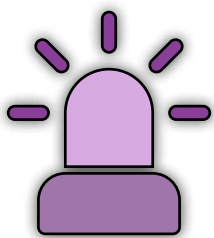
Si requieres atención personalizada y presencial para atención médica (problemas cardiovasculares, diabetes, etc.), **nutrición** (sobrepeso, obesidad, etc.), **deporte** (control de peso), y/o **psicológica** (estrés) puedes acudir a:

Instituto de Salud del Estado de México (ISEM)	Dirección, Teléfono, Correo electrónico	Servicios
<p>Centros Especializados de Atención Primaria a la Salud (CEAPS) en el Estado de México.</p>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atención primaria para diversas enfermedades</li> <li>Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.)</li> <li>Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares.</li> <li>Prevención de EPOC</li> <li>Prevención de infarto al miocardio</li> <li>Prevención y control de Diabetes</li> <li>Activación física y Plan de Rutinas Diarias</li> <li>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.</li> <li>Atención Psicológica y terapias para manejo de estrés.</li> <li>Prevención y control de enfermedades derivadas del estrés, depresión, etc.</li> </ul>
<p>Centros de Atención al Diabético (CAD) (El servicio y medicamentos son GRATUITOS)</p>	<p>Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 a 17:00</p> <p>De preferencia se debe asistir en ayunas para realizar los estudios de laboratorio.</p> <p>En el Estado de México se cuenta con 15 Centros de Atención al Diabético y 7 unidades móviles, para consultar la dirección ingresa a: <a href="http://salud.edomex.gob.mx/html/CAD.html#lista">http://salud.edomex.gob.mx/html/CAD.html#lista</a></p> <p>CAD: Villa de Allende, Acambay, Polotitlán, Metepec, Tenancingo, Naucalpan, Nicolás Romero, Tlalnepantla, Cuautitlán Izcalli, Tlalnepantla de Baz, Ecatepec de Morelos, Tecamac, Nezahualcóyotl, Ixtapaluca y Amecameca.</p> <p>Unidades Móviles: Toluca, Naucalpan, Atizapán de Zaragoza, Cuautitlán, Ecatepec, Nezahualcóyotl y Valle de Chalco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atención primaria para diversas enfermedades</li> <li>Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.)</li> <li>Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares.</li> <li>Prevención de EPOC</li> <li>Prevención de infarto al miocardio</li> <li>Prevención y control de Diabetes</li> <li>Activación física y Plan de Rutinas Diarias</li> <li>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.</li> <li>Atención Psicológica y terapias para manejo de estrés.</li> <li>Prevención y control de enfermedades derivadas del estrés, depresión, etc.</li> </ul>
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Dirección, Teléfono, Correo electrónico	Servicios
<p>Estrategia "PrevenIMSS"</p> <p>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</p>	<p>Josefa Ortiz de Domínguez s/n entre Morelos e Hidalgo, Colonia San Bernardino, Toluca, Estado de México Teléfono: 214-20-75</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prevención de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares.</li> <li>Prevención y control de Diabetes</li> <li>Orientación nutricional individualizada Control de peso (menú estandarizado).</li> <li>Monitoreo de estatura y peso para la edad.</li> <li>Requerimientos nutricionales para la edad.</li> <li>Nutrición para control de enfermedades específicas, entre otros.</li> </ul>



<p>Unidades de Medicina Familiar (UMF) en el Estado de México</p>	<p>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 <a href="http://www.imss.gob.mx/directorio/">http://www.imss.gob.mx/directorio/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención primaria para diversas enfermedades</li> <li>• Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.)</li> <li>• Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares.</li> <li>• Prevención de EPOC</li> <li>• Prevención de infarto al miocardio</li> <li>• Prevención y control de Diabetes</li> <li>• Activación física y Plan de Rutinas Diarias</li> <li>• 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.</li> <li>• Atención Psicológica y terapias para manejo de estrés.</li> <li>• Prevención y control de enfermedades derivadas del estrés, depresión, etc.</li> </ul>	
<p><b>Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMYM)</b></p>		<p><b>Dirección, Teléfono, Correo electrónico</b></p>	<p><b>Servicios</b></p>
<p>Unidades Médicas del ISSEMYM en el Estado de México</p>	<p>Para consultar tu unidad médica más cercana, visita el directorio de instalaciones del ISSEMYM en el siguiente link <a href="http://www.issemym.gob.mx/unidades-medicas">http://www.issemym.gob.mx/unidades-medicas</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención primaria para diversas enfermedades.</li> <li>• Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.).</li> <li>• Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares.</li> <li>• Prevención de EPOC.</li> <li>• Prevención de infarto al miocardio.</li> <li>• Prevención y control de Diabetes.</li> <li>• Activación física y Plan de Rutinas Diarias.</li> <li>• 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.</li> <li>• Atención Psicológica y terapias para manejo de estrés.</li> <li>• Prevención y control de enfermedades derivadas del estrés, depresión, etc.</li> </ul>	
<p><b>Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)</b></p>		<p><b>Dirección, Teléfono, Correo electrónico</b></p>	<p><b>Servicios</b></p>
<p>Unidades Médicas del ISSSTE en el Estado de México</p>	<p>Para consultar tu unidad médica (UM) más cercana visita el directorio de unidades médicas del ISSSTE en el siguiente link: <a href="http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/comunicacion/unidadesmedicas.pdf">http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/comunicacion/unidadesmedicas.pdf</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención primaria para diversas enfermedades.</li> <li>• Orientación psicológica integral (estrés, depresión, etc.).</li> <li>• Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares.</li> <li>• Prevención de EPOC.</li> <li>• Prevención de infarto al miocardio.</li> <li>• Prevención y control de Diabetes.</li> <li>• Activación física y Plan de Rutinas Diarias.</li> <li>• 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.</li> <li>• Atención Psicológica y terapias para manejo de estrés.</li> <li>• Prevención y control de enfermedades.</li> </ul>	

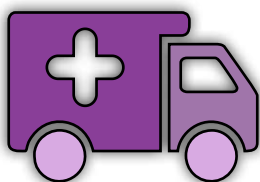
### Teléfonos de Emergencia



Teléfonos de Emergencia  
**066**



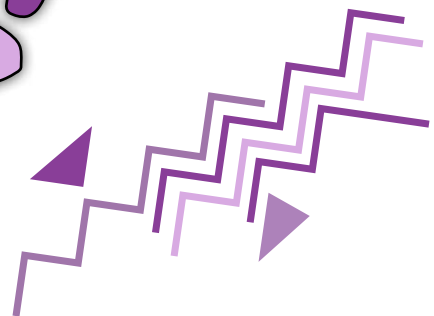
Orientación Psicológica  
(DIFEM)  
**01 800 710 2496**  
**01 800 221 3109**



Cruz Roja  
**065**





















Orientación Médica  
Telefónica (ISEM)  
**01 800 249 9000**










Ana Laura Toledo Avalos




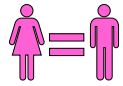


## Octubre

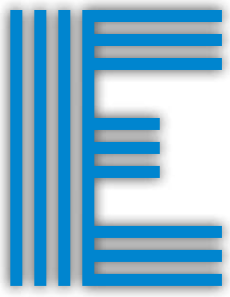
01	10	11	12	12	13	15
						
Día Internacional de las Personas de Edad	Día Mundial de la Salud Mental	Día Internacional de la Niña	Día Mundial de la Artritis Reumatoide	Día Mundial de la Visión	Día Internacional para la Reducción de Desastres Naturales	Día Mundial del Lavado de Manos
15	16	17	18	18	19	20
						
Día Internacional de la Mujer Rural	Día Mundial de la Alimentación	Día Internacional de la Erradicación de la Pobreza	Día Internacional de la Menopausia	Día Mundial de Cuidados Paliativos	Día Mundial contra el Cáncer de Mama	Día Mundial de la Osteoporosis
23	24	24	29			
						
Día del Médico	Día de las Naciones Unidas	Día Mundial de la Lucha contra la Poliomielitis	Día Mundial del Ictus			

## Noviembre

12	12	14	15	19	19	19
						
Día Mundial contra la Neumonía	Día Mundial de la Obesidad	Día Mundial de la Diabetes	Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)	Día Internacional del Hombre	Día Mundial del Recuerdo de las Víctimas de Accidentes de Tráfico	Día Mundial para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres

## Diciembre

01	02	03	10	18	20
					
Día Mundial de la Lucha contra el SIDA	Día Internacional de la Abolición de la Esclavitud	Día Internacional de las Personas con Discapacidad	Día Internacional de los Derechos Humanos	Día Internacional del Migrante	Día Internacional de la Solidaridad Humana



# Eventos



CEVECE



Red Estatal de Hospitales Verdes y Saludables.



Foro Lactancia Materna.



Donación Altruista de Sangre.



Arreamiento de bandera.



Día Mundial Contra el Tabaco.





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

