



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

cevece

cerca de ti

Revista del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades

Año 7 * Núm. 4

Revista trimestral * Ejemplar gratuito * ISSN: 2007-5154

Octubre-diciembre 2017



Entérate

Características principales de los baby boomers.

Mitos y realidades

Conoce los mitos y realidades de esta generación.

Hacia el futuro

Cómo prevenir algunas enfermedades de los baby boomers.

Directorio



Subcomité Editorial

Gabriel J. O'Shea Cuevas

Presidente

Carlos Ocaña Ponce

Secretario Técnico

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. 4, octubre - diciembre 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: 217/05/02/17-01. Impresa por Editora Ágora, Privada de Hidalgo #6, Santiago Miltepec, C.P. 50020, Toluca, Estado de México. Este número se terminó de imprimir en diciembre de 2017 con un tiraje de 400 ejemplares. Fotografías y pictogramas usados de freepik.com, flaticon.com y thenounproject.com.

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.

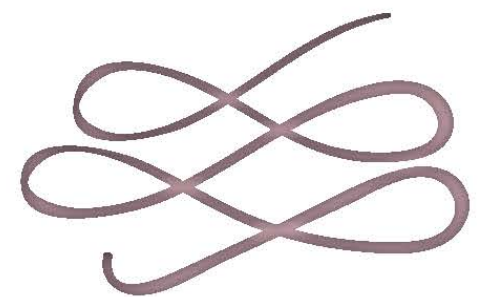




Índice



5	Editorial
6	Entérate
8	Entrevista
11	Mitos y realidades
13	Familia y salud
16	Infografía
18	Testimonial
21	Epidemiología en tu vida
24	Publirreportaje
26	Hacia el futuro
28	¿A dónde ir?
30	La agenda
31	Eventos



Editorial



Víctor Manuel Torres Meza

Llegamos al cierre del 2017 con la publicación del cuarto número de nuestra serie sobre los nuevos grupos poblacionales y los riesgos y problemas de salud; para esta ocasión los/as *Baby Boomers* que de acuerdo con nuestros/as colaboradores/as se trata de las personas que nacieron entre 1940 y 1960.

Mirtayri Ruiz Bautista en su sección de **Entérate** nos dice que son una generación que creció con respeto a las personas mayores, a maestros/as, a la sociedad, precisamente por ello es que no comparten ideas de divorcio y vieron nacer varios de los adelantos tecnológicos electrónicos, pero no siempre están actualizados/as.

Interesante **Entrevista** lograda por Leonardo Muñoz Pérez al Dr. Héctor A. Orozco Rojas, médico gineco-obstetra del Hospital Municipal "Ignacio Allende Bicentenario" de Acambay del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) quien nos explica detalladamente que el envejecimiento de la generación *Baby Boomers* representa el desafío más nuevo para la medicina y los gobiernos, pero también brinda nuevas oportunidades. Esta generación debe aceptar el envejecimiento y disfrutarlo, dedicarle tiempo a la familia pero también a sí mismos, cuidarse, conocerse y relacionarse con los y las demás.

En **Mitos y realidades** señalamos los grandes mitos que este grupo representa sobre todo para los/as *millennials*. Son juzgados/as, alabados/as, estudiados/as, poco comprendidos/as e incluso descalificados/as. Sin embargo, todas estas características –buenas y malas– son producto de un pasado generacional, cuyos rasgos van redefiniendo su rol individual y colectivo.

Siempre con su gran sensibilidad y sentido crítico Silvia Cruz Contreras en su sección

Familia y salud nos menciona que a diferencia de la generación "*millennial*", los y las "*baby boomers*" no ven la necesidad de encontrarse informados/as o conectados/as a las redes sociales, y aunque no están muy habituados/as a su uso, (en nuestro país por ejemplo, sólo el 21.6% de adultos de 55 años y más utiliza el internet) las que más utilizan son Facebook, Google y Twitter.

El **Testimonial** logrado por María de Jesús Mendoza Sánchez con "Araceli" nos hace referencia de eventos de su vida y los hechos que la marcaron como el asesinato de John F. Kennedy señalando "...también lo vivimos por televisión y fue algo dramático que creo que sí nos impactó, el ver la noticia y pensar que tan fácilmente podían asesinar a un presidente".

Epidemiología en tu vida sección a cargo de Luis Anaya López nos concluye que es indiscutible que los estilos de vida influyen en la presentación de enfermedades y consecuentemente en la muerte. El estilo de vida que caracterizó a la generación *Baby Boomers* en nuestro país ha impactado en su perfil de mortalidad. Este estilo de vida en buena medida se transmitió a sus hijos/as quienes repetirán el mismo perfil de mortalidad.

Víctor Flores Silva para su **Publirreportaje** utiliza información generada por Nielsen IBOPE México y sobre los/as *Baby Boomers* señala que cerca del 18% de los/as mexicanos/as tiene más de 50 años. Seis de cada diez continúa en la cancha laboral y para 2050 ellos/as representarán a más de 36% de la población mexicana.

Y en la sección de **Hacia el futuro** a cargo de Mauricio Hinojosa Rodríguez nos menciona que recientemente, un equipo de investigadores/as españoles/as de las universidades politécnicas de Valencia (UPV) y Madrid (UPM), junto con la firma

Medtronic, desarrollaron un sistema de rehabilitación cardíaca a distancia, que se basa en rutinas de ejercicio físico, para personas afectadas con algún tipo de patología cardíaca. Uno de los padecimientos más comunes entre los/as *Baby Boomers*.

Y como siempre Elsa Esther García Campos en su sección **¿A dónde ir?** nos coloca un listado de unidades médicas geriátricas listas para guardar en nuestra agenda por si algún día los/as *Baby Boomers* lo llegamos a necesitar.

La revista ahora está contigo disfrútala mucho, porque nosotros/as la disfrutamos mucho al hacerla para ti y nos vemos en el 2018.

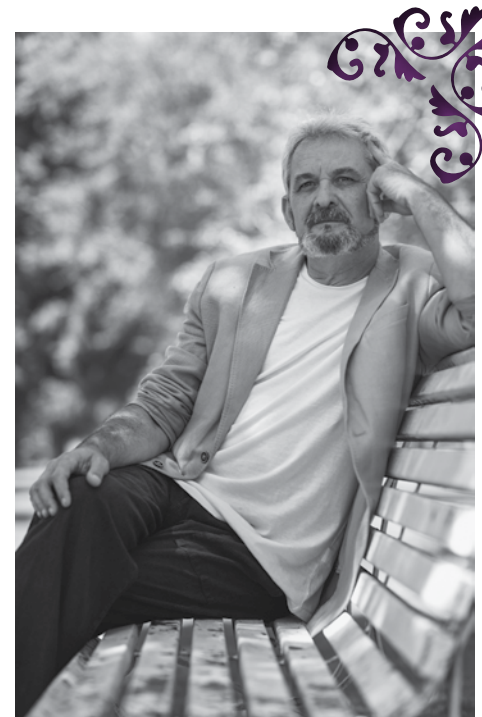


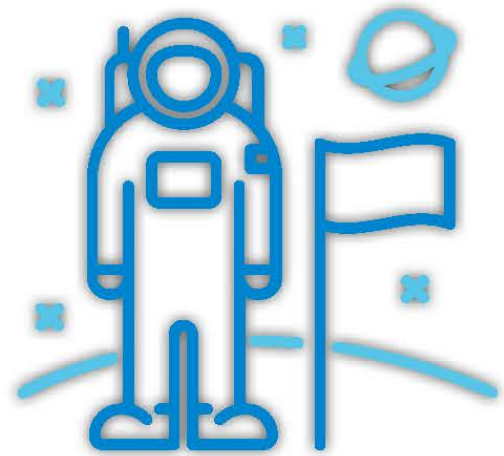
Foto por javi_indy / Freepik

Entérate

Mirtayuri Ruíz Bautista

De acuerdo con Navós (2016), la generación de **Baby Boomers**, son aquellos y aquellas **nacidas entre los años 40's y 60's**. Es llamada así por ser la que ha registrado **la mayor tasa de nacimientos**. Los **acontecimientos** que marcaron la generación fueron: el **movimiento estudiantil del 68**, la llegada del **hombre a la luna**, la **libertad sexual**, movimiento por los **derechos civiles**, **movimiento feminista**, entre otros.

Foto por Pressfoto / Freepik



En México a nivel nacional de acuerdo con el Censo Nacional de Población y Vivienda del 2010 son cerca de **9.3 millones y a nivel estatal 1.1 millones**.

¿Qué los/as caracteriza?

Son una generación que creció con **respeto a las personas mayores**, a los/as **maestros/as**, a la **sociedad**, precisamente por ello es que **no comparten ideas de divorcio**.

A diferencia que en los últimos años el número de divorcios ha aumentado en relación con los matrimonios y ello se debe a que un mayor número de personas decide vivir en unión libre, dando paso a menor número de uniones legales. **Entre los años 2000 y 2015 el monto de divorcios aumentó 136.4%**, mientras que el monto de **matrimonios se redujo en 21.4%**.

Destacan por su **seguridad e independencia** y tienen la **capacidad económica** para darse algunos lujos, hacerse de bienes inmuebles y muebles. Debido a su **buena posición económica**, en la medida de sus posibilidades pagaron escuelas particulares a sus hijos y/o hijas para evitar enviarlos a escuelas públicas porque algunos y algunas dicen desconfiar de la

educación pública. Reconocen que tienen la capacidad económica para vivir bien, sin embargo son personas que **les inculcaron el trabajo desde muy jóvenes** y buscan nuevas formas de trabajo para darse otros lujos.

Vieron **nacer** varios de los **adelantos tecnológicos electrónicos**, pero no siempre están actualizados/as. No se guían por la moda y prefieren un consumo duradero y no efímero como suele suceder en estos últimos años con las recientes generaciones.

Cabe mencionar como **“baby boomer”** a nuestro **Secretario de Salud de México, José Ramón Narro Robles**, conocido como José Narro Robles, quién ha recibido **múltiples distinciones y reconocimientos nacionales e internacionales**, prueba de constancia y esfuerzo, una característica más de los baby boomers.



Y ¿qué podemos decir acerca de su salud?

Si bien cada generación posee estilos y costumbres de trabajo, sociales y personales que **arrastran también enfermedades vinculadas a esos estilos y costumbres**. El envejecimiento es el principal factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas importantes.

Otras enfermedades que pueden llegar a padecer son: **diabetes mellitus; enfermedades isquémicas del corazón; tumores malignos; enfermedad hipertensiva; cirrosis hepática y otras enfermedades del hígado; enfermedad obstructiva crónica; infecciones de vías respiratorias entre otras.**

Con el envejecimiento es necesaria la **medicina preventiva**, derivado a que este **grupo es más susceptible de enfermedades** que las otras generaciones.

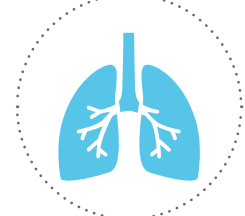
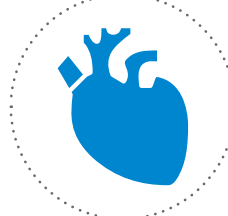
El deterioro de las **funciones cognitivas del cerebro es uno de los elementos subyacentes de esta generación** y se vincula a la **edad**, por lo cual es importante que esta generación opte por **actividad física y mental** para continuar con su ritmo de vida.



Foto por Asierromero / Freepik

Bibliografía

- 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 [actualizado el día 26 de junio 2013, consultado el día 20 de Septiembre 2017].
- 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 2 de Noviembre 2017]
- Baptist Health South Florida. La generación de los “baby boomers” tiene el más alto riesgo para la hepatitis C. Disponible en: <https://baptisthealth.net/baptist-health-news/es/la-generacion-de-los-baby-boomers-tiene-el-mas-alto-riesgo-para-la-hepatitis-c/>. [Consultado el 7 de Noviembre 2017]
- REVISTA CONDUSEF 2016. Finanzas y generaciones [Internet]. Disponible en: <http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2016/197/genera.pdf> (Consultado el 6 de Noviembre 2017).
- NAVÓS, Oscar. Nuevas generaciones en las empresas: Algunas claves para su gestión. Horizontes Empresariales, [S.l.], v. 14, n. 2, p. 47-54, dec. 2016. ISSN 0719-0875. Disponible en: <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/HHEE/article/view/2632>. Fecha de acceso: 09 nov. 2017.
- Panorama informativo Toluca, estación 90.1 del 24 de Octubre 2017.



Entrevista

Leonardo Francisco Muñoz Pérez

Entrevista al Dr. Héctor A. Orozco Rojas, médico gineco-obstetra del Hospital Municipal "Ignacio Allende Bicentenario" de Acambay y del Hospital de Ginecología y Obstetricia 221 del IMSS, sobre la salud de las mujeres pertenecientes a la generación "Baby boomers"

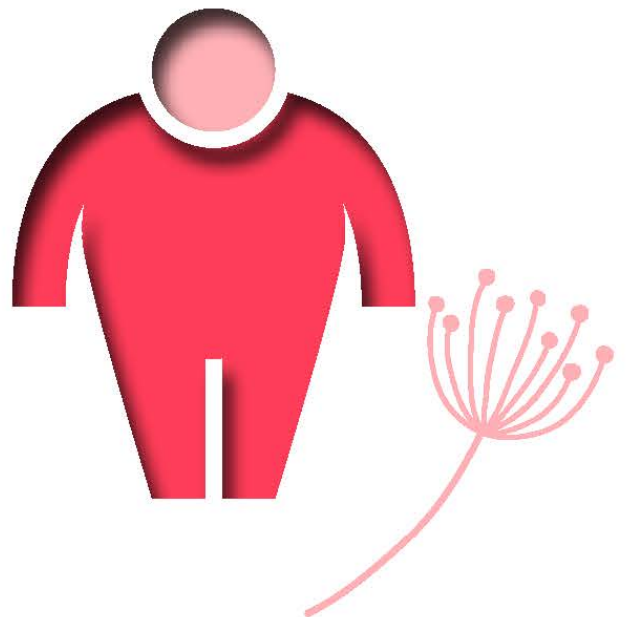


Foto por CEVECE.

1

CEVECE. En cuanto a los aspectos relacionados a la salud, ¿podría mencionar algunas características de las personas pertenecientes al grupo generacional denominado "Baby Boomers"?

H.A.O.R. Recordemos que sin importar el nivel socio económico de la población en general, existe una división que se basa en la edad, hay **tres principales grupos generacionales** hoy en día: **Baby Boomers, Generación X, y Millennials**. Enfocándonos al primer grupo, hace referencia el nombre al resultado del boom de nacimientos que se dio **posterior a la segunda guerra mundial** (1946-1965). Son aquellas personas que actualmente tiene la edad **entre 50 y 68 años**. Cabe señalar que los "Baby Boomers" son la primera **generación** en tener **amplio acceso a los antibióticos** y un acceso notable a los servicios de un sistema formal de salud, y en general a **mayores niveles educativos**. Pero también son **más obesos/as y menos activos/as** que la generación previa y por lo tanto es muy probable que su salud no sea mejor.



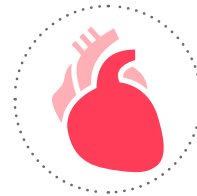
2

CEVECE. ¿Cuáles considera usted las principales afecciones de las personas que pertenecen al grupo de los "Baby Boomers"?

H.A.O.R. Considero que las y los profesiones de la salud deben de estar **familiarizadas/os con las diferencias de género en cuanto a la salud y condición social**, así como tener conocimiento de las estrategias innovadoras para tratar los problemas de salud que afecten desproporcionadamente a mujeres. Es especialmente importante estar al tanto de las variaciones intra-grupales, es decir, **comprender cómo la edad, el nivel socioeconómico, la etnia y otros factores sociales afectan las conductas y sus consecuencias en la salud**. Cabe señalar, que el crecimiento de la población femenina madura perteneciente a este grupo generacional, hace que sea sumamente importante examinar las prácticas actuales y planificar las intervenciones efectivas de promoción de la salud y prevención de enfermedades. Para estas personas, considero que existe una necesidad urgente de abordar con eficacia la creciente prevalencia de **enfermedades relacionadas** con la edad, tales como las **cardiopatías, cáncer, diabetes y enfermedades neurodegenerativas**, Alzheimer y Parkinson. En cuanto a la diabetes, la evidencia muestra que las personas de entre 50 y 74 años son diagnosticadas 13 veces más de diabetes tipo 2 que las personas de 45 años o menos. La **diabetes incrementa en mucho el riesgo de desarrollar otros problemas de salud** como **hipertensión, pérdida de la visión, enfermedad renal, neuropatías y enfermedades cardiovasculares**. Las personas con diabetes tienen de 2 a 4 veces más riesgo de presentar un **infarto**, es la obesidad uno de los principales factores que conducen a la diabetes. La cardiopatía isquémica es la principal causa de muerte en personas de ambos sexos de 60 y más años de edad. La enfermedad coronaria es particularmente frecuente, sobretodo en fumadores/as, hipertensos/as mal controlados/as, personas con hipercolesterolemia, con sedentarismo, y aquellas/os que acostumbren dietas ricas en sodio y grasas. Por otra parte el cáncer es la segunda causa de muerte en personas de 60 años y más. Pero conforme se envejece, la detección oportuna mediante pruebas rutinarias, permite detectar el cáncer en etapas tempranas, y muchas veces antes de que aparezcan síntomas. Muchas formas de cáncer están vinculadas al estilo de vida y al comportamiento. Para reducir el riesgo es importante adoptar cambios hacia una dieta saludable, actividad física, evitar el tabaco y mantener un peso corporal adecuado.



Foto por CEVECE.



3

CEVECE. ¿Es el cáncer una afección que amenaza de manera importante a este grupo de personas?

H.A.O.R. Definitivamente. Recordemos que el cáncer es la tercera causa de muerte en **México; cada año se suman más de 128,000 casos nuevos**, los más frecuentes son: **cáncer de próstata** para varones y **cáncer de mama para mujeres de más de 40 años de edad**.

4

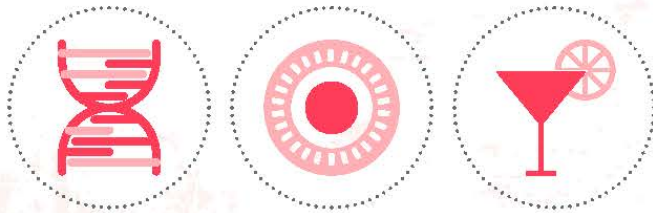
CEVECE: ¿Enfocándonos en las mujeres de éste grupo generacional, que tipo de cáncer es el más frecuente?

H.A.O.R. El **cáncer de mama** es la neoplasia maligna que ocupa el **primer lugar en frecuencia de tumores malignos en la mujer de 50 a 68 años de edad** en nuestro país, con una incidencia del 45%. Solamente en el año 2015 se registraron más de 11,300 casos nuevos en México.



5 CEVECE. Se ha identificado de que las mujeres pertenecientes al grupo de los "Baby Boomers" son las más proclives al desarrollo de cáncer de mama, ¿cuál o cuáles son los factores de riesgo o causas más importantes para el desarrollo de este padecimiento?

H.A.O.R. La edad parece ser un factor de riesgo menor para el desarrollo del cáncer de mama, pero como factor aislado es muy importante ya que a mayor edad mayor riesgo. Se estima que un **3.46% de las mujeres que actualmente tienen 60 años de edad contraerán cáncer de mama** en algún momento durante los siguientes 10 años. En materia de prevención se considera que una mujer tiene un **alto riesgo de padecer cáncer de mama a partir de los 60 años**. En promedio, una mujer tiene 1 en 8 probabilidades de desarrollar cáncer de mama a lo largo de una vida de 80 años. Por otra parte, si consideramos que el sobrepeso y la obesidad son frecuentes en mujeres pertenecientes a la generación "Baby Boomers" y sabiendo que existe una relación demostrada entre el índice de masa corporal elevado y el cáncer de mama en mujeres post-menopáusicas, observaremos que el riesgo es notorio. Entre otras causas debemos considerar los siguientes **factores de riesgo**: la **historia familiar**, una **menarquia temprana**, la presencia de **mutaciones en los genes BRCA 1 y BRCA 2**, el uso de **anticonceptivos hormonales**, un **primer embarazo a edad prolongada**, la **no lactancia**, una **menopausia tardía**, el uso de **terapia hormonal de reemplazo**, **antecedente de cáncer de ovario**, el **consumo de alcohol** y la **talla alta**.



6 CEVECE: ¿Cuál es la incidencia y la mortalidad del cáncer de mama en las mujeres de éste grupo generacional?

H.A.O.R. Con respecto a **cáncer de mama** se tiene una tasa de incidencia de 22.56 por 100,000 habitantes mayores de 10 años. En el grupo de edad específico de mujeres de **25 años y más**, en el año **2015** se registraron **6,252 defunciones, con una tasa cruda de 18 defunciones por 100,000 mujeres**. Las entidades con mayor mortalidad por cáncer de mama son: **Sonora (28.6)**, **Nuevo León (26)**, **Coahuila (25.7)**, **Chihuahua (24.8)**, **Cd. México (24.7)** y **Sinaloa (22.2)**.

7 CEVECE: ¿Cuál pudiera ser la causa de las bajas tasas de supervivencia en las mujeres con diagnóstico de cáncer de mama?

H.A.O.R. Si tomamos como evidencia que la mayoría de los casos de **cáncer de mama se detectan en fases avanzadas** cuando la probabilidad de **supervivencia a cinco años es menor a 30%**, esta es la causa número uno para que se den estas tasas.

8 CEVECE: Existe una receta o recomendación para lograr un envejecimiento saludable para este tipo de personas?

H.A.O.R. Por supuesto, llevar una **dieta equilibrada** (vigilar el peso), **no fumar**, **revisiones médicas periódicas**, **vigilancia y control de la tensión arterial**, **colesterol y glucemia**, **hacer ejercicio** como caminar, nadar, bailar. **Prevenir caídas**, adaptando la casa a los cambios del envejecimiento, quitar obstáculos, colocar barras de apoyo. **Estar mentalmente activo/as y tener conexiones con familiares y amigos/as**.

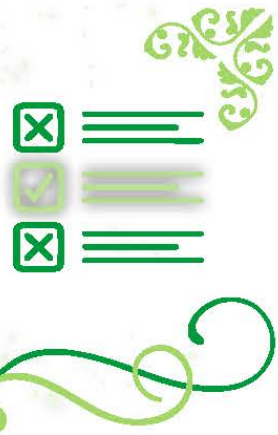
9 CEVECE: ¿Agregaría algo más respecto a la problemática de la salud de las y los "Baby Boomers"?

H.A.O.R. : El envejecimiento de la generación *Baby Boomer* representa el desafío más nuevo para la medicina y los gobiernos, pero también brinda nuevas oportunidades. Esta generación debe **aceptar el envejecimiento y disfrutarlo, dedicarle tiempo a la familia** pero también a sí mismos, **cuidarse, conocerse y relacionarse, salir de casa, compartir el tiempo, tomar decisiones, continuar informándose**, y ante los problemas **buscar soluciones, hacer amigos y actividades** en grupo, **cuidar mente y cuerpo**.

Foto por CEVECE.



Mitos y realidades



Victor Manuel Torres Meza

Para muchos y muchas este nombre resulta extraño e incluso despectivo, ya que hace referencia a las y los adultos mayores. Es el segmento que considera el rango de edad más amplio y su nombre viene resultado del *boom* de nacimientos que se dio durante el segundo y tercer cuarto del siglo 20 y hace referencia a personas nacidas entre 1933 y 1960, aunque la oficina de Censos de EU considera a los/as *Baby Boomers* como los/as nacidos/as entre 1946 y 1964 a esta generación se le llama de varias formas dependiendo la connotación, dos de las más conocidas son *Alpha Boomers* y *Golden Boomers* haciendo referencia a que en los 90's y a principios de este siglo, muchos de los líderes mundiales pertenecían a esta generación.

Las realidades de los baby boomers

Los y las *Baby Boomers* en América latina son ligeramente distintos/as a los/as de EU, ya que a esta generación les tocó vivir en carne propia las revoluciones, crisis y devaluaciones, por lo cual las palabras "Inflación", "Deuda Externa" y "Crisis" les son muy familiares y los/as impulsan a cuidar el dinero y a buscar contar con inmuebles propios en lugar de rentar, para sentir certidumbre económica hacia el futuro.

Su periodo económicamente más productivo se dio entre las décadas de los 70's y 90's, y aunque todavía actualmente hay un gran número de ellos/as trabajando, la mayoría ya se encuentran jubilados/as o en proceso de hacerlo.

Para esta generación el **matrimonio heterosexual** es el camino para conformar una familia, y de las generaciones actuales, **son la más apegada a la religión**. Acostumbran a ver, escuchar o leer noticias, por lo que es común encontrarlos leyendo un periódico impreso o viendo un noticiero en la TV.

A nivel **tecnológico** a los Baby Boomers les tocó vivir el nacimiento de la televisión, vieron en vivo la llegada del hombre a la luna, pasaron del **cine en blanco y negro al de color**, del **teléfono de disco** al de **tonos**, se maravillaron con la llegada del **fax**, la **lavadora eléctrica**, los **relojes de pulsera digitales**, y por si no fuera suficiente para ellos/as, también vieron nacer a la **telefonía celular**, la **computadora** personal y el **Internet**.



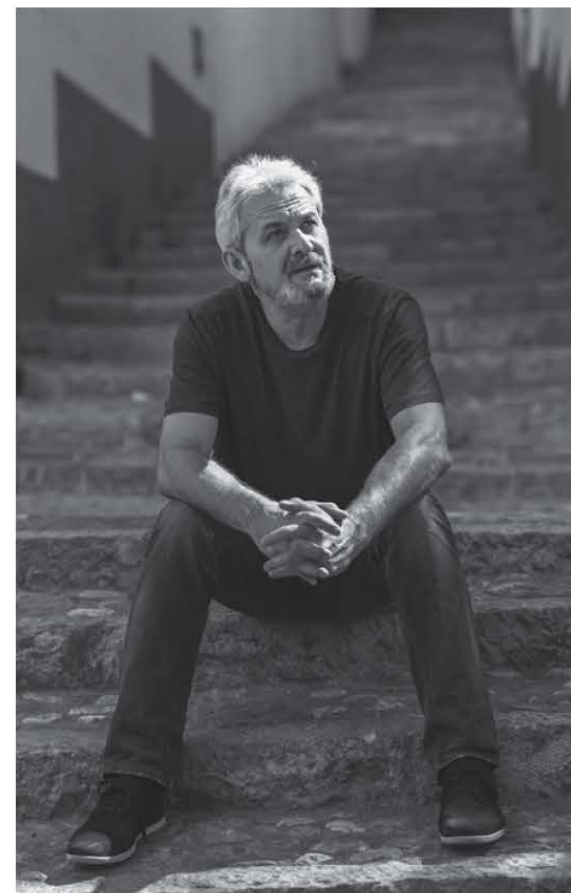
En cuanto al **entretenimiento**, como generación en la TV les gustan los **programas de concurso**, los **noticieros** y los **documentales**. Son la generación que **más lee**, principalmente **novelas** y libros de **superación personal**. Si bien disfrutaban **salir de su casa**, por lo general son más **hogareños/as** y prefieren comer en casa a pagar por hacerlo fuera.



A nivel **económico**, por ser una generación mayor, **viven principalmente de una pensión o de ahorros**, por lo que son muy cuidadosos al momento de gastar y por lo general tratan de no caer en compras de impulso.



Foto por javi_indy / Freepik



A nivel **social**, son los padres, madres, abuelos/as o bisabuelos/as de las generaciones siguientes, así que una de sus **motivaciones principales es la familia.**



La **Gen X** como también se le dice, considera a los/as nacidos/as entre 1960 y 1984, los cuales actualmente tienen entre 30 y 54 años y **son hijos/as de los Baby Boomers y padres y madres de los/as Millennials.**

Los mitos de los/as baby boomers

No, los baby boomers no son una generación olvidada. Sucede que la tecnología está de moda, luego entonces los *millennials* lo están.

Automáticamente se descarta a sus antecesores/as y su influencia sobre ellos/as. Los/as *millennials* llaman la atención pues ciertamente están definidos/as por la **aparición de la tecnología y su auge;** todos los estudios hablan de sus contrastes y de los extremos de su comportamiento en la sociedad.

Son juzgados/as, alabados/as, estudiados/as, poco comprendidos/as e incluso descalificados/as. Sin embargo, todas estas características –buenas y malas– son producto de un pasado generacional, cuyos rasgos van redefiniendo su rol individual y colectivo.

Nadie habla de los baby boomers, pero son la generación que –irónicamente– puede ser la detonante para que se **genere el cambio tecnológico** dentro

de las organizaciones si saben orquestar y **gestionar las habilidades,** el talento, el **liderazgo,** los **conocimientos** y hasta las **oportunidades de las generaciones sucesoras.**

La gran pregunta es **¿cómo pueden integrarse más de medio siglo de ideologías y de conocimiento?**

Las y los *baby boomers* juegan un rol fundamental en la sociedad, pues ellas y ellos –líderes empresariales– son quienes **pueden generar un cambio positivo en las generaciones sucesoras** (la X y la Y). Son una vía para orientarlos/as hacia el conocimiento si saben jugar un rol estratégico y mediador entre las características de estos tres mundos.

Son los/as *baby boomers* quienes pueden **impulsar** en ellos/as una **visión empresarial** y de **liderazgo,** de **estructura** y de **orden.** Establecer una relación bilateral para que el/la millennial a través de su mente revolucionada tenga el voto de confianza dentro de la organización y se le permita ser el/la intrapreneur de la empresa.

Ofrecer a la generación X la voz que pocos y pocas les han dado, empoderarlos/as y asesorarlos/as. La misión de los/as millennials será **orientar** a el/la *baby boomer* y a la generación X sobre la forma más eficiente de **lograr los objetivos de negocio a través del uso inteligente de la tecnología.** La generación X tendrá que aportar equilibrio y jugar un rol mediador.

Referencias bibliográficas

1. CONOCE LAS DIFERENCIAS ENTRE MILLENNIALS, GENX Y BABY BOOMERS en: <https://www.merca20.com/conoce-las-diferencias-entre-millennials-genx-y-baby-boomers/>
2. ¿La generación de los "baby boomers" Quiénes son los "baby boomers"? En: <http://www.psicologicamentehablando.com/la-generacion-de-los-baby-boomers/>
3. Baby Boomers, Millenials e seus mitos. En: <http://blog.convenia.com.br/baby-boomers-millennials-e-seus-mitos/>
4. MITOS Y REALIDADES GENERACIONALES En: <http://www.nielsen.com/mx/es/press-room/2016/Mitos-y-realidades-generacionales.html>
5. La jubilación del 'baby boom' sumará 15 millones de pensionistas en 2042. En: http://www.diariodesevilla.es/economia/jubilacion-boom-sumara-millones-pensionistas_0_1030997476.html



Familia y salud



Silvia Cruz Contreras

En el ámbito familiar, las/os “baby boomers” ven para sí y para las generaciones actuales o futuras al matrimonio heterosexual como la base para acceder a un hogar; por ende, se trata de una **generación conservadora en el aspecto religioso** que cree mucho en el **valor familiar**. Son admirados/as por sus **valores morales** y una gran mayoría de los/as integrantes de esta generación están en **contra del aborto**, del **matrimonio “gay”** y contra actos de **violencia doméstica**.

Disfrutan salir de su casa al lado de su familia, la cual suele ser regularmente **numerosa**, por eso no es raro que el hogar en el contexto de los/as “baby boomers” se encuentre compuesto de la **pareja, hijos/as mayores y en muchas ocasiones por nietos, nietas, bisnietos y bisnietas**; aunque por lo regular son más **hogareños/as** y prefieren permanecer en su casa compartiendo la comida entre los miembros de ese núcleo social.



Foto por Pressfoto / Freepik

Es valioso para las y los integrantes de esta generación la **convivencia entre familiares**, así como la práctica de actividades recreativas y de esparcimiento en donde se incluyan también **actividades físicas para el cuidado y conservación de la salud general de la familia** y el fomento de un **estilo de vida sano y activo**; sin embargo, ha de tomarse en consideración la edad con la que dichas personas cuentan en la actualidad, misma que oscila aproximadamente de entre **50 a 70 años**, así como los padecimientos que afectan, porque de acuerdo con algunas estadísticas en materia de salud mental por ejemplo, a nivel mundial, **más de 20% de las personas que pasan de los 60 años de edad sufren algún trastorno mental o neural** (sin contar los que se manifiestan por cefalea) y un porcentaje de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a **trastornos mentales y del sistema nervioso**. La **demencia y la depresión** son los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en ese grupo de edad.



Debido a la existencia de ese tipo de familias numerosas, **consecuencia de la rápida tasa de crecimiento poblacional** que prevalecía en ese entonces y que alcanzó sus **niveles más altos durante la década de los años 70s** en la historia del país, se empezaron a implementar en México políticas públicas en materia de **planificación familiar y anticoncepción** que remontan a dicha década.

Las y los “baby boomers” **son los padres, madres, abuelos/as o bisabuelos/as de las generaciones siguientes** y que permanecen al lado de un hijo/a mayor quien cuida de ellos o aún no ha dejado el hogar en el que nació, así que **una de sus principales motivaciones es la familia**.

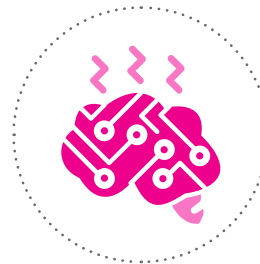




Foto por yanalya / Freepik

Por ello, además de la ligera pérdida de vitalidad física de los/as “baby boomers”, de su memoria en ocasiones ya tardía, de su capacidad cognitiva y en general de su edad, debe atenderse a dichos malestares para que no se ponga en riesgo su salud física y mental. **La necesidad principal y fundamental de esta generación debe ser su bienestar y tranquilidad** (física, de salud y familiar) y aunque muchos/as miembros/as “boomers” se preocupan por su familia, **no deben de escatimar en los gastos para el cuidado de su salud y alimentación sana**, independientemente del sentir de responsabilidad u obligación que crean tener con otros/as integrantes del hogar, como hijos/as mayores o nietos/as.

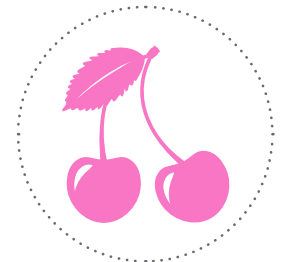
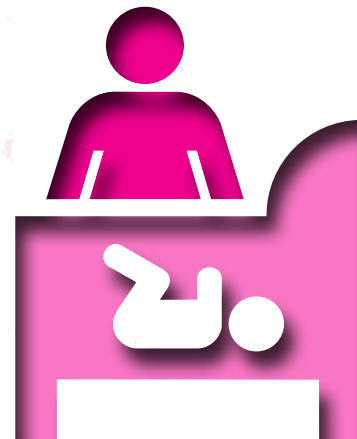
Porque aun cuando muchos de los hogares de los/as “baby boomers” se volverán **“nidos vacíos”** con mayor rapidez por la salida o ausencia de sus hijos/as para formar una nueva familia, esto hará que se concentre el gasto en sí mismos, pudiendo aumentar dicho egreso para el cuidado de su salud. La Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2014, refiere en este sentido que **“en los hogares donde hay al menos una persona de 60 y más años, el gasto en salud es 50.7% más alto respecto a los hogares donde no hay adultos mayores**. En los primeros, hay un **desembolso mensual promedio de 857.89 pesos**; de estos, **63.1%** son para pago de **atención ambulatoria**, **20.3%** para pago de **hospitalización** y **16.6%** para **medicinas**.”

Es importante que si las personas de la generación “baby boomers” todavía cohabitan con sus hijos/as y nietos/as en un mismo hogar; **sus hijos/as asuman la responsabilidad del cuidado y atención de su familia**, evitando que los padres y/o abuelos/as “baby boomers” eroguen gastos innecesarios y que no

les correspondan. Porque **pueden atribuírseles obligaciones tanto en el aspecto económico familiar o social que no les atañen**, por ejemplo; permanecer al cuidado de los/as nietos/as mientras los/as hijos/as trabajan (existen datos que señalan que el tiempo invertido en el cuidado de los niños/as menores de 6 años, las mujeres de mayor edad invierten más de 60 horas a la semana, mientras que los hombres aproximadamente 22.4 horas a la semana), llevarlos/as a la escuela, o realizar **labores en el hogar que son riesgosas para su edad y capacidad física**. Situaciones todas estas que repercuten en su salud física y mental.

En el aspecto del cuidado y conservación del estado de salud, al igual que las otras generaciones, tienen el **interés e inquietud por mantener y fomentar un estilo de vida sano y activo** y de esa manera alejar las enfermedades crónicas (cardíacas, presión arterial, colesterol, la diabetes, la artritis, la enfermedad del Alzheimer, la osteoporosis, enfermedades oculares), discapacidades, deficiencias orgánicas y algunos síntomas que acompañan el envejecimiento como son los dolores musculoesqueléticos.

Su **alimentación la basan en comida saludable y gourmet** con **alimentos de alta calidad**, y aunque los buenos hábitos nutricionales tienen un mayor impacto cuando se inician en una etapa temprana de vida, la mayoría de los/as “baby boomers” suelen adoptar un estilo de ingesta alimentaria saludable y sana hasta que se retiran laboralmente o experimentan un problema de salud.



Se recomienda entonces promover al interior del seno familiar hábitos de alimentación saludable, donde además de los/as integrantes de esta generación, los/as hijos/as y nietos/as aprendan a preparar comidas y alimentos balanceados, con **poca ingesta de azúcares y sal**, frutas y legumbres, las porciones o cantidades recomendadas; **para así llegar a una adultez mayor sin problemas de salud o alguna enfermedad crónica** como las ya enunciadas.

A diferencia de la generación "millennial", los/as "baby boomers" **no ven la necesidad de encontrarse informados/as o conectados/as a las redes sociales**, y aunque no están muy habituados/as a su uso, (en nuestro país por ejemplo, sólo el **21.6% de adultos de 55 años y más utiliza internet**) las que más utilizan son Facebook, Google y Twitter, a las cuales acceden para sentirse más cómodos/as haciendo su propia investigación respecto de condiciones y medicamentos, para recopilar información de salud, realizar investigación sobre los posibles tratamientos para luego dialogar personalmente con su médico/a, para cuestionarle a su doctor/a sobre algún medicamento en específico, etc.

Son más exigentes en el trato y el tiempo de su médico/a, así como con su plan sanitario y en sus reclamos, los/as "boomers" más jóvenes están más pendientes de su salud y bienestar físico, más conscientes de su estética y de los beneficios de practicar ejercicio. Mantienen una práctica sexual activa con o sin ayuda de medicamentos, pero muchas veces han padecido de problemas de salud por estrés debido a la multiplicidad de compromisos profesionales, familiares o personales.

Por ello, los/as "boomers" con hijos/as o nietos/as en casa que pertenecen a otras generaciones, deben buscar una mayor comunicación con los integrantes de la familia para que además de convivir sanamente, tengan mayores probabilidades de sentirse cómodos/as con las tecnologías informáticas y digitales, aprender su funcionamiento, nuevas aplicaciones, etc. No debe olvidarse que como adultos/as ya grandes en su mayoría, se encuentran expuestos/as a medios y nuevos estilos de vida, y oportunidades de desarrollo personal y de salud; en razón de esto, a fin de incentivar su autoestima, de tomar el



control y responsabilidad de su salud, de verse motivados/as para seguir sintiéndose útiles tanto en el campo social como familiar, es **recomendable que los/as "baby boomers" sigan interactuando y no se aislen de los/as demás**, que participen en tareas familiares para que se sientan acompañados/as y sigan conectados/as al mundo actual, al mismo tiempo que continúen contribuyendo al campo laboral, familiar y social.

Bibliografía

1. Baby Boomers. Recuperado de http://www.camarapr.org/PRHealth2011/presentations/PRH&I-Jose_Acaron.pdf
2. La generación de los baby boomers. Recuperado de <http://www.psicologicamentehablando.com/la-generacion-de-los-baby-boomers/>
3. México: Baby Bombers tienen más probabilidades de padecer hepatitis. Recuperado de <http://entornomedico.org/2017/01/23/mexico-baby-boomers-probabilidades-padecer-hepatitis/>
4. Consumo generacional de los baby boomers. Recuperado de <http://www.finanzaspersonales.co/opinion/blogs/entrada-blog/consumo-generacional-los-baby-boomers/48195>
5. INEGI. Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/edad2016_0.pdf
6. INEGI. Estadísticas a propósito del día mundial del internet (17 de mayo). Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/internet2017_Nal.pdf





Baby Boom



No crecieron con herramientas tecnológicas pero han sabido adaptarse a ellas y las utilizan en sus momentos de ocio para estar en contacto con familia y amigos/as.



Se casaron jóvenes y comenzaron a formar familias que se caracterizan por la gran cantidad de hijos/as.



Han vivido momentos históricos importantes como la Segunda Guerra Mundial, el movimiento Hippie, la Liberación Sexual, el hombre a la luna, el boom de la marihuana, la Guerra Fría, la Caída de Vietnam, etc.

Dedicaron los mejores años de su vida a trabajar. Todo eso se ve recompensado en disfrutar de su pensión y tiempo libre.





Boomers




Su música fue el twist, rock n' roll, bandas como: The Beatles, Beach Boys, Chubbie Checker, Elvis Presley, Jimmy Hendrix, Paul Anka, Jim Morrison, etc.



Obsesionados/as con la juventud no con la edad, son activos/as, preocupados/as por su salud.




Los divorcios no fueron tan comunes en su generación como lo han sido en otras generaciones. Son admirados/as por sus valores morales. Una gran mayoría está en contra del aborto, del matrimonio "gay" y contra actos de violencia doméstica.






Testimonial

María de Jesús Mendoza Sánchez

Soy Araceli, nací en el año de 1949 en la Ciudad de Toluca, en donde vivo también actualmente. Crecí en el seno de una familia muy integrada, es decir mi **padre muy al pendiente de sus seis hijos**: cuatro mujeres y dos varones, en el tiempo en el que **las familias eran numerosas** y cuando generalmente los mayores iban cuidando a los más pequeños, que además era una forma de trabajo y de integración a la familia; más que la convivencia con los padres, **la convivencia era entre hermanos y hermanas** porque los padres y madres estaban un poco más alejados/as pero ya habían organizado a la familia, con la ayuda de los hermanos/as mayores. Por ejemplo, en mi caso, yo dependía mucho de mi hermana mayor, era quien me peinaba y arreglaba para ir a la escuela, pero para hacer tareas éramos los/as hermanos/as responsables de eso, no necesitábamos que los papás y mamás estuvieran con nosotros/as o que nos estuvieran recordando que debíamos hacerla.



Yo vivía en el centro de la Ciudad de Toluca y recuerdo que las familias eran tan numerosas que por ejemplo, un vecino nuestro, quien por cierto era licenciado tenía como **11 o 12 hijos/as**; los vecinos de enfrente, que ocupaban lo que entonces llamábamos vecindades, también solían ser una gran cantidad de niños/as y se convivía con los/as adultos/as de forma muy cercana incluso entre vecinos/as era de jugar todos/as en la calle, ir a la misma escuela y, en general, **mucha integración** porque había más seguridad, las casas estaban abiertas aunque saliéramos a la tienda y no había necesidad de cuidarnos tanto... **vivíamos muy tranquilos/**



Foto por Freepik

as. Recuerdo incluso que el Señor Gobernador caminaba por las calles de Toluca sin ninguna protección; cuando mi papá encontraba al Gobernador, eran pláticas prolongadas... la gran mayoría de los/as toluqueños/as nos conocíamos y nos relacionábamos bien, había mucha familiaridad... **era muy grato vivir en Toluca.**

En mi época de juventud me tocó estudiar en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), cuando todo **se trabajaba en papel**, hacer las cosas a mano, aún a **máquina de escribir, no había fotocopiadoras**, no había muchos de los aparatos tecnológicos como los que ahora existen. Me tocó ver por televisión la noticia de la llegada del **hombre a la luna**, y la persona que narraba lo hacía tan emocionadamente que nos transmitió esa emoción. Otro acontecimiento de la época fue la **Guerra de Vietnam** y algunos de los jóvenes varones de esa época

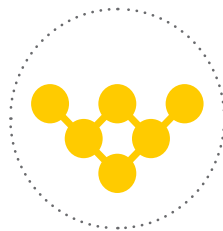


pensaban incluso que podían ir a Vietnam aunque sabíamos que muchos no querían. Por ejemplo, algunos de los amigos de mis hermanos, que habían ido a trabajar o estudiar a los Estados Unidos, estaban muy temerosos de que los enviaran a la guerra y aunque a nosotros/as en México sabíamos que no nos alcanzaría, sí nos tocó vivirlo a través de personas muy cercanas que estaban enlistadas pero que finalmente no fueron.

El **asesinato de John F. Kennedy**, también lo vivimos por televisión y fue algo dramático que creo que sí impactó a las y los mexicanos, el ver la noticia y pensar que tan fácilmente podían asesinar a un presidente.

Fui como joven un poco más atípica, porque más que estar en la moda y la música de mi época, que fue la de los Beatles y las grandes bandas de Rock and Roll, yo no fui muy de ese gusto, aunque mis amigos y amigas sí, pero viví muy libre en cuanto a que podía viajar de un lugar a otro del país de manera muy segura, en viajes de estudio. Tampoco tuve mucha costumbre de vestir minifalda, pero sí la ví en mis amigas así como la libertad en el consumo de la marihuana, como fue en el tan famoso Avándaro. Yo fui más de meterme en los libros, el estudio, la información... más idealista. Me tocó vivir **el movimiento estudiantil del '68**, acudí a todas las reuniones y reconozco que ahí sí hubo mucho riesgo porque el Gobierno estuvo reprimiendo a los y las estudiantes. Recuerdo que el propio Rector de la UNAM presidía todas aquellas marchas y eso nos daba seguridad porque aunque estaban los granaderos a nuestros lados y podíamos perder la vida, sentíamos que hacíamos bien defendiendo nuestro ideal.

Decidí **estudiar una carrera universitaria** porque desde que era niña, me gustaban mucho las texturas, el color... y me preguntaba ¿de qué está hecha la materia? Y entonces pensé estudiar química; ya mi camino estaba indicado porque en la secundaria y preparatoria fui estudiante con buenas calificaciones en química, física y matemáticas; también porque mi padre fue un connotado matemático de Toluca. Así que también en mis hermanos influyó: dos de mis hermanos estudiaron en el Instituto Politécnico Nacional, otra de mis hermanas estudió Filosofía y otra Arquitectura.



Nos gustó el área de las matemáticas y todos, hijos e hijas, hicimos carrera profesional. Mi familia en ese sentido, influyó en mis decisiones de formación profesional, porque **éramos muy unidos/as pero sobre todo cuando vivían mamá y papá**, ellos **nos integraban muchísimo** cuando se deban cuenta qué necesitaba uno/a y cómo podía apoyar el otro o la otra..., para ellos **la familia debía ser un núcleo integrador**. Mi madre era más **religiosa** que mi padre y ella nos inculcó actividades que involucraron también a mi papá y aunque yo traté de hacer lo mismo con mi familia propia, **en esta época no es tan fácil**, ya tienen otra forma de pensamiento y es más, de mis hijos tengo uno que dice que es ateo.

Considero que nuestra prosperidad económica y laboral sí tuvo que ver con la posibilidad de realizar una carrera universitaria, aunque actualmente depende mucho de la institución en la que labores, el que todo lo que hayamos estudiado se tome en cuenta; por ejemplo, para la Universidad sí importa que uno de sus recursos tenga formación al máximo nivel pero para las instituciones de cualquier sector, no tiene tanto peso el que se tenga posgrado o una especialidad mayor, sobre todo en el área químico-biológica o matemática; pero personalmente creo que sí cambia la vida.

Cuando mi esposo y yo empezamos a trabajar, **compartíamos nuestros sueldos** y eso sirvió para que hayamos reunido para darles a los hijos e hijas una formación, pues les dimos la oportunidad de estudiar en donde ellas y él quisieran: tres estudiaron en universidad pública y uno en privada, pero **todos/as concluyeron carreras profesionales** y de hecho tienen maestría y continúan su formación porque les dimos el panorama de que el estudio es lo adecuado. Ahora que ya no necesitamos trabajar para los hijos, disfrutamos del dinero que ganamos para nosotros. **En la actualidad creo que es diferente: cada uno de los integrantes del matrimonio quiere su dinero aparte.**

Haber mantenido un matrimonio estable, ha dado por resultado que también los hijos tengan matrimonios estables y por este mismo hecho, se mantengan en relaciones adecuadas de cordialidad, de buenas actitudes de uno para el otro, pues **en la época de mis padres, por ejemplo, era muy raro ver parejas divorciadas...** Era importante mantener el núcleo familiar y aunque hubiera parejas en las que no había tanta cordialidad, entre las abuelas o las tías el dicho era que "ni modo, esa esposa o esposo te tocó y no tienes más opción que continuar toda tu vida con él o ella", o sea que era más difícil pensar que una pareja se separara.

Creo que los medios de comunicación y lo que recibimos del ambiente, como los/as profesores/as y los mismos padres y madres ya no piensan como pensaban nuestros papás y mamás el que haya tanta libertad ahora ha hecho que mucha gente ya no tenga principios y eso podría ser la punta por la cual hay **delincuencia, inseguridad...** y como uno/a fue formado/a nos parecía imposible que alguien hiciera tanto daño a otra persona como el secuestro, la violación, etc. **En**





Foto por Freepik



Foto por Freepik

la televisión no veíamos tantas escenas de violencia, de mal gusto o impactantes.

La salud de mi esposo y la mía la considero buena porque él es muy buen médico y se cuida mucho. Cuando hay alguien en la familia que tiene un problema de salud, al único que acudimos es a él y gracias a que en la familia hay un integrante que pertenece al área de medicina, puedo decir que tenemos una salud en la que importa el conocimiento para tratar de conservarla porque mis hijos se quejan un poco de que yo fui exagerada en que la alimentación fuera limpia, adecuada, de componentes seleccionados y eso ha hecho que ellos también le pongan 'pero' a las cosas cuando no les parecen bien. Yo creo que todo esto de la alimentación y la salud es transmitido por nuestras mamás y actualmente, tal vez ya no haya el tiempo suficiente para el cuidado porque trabajan y tienen otras actividades que ya no son exclusivamente el cuidado de los hijos e hijas o la familia. En cuanto a la alimentación y la salud, creo que se manifiestan los problemas por el inadecuado conocimiento de las mamás, en lo que los hijos e hijas deben comer; ahora les dan dinero a los/as niños/as para que compren en la tienda lo que quieran y no se preparan alimentos en casa, eso es lo que veo a mi alrededor.

En la época en que fui niña, **crecimos con una alimentación saludable y el gobierno procuraba que todos los/as niños/as estuviéramos vacunados/as**, por ejemplo; y era una tarea que el papá llevara a sus hijos/as a vacunarse, acudiera a la escuela a ver cómo estaba trabajando el hijo o hija, a que no faltara al respeto, que la convivencia fuera adecuada con los/as compañeros/as y la maestra y que el respeto era muy importante. Ahora hay grandes diferencias porque los/as niños/as están en las afueras de las escuelas gritándose, aventándose y golpeándose y desde ahí comienza la violencia, que después continúa cuando son más grandes. Puede ser que los padres y madres no hayan tenido una cultura del cuidado de la salud y por eso se descuida. **Ahora podemos ver por la calle una gran cantidad de personas con obesidad** aquí en Toluca y en otras ciudades, aunque en el norte del país parece ser que se tiene un poco más de atención en este tema. Veo niños/as que a su corta edad ya presentan obesidad y considero que es la cultura del padre o la madre, que en algún momento se perdió la continuidad. Se podría evitar con una buena difusión en medios de comunicación porque la acción gubernamental no ha influido para que la venta de alimentos no adecuados se evite a todos los niveles: familiar, escolar y de medios. También la cercanía con los Estados Unidos creo que ha influido para que tengamos alimentos que en mis tiempos no existían, los llamados "chatarra", por ejemplo las papas fritas: había papas hervidas, y aunque siempre han existido los dulces, la economía limitada de una familia numerosa no permitía que hubiera un almacén de dulces en casa que pudieran causar obesidad.

Respecto a las **políticas públicas** que en materia de salud se conocen para la población de mi generación, ahora adultas y adultos mayores, sí sé que hay muchas pero lo que se debe valorar es si han sido efectivas; pienso que, para que una política tenga influencia, **debe ejercerse desde los/as pequeñitos/as en el jardín de niños** y en el caso de la alimentación, ese gusto por los alimentos sanos se repita en la primaria... los **buenos hábitos se crean desde la niñez** y creo que las instituciones de salud se están saltando esta etapa tan importante, porque ya de personas adultas el ejemplo de un/a médico/a obeso/a no puede guiar. También falta que las autoridades sanitarias se acerquen a los/as investigadores/as para que las políticas en salud surjan de información verídica resultado de procesos de investigación, con metodología adecuada para saber en dónde incidir en este sector de la población y de acuerdo a cada región del país.

A los/as jóvenes actuales les pido que consideren que **la educación es la base para la salud** que pueden tener cuando sean adultos/as mayores, es la base para **tener una vida placentera**, porque una persona educada tendrá todas las herramientas al alcance para decidir lo que es bueno o malo, lo que le conviene o no... la base de todo es la educación.



Epidemiología en tu vida



Luis Anaya López

Antecedentes

Cuando buscamos la definición de “Baby Boomers” nos encontramos que después de la Segunda Guerra Mundial, varios países anglosajones— Estados Unidos, Canadá, Australia y Nueva Zelanda— experimentaron un inusual **repunte en las tasas de natalidad**, fenómeno comúnmente denominado **«baby boom»**. Por esta razón, en este ensayo llamaremos a la generación de las y los “Baby boomers” a las personas que nacieron durante los años 1940 y 1960.

Algunas características del estilo de vida de los y las “baby boomers” en los Estados Unidos son:

1. Formaron parte del movimiento de **libertad sexual de los/as hippies** que se inició en Inglaterra y se extendió a los Estados Unidos.
2. Su música fue el **twist, el rock’n roll**, la música inolvidable de **Los Beatles** y otros conjuntos que presentaban conciertos donde masas de jóvenes los aclamaban y bailaban a su ritmo. Miles recuerdan con nostalgia los lugares donde se llevaron a cabo los **famosos conciertos musicales de Woodstock, Hair y Jesucristo Super Estrella**.
3. Las **hamburguesas, la pizza y las bebidas gaseosas** eran las comidas preferidas. Muchos/as de ellos/as trabajaban en puestos de comida rápida.
4. Una buena parte tuvo la oportunidad de hacer una carrera universitaria, **el porcentaje de graduados/as de las universidades aumentó en esta generación**.
5. Un alto porcentaje forman parte **hoy de la vida política, cultural, industrial y académica** en los Estados Unidos. Hasta la fecha, tienen los ingresos más altos de la gente promedio de los Estados Unidos.



Estas **características** fueron **exportadas a México** y los/as “Baby Boomers” mexicanos/as importaron este estilo de vida. Se preguntarán ¿por qué hablar de estos antecedentes?. La respuesta es que este **estilo de vida influyó en la salud de la generación** y hoy podemos con la epidemiología reconstruir dos momentos que fotografían el máximo daño a la salud o sea la muerte cuando son jóvenes y cuando son adultos/as no referimos a los años 1998 y 2016 .

Reconstrucción del Daño

¿Cómo lo haremos?

En primer lugar, vamos a considerar que en 1998 los miembros de esta generación tenían entre 38 y 58 años, en el 2016 tenían entre 56 y 76 años. Investigaremos de qué fallecieron los miembros de esta generación en estos dos momentos de su historia.



Foto por javi_indy / Freepik

Nos enfocaremos a dos daños importantes, el **SIDA** y las **enfermedades metabólicas o crónico degenerativas**. En el primer caso el estilo de su vida sexual de los individuos de esta generación se relaciona con las defunciones por SIDA. En este caso, podemos relacionar al menos dos de las características en listadas, la número 1 y la número 2. La epidemia por **SIDA** se conoce a **mediados de los años ochenta** y su daño máximo que es la muerte se ve con mayor impacto a fines de la década de los años noventa.

El segundo daño se refiere a las enfermedades metabólicas como la **diabetes y las enfermedades del corazón**. Las características enlistadas referente a este daño son las que tienen que ver con la **comida**, una **vida estresante** y **abundancia con exceso por altos niveles de ingresos**. Los números 3 al 5 de la lista mencionada serían las características que esta generación tienen y le provocaron muertes prematuras por enfermedades crónico-degenerativas.

Los Hallazgos

En el **Cuadro 1** podemos observar la carga que representaron los y las **Baby Boomers** con respecto al total de defunciones ocurridas de acuerdo con el año estudiado. En 1998 cuando tenían entre



38 y 58 años de edad, el número de muertes de esa generación correspondió al 15% de todas las defunciones ocurridas en 1998 en México. Esta participación aumentó, por obvias razones, ya que las y los adultos tienen una mayor mortalidad; el porcentaje de muertes de esta generación con respecto al **total de muertes, en el año 2016, fue del 34%**.

Cuadro 1. Porcentaje de defunciones de los *Baby Boomers* con relación al total de defunciones según año estudiado. Estados Unidos Mexicanos, 1998 y 2016

Año estudiado	Defunciones			
	<i>Baby Boomers</i>	Porcentaje	Todas	Porcentaje
1988	64,973	15%	443,172	100%
2016	230,369	34%	670,384	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. Los datos de 2016 preliminares.

El **Cuadro 2** nos muestra como el SIDA fue la 7ª causa de muerte de este grupo, fallecieron 2,471 personas de esta generación, que representa el 55% del total de defunciones por SIDA en todas las edades para este año 1998, que fueron 4,526. En relación con las enfermedades metabólicas debemos de considerar que en el año estudiado los miembros de esta generación eran jóvenes y que fallecer por una enfermedad de este tipo se considera una muerte prematura, ocupan el 4º, 6º y 8º lugar como causa de muerte en el grupo y si sumamos el porcentaje de participación en conjunto suman **18% de las muertes que tienen como riesgo fundamental malos hábitos de comida y vida estresante.**

Cuadro 1. Principales causas de defunción de los *Baby Boomers* a la edad de 38 a 58 Estados Unidos Mexicanos, 1998

Orden	Causas	Defunciones	Porcentaje
1	Accidentes (V01-X59, Y40-Y86)	9,629	15%
2	Enfermedades del hígado K70-K76	9,005	14%
3	Tumores malignos C00-C97	8,580	13%
4	Enfermedades del corazón 100-I51 (excepto I46)	5,437	8%
5	Agresiones (homicidios) X85-Y09	5,182	8%
6	Diabetes mellitus E10-E14	4,407	7%
7	Enfermedad por virus de la inmunodeficiencia humana B20-B24	2,471	4%
8	Enfermedades cerebrovasculares I60-I69	2,001	3%
9	Síndrome de dependencia de alcohol F10.2	1,272	2%
10	Lesiones autoinfligidas intencionalmente (suicidios) X60-X84	1,038	2%
11	Insuficiencia renal N17-N19	983	2%
12	Tuberculosis pulmonar A15.0-A15.3, A15.7, A15.9, A16.0-A-16.2, A16.7, A16.9	946	1%
13	Neumonía e influenza J09-J18	924	1%
14	Trastornos mentales y del comportamiento debidos al uso del alcohol, excepto síndrome de dependencia F10.0, F10.1, F10.3-F10.9	753	1%
15	Embarazo, parto y puerperio O00-O99, A34, F53, M83.0	616	1%
16	Desnutrición y otras deficiencia nutricionales E40-E64	571	1%
17	Epilepsia G40-G41	535	1%
18	Anemias D50-D64	420	1%
19	Pancreatitis aguda y otras enfermedades del páncreas K85-K86	410	1%
20	Septicemia A40-A41	403	1%
	Paro cardíaco	62	0%
	Mal definidas	620	1%
	Total general*	64,973	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.

Cuando observamos el **Cuadro 3** la situación es realmente clara entre el estilo de vida de esta generación y las causas por las que se mueren, el SIDA pasa al lugar 27 con tan solo 590 muertes que representa el 0.2% de las muertes ocurridas en esta generación en el 2016, en epidemiología decimos que se agotaron los susceptibles a esta enfermedad y por eso disminuye importantemente. Pero, **las defunciones de enfermedades metabólicas representaron casi la mitad de las muertes de esta generación** en el año pasado 2016. El consumo de comida rápida y refrescos hizo que estas enfermedades ocuparan el 1º, 2º y 5º lugar como causas de muerte en el año estudiado.



Cuadro 3. Principales Causas de Defunción de los Baby Boomers a la edad de 56 a 76 Estados Unidos Mexicanos, 2016

Orden	Causas	Defunciones	Porcentaje
1	Diabetes mellitus	53,047	23%
2	Enfermedades del corazón	44,224	19%
3	Tumores malignos	37,060	16.1%
4	Enfermedades del hígado	17,536	7.6%
5	Enfermedades cerebrovasculares	11,620	5%
6	Neumonía e influenza	6,411	2.8%
7	Accidentes	6,102	2.6%
8	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, excepto bronquitis, bronquiectasia, enfisema y asma	5,922	2.6%
9	Insuficiencia renal	5,008	2.2%
10	Agresiones (homicidios)	1,622	0.7%
11	Síndrome de dependencia del alcohol	1,153	0.5%
12	Bronquitis crónica, enfisema y asma	1,114	0.5%
13	Desnutrición y otras deficiencia nutricionales	1,088	0.5%
14	Septicemia	1,080	0.5%
15	Enfermedades infecciosas intestinales	1,033	0.4%
16	Anemias	871	0.4%
17	Infecciones de la piel y del tejido subcutáneo	870	0.4%
18	Úlceras gástricas y duodenal	821	0.4%
19	Pancreatitis aguda y otras enfermedades del páncreas	744	0.3%
20	Íleo paralítico y obstrucción intestinal sin hernia	724	0.3%
21	Colelitiasis y colecistitis	676	0.3%
22	Tuberculosis pulmonar	616	0.3%
23	Lesiones autoinfligidas intencionalmente (suicidios)	587	0.3%
24	Hepatitis viral	549	0.2%
25	Poliartropatías inflamatorias	537	0.2%
26	Hernia de la cavidad abdominal	510	0.2%
27	Enfermedad por virus de inmunodeficiencia humana	509	0.2%
	Las demás	7,495	3.3%
	Síntomas, signos y hallazgos anormales clínicos de laboratorio	1,837	0.8%
	Las demás	19,003	8.2%
	Total General	230,369	100.0%

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. Información Preliminar

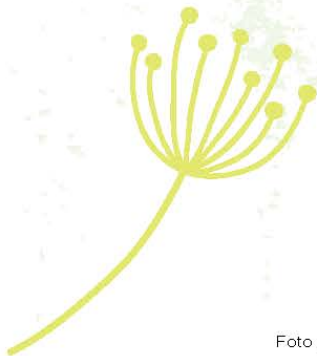


Foto por katemangostar / Freepik



Conclusión

Es indiscutible que los estilos de vida influyen en la presentación de enfermedades y consecuentemente en la muerte. **El estilo de vida que caracterizó a la generación de los y las Baby Boomers mexicanos/as ha impactado en su perfil de mortalidad.** Este estilo de vida en buena medida se transmitió a sus hijos e hijas quienes repetirán el mismo perfil de mortalidad.

Bibliografía

1. Economy faces bigger bust without Boomers, Reuters, Jan 31, 2008
2. Schuman, H. and Scott, J. (1989), Generations and collective memories, American Psychological Review, vol. 54, 1989, pp. 359-81.

Publirreportaje

Víctor Flores Silva

Nielsen IBOPE México, S.A. de C.V.

Nielsen IBOPE México se presenta como el **mayor proveedor de información global sobre hábitos del consumidor/a y medios de comunicación**, es una empresa de servicios profesionales en investigación de medios, la cual ante el escenario de un mercado global cada vez más competitivo y cambiante, adopta una nueva postura frente al conocimiento que hoy requiere la industria de los medios y la publicidad en México: una radiografía completa del ciclo de el/la consumidor/a, desde su exposición e interacción con los medios hasta la decisión final de la compra de productos y servicios. Esta es la razón de ser de la compañía y la pasión que día tras día mueve a sus socios/as y colaboradores/as.

Además de la amplia cultura en investigación de audiencias de medios que la respalda, hoy Nielsen IBOPE cuenta con el mapa más completo de el/la consumidor/a en el mundo, con la capacidad para innovar de manera constante en tecnología e investigación, estudios y procesos alineados a estándares de calidad internacionales y medidas de seguridad globales que garantizan tanto la secrecía de datos confidenciales como la **transparencia e imparcialidad de la información útil para la industria.**

Nielsen IBOPE se identifica legalmente como Nielsen IBOPE México, S.A. de C.V.

De hecho como parte de su Misión, enuncia la contribución al éxito de sus clientes/as a través de información imparcial sobre audiencias y medios.

Entre los valores que mueven a Nielsen IBOPE, se encuentra el ser una empresa:

Abierta

Ya que actua con transparencia y autenticidad, adopta buenas ideas y acepta la retroalimentación.

Simple

Elimina obstáculos, disminuye la complejidad y comunica de manera clara.

Integrada

Construye relaciones de colaboración y combina recursos para mejorar resultados.

Nielsen opera en más de 100 países, en 36 de los cuales; por su parte, IBOPE, líder en la medición de audiencias y el estudio de los medios en América, tiene presencia en 14 naciones. Nielsen IBOPE es miembro de una red mundial que abarca los cinco continentes.

Entre los reconocimientos con los que cuenta, se sabe que el *Media Training*, como programa de capacitación en investigación de medios que Nielsen IBOPE imparte a sus clientes, está certificado por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.



Foto por katemangostar / Freepik

Baby Boomers

En el contexto de Nielsen Ibope, las y los *baby boomers* lideran hoy el mundo, pues es una generación que ha sido testigo los cambios mediáticos. La primera transmisión radiofónica fue hace menos de 100 años, así es que **han sido radioescuchas**, recibieron la **televisión en blanco y negro**, migraron a las imágenes a color, presenciaron los auges de la beta, VHS, DVD y blu-ray, conocieron la línea del antes y después de Internet y están en las redes sociales.

Los ojos de los baby boomers han estado en la evolución mediática. ¿Cómo interactúan con los medios las y los mexicanos mayores de 50 años?

Cerca de **18% de los/as mexicanos/as tiene más de 50 años**. Seis de cada diez continúa en la **cancha laboral** y para **2050 ellos/as representarán a más de 36%** de la población mexicana.

- Son **17%** de todos/as los quienes **ven televisión**.
- Son 25% de la audiencia de los reality show.

- Casi **10%** es **aficionado/a** a los **videojuegos**.
- El 36% de las y los mayores de 56 años sólo compra productos para cuidar su salud.
- Los hombres destinan 21% más de su dinero que un hombre promedio a comprar shampoo.
- **Son los/as más televidentes y radioescuchas** entre todos los grupos de edad.
- Hay 75% más de ellos/as escuchando programas hablados que el promedio de los/as radioescuchas
- El **32% leyó por lo menos un periódico cada trimestre**.
- El 22% leyó por lo menos una revista cada semestre.
- El **23%** dice que **confía en Internet** para mantenerse informado/a.
- En 2000 el **spot televisivo con más impacto** en ellos/as fue de **crema antiarrugas** y en 2011 fue de **pasta dental**.
- Cerca de 1.9 millones tuvieron la oportunidad de ver, por lo menos una vez a la semana, un espectáculo en el Área Metropolitana de la Ciudad de México.
- Vieron 28% más noticiarios de

televisión en 2012 que en 2000.

- De 2008 a 2011 **han dedicado casi 4 horas de su día a la escucha de radio**, una hora más que adolescentes y jóvenes.
- En comparación con el resto de la población, son los/as que más **escuchan la radio en sus casas**: casi **38%**²

Referencias bibliográficas

1. Nielsen IBOPE. Quienes somos. Consultado el 17 de octubre del 2017. Disponible en <https://www.nielsenibope.com.mx/quienes.php>.
2. Nielsen IBOPE México. BABY BOOMERS Y MEDIOS. Consultado el 24 de octubre del 2017. Disponible en <https://www.nielsenibope.com.mx/uploads/bab.pdf>



Foto por Pressfoto / Freepik



Hacia el futuro

Mauricio Raúl Hinojosa Rodríguez

Este grupo de personas del que hablaremos en este número, los/as “Baby Boomers”, nacieron después de la Segunda Guerra Mundial y sus edades oscilan entre los 54 y 72 años de edad, lo que nos permitirá analizar las primeras causas de muerte de estas personas.

En primer lugar de acuerdo con datos de la Dirección General de Información en Salud, de la Secretaría de Salud Federal en México, las personas de estas edades están afectadas (as) por la **diabetes**, y en segundo lugar, que será tema para este artículo, las **enfermedades isquémicas del corazón**.

Lo que considero importante, es que a pesar de que un número cada vez mayor de personas son afectadas por estas patologías, **los avances en medicina que se están logrando**, están cada vez más al alcance de quienes viven con este tipo de enfermedades que afectan el corazón.

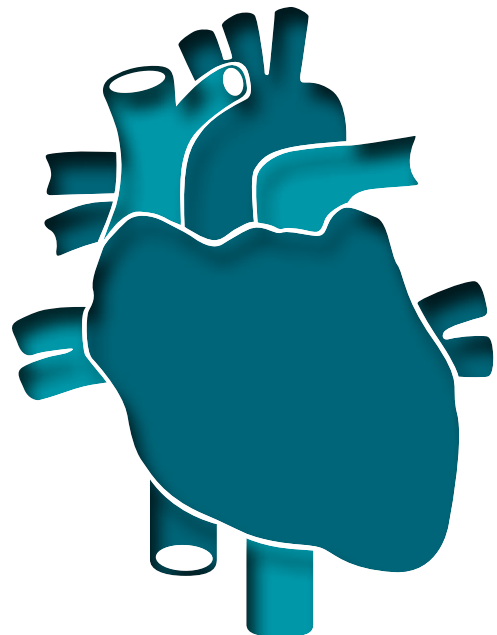
Recientemente, un equipo de investigadores españoles de las universidades politécnicas de Valencia (UPV) y Madrid (UPM), junto con la firma Medtronic, desarrollaron un **sistema de rehabilitación cardíaca a distancia**, que se basa en **rutinas de ejercicio físico**, para personas afectadas con algún tipo de patología cardíaca.

La rehabilitación cardíaca promueve la prevención secundaria de la Enfermedad Cerebro Vascular y es un componente esencial de la atención para todos/as los/as pacientes cardíacos. Es una **intervención coordinada física, social y psicológica** que influye favorablemente en los factores de riesgo para **estabilizar, retrasar o revertir la progresión de la**

enfermedad, y facilita la capacidad del paciente para **preservar o reanudar una vida activa y funcional** en la comunidad.

El sistema está pensado tanto para **pacientes crónicos**, como para la recuperación de **personas que han sufrido un evento cardiovascular** o que han sido **operadas/os de corazón**. En cualquiera de los casos, ayuda a que los/as pacientes hagan ejercicio y adopten un estilo de vida saludable. Los resultados han sido publicados en la revista *European Journal of Preventive Cardiology*.

Dicho sistema lo han denominado **“Heart Cycle GEX”**, el sistema conecta *on line* a el/la cardiólogo/a con el/la paciente que está en su casa. Este/a último/a, equipado/a con una **camiseta sensorizada, realiza los ejercicios de rehabilitación** a la vez que recibe en su **teléfono móvil toda la información** sobre su frecuencia cardíaca y respiratoria.





De acuerdo con creadores/as, **su principal ventaja** es la **capacidad de motivación a los/as pacientes**; GEX consigue que los/as usuarios/as lleven a cabo de una forma mucho más fácil y amena al programa de rehabilitación. El sistema incorpora **contenidos multimedia, un avatar**, así como **información gráfica de los indicadores relacionados con el rendimiento de el/la paciente** (pulsaciones, nivel de esfuerzo, etc.).



La mayor problemática de la rehabilitación cardiaca es que los/as pacientes la abandonan a las pocas semanas, de manera que su efecto se diluye. Sin embargo, si el y la usuario/a está motivado/a, el grado de cumplimiento aumentará y su salud mejorará.

Por otra parte, **GEX estaría conectado a los sistemas de información de los hospitales para garantizar un cuidado óptimo y personalizado de el/la paciente**. El sistema permite monitorizar la condición de cada usuario y evaluar su respuesta a las terapias prescritas, de manera que se puedan crear planes a la medida y detectar posibles deterioros en el estado de salud que requieran una intervención inmediata.



Cuando el y la paciente hace uno de los ejercicios, el sistema envía de nuevo los datos, de forma que el o la médico/a puede conocer de inmediato si el esfuerzo de el y la paciente se ajusta o no a la pauta establecida y realizar ajustes en la prescripción en caso necesario.



Hoy en día en España los programas de rehabilitación cardiaca se realizan en hospitales o centros especializados, pero con HeartCycle GEX existe una alternativa diferente y cómoda de **acceso a dichos programas** ya que los y las pacientes pueden seguirlos desde cualquier lugar, incluyendo **su propio domicilio, manteniendo el nivel de atención sanitaria**.

El sistema "HeartCycle GEX" supone un primer paso hacia lo que serán los nuevos sistemas de rehabilitación cardiaca en el futuro, ofreciendo soluciones personalizadas, adaptadas a cada paciente, y accesibles desde cualquier lugar.

Con este tipo de avances, los y las *Baby Boomers* tienen la posibilidad de contar con un **mejor estilo de vida** pero lo mejor será cuando esta tecnología la adopte nuestro sistema de salud en México para beneficio de todas estas personas de estos grupos de edad, ya que en este tiempo de avances, redes y comunicación instantánea será mejor aprovechar todo este tipo de innovaciones.

Bibliografía

1. Rehabilitación a distancia para pacientes con patologías cardíacas. Consultado el 29 de octubre de 2017 en: <http://noticiasdelaciencia.com/not/12304/rehabilitacion-a-distancia-para-pacientes-con-patologias-cardiacas/>
2. Revista Europea de Cardiología Preventiva. Consultado el 25 de octubre de 2017 en: <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2047487316657669>
3. Dirección General de Información en Salud, Cubos Dinámicos, consultados el 25 de octubre en: <http://pda.salud.gob.mx/cubos/cmortalidadxp.html>
4. Comité de Expertos de la Organización Mundial de la Salud. Rehabilitación después de enfermedades cardiovasculares, con especial énfasis en los países en desarrollo. World Health Organ Tech Rep Ser 19 93; 831: 1 - 122. Google Scholar Medline
5. McCreery C, Craddock K, Fallon N, y col. Pautas de rehabilitación cardíaca 2013. Dublin: Asociación irlandesa de rehabilitación cardíaca. Disponible en: <http://www.iacr.info/about/guidelines/> (2013, consultado el 24 de marzo de 2015). Google Académico



¿A dónde ir?

Elsa Esther García Campos

Clínicas de Atención Geriátricas del Estado de México

Clínicas de Atención Geriátrica ISEM				
Atención médica, prevención, mantenimiento y recuperación de la salud integral de los Adultos Mayores.				
Municipio	Dirección	Teléfono	Días y Horario de Atención	
Ixtapan de la Sal	Luis Donaldo Colosio s/n, esquina Alfredo Del Mazo, Col. el Salitre, Ixtapan de la Sal, Edo México. C.P. 51900	(721) 26324536	Lunes a Viernes 8:00 A 16:00 hrs.	
Metepéc	Av. Primero de Mayo. s/n, sobre ave. Hacienda la quebrada y mariano matamoros, col. san José la Pila, Metepéc, Edo México. C.P. 52140	(722) 53027435	Lunes a Viernes 7:00 A 20:00 hrs.	
Jilotepec	Calle Lázaro Cárdenas Nte s/n, Libramiento Abel Huitrón, Col. Xhixhata, Jilotepec, Edo México. C.P. 54240	(761) 2521851	Lunes a Viernes 8:00 A 21:00 hrs.	
Tlalnepantla	Calle primaria no. Ext. Sin número no. Int. Sin número, urbanistas y primaria, col. Reforma urbana C.P. 54110	S/D	Lunes a Viernes 07:00 A 21:00 hrs.	
Chalco	Carrillo Puerto No. s/n, entre Popo y Unión, Col. San Lorenzo Chimalpa, Chalco, Edo México. C.P. 56619	S/D	Lunes a Viernes 07:00 A 21:00 hrs.	
Zumpango	Calle las Marceñas s/n, esquina Camino Viejo a Jilotzingo, Col. Barrio Santiago Segunda Sección, Zumpango Edo México. C.P. 55600	S/D	Lunes a Viernes 8:00 A 20:00 hrs.	
Tultitlán	Calle Ruiseñor no. Ext. Sin número no. Int. Sin número, entre calle halcón y calle cóndor, col. Colonia sierra de Guadalupe C.P. 54957	(999) 2653203	Lunes a Viernes 8:00 A 22:00 hrs.	
Cuautitlán Izcalli	Calle Pedro Ramírez Vázquez s/n, entre calle vivaldi y escuela secundaria, Col. Fraccionamiento Parque San Mateo C.P. 54830	S/D	Lunes a Viernes 8:00 A 21:00hrs.	
Melchor Ocampo	Calle Benito Juárez s/n, entre calle Insurgentes Y 2da. Cerrada Totola, Col. El Mirador C.P. 54881	(999) 51140120	Lunes a Viernes 8:00 A 21:00 hrs.	

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

Instituto de Salud del Estado de México (ISEM)	Teléfono y correo electrónico	Servicios
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 en los y las adultos/as y adultos/as mayores Orientación, tratamiento y control psicológico integral para el estrés, depresión, entre otras. Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC, Infarto al miocardio y Diabetes 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.
Centros de Atención al Diabético (CAD) (el servicio y medicamentos son GRATUITOS)	Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 a 17:00 De preferencia se debe asistir en ayunas para realizar los estudios de laboratorio. En el Estado de México se cuenta con 15 Centros de Atención al Diabético y 7 unidades móviles, para consultar la dirección ingresa a: http://salud.edomex.gob.mx/html/CAD.html#lista CAD: Villa de Allende, Acambay, Polotitlán, Metepéc, Tenancingo, Naucalpan, Nicolás Romero, Tlalnepantla, Cuautitlán Izcalli, Tlalnepantla de Baz, Ecatepec de Morelos, Tecamac, Nezahualcóyotl, Ixtapaluca y Amecameca. Unidades Móviles: Toluca, Naucalpan, Atizapán de Zaragoza, Cuautitlán, Ecatepec, Nezahualcóyotl y Valle de Chalco.	<ul style="list-style-type: none"> Los Centros de Atención al Diabético cuentan con un servicio médico integral; médico/a especialista, psicólogo/a, nutriólogo/a, medicamentos y las siguientes pruebas de laboratorio: determinación de glucosa, examen general de orina, biometría hemática, hemoglobina glucosilada, microalbumina en orina y perfil de lípidos (triglicéridos y colesterol). Estas pruebas de laboratorio se realizan dentro de los mismos Centros de Atención al Diabético y en 12 minutos los resultados están listos, de tal forma que el y la paciente en una misma visita se realiza pruebas de laboratorio, visita a los/as médicos/as especializados/as y recibe su medicamento.

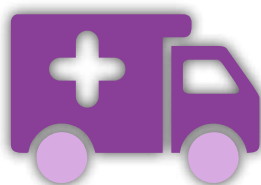
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Teléfono y correo electrónico	Servicios
<p>Estrategia "PreveniMSS"</p> <p>Área: Coordinación de Prevención y Atención a la Salud de la Delegación Poniente del Edo. Méx.</p>	<p>Josefa Ortiz de Domínguez s/n entre Morelos e Hidalgo, Colonia San Bernardino, Toluca, Estado de México. Teléfono: 214-20-75</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 http://www.imss.gob.mx/directorio/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención y control de hipertensión mediante planes de alimentación y ejercicios para las enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC, Infarto al miocardio y Diabetes, entre otras. • Orientación nutricional individualizada Control de peso (menú estandarizado), • Monitoreo de peso para la edad, • Requerimientos nutricionales para la edad, • Nutrición para control de enfermedades específicas, entre otros. <ul style="list-style-type: none"> • Salud integral para los Grupos de Ayuda Mutua para adultos mayores • Atención primaria para diversas enfermedades • Orientación, tratamiento y control psicológico integral para el estrés, depresión, entre otras. • Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC, Infarto al miocardio y Diabetes • 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 y Municipios (ISSEMYM)	Teléfono y correo electrónico	Servicios
<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 http://www.issemym.gob.mx/unidades-medicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atención primaria para diversas enfermedades en los y las adultos/as y adultos/as mayores • Orientación, tratamiento y control psicológico integral para el estrés, depresión, entre otras. • Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC, Infarto al miocardio y Diabetes • 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)	Teléfono y correo electrónico	Servicios
<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: http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/comunicacion/unidadesmedicas.pdf</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atención primaria para diversas enfermedades en los y las adultos/as y adultos/as mayores • Orientación, tratamiento y control psicológico integral para el estrés, depresión, entre otras. • Prevención y control de hipertensión, enfermedades cardiovasculares y/o cerebrovasculares, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC, Infarto al miocardio y Diabetes • 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.



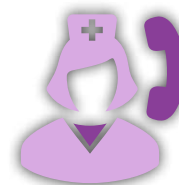
Teléfonos de Emergencia
911



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



Cruz Roja
065



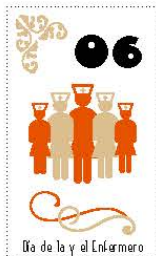
Orientación Médica Telefónica (ISEM)
01 800 249 9000



La agenda

Ana Laura Toledo Avalos

Enero



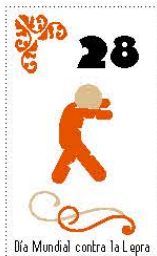
Día de la y el Enfermero



Día Internacional de Conmemoración Anual en Memoria de las Víctimas del Holocausto



Día del Nutriologo/a



Día Mundial contra la Lepra



Día Mundial de la No Violencia y la Paz

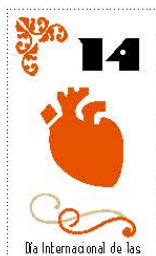
Febrero



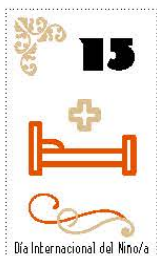
Día Mundial contra el Cáncer



Día del Odontólogo/a



Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas



Día Internacional del Niño/a con Cáncer



Día Internacional del Síndrome de Asperger



Día Internacional de la Lengua Materna



Día Internacional del Implante Coclear

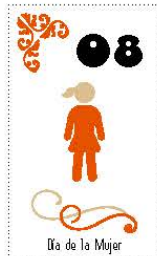


Día Mundial de las Enfermedades Parasitarias

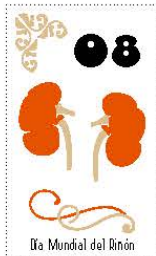
Marzo



Día de la Familia



Día de la Mujer



Día Mundial del Riñón



Día Mundial del Glaucoma



Día Mundial del Sueño



Día Mundial del Síndrome de Down



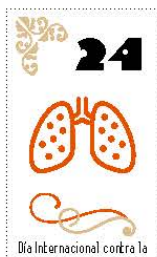
Día Internacional para la Eliminación de la Discriminación Racial



Día Mundial del Agua



Día Meteorológico Mundial



Día Internacional contra la Tuberculosis



Día del Cáncer de Cólon

Eventos



CEVECE



CEVECE en el curso de Cultura de la Paz.



Epidemiología del Envejecimiento en Jurisdicción Cuahtitlán.



Día del Médico.



Con el Secretario de Salud en el Día del Médico



CEVECE en los Foros de Participación Social.



Foro de Riesgos Sanitarios en Teotihuacán.



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



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO