

Redes sociales y salud pública

Entérate

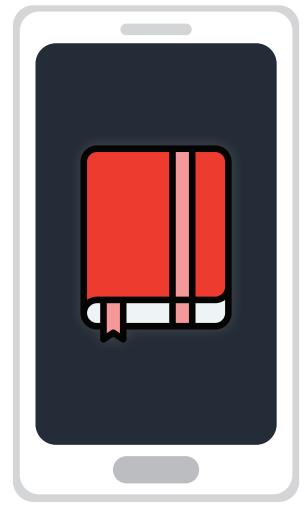
¿Cómo influyen las redes sociales en la salud de las personas?

Epidemiología en tu vida

Conoce la numeralia de la gente que ocupa las redes sociales en México.



Directorio



Subcomité Editorial

Gabriel J. O'Shea Cuevas

Presidente

Claudia Berenice Urbina Chaparro

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

Lázaro Camacho Peralta

Diseño

Ana Laura Toledo Avalos

Corrección de Estilo

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez



CEVECE CERCA DE TI, REVISTA DEL CENTRO ESTATAL DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA Y CONTROL DE ENFERMEDADES, Año 9, No. 3, julio – septiembre 2019, 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: 208/05/05/19. Impresa por Editora Ágora, Privada de Hidalgo #6, Santiago Miltepec, C.P. 50020, Toluca, Estado de México. Este número se terminó de imprimir en septiembre de 2019 con un tiraje de 250 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



Editorial	5
Entérate	6
Entrevista	8
Mitos y realidades	11
Familia y salud	13
Infografía	16
Testimonial	18
Epidemiología en tu vida	20
Publirreportaje	22
Hacia el futuro	24
¿A dónde ir?	27
La agenda	28
Eventos	30

Editorial

Víctor Manuel Torres Meza

Las **redes sociales están de moda**, pero han cogido tal fuerza que parece que han venido para quedarse. Existen redes sociales para todos los gustos y aficiones, desde las más famosas e inalcanzables como **Facebook y Twitter**, hasta las redes sociales especializadas.

El **52% de la información que buscamos en Internet sobre salud se refiere a algún tipo de enfermedad, seguida de temas sobre alimentación, hábitos saludables y medicamentos.**

El **77% de las y los pacientes realizan búsquedas en Internet antes de solicitar una consulta.** Además de buscar información, comparten sus experiencias: 1 de cada 4 pacientes utiliza las redes sociales para seguir la experiencia de otros/as y un 41% de las y los encuestados afirma que los medios sociales influyen en su elección de hospital o médico/médica.

Las y los **profesionales médicos cuentan con diferentes redes sociales temáticas para relacionarse, compartir experiencias o casos, y se han creado muchas comunidades sanitarias** donde los usuarios pueden exponer sus dudas (Neomed, Spa named, Saluspot, Ippok, entre otros).

Motivo suficiente para que este número de **CEVECE Cerca de ti**, se lo dediquemos a las redes sociales y su repercusión en la salud y la búsqueda de información para todas y todos los usuarios de estas Redes sociales.

Gracias a otros estudios realizados sobre el uso de las y los profesionales sanitarios de las redes sociales sabemos que: el **31% de los profesionales de la salud utiliza las redes sociales como herramienta profesional de networking; el 60% de las actividades más populares de las y los médicos en redes sociales es seguir lo que sus colegas** están compartiendo y discutiendo y muchas de las y los participantes en las redes sociales son pasivos/as, no crean o comentan contenido, pero sí leen el contenido que otros y otras profesionales generan en su red.

Sin duda alguna, **el impacto de las redes sociales en este ámbito es muy elevado, aunque no es para menos, teniendo en cuenta que cada 5 segundos se realizan 170.000 búsquedas en Google sobre este campo.**

¿Tú eres uno de ellos/as?

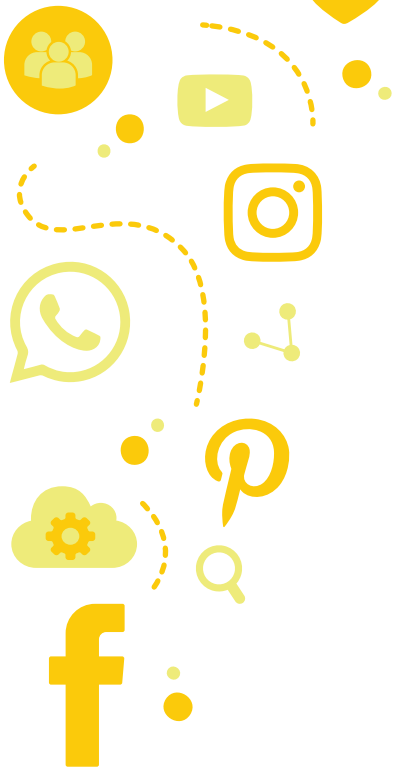
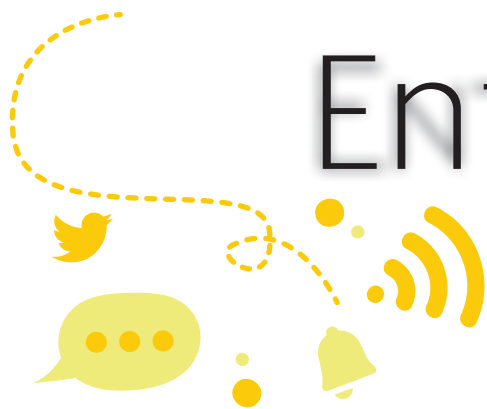
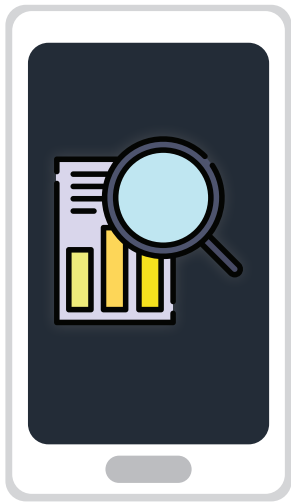
Si te animas, está ahora en tus manos la revista y por supuesto espero tus comentarios...

Foto: freepik.com



Entérate

Lázaro Camacho Peralta



En esta ocasión el tema es redes sociales y salud, un tema por demás complejo y polémico. Las **redes sociales son un fenómeno exclusivo de este siglo XXI**, en consecuencia, es un asunto nuevo a tratarse dentro de los temas de salud y obliga a hacernos la siguiente pregunta: **¿las redes sociales pueden mejorar o afectar nuestra salud?**

¿Que son las redes Sociales?

La definición de "redes sociales" es amplia y está en constante evolución. El término generalmente se refiere a **herramientas basadas en Internet que permiten a las personas y las comunidades reunirse y comunicarse**, para **compartir información, ideas, mensajes personales, imágenes** y otro contenido; y, en algunos casos, colaborar con otros usuarios en tiempo real.

La definición anterior nos indica entonces que es una herramienta que permite la **comunicación entre diferentes personas**; los contenidos pueden variar, pero sobre todo la interacción es casi de manera inmediata. Muchas personas han incrementado el uso de estas herramientas en los últimos diez años y México no es la excepción.

La plataforma de gestión de redes sociales Hootsuite realizó el estudio Tecnología digital en México en 2018 y publicó sus resultados en febrero de este 2019; de acuerdo a su información el **uso de redes sociales en México había llegado a los 83 millones de usuarios y usuarias**.

El informe anual destaca que el **65% de las y los mexicanos ya cuenta con acceso a internet**, de hecho, la penetración de este servicio en el país **se incrementó un 12% durante los últimos doce meses** (a febrero de 2019), **hasta alcanzar los 85 millones**.

También el uso de dispositivos móviles se ha incrementado en el país, ya que, de acuerdo a sus cifras, se cuenta con **78 millones de usuarios/as móviles en México**, lo que representó un incremento del **13% con respecto al año 2017**. De hecho, los dispositivos móviles son de gran medida responsables del incremento del uso de las redes sociales en México, puesto que el 93% de ellos/as accede a alguna de estas plataformas.

El 59% de la población del país utiliza su dispositivo móvil, de ellos y ellas el **82% lo usa para acceder a Redes Sociales**, el **65% lo usa para ver videos online**, mientras que un **28% lo utiliza para jugar videojuegos**. Un **58% de los usuarios/as móviles ya accede a la banca móvil** por medio de su dispositivo mientras que un **68% accede a servicios de mapas móviles**.

Foto: freepik.com





Foto: freepik.com

Entre las **apps más utilizadas por las y los mexicanos** se encuentran: **WhatsApp, Facebook, Messenger, Instagram, Spotify y Uber**. (las primeras cuatro son redes sociales)

Según la experta en redes sociales Bailey Parnell, nuestra obsesión creciente y sin control con las redes sociales tiene **consecuencias** no deseadas a largo plazo en la **salud mental**. Menciona que en un estudio realizado por el *Center for Collegiate Mental Health* en varios campus universitarios de la unión norteamericana se han diagnosticado a grandes cantidades de estudiantes con **problemas de ansiedad, depresión y estrés** relacionados con el uso de redes sociales.

Los trastornos comienzan cuando la actividad dedicada a participar en estas herramientas ocupa tiempo que **la mayoría de nosotros deberíamos de emplear en alimentarnos, descansar y divertirnos**. De acuerdo a la experta, hay cuatro puntos de atención que pueden detonar en situaciones angustiantes para aquellas personas que hacen uso continuo de las redes sociales.

1. **Highlight reel** – Interpretarse como los mejores momentos que se viven a través de las redes sociales, y ello está traducido a: ¡qué bien me veo!, ¡qué gran familia tengo!, ¡cuántos buenos amigos/as tengo!, pero que siempre nos pone en una **situación comparativa contra el Highlight reel de todas las demás personas**. Esta situación comienza a darnos **sentimientos de inconformidad** y no estar cómodos/as con nuestra situación actual.
2. **Social currency** – Entiéndase como la moneda de cambio que recibimos a través de las redes sociales, en otras palabras, **hablamos de los likes “me gusta” y shares “compartir”** que se ocupan comúnmente en estas herramientas; en el campo de la economía de mercado se le conoce como “economía de atención” eso aplica para objetos que llaman la atención y por lo tanto son mencionados en varios lugares o vendedores. Pero, en las redes sociales, “Nosotros/as” somos el producto, y como tal las fotos (selfies) o nuestras opiniones entran a ese mercado donde cualquier persona les comienza a dar valor, esto genera en la mente una **situación de cambio de identidad** que nos obliga a estar pensando **qué opinan los demás de nosotros/as**, y puede llevar a **comportamientos obsesivos** como tomar demasiadas fotos hasta seleccionar una que nos haga pensar que es la pose perfecta
3. **Fear Of Missing Out (F.O.M.O.)** - Se traduce como **miedo a perderse**; es la situación de sentimientos que, por no estar al pendiente de las redes sociales, **nos perderemos de oportunidades únicas y de cambio**.
4. **Online Harassment** – El más peligroso de todos es éste, que se traduce literalmente como **acoso en línea**. De acuerdo a la experta **40% de las y los adultos sufrieron de esta actividad** y se recrudece más si la persona es **mujer**, pertenece a comunidades Lesbiana, Gay, Bisexual, Transexual y **LGBTQ** o por el **tono de**

su piel. Este problema crece y crece por la situación de publicar sin permiso o consentimiento fotos de personas con una intención no clara, genera el problema de que la persona en la red puede comenzar a **sufrir críticas, burlas** etc. hasta convertirse en **agresiones, acoso, hostigamiento y amenazas e incluso de índole físico**.

Por lo tanto, podemos interpretar que el **exceso o abuso de las redes sociales también crean una adicción** cuando no hay un límite de tiempo para estar conectado a las redes e invariablemente comenzarán a aparecer **síntomas de ansiedad y depresión**. El peligro radica en las y los menores de edad, sobre todo, porque son un grupo de personas que está íntimamente relacionado con este tipo de herramientas y en los que, si se llega al extremo de ansiedad o depresión es cuando aparecen los mayores **pensamientos de suicidio**.

Entonces, la respuesta a la pregunta inicial de este artículo, dependerá de nuestros hábitos sobre el uso y tiempo que dedicamos a las redes sociales. **No se trata de decir que las redes sociales son malas, el problema reside en cómo las ocupamos y cuánto tiempo nos dedicamos de ellas**; son una gran herramienta para difundir conocimiento y poder comunicarnos; lo importante es poder practicar un uso seguro de las redes sociales, **el lado oscuro no está en las redes sociales, está en las personas que las emplean de mala manera**.

Bibliografía

- Ventola C. L. (2014). Social media and health care professionals: benefits, risks, and best practices. P & T : a peer-reviewed journal for formulary management, 39(7), 491-520.
- <https://hootsuite.com/es/pages/digital-in-2018-mexico>
- Is Social Media Hurting Your Mental Health? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o&t=53s



Entrevista

Leonardo Muñoz Pérez



Ante el aumento evidente y necesario de presentar información sanitaria en Internet, mediante sitios web, redes sociales y diversas plataformas, decidimos obtener la opinión al respecto de la **Lic. Ana Laura Toledo Ávalos, diseñadora, editora, blogger y activa difusora de información en salud de la Secretaría de Salud** del Estado de México.

1

CEVECE. ¿Pueden las **redes sociales y los sitios web** ser instrumentos válidos y útiles para difundir información en salud?

A.L.T.A. Por supuesto que sí. Creo que en la actualidad es **la forma más fácil y rápida de difundir información** de cualquier tipo. Sin embargo ¿qué pasa con toda esa gente que no cuenta con una computadora o servicio de internet? Desgraciadamente todas esas personas que carecen de este tipo de tecnología son las que más necesitan estar informada.

2

CEVECE. ¿Qué **diferencia existe entre sitios web y redes sociales**, y en su opinión, existe alguna **ventaja de una sobre la otra**, en lo que respecta a información en salud?

A.L.T.A. Cuando tienes un **sitio web**, eres **dueño absoluto** de toda la **información**, así como del **diseño** que le puedas dar, hacer **cambios cuando quieras**, **controlar los comentarios** que aparezcan, tener tus propios **correos corporativos**, información siempre accesible.

Las **redes sociales por otra parte están integradas por diferentes personas**, no puedes controlar la información al 100% y igualmente tienes que adaptarte a los términos



y condiciones que te impongan, además de que el diseño no lo puedes cambiar.

En mi opinión **las dos tienen su importancia**, pero sí tengo que reconocer que las **redes sociales ayudan mucho a compartir y difundir información entre la gente**. Es más común ahora que las empresas participen más en redes sociales que en su propio sitio web.

3

CEVECE. ¿Qué tipos de redes sociales y sitios web considera usted como los **más útiles para la difusión de información en salud?**

A.L.T.A. En cuanto a sitios web más útiles o incluso más confiables son aquellos de páginas oficiales como por ejemplo: el sitio web de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la **Organización Panamericana de la Salud (OPS)**, los **sitios de la Secretaría de Salud ya sea Federal o Estatal, de Hospitales reconocidos** y hasta de las Universidades más prestigiosas.

Y las redes sociales serían las que gozan de mayor popularidad entre la gente o que se usan más, que serían: **Facebook, Twitter, Youtube, WhatsApp, Messenger, Instagram, Skype, Linked, Pinterest, Wordpress.**

4

CEVECE. ¿Es **confiable toda la información sanitaria** incluida y presentada en redes sociales o en sitios web?

A.L.T.A. Desgraciadamente **no es así**. Existe mucha gente maliciosa que sólo pretende confundir a la población. He visto y me he enterado de muchas noticias falsas y el problema de esto es que la gente no tiene la cultura de hacer una investigación más a fondo, se queda con lo primero que ve y lee. Yo recomiendo siempre **analizar lo que estamos leyendo y buscar otras fuentes y sitios que sean confiables y fidedignos.**

Y es por eso que todo lo que se comparte del CEVECE tiene que originarse de información que provenga de páginas oficiales, además tiene que ser revisado por las y los directores del Centro antes de subirse a las redes sociales.

5

CEVECE. ¿Qué **elementos** debe el público en general identificar en la **información** publicada en redes sociales o en sitios web para considerarla como **confiable**?

A.L.T.A. Primero, que la información se origine de un **sitio oficial** como los que mencioné anteriormente. Segundo, la **fecha de publicación** de la página, a veces todo lo que leemos en un artículo es cierto pero de hace diez, cinco, un año o incluso meses. Tercero checar **quién escribe la publicación** y cuáles son sus fuentes de información. Cuarto, hasta el **diseño del sitio** es importante, la **estructura de la información, la redacción, ortografía y el tipo de publicidad** que el sitio presenta.

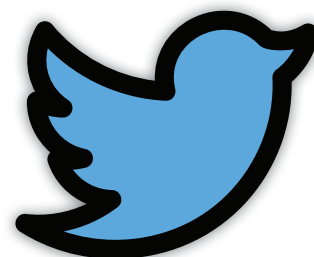


Foto: freepik.com

6

CEVECE. ¿En su opinión, qué **características técnicas, de diseño y de presentación debe reunir la información en salud** presentada en estos medios al público en general?

Muchas veces leer acerca de enfermedades o cuestiones de salud es un poco aburrido o pesado para algunas personas, por eso creo que el diseño que presenta el sitio web, las infografías, los carteles o los medios en general deben **ser llamativos, precisos y concisos**. Siempre he creído que en general la información en salud que se presenta en diferentes páginas es muy "plana" y hace que la gente no se interese en ella.

7

CEVECE. ¿Considera que el **uso** de estos medios para la difusión de información en salud es **suficiente o existe una subutilización de los mismos?**

A.L.T.A. Yo creo que **nunca es suficiente**, sí se ha visto que más y más páginas en salud diseñan carteles e infografías para compartir entre la población pero considero que todos los tópicos en salud, ya sean populares o no, **deben subirse a las redes sociales para que así la gente esté mejor informada**.

8

CEVECE. ¿En su opinión, para nuestro país **la información en salud** contenida en estos medios actualmente es de **acceso limitado o universal para el público en general?**

A.L.T.A. Desgraciadamente es de **acceso limitado**. Somos afortunados/as quienes contamos con una computadora e internet en casa o en el trabajo pero ¿qué pasa con la gente que no cuenta con esto? es muy difícil que se entere de este tipo de difusión. Creo que el gobierno debería **poner en marcha "internet para todos/as"**, para que en las comunidades realmente se cuente con al menos un "café internet" para que la **gente aprenda a utilizar estos medios** que son increíbles para comunicarnos con gente que no está cerca de nosotros/as y sobre todo, de informarnos de lo que pasa en el mundo.

9

CEVECE. ¿Desde su punto de vista, qué pudieran hacer las organizaciones públicas o privadas de atención a la salud para **incorporar estos medios y la información en ellos contenida en favor de sus usuarios/as?**

A.L.T.A. Definitivamente contar con **diseñadores/as gráficos/as**. Ultimamente cualquier persona puede diseñar si le dan una computadora y un programa básico para diseñar pero creo que la persona que se dedique a realizar dicha publicidad, debe contar con la **capacidad y el conocimiento adecuado para realizar un trabajo excelente que haga que los usuarios/as quieran y esperen ver más**.

10

CEVECE. ¿Sabedores/as de la importante labor que usted realiza, dónde podemos **consultar la información en salud** que usted produce?

A.L.T.A. Tenemos un **sitio web oficial que es: <http://salud.edomexico.gob.mx/cevece/home.html>** donde pueden encontrar temas interesantes en salud, realizados en conjunto con mis compañeros del CEVECE y por otro lado, el blog donde subo semanalmente una infografía del tema de la semana y la dirección es: <https://cevecedomex.wordpress.com>

11

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

A.L.T.A. Simplemente agradecer al CEVECE por creer en mi trabajo, por darme la oportunidad de diseñar libremente, creo que eso ha hecho que se reconozcan las creaciones de este Centro Estatal. Y finalmente decirle a la gente que **compartamos más información en salud**, no todo es relax, risa, también **debemos darle importancia a este tipo de situaciones para estar mejor informados y preparados para cualquier circunstancia**.

Foto: freepik.com



Mitos y realidades

Víctor Manuel Torres Meza

Las redes sociales, en el mundo virtual, son sitios y aplicaciones que operan en niveles diversos – como el profesional, de relación, entre otros – pero siempre permitiendo el intercambio de información entre personas y/o empresas.

Cuando hablamos de red social, lo que viene a la mente en primer lugar son sitios como Facebook, Twitter y LinkedIn o aplicaciones como Snapchat e Instagram, típicos de la actualidad. Pero la idea, sin embargo, **es mucho más antigua**: en la sociología, por ejemplo, el concepto de **red social se utiliza para analizar interacciones entre individuos, grupos, organizaciones o hasta sociedades enteras desde finales del siglo XIX**.

En Internet, las redes sociales han suscitado discusiones como la de **falta de privacidad**, pero también han servido como **medio de convocatoria para manifestaciones públicas en protestas**.

El fenómeno de las redes sociales es relativamente reciente: apenas tienen un recorrido de poco más de una década. Pero su nivel de penetración ha sido tan fuerte que se han convertido en instrumentos imprescindibles para muchas personas y una realidad cotidiana más para otros/as.

En este tiempo, hemos desarrollado una serie de hábitos y dinámicas con respecto a su uso personal y profesional. Sin embargo, circulan no pocas concepciones equivocadas sobre la actividad en redes como Twitter o Facebook y, en cambio, otras realidades importantes se ignoran de forma sistemática.

Para poner algo de luz y aportar una ayuda a la hora de comprenderlas mejor, vamos a desmentir ciertos mitos muy extendidos sobre ellas.

¿Cuáles son las **ventajas de las redes sociales a nivel personal**?

Las redes sociales pueden tener muchas ventajas tanto a nivel personal como empresarial, siempre y cuando se utilicen correctamente. En la siguiente lista puede ver detalladamente cuáles son sus beneficios a nivel personal

1. **Comunicación Instantánea:** todas las personas tienen la necesidad de relacionarse con otras. Las redes sociales ofrecen la oportunidad de compartir momentos especiales y ponerse en contacto con amigos/as, conocidos/as o desconocidos/as de cualquier parte del mundo con el que compartamos intereses.
2. **Oportunidades laborales, marca personal:** las redes sociales pueden ser nuestra mejor carta de presentación. Una de sus ventajas es que se puede considerar un currículum 2.0, con el que podemos aprovechar para desarrollar nuestra marca personal.
3. **Trabajo:** muchas empresas buscan a las y los posibles candidatos en redes sociales profesionales como LinkedIn. Incluso investigan sus perfiles personales en otras redes como Facebook o Twitter para conocer mejor a sus candidatos/as. Por eso es tan importante configurar correctamente la privacidad de nuestros perfiles y ser muy cuidadosos/as con lo que subimos.
4. **Información y entretenimiento:** nos ofrecen información y entretenimiento en tiempo real y a la carta. Podemos elegir a quién seguir o qué medios de comunicación nos interesan para mantenernos informados/as de lo que pasa en cualquier lugar del mundo.
5. **Denuncia Social:** gracias a las redes sociales salen a la luz situaciones que a los medios de comunicación les pasan desapercibidas. Además, facilita la labor de organizar acciones solidarias como pueden ser animales abandonados o personas que necesitan ayuda.



6. **Compartir conocimientos e información:** la opción de compartir conocimientos e información puede ser de gran ayuda para actividades formativas como sucede en grupos universitarios o de especialistas en diferentes disciplinas.

Pero también tenemos en el mundo de las redes sociales mitos alrededor de ellas, te mencionamos algunos de las más comunes: ¿Cuáles son las **desventajas de las redes sociales a nivel personal?**

1. **Estafas en redes sociales a usuarios/as:** las estafas en las redes sociales a personas son cada día más comunes. Por ello es importante conocer cuáles son las estafas más comunes y cómo evitarlas.
2. **Configuración de nuestra privacidad:** es muy importante que revisemos la configuración de privacidad antes de empezar a subir contenidos o desvelar datos personales. Para ello debemos determinar la cantidad de datos que queremos o nos conviene publicar. Por ejemplo, publicar algunas informaciones como los días que nos vamos de vacaciones, los objetos que tenemos en casa o nuestra geolocalización nos hace más vulnerables ante robos.
3. **Cumplimiento de las normas de uso:** incumplir las normas de uso de las social media publicando contenidos indebidos puede traer como consecuencia el cierre del perfil.
4. **Daño de la marca:** un incumplimiento de las normas de uso, además de una pérdida de seguidores/as también podría suponer un daño en tu imagen de marca.
5. **Suplantaciones de identidad:** las suplantaciones de identidad las suelen sufrir personajes conocidos o empresas y pueden ser muy perjudiciales. Es una desventaja que escapa a nuestro control, ya que no depende del buen o mal uso que le demos a nuestras redes sociales. En nuestras manos solo queda denunciar a las y los responsables de cada red social la suplantación de identidad.
6. **Cyberbullying y Grooming:** son dos fenómenos que afectan sobre todo a niñas, niños y jóvenes menores de edad.
 - **Ciberacoso:** es la variante digital del acoso escolar que consiste en humillar a una persona de forma reiterada con mensajes insultantes y crueles o amenazas en redes sociales.
 - **Grooming:** son adultos/as que, haciéndose pasar por jóvenes, entablan una relación de amistad y confianza con menores para convencerles de enviar imágenes eróticas.
7. **Adicción a las redes sociales:** dejar de lado las obligaciones o perder mucho tiempo en las redes sociales puede ser un problema grave, sobre todo para jóvenes que viven pendientes de la imagen que reflejan. Estas situaciones suelen ser más frecuentes en adolescentes. La mejor manera de solucionarlo es controlando sus hábitos y los contenidos que comparten en ellas.
8. **Confundir el perfil personal con el profesional:** de la misma manera que no nos comportamos igual con nuestros amigos y amigas que cuando estamos en el trabajo, en las redes sociales debemos hacer lo mismo.
9. **Pensar quién ve las publicaciones:** a la hora de compartir nuestras fotos o momentos especiales tenemos que pensar en quién va a verlas.

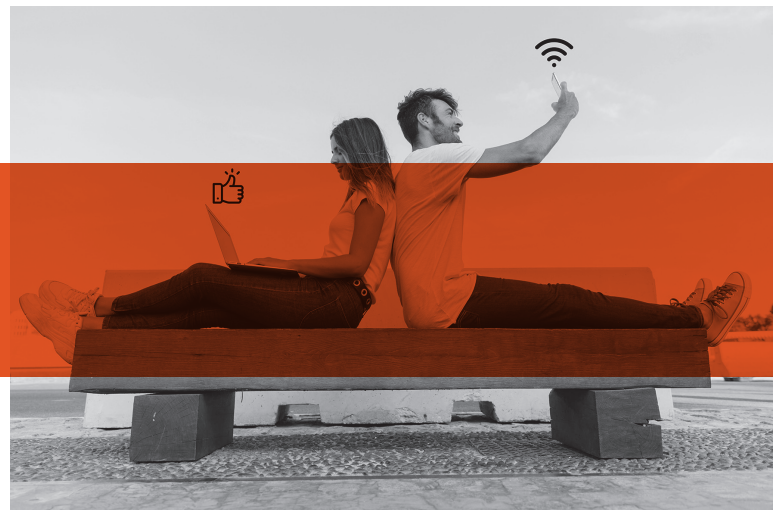
Por último, si tú eres asiduo/a al uso de las redes sociales te dejamos algunas recomendaciones a seguir:

- No comuniqués **nunca tus datos personales**.
- Sólo acepta **solicitudes de amistad de gente que conoces**.
- **Protege tu contraseña**.
- **Personaliza la privacidad de tu perfil**.
- **Organiza a tus amigos y amigas** en listas.
- Define la **privacidad de los fotos que subes**.

Bibliografía

- Díaz Gandasegui, Vicente MITOS Y REALIDADES D E LAS REDES SOCIALES. Información y comunicación en la Sociedad de la Información Prisma Social, núm. 6, 2011, pp. 1-26 IS+D Fundación para la Investigación Social Avanzada Las Matas, España
- Enríquez Rosas, Rocío REDES SOCIALES Y POBREZA: MITOS Y REALIDADES Revista de Estudios de Género. La ventana, núm. 11, 2000, pp. 36-72 Universidad de Guadalajara Guadalajara, México
- María Ángeles Blanco Ruiz Universidad Rey Juan Carlos. Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes
- Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.), Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes (pp. 77-97). Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., Amor, P.J. y Cenea, R. (1998). Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica? Monografías de Psiquiatría, 2, 38-44.
- Enríquez Echeburúa; Paz de Corral. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. ADICCIONES, 2010 · VOL. 22 NÚM. 2 · PÁGS. 91-96
- ANÁLISIS DE REDES SOCIALES Máster Oficial en Antropología: Inve

Foto: freepik.com



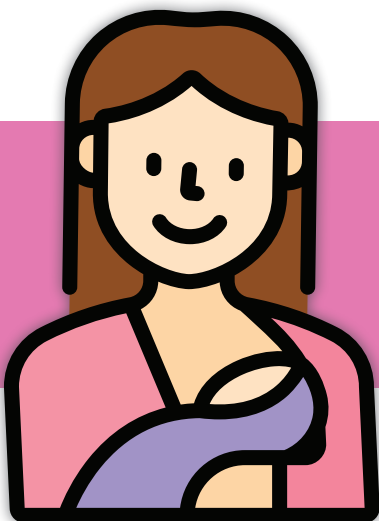
Familia y salud

Silvia Cruz Contreras

Mucho se ha dicho en los últimos años de las redes sociales (Social Networks Sites) y de los medios de comunicación sociales (social media) en Internet, como el hecho de que la mayor parte de la población piense que sólo son útiles para compartir información personal o servir como medio de comunicación. Las **redes sociales tienen una amplia y diversa aplicación en el ámbito de la salud pública que sirve tanto a profesionales de la salud como a las familias para la información, consulta, prevención y cuidado de la salud** de sus integrantes y de la población en general. A pesar de ser recientes, sitios como Facebook, Twitter, YouTube, blogs, foros de correo electrónico y los sitios web para compartir videos, **son utilizados por organismos de salud pública para difundir información sanitaria urgente y disipar rumores sanitarios** en torno a ciertas enfermedades. Dentro de este proceso de consulta y difusión de información sanitaria, las familias y sus integrantes (especialmente los/as adolescentes) han de **tener especial cuidado para identificar la información, mensajes de salud o comunicaciones** que a través de ellos se hagan, es decir, las ventajas y desventajas de las redes sociales, porque pueden tener un efecto contrario al deseado si los mensajes de salud se distorsionan; por ejemplo, cuando son reenviados por Twitter o **cuando proceden de fuentes no fiables**. De esta manera, no solo tienen un lado positivo, también pueden llegar a tener aspectos negativos.

A través de las **redes sociales**, algunos miembros de la familia como las **mujeres embarazadas, amas de casa y adolescentes** pueden **asistir de la información en salud que difunden ciertas aplicaciones**, en particular aquellas que abordan temas de pediatría y cuidado de la salud de las niñas, niños y adolescentes, donde se incorporan tópicos en relación a los **hábitos de salud, el desarrollo, alimentación, actividad física y recreación** de los/as menores de edad; artículos de materias como **lactancia materna, alimentación, higiene bucodental, trastornos del sueño, vacunación y el padecimiento de ciertas enfermedades transmisibles** como son las Infecciones de Transmisión Sexual y las enfermedades no transmisibles. Todo lo anterior con apoyo de **textos, podcast, videos**, enlaces e imágenes que han de ser precisas, oportunas y fiables.

Foto: freepik.com



En este proceso de búsqueda y transmisión de información en salud, los/as padres/madres de familia deben asegurarse que **la información sanitaria a la que acceden** ellos/as mismos y sus hijos (as) o cualquier otro miembro del hogar -ya sea para consulta, por simple curiosidad, para la prevención y atención de algún padecimiento, o por recomendación urgente de comunicados, campañas o mensajes de organismos de salud-; sea **verídica y oportuna, emitida por organismos u organizaciones oficiales**; con la finalidad de evitar daños en su salud y la de sus familiares o **reenviar, compartir y difundir información no fidedigna** que pueda poner en peligro o riesgo la salud de otras personas.

En México, según datos del INEGI hay **74.3 millones de usuarios de Internet** de seis años o más, que representan el 65.8% de la población en ese rango de edad. El **51.5% de los internautas son mujeres y 48.5% son hombres**. Geográficamente, se puede decir que el uso del internet es un fenómeno urbano, puesto que el 73.1% del total de la población urbana son usuarios de este servicio. Lo que contrasta con el 40.6% de la población conectada en zonas rurales. Independientemente de ello, en los hogares mexicanos hay **18.3 millones que disponen de Internet mediante conexión fija o móvil**, 52.9% del total nacional. La proporción estimada de hogares mexicanos que disponen de una **computadora registró un descenso de 0.5 puntos porcentuales, al pasar de 45.4% en 2017 a 44.9% en 2018**.

En el sentido anterior, dada la importancia y dimensión que en los hogares ha adquirido el uso de las tecnologías de la información, temas de salud pública que se publican en las redes sociales son importantes para las familias en la medida que sirven para **fomentar hábitos saludables entre sus integrantes**, tener un **conocimiento oportuno y verdadero de los mensajes o campañas de prevención de enfermedades**, allegarse de información sanitaria para cuidar su salud, como consulta, etc. No obstante, el uso del internet y de manera particular de sitios como **Twitter, Instagram, YouTube, Facebook, Xing, LinkedIn y Snapchat** por ejemplo, pueden llegar a ser un **peligro para la salud, especialmente para los/as adolescentes e integrantes más jóvenes de la familia como los niños/as**, porque suelen producir –incluidos los/as adultos/as– **aislamiento, depresión, ansiedad, adicción y evasión**, pues al interactuar con un dispositivo durante muchas horas se reduce el tiempo destinado al sueño, esto ocasiona estrés, perjudica la salud física y mental y disminuye la productividad escolar o laboral. Así por ejemplo, un estudio efectuado por la UNICEF titulado “El Estado Mundial de la Infancia 2017: Niños en un mundo digital” analiza por primera vez de manera integral las diferentes formas en que la tecnología digital está afectando las vidas y las posibilidades vitales de los/as niños/as, y describe los peligros y las oportunidades. Señala cómo **internet aumenta la vulnerabilidad de los/as niños/as a los riesgos y los peligros**, entre ellos el uso indebido de su información privada, el acceso a contenidos perjudiciales y el acoso cibernético.

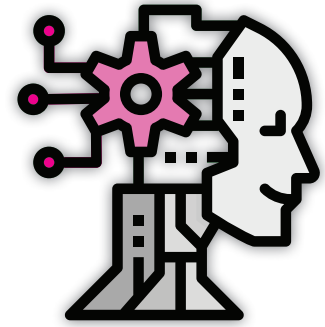


Foto: freepik.com





Foto: freepik.com

Entonces, los **padres de familia (papá y mamá) deben cuidar la edad en que sus hijos/as menores de edad sean niños (as) y/o adolescentes, puedan tener acceso a determinados sitios en internet, regular el tiempo frente a sus celulares, computadoras y tablets, y supervisar el contenido del material** al que pueden acceder, así como a la comunicación que establecerán por medio de las redes sociales; para **evitar ante todo que sean expuestos a contenidos violentos o blogs y foros** (ejemplo "La Ballena Azul") **que puedan comprometer su salud física y sobre todo mental** porque al encontrarse en una etapa de formación de su identidad como personas y no contar con un sistema emocional maduro, pueden ser **víctimas de manipulación, engaños, o padecer depresión o adicción a determinadas redes sociales e inclusive cometer suicidio**, como se muestra en un estudio efectuado por la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Conferencia Nacional de Exposiciones en Nueva Orleans en la que se refirió que un **78% de adolescentes que se suicidaron fueron hostigados/as en la escuela y en línea, y sólo el 17% recibió ciber ataques**. Un trastorno del estado de ánimo se informó en un 32% de las y los adolescentes y los síntomas de depresión en un 15%. El **cyberbullying se produjo a través de diversos medios de comunicación**: Formspring y Facebook son mencionados en 21 casos. Los mensajes de texto o de vídeo se observaron en 14 casos.

Además de lo anterior, uno de los principales inconvenientes que presentan las redes sociales en el ámbito familiar es el **peligro de desvirtualizar la calidad de las relaciones humanas**, al quedar sustituido el **contacto físico-real por la relación virtual** que supone relacionarse a través de una pantalla; lo que puede originar **deterioro de las relaciones familiares, ausencia de comunicación** entre los miembros del hogar y por ende, el desconocimiento de padres y madres de familia de las afectaciones a la salud que presentan sus hijos(as). Otro aspecto importante lo conforma la posibilidad que tiene cualquier miembro del núcleo familiar para acceder y formar parte de comunidades que pueden inducirlos a trastornos alimenticios como bulimia o anorexia, a eventos de violencia como el cyberbullying, pornografía, etc.

El uso de redes sociales en el campo de la salud pública, mediante **metabuscadores y multibuscadores especializados en salud como <https://www.facebook.com/PAHOWHO>, <http://www.paho.org/blogs/kmc/>, Patients like me, Lybba, Sermo, Servicio Yahoo respuestas salud, Vi.vu., Achoo Gateway to health care, All HealthNet, Apali**, etc. ofrecen varias ventajas a las familias y a cada uno/a de sus integrantes, al **permitir informar, educar y empoderar a los mismos sobre temas de salud**; incrementar la **velocidad de la información durante las emergencias sanitarias; facilitar cambios de comportamiento**, etc.; pero a su vez, su uso indebido o abuso, puede terminar por afectar a los miembros de una familia y a su entorno. En este último sentido, es **responsabilidad de los padres/madres acompañar y enseñar a sus hijos/as para que puedan, por ellos/as mismos, hacer un uso adecuado de las nuevas tecnologías**. Como todo proceso educativo, los/as padres/madres deben empezar por ser modelos para sus hijos/

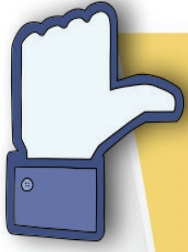
as, es decir, deben mostrarles que ellos hacen un uso adecuado y responsable de estos dispositivos, así como de las redes sociales. Por ejemplo, **no establecer contacto o "amistad" con desconocidos, no visitar páginas o sitios web que puedan tener contenidos que se consideran ofensivos o peligrosos**, checar las redes sociales en lugares adecuados, etc. de acuerdo con las normas, valores y principios propios de cada familia.

Bibliografía

- En México hay 74.3 millones de usuarios de internet y 18.3 millones de hogares con conexión a este servicio: ENDUTIH 2018. Disponible en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTIH_2018.pdf
- Redes sociales pueden exacerbar trastornos mentales desde los 14 años. Disponible en: <https://www.reporteindigo.com/piensa/redes-sociales-pueden-exacerbar-trastornos-mentales-los-14>
- UNICEF pide proteger a los niños en el mundo digital al tiempo que se mejora el acceso a internet de los más desfavorecidos. Disponible en <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/unicef-pide-proteger-los-ni%C3%B1os-en-el-mundo-digital-al-tiempo-que-se-mejora-el>
- Las redes sociales en Internet y su impacto en la Salud Pública. Disponible en <http://www.rcics.sld.cu/index.php/acimed/article/view/615/387>
- Redes sociales y Salud. Disponible en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182018000600629
- Uso de redes sociales en la Organización Panamericana de la Salud. Disponible en https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=307:uso-redes-sociales-organizacion-panamericana-salud&Itemid=234
- Acoso Escolar y Cyberbullying Retos, Prevención y Sensibilización. Disponible en <https://www.defensoria.unam.mx/publicaciones/CIBERBULLYING.pdf>



NIÑAS, NIÑOS Y CIBERACOSO



CIBERACOSO

El **Ciberacoso** o **Ciberbullying** es un término que se utiliza para describir cuando un **niño/a o adolescente es molestado/a, amenazado/a, acosado/a, humillado/a, avergonzado/a o abusado/a** por otra u otro niño o adolescente, **a través de Internet** o cualquier medio de comunicación como **teléfonos móviles o tabletas**.



CARACTERÍSTICAS

Se da entre **dos iguales**, en este caso, **menores**. Es importante distinguirlo, ya que existen otras prácticas en la que se involucran **adultos/as y que se denominan simplemente ciberacoso o acoso cibernético**.



CARACTERÍSTICAS

El **ciberbullying** no es algo que ocurra una sola vez y además se presenta de distintas formas, desde **insultos, discriminación o burla** sobre **características físicas**, forma de **vestir, gustos, hacer pública información o fotografías** que avergüenzan a la víctima, **robo de identidad** y suplantación, hasta **amenazas de daño físico** y otros cargos que pueden ser tipificados como delincuencia juvenil.

Algunas formas de ciberbullying son:



Acoso por mensajería instantánea (Whatsapp, Messenger, Facebook, SMS).



Robo de contraseñas.



Publicaciones ofensivas en Blogs, foros, sitios web y redes sociales.



Encuestas de popularidad para humillar o amenazar.



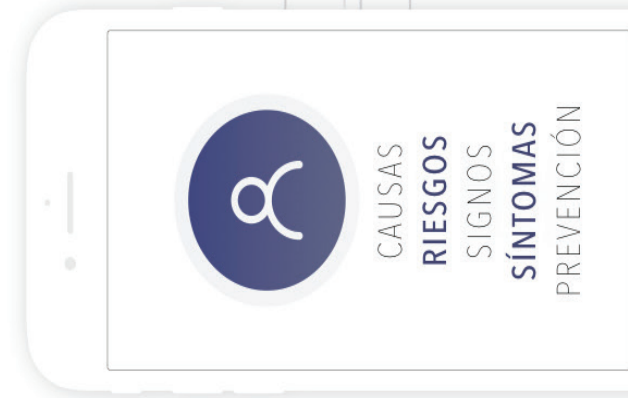
CAUSAS



RIESGOS



SÍNTOMAS Y SIGNOS



- CAUSAS
- RIESGOS
- SIGNOS
- SÍNTOMAS
- PREVENCIÓN

- Las y los acosadores son **personas con baja autoestima**.
- El o la agresora **carece de todo respeto** por sus semejantes.
- El acoso escolar a través de las TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación) es una agresión repetida en el tiempo, no un hecho aislado, determinada por la situación de **inferioridad de la víctima** frente a uno/a o varios/as agresores/as.
- El o la acosadora **cree erróneamente que quedará impune ante la Ley al lanzar sus amenazas** a través de las TIC por una falsa creencia de anonimato.
- La víctima puede **recibir las amenazas 24h al día, 365 días al año** siempre que esté conectada (Smartphone, Internet, etc).
- La audiencia del acoso** ya no es local sino **planetaria** por lo que la víctima se siente perseguida allá donde vaya, lo que le provoca una sensación muy grande de **indefensión** y puede llegar a provocar la **exclusión social** de la víctima.
- Consecuencias legales para el o la acosadora o para sus padres y madres cuando es un o una menor el que acosa.
- Ausentismo** escolar.
- Abuso en consumo de sustancias** nocivas para la salud.
- Depresión** y otros **problemas psicológicos**.
- Desarrollo de **baja autoestima**.
- Cambios en comportamiento**.
- Relaciones deterioradas** con sus padres o madres.
- Suicidio**.

- Cuida la información que subes a tus redes sociales**, con quién la compartes y en presencia de quién accedes a tu cuenta.
- No prestes tus contraseñas** ni los accesos a tus cuentas.



Testimonial

María de Jesús Mendoza Sánchez



Foto: freepik.com

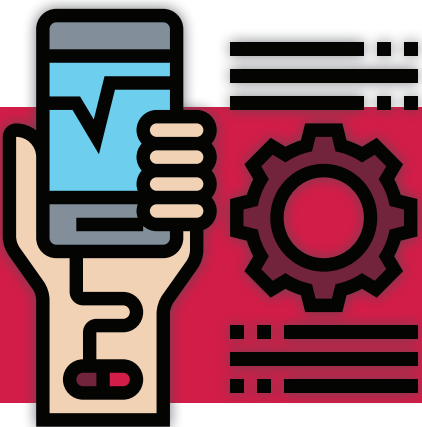
Hola, soy Pao. Tengo experiencia formal en administración de redes sociales desde hace casi tres años porque he llevado las páginas de diferentes empresas; sobre todo microempresas y las denominadas PyMes (Pequeñas y Medianas Empresas), gestionando su contenido en las diferentes redes, de acuerdo con sus necesidades.

Más que por diversión, por una cuestión laboral, me he involucrado más en las redes sociales que actualmente existen, como son principalmente: WhatsApp, facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, Snapchat, Pinterest y Tumblr, pero yo solo manejo facebook, Instagram y Twitter de manera personal.

Desde mi punto de vista, creo que las **redes sociales son más perjudiciales que beneficiosas** porque en general, **no sabemos ocuparlas** en el sentido de que, para empezar, invertimos demasiado tiempo en ellas y eso desencadena muchas cosas... Tal vez si supiéramos utilizarlas de manera más prudente, no implicarían algo nocivo. Digo que no son beneficiosas porque podríamos prescindir de ellas, y si acaso **algo de beneficio aportan, es que podemos sentir cerca a las personas que normalmente tenemos lejos**, aunque para esto habría incluso otras formas de resolverlo. Por eso, para mí son más los contras que ofrecen las redes sociales a nivel salud. Como por ejemplo, todos los **problemas de ansiedad, distracción, dispersión e incluso los de tipo físico por permanecer tanto tiempo frente a una pantalla**, la luz que proviene de los dispositivos, etc.

Pero sí concedo que los algoritmos de las redes funcionan de manera muy particular respecto a nuestros intereses; es la forma en que recibo cada vez más publicidad y muchísimos anuncios... de hecho es lo que más veo todo el tiempo, y respecto a las cosas que me interesan en ese momento. Empieza **tanto bombardeo de anuncios, cada vez lo veo más seguido y en todas las redes sociales** y que varían mucho: desde zapatos, ropa, cosas para el hogar, etc., además de los famosos memes de tendencia que es con lo que se llena mi *feed* diariamente.

La verdad es que no tengo noción de cuántas veces al día reviso las redes sociales, creo que son bastantes, pero sí las reviso todos los días; como dije, sobre todo por cuestiones de trabajo y personales. La verdad es que siempre, por una u otra razón, uno necesita **tener comunicación externa y las redes sociales nos la brindan con mayor facilidad**. No me considero alguien adicto/a a las redes porque las ocupo principalmente para cuestiones laborales y personales a un sentido que lo llevo a lo más estrictamente necesario. No me gusta pasar tiempo de más en ellas porque al menos para mí, es causa de aburrimiento; y sería una adicción a éstas en el momento en que me generen aún más ansiedad o que de verdad las considere algo imprescindible en mi día a día, pero de hecho, frecuentemente **hago el ejercicio personal de dejarlas a un lado, sobre todo cuando tengo encuentros personales con la gente**; trato de dejar de lado totalmente los dispositivos para tener un contacto que pienso es más humano.





En días laborales reviso más las redes y estoy al pendiente de ellas porque soy consciente de que puedo recibir algún mensaje que implique mi trabajo y en ese sentido, no me genera ansiedad pero sí sé que tengo que estarlas chequeando constantemente para estar al día con todos los pendientes. En cuanto llegan mis momentos de descanso, trato de ver las redes lo menos posible, de hecho disfruto mucho el tiempo realizando otras actividades que no tengan que ver con revisarlas porque sí reconozco que quitan tiempo que puedo ocupar en actividades más constructivas.

y otros dispositivos. Por otra parte, creo que la **salud mental es la más afectada** porque las redes sociales nos presentan un modelo aspiracional de vida que todos queremos pero a veces sólo mostramos nuestra mejor cara, además de una competencia constante de quien tiene más de una cosa o de la otra, que lejos de ser bueno, en algún día malo como humanos, nos afecta; y porque estamos constantemente expuestos a la opinión pública, cosa que antes se daba de manera un poco más privada. Pero es un problema de salud mental que no queremos reconocer a pesar de que se ha estudiado mucho y ya hay



Desde mi punto de vista, lo más conveniente sería quizás **tener redes hasta después de los quince años de edad** porque creo que es notorio para todos, que cada vez **la madurez llega más tarde** a las personas, aunque parezca lo contrario; y es muy triste y peligroso, ver cómo las y los niños buscan la manera de tener un facebook porque también es el ejemplo que ven de sus padres o madres, y aunque las políticas de las redes sociales te digan que se debe tener un mínimo de trece años, la verdad es que **están al alcance de niños/as muy pequeños/as**. He visto niños/as de cuatro años de edad usando el famoso snapchat o tomándose fotos, etc., y realmente ellos/as no son conscientes del riesgo que implica crecer en ese medio. Aun cuando lleguen a la edad permitida que estas empresas establecen, creo que esa no es suficiente madurez para discernir entre estas cosas, porque aún son jóvenes, tienen poca experiencia y ni mamá y papá saben de los riesgos que implican.

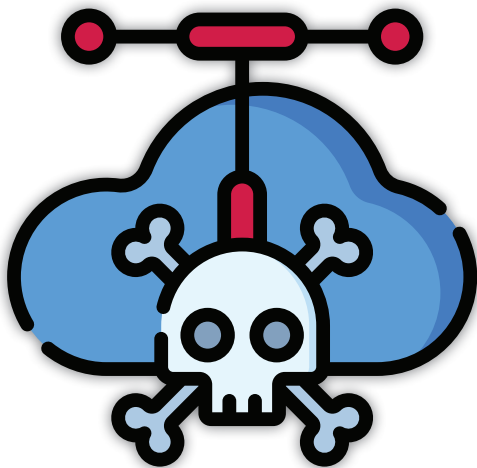
Una de las cosas más importantes que deberían hacer los **padres y madres de familia**, es empezar con el ejemplo, ellas y ellos son los primeros en **prestarle más atención a sus dispositivos que a su propia familia y a lo que sucede con ella**; a veces a los propios padres y madres les importa más lo que se muestra en las redes que lo que realmente ocurre, ese es el problema inicial. Por otra parte, si bien no se puede evitar que el o la menor acceda a las redes sociales, como padres sí es **importante involucrarse y tener la comunicación suficiente para saber qué es lo que publican sus hijos o hijas**, porque son muchos los casos en los que desconocen totalmente lo que hacen por redes sociales y son una cara totalmente distinta a la que ellos y ellas conocen; esto es algo importante a cuidar.



Foto: freepik.com

Tristemente sí he conocido a muchas **personas cercanas que han sufrido acoso a través de las redes sociales**. Especialmente para las **mujeres**, lamentablemente estamos demasiado **expuestas a solicitudes de perfiles falsos que claramente se ve que sus intenciones no son buenas**. Me he topado con muchos perfiles que por ejemplo, solo agregan a mujeres; **replican los perfiles de las mujeres o suplantan su identidad, o roban sus fotografías** para publicarlas en páginas, sin su consentimiento obviamente. Creo que sí es un tema grave porque prácticamente todas mis conocidas han tenido algún tipo de acoso a través de internet.

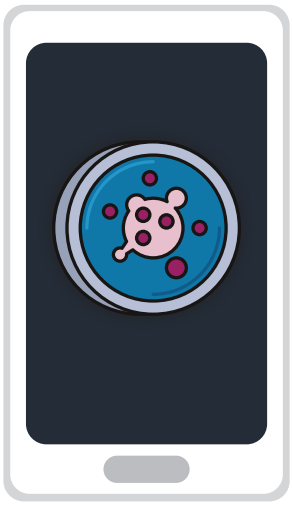
Actualmente no conozco ningún programa gubernamental que aborde esta temática o alguna clase de ayuda. Por eso, uno de los primeros pasos que propondría es **tomarse en serio los casos que ocurren en redes sociales porque pueden llegar a ser muy graves**. Los problemas que se dan en redes sociales e internet, a estas alturas, merecen mucha atención para elaborar un marco legal que realmente dé respuesta a los conflictos que pueden surgir de estas redes sociales. Las **víctimas de acoso, sexting y otros fenómenos similares están indefensos hasta en la protección de su información**. Creo que hay huecos legales muy importantes desencadenando situaciones tristes que no solo implican la salud mental sino que han llegado a destruir la vida de las personas. No obstante, se le ha dado poca importancia y aunque se entiende que es algo difícil de abordar porque las redes sociales se expanden cada vez más, no veo paso firme para buscar soluciones.



También creo que las redes sociales influyen mucho en la salud de las personas; puedo decir que de manera positiva al ser un medio de información y beneficiar porque es fácil encontrar servicios cercanos a ti; puedes añadirte a grupos de tu interés por ejemplo para compartir recetas de cocina, de tips para cuidado personal, etc. Es decir, que las redes sociales ponen a nuestro alcance mucha información de interés para la salud y que en tal sentido la mejoran pero claramente también la pueden perjudicar por la forma en la que los dispositivos funcionan; porque al final, estar expuestos en un **tiempo excesivo**, termina dañando y de hecho está comprobado que la mayoría de la gente ahora está **padeciendo el principio del famoso túnel carpiano** debido a la forma en la que sostenemos los teléfonos

Epidemiología en tu vida

Luis Anaya López



Las redes sociales o **Social Networks Sites** y los medios de comunicación sociales o social media que usamos vía Internet en los últimos años son la **revolución social que vivimos**, definidos como un grupo de aplicaciones o programas basados en Internet que se desarrollan sobre los fundamentos ideológicos y tecnológicos de la Web 2.0 o sea la red por internet, y que **permiten la creación y el intercambio de contenidos generados por el usuario**. En la mayoría de estas aplicaciones los usuarios construyen un perfil público o semi-público y articulan una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión.¹

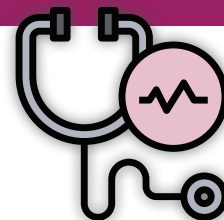
Pero ¿para qué sirven las redes sociales?. Aunque algunos dicen que solo tienen **utilidad para compartir información personal**, éstas pudieran tener —y de hecho tienen— amplia y diversa aplicación en el ámbito de la Salud. En el 2009 en el *Bulletin of the World Health Organization* se narran las **potencialidades de las redes sociales para las y los trabajadores de la salud pública y las instituciones**. En el artículo se dice "hasta hace poco el modelo de comunicación predominante era de 'una' autoridad a 'muchos' (por ejemplo, de una institución de salud, del Ministerio de Salud Pública, o de un periodista al público). Sin embargo, las redes sociales han cambiado el monólogo a un diálogo, donde cualquiera con acceso a las tecnologías de la información e Internet puede ser creador/a de contenido y comunicador/a [...]".²

Ahora bien, el actual desarrollo de las redes sociales plantea usos que necesariamente están impactando los servicios de salud y se han convertido en el reto de la medicina del siglo XXI, con el uso de la Inteligencia Artificial (IA) y del BIG DATA (BD), que actualmente se da, por ejemplo: cuando quieres hacer un viaje y usas una agencia como TripAdvisor, cuando usas tu correo electrónico esta agencia u otras te envían anuncios sobre aviones y hoteles al destino que elegiste. Por ello, en el **análisis automatizado del tráfico de información compartida a través de estas redes permite detectar patrones y comportamientos asociados a la búsqueda y suministro de información sobre salud y medicamentos**.³

Imagen 1

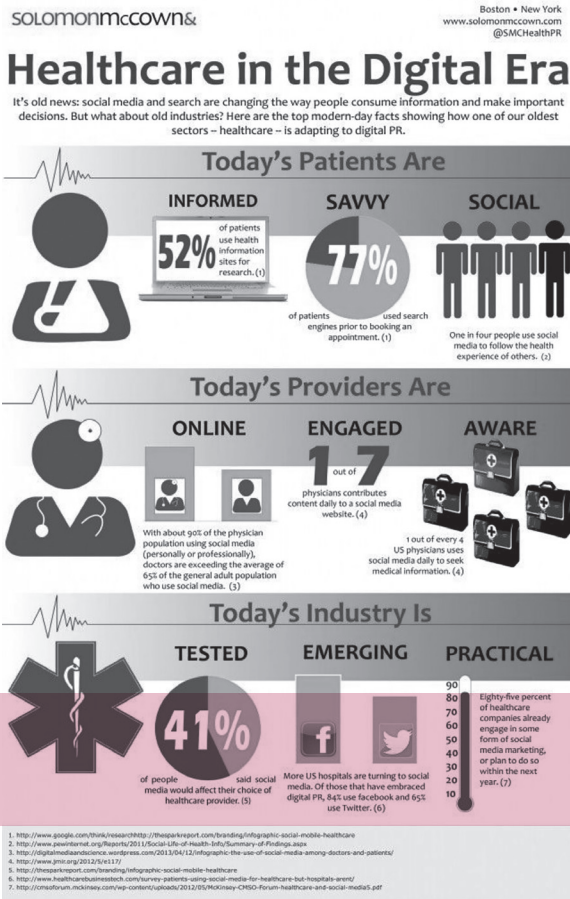


En la *imagen 1*, les muestro el portal de **Hablando de eSalud**, del cual tomé el siguiente texto: "El mundo de la salud es digital, posiblemente, uno de los sectores que mayor cantidad de datos genera y almacena diariamente. Estos datos se han convertido en uno de los mayores recursos que las organizaciones sanitarias tienen a su disposición, datos que generan, en algunas ocasiones, conflictos por su posesión, gestión y control. Saltan a la vista las **potencialidades de estas aplicaciones para la vigilancia en salud, la planificación de servicios de salud, el desarrollo de programas de intervención, de promoción de salud, entre otros**."



Fuente: <https://hablandoelsalud.wordpress.com/>

En la búsqueda bibliográfica digital que hicimos para este artículo encontramos que la empresa Solomon McCown publicó esta infografía sobre el impacto de las redes sociales en el sector salud.



Fuente: <https://socialmediaeninvestigacion.com/wp-content/uploads/2015/05/impacto-redes-sociales-salud.jpg>

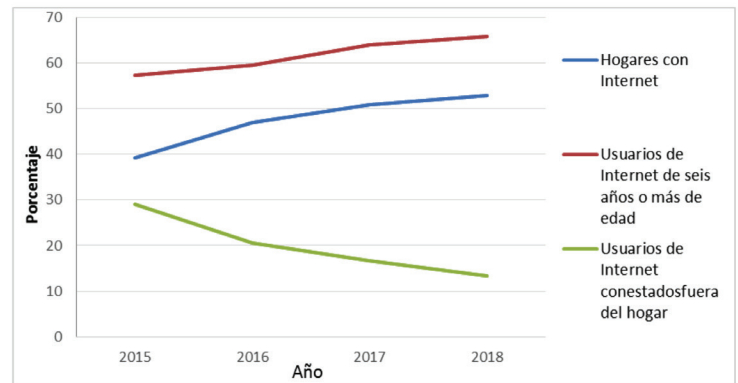
El primer dato que podemos ver es el referente a que el **52% de las personas que buscan información sobre salud en Internet** es sobre algún tipo de enfermedad. También el **77% de las y los pacientes realizan búsquedas en Internet antes de solicitar una consulta.**

Además, **1 de cada 4 pacientes utiliza las redes sociales para seguir la experiencia de otros/as.** El 41% de las y los encuestados afirma que los **medios sociales influyen en su elección de hospital o médico/a.** En cuanto al uso de la red por las y los médicos; **1 de cada 7 de ellos y ellas participa diariamente en las redes sociales** y **1 de cada 4,** utiliza los medios sociales para **buscar información sobre su profesión.**



Para terminar y a manera de conclusión diremos algunas cosas de las y los mexicanos y las redes sociales. Un **elemento importante es el acceso a internet**, para poder acceder a las redes. El **grafico 1** muestra tres aspectos a considerar: uno, en **azul son los Hogares con conexión a Internet** como proporción del total de hogares; dos, en **naranja son los usuarios de Internet como proporción de la población de seis años o más de edad** y tres, en verde son las y los **usuarios de Internet que acceden desde fuera del hogar como proporción del total de usuarios de Internet.**

Grafica 1. Uso de internet en México 2015 a 2018



Fuente: CEVECE con datos de INEGI en https://www.inegi.org.mx/temas/ticshogares/default.html#Informacion_general

Como verán ahora que sabemos que nuestro sistema de salud es de los mejores y por otro lado **la red de información aún no llega a todos los habitantes de México**, tenemos que aceptar que hay mucho qué hacer al respecto.

Bibliografía

- Boyd DM, Ellison NB. Social Network Sites: Definition, history and scholarship. J Comp Mediat Commun. 2008;13:210-30. DOI:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- McNab C. What social media offers to health professionals and citizens. Bull Worl Health Organiz. 2009;87:566-6. DOI: 10.2471/BLT.09.066712.
- Eysenbach G. Infodemiology and Infoveillance: Framework for an Emerging Set of Public Health Informatics Methods to Analyze Search, Communication and Publication Behavior on the Internet. J Med Intern Res. 2009;11(1):e11 [citado 20 de marzo de 2014]. Disponible en: <http://www.jmir.org/2009/1/e11>
- Martin Fombellida AB, Alonso Sardón M, Iglesias de Sena H, Sáez Lorenzo M, Mirón Canelo JÁ. Información sobre medicamentos y automedicación en las redes sociales. Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud. 2014;25(2).
- Hablemos de eSalud en: <https://hablandoosalud.wordpress.com/>
- Solomon McCown. Social Media en: <https://socialmediaeninvestigacion.com/wp-content/uploads/2015/05/impacto-redes-sociales-salud.jpg>
- INEGI: Disponibilidad y Uso de TIC en: <https://www.inegi.org.mx/temas/ticshogares/default.html#Publicaciones>



Publirreportaje

Víctor Flores Silva

IMSS Digital

Como sabemos, el **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**, es la institución con **mayor presencia en la atención a la salud y en la protección social de las y los mexicanos** desde su fundación en 1943, para ello, **combina la investigación y la práctica médica**, con la administración de los recursos para el retiro de sus asegurados/as, para brindar tranquilidad y estabilidad a las y los trabajadores y sus familias, ante cualquiera de los riesgos especificados en la Ley del Seguro Social. Hoy en día, más de la mitad de la población mexicana, tiene algo que ver con el Instituto, hasta ahora, el más grande en su género en América Latina.

Así mismo, el IMSS tiene un mandato legal derivado del Artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Su propósito es ser el **instrumento básico de la seguridad social, establecido como un servicio público de carácter nacional, para todos y todas las trabajadoras y sus familias**. Es decir, el aumento en la cobertura de la población se persigue como un mandato constitucional, con un sentido social. Por su parte, el Artículo 2 de la Ley del Seguro Social (LSS) establece que la seguridad social tiene por finalidad garantizar el derecho a la salud, la asistencia médica, la protección de los medios de subsistencia y los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo, así como el otorgamiento de una pensión que, en su caso y previo cumplimiento de los requisitos legales, será garantizada por el Estado.

¿Qué es el IMSS Digital?

Es grato saber que el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) ha desplegado su **innovadora estrategia de IMSS Digital**, como una respuesta a la **necesidad de simplificar y acercar los trámites y servicios de las y los derechohabientes**, de sus **pensionados/as, jubilados/as, patrones** y ciudadanía en general. /

Esto lo hace a través del uso de diferentes herramientas digitales. IMSS Digital responde a los objetivos de la Estrategia Digital Nacional por un Gobierno Cercano y Moderno. Cabe señalar que el IMSS reporta haber brindado más de **149 millones de atenciones no presenciales que se pueden traducir en ahorros por casi siete mil millones de pesos**, comparado con el costo beneficio en la atención de las y los usuarios.

De igual manera, con la **digitalización de los trámites**, como parte de los compromisos que se han alcanzado con el uso de la tecnología, **han logrado la comprobación de supervivencia de manera presencial**, acción que **ha beneficiado a 3.2 millones de pensionados/as y de 284 mil jubilados/as**.

El IMSS Digital tiene como fin principal hacer que la institución evolucione y se pueda adaptar a la nueva realidad de servicios digitales, mediante un nuevo modelo de atención, con la puesta en marcha de los canales modernos de consulta, servicio y atención.

En el rubro de derechohabientes se encuentran:

- **Actualización de datos** de derechohabientes.
- **Asignación o localización de Número** de Seguridad Social.
- **Cita Médica**.
- Consulta de Vigencia de Derechos.
- **Contratación de seguros** voluntarios e incorporación voluntaria.
- **Certificación al derecho de retiro** por desempleo.
- **Consulta de semanas cotizadas**.
- **Corrección de datos** del asegurado/a.
- Incorporación voluntaria del trabajador/a doméstico/a.
- **Seguro de Salud para la Familia**.

¿Cómo funciona?

El Director General del IMSS dió a conocer que la digitalización de trámites ha permitido facilitar la vida a las y los derechohabientes, trabajadores/as y patrones/as. El IMSS es el **prestador de la seguridad social más grande de América Latina y atiende a más de 70 millones de derechohabientes**, los cuales equivalen a tres cuartas partes de la población nacional, lo que obliga a realizar **millones de trámites cada día**.

Es por ello que conforme a estas necesidades se creó e implementó la nueva versión que se actualizó en agosto del 2018 para poder **ubicar de manera rápida y sencilla las Unidades de Medicina Familiar, los hospitales y farmacias, entre otros servicios** e inmuebles del instituto, así como acceder a consejos de salud para prevenir distintas enfermedades.

Con IMSS Digital **es posible acceder a la hora que mejor conviene a las y los derechohabientes, los 365 días del año y beneficiarse de los servicios y trámites** que ofrece el Instituto Mexicano del Seguro Social. Al abrir la aplicación, pueden encontrar tres iconos principales: Ubica, Tramita y Salud:

- **Sección Ubica:** en esta parte pueden ubicar dos opciones en la parte de **Instalaciones el IMSS**, localizan y filtran inmuebles desde su ubicación personal, como unidades de medicina familiar, hospitales, farmacias, entre otros; en la opción Clínica por Código Postal, es posible consultar la unidad médica familiar o clínica sólo ingresando un código postal válido.
- **Sección Tramita:** pueden **obtener o tramitar su Número de Seguro Social**, consultar la vigencia de derechos y dar de alta o cambiar de clínica, para ambas opciones deben tener a la mano su CURP y correo electrónico.
- **Sección Salud:** pueden encontrar los servicios para **generar cita médica, consultar tus citas, conocer tips de prevención**, y realizar los cuestionarios de CHEKT, este cuestionario ayuda detectar riesgos de padecer enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, cáncer de próstata; finalmente el contacto en donde aparecen las redes sociales y el número de atención para que se comuniquen de manera directa.

IMSS Digital es la aplicación del Instituto Mexicano del Seguro Social, que brinda acceso pronto y eficaz para realizar trámites y servicios de la instancia los 365 días del año sin importar la hora. Se trata de la nueva estrategia que tiene como **objetivo primordial adaptar al IMSS a los servicios digitales, ésto a través de un nuevo modelo de atención**.

La aplicación IMSS Digital funciona de manera muy sencilla; lo único que se debe hacer y tener al tanto es **descargarla e ingresar a ésta**, en donde se encuentran tres opciones. En caso de querer acudir a alguna **unidad médica, es posible una búsqueda de aquella que corresponda al domicilio de la o el trabajador afiliado** y al aparecer un mapa se indentifica a las instalaciones del IMSS como **hospitales y farmacias**. Esta acción puede realizarse también ingresando un Código Postal.

De la misma forma, con la segunda opción se puede obtener datos como el **número de seguro social (NSS)**, consultar la vigencia de los derechos, dar de alta o cambiar de clínica, para ello se requiere tener un correo electrónico y CURP. En la tercera sección se pueden encontrar los servicios para **agendar o consultar una cita médica**, conocer **tips de prevención, así como la realización de los cuestionarios de chequeo en línea**. Así mismo, la aplicación IMSS Digital cuenta con un número de contacto al que la o el usuario puede llamar si tiene alguna duda o comentario sobre la aplicación. IMSS Digital, **se encuentra de manera gratuita y disponible en Google Play y en App Store**.

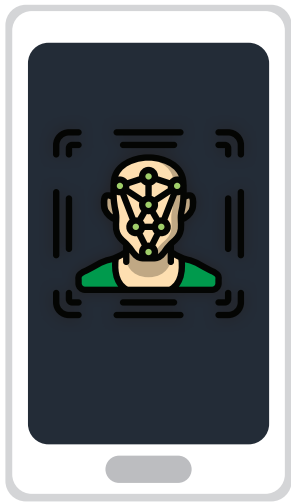


Foto: freepik.com



Bibliografía

- Ahorra Seguros (2019). ¿Qué es el IMSS Digital?. Disponible en <https://ahorrasesguros.mx/seguros-de-gastos-medicos/guias/que-es-el-imss-digital/>. Consultado 23 de agosto del 2019.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2019). Cita Médica. Disponible en <https://citamedicadigital.imss.gob.mx/CMW/>. Consultado 19 de agosto del 2019.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2018). Conoce al IMSS. Disponible en <http://www.imss.gob.mx/conoce-al-imss>. Consultado 12 de agosto del 2019.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2019). ¿Qué es el IMSS Digital?. Disponible en <https://www.gob.mx/imssdigital>. Consultado 15 de agosto del 2019.



Hacia el futuro

Mauricio Raúl Hinojosa Rodríguez



Un gusto saludarles de nuevo, en esta sección podrán conocer el **uso de las redes sociales en el futuro y cómo ayudarán a la salud pública**. Las redes sociales son una herramienta de uso cotidiano que han evolucionado sin parar.

Hoy en día, México vive una situación de cambio en la que se sabe existe la intención de **fortalecer el primer nivel de atención y la urgente necesidad de enfrentar epidemias de enfermedades crónicas** basados en la **tecnología digital**. Su aplicación para la atención de la salud es incuestionable y obligado en un mundo donde el uso de teléfonos inteligentes es generalizado y cualquier sistema de salud que quiera lograr la cobertura universal debe considerar las crecientes herramientas de salud digital. Desde hace años la Organización Mundial de la Salud (OMS) no sólo lo acepta sino lo impulsa y orienta a los gobiernos en el tema.

Creo conveniente mencionar que se llevó a cabo el **Foro Internacional “El beneficio de la Salud Digital y el Big Data en el diseño e implantación de políticas efectivas de salud pública en América Latina”**, en el que participaron diversas instituciones nacionales e internacionales y entre sus principales conclusiones destaca la **salud digital como medio ideal para lograr el acceso universal a la salud, reduciendo barreras de conocimiento, haciendo posible dar una atención médica con calidad y efectividad**.

También se señaló **el valor que tienen las tecnologías para cambiar la relación calidad-costos de los servicios de salud y empoderamiento de los pacientes, prestadores de servicios de salud, gobiernos** y otras instancias involucradas al proporcionarles la información y las herramientas que necesitan para el cuidado de su salud.

Se mencionó que es posible alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible con las redes sociales para ampliar los servicios de salud y que los gobiernos tienen la responsabilidad de invertir en salud digital.

Foto: freepik.com



La utilidad a futuro de las redes sociales para la Salud Pública se encuentra no sólo en potenciar la comunicación horizontal, sino en el **análisis automatizado del tráfico de información compartida a través de ellas ya que permitirá detectar patrones y comportamientos asociados a la búsqueda y suministro de información sobre salud.**

Pueden aplicarse para la vigilancia en salud, la planificación de servicios sanitarios, el desarrollo de programas de intervención y de promoción de la salud, entre otros.

Diversos pueden ser los logros en salud pública con el uso de las redes sociales como: el **incremento de la interacción con otros usuarios; información personalizada; aumento de la accesibilidad a ésta; soporte emocional para los usuarios; vigilancia de la salud pública y, finalmente, influir en las políticas de salud.**

Lo anterior, nos da una idea de la **fortaleza de las redes para la comunicación entre autoridades sanitarias y la población**, lo que puede cambiar radicalmente el impacto de las políticas públicas en materia de salud.

Las y los **profesionales de la salud continúan aumentando sus redes sociales a través de Twitter, Facebook, blogs, blogs de video (YouTube)**, infoentretenimiento, juegos e infografías, lo que les genera beneficios como una mejor comunicación entre pares y un aprendizaje permanente.

En una revisión sistemática de Moorhead et al. se identificaron **siete formas clave para utilizar las redes sociales correctamente** para la Salud Pública:

1. Proporcionar información sobre una **variedad de temas.**
2. Proporcionar **respuestas a preguntas médicas.**
3. Facilitar el **diálogo entre pacientes y profesionales** de la salud.
4. Recopilar **datos sobre experiencias y**

opiniones de pacientes.

5. Utilizar **redes como una intervención de salud**, para promoción de la salud y educación sanitaria.
6. Para **reducir el estigma de la enfermedad.**
7. Proporcionar un **mecanismo para consultas en línea.**

La evaluación y el análisis de redes sociales aplicados a la salud pública presenta los siguientes **desafíos y oportunidades** a futuro:

- a. Estimar las influencias de la red o los llamados efectos de contagio.
- b. Articular los mecanismos teóricos apropiados por los cuales las redes tienen efectos.
- c. Desenredar los procesos de redes mediadas versus no mediadas.
- d. La aplicación de la teoría y métodos de redes para el diseño de intervención y evaluación.

Las y los formuladores de políticas en la actualidad no monitorean la actividad de las redes sociales, pero será necesario que lo hagan en un periodo corto de tiempo para comprender el sentir de la población sobre los problemas de salud pública y de esa manera modificarlas para lograr el éxito en los programas de salud.

Las redes son factores que afectarán la evaluación de todas las intervenciones de salud pública por eso hay que considerar al menos tres formas en las que podrán apoyarla: estimar los efectos de contagio, comprender la prevalencia real y medir la moderación y la mediación de los efectos de un programa específico.

En un futuro también se deberán desarrollar regulaciones estandarizadas para la investigación en Salud Pública que puedan dar como resultado la recopilación de

datos sensibles incluidas condiciones médicas y genéticas, y si la información se ve comprometida, estas personas pueden experimentar efectos financieros, psicológicos o legales negativos.

Para establecer estos cambios, es necesaria la **financiación de los Institutos Nacionales de Salud y las principales fundaciones.** El nuevo trabajo sobre las intervenciones de la red promete abordar los desafíos que enfrentan las y los intervencionistas, defensores/as e investigadores/ de la salud pública.

La participación de las y los pacientes en la producción de nuevos conocimientos de salud mediante la tecnología digital corregirá y enriquecerá la experiencia médica, reflejando conclusiones alcanzadas por otros estudios.

Las **redes sociales tienen el potencial de cambiar los patrones de las desigualdades en salud y el acceso a la atención médica**, alterar la estabilidad de la provisión de atención médica y conducir a una reformulación del papel de las y los profesionales de la salud, por lo que es innegable el papel que juegan para la atención futura.

Las ventajas a futuro incluirán **costos relativamente bajos** para la atención de la salud a través de las redes sociales pero se debe continuar con el **registro y publicación de los resultados de esas consultas en tiempo real** para tener un concentrado local, estatal y nacional que permita evaluar los comportamientos de una enfermedad.

La investigación futura también debería evaluar cualquier impacto en el mundo real sobre los comentarios en línea y en la credibilidad de la salud pública, especialmente a medida que ésta, continúa adoptando las redes sociales para las intervenciones de salud donde el contacto en línea entre empleados/as individuales de organizaciones de salud y miembros del público en general se incrementa.

Foto: freepik.com



Comenzamos a ver que **Facebook impacta en la ciencia y la salud pública ya que más de mil millones de personas tendrán una enfermedad en algún momento de sus vidas** y compartirán su experiencia de lucha contra la enfermedad, hará preguntas a sus amigos y amigas y consejos de campo de personas externas.

A través de Facebook, las y los profesionales de la salud **podrán brindar información las 24 horas el día los 7 días de la semana sobre salud**, la dirección de las epidemias y la atención preventiva esencial. La red social influirá en cómo y cuándo las personas responderán a la enfermedad y cómo manejar la muerte.

Las redes sociales como Facebook ayudarán a los usuarios a tener **opciones para donantes de órganos, de sangre y hemoderivados en menor tiempo y de lugares no tan cercanos**, un beneficio para salud pública, señalan expertos y expertas en atención médica.

También, ha surgido una controversia porque se podría pensar que a los médicos/as les encantaría en el futuro usar Facebook como un centro natural para comunicarse con sus pacientes de forma permanente, pero en realidad algunos, se han alejado de ésta y otras plataformas para interactuar con ellos y ellas por las preocupaciones sobre el profesionalismo y responsabilidades legales debido a las leyes de confidencialidad del paciente, sin embargo, hay **indicios de que una multitud de profesionales de la salud se está acercando a Facebook**, en particular las y los **científicos de investigación por ser una herramienta de enseñanza válida para la odontología, la histología y la educación continua**, lo que sugiere que el campo podría estar cómodo con la idea de utilizar las redes sociales más ampliamente.

Contrariamente a lo que se piensa, el **uso regular de las redes sociales y de Internet a través de teléfonos celulares, podría incluso mejorar la salud mental en las y los adultos mayores y ayudar a evitar los graves trastornos psicológicos, como la depresión y la ansiedad**, según un estudio de la Universidad Estatal de Michigan (Estados Unidos); además, cuando se tengan miembros lejanos de la familia en las redes sociales, se reducirá aún más la angustia psicológica.

Así, tenemos entonces que las redes sociales están ofreciendo y ofrecerán soluciones para la implementación de programas mejor dirigidos gracias a la interacción y en consecuencia, esos programas, tendrán un mayor impacto positivo en la Salud Pública.

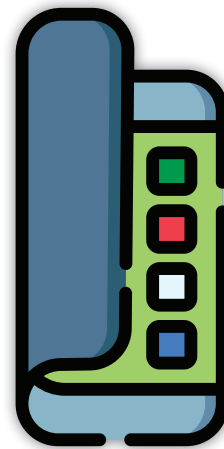


Foto: freepik.com



Bibliografía

- Inversión en Salud Digital necesaria para lograr el acceso universal a la salud. Consultado el 6 de agosto de 2019 en: <https://salud.carlosslim.org/inversion-en-salud-digital-necesaria-para-lograr-el-acceso-universal-a-la-salud/>
- Redes sociales y Salud. Consultado el 7 de agosto de 2019 en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182018000600629
- Las redes sociales en Internet y su impacto en la Salud Pública. Consultado el 17 de agosto de 2019 en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-21132014000200001
- Effective uses of social media in public health and medicine: a systematic review of systematic reviews. Consultado el 18 de agosto de 2019 en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6194097/>
- An Appraisal of Social Network Theory and Analysis as Applied to Public Health: Challenges and Opportunities. Consultado el 19 de Agosto de 2019 en: <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-publhealth-031816-044528>
- Redes sociales: el futuro de la atención médica. Consultado el 19 de agosto de 2019 en: https://www.researchgate.net/publication/230869467_Social_networks_-_The_future_for_health_care_delivery
- Redes sociales y salud: comprensión de los matices del acceso a la atención médica entre las poblaciones urbanas y rurales. Consultado el 19 de agosto de 2019 en: https://www.researchgate.net/publication/230869467_Social_networks_-_The_future_for_health_care_delivery
- El uso personal de Facebook por parte de profesionales de la salud pública en Canadá: implicaciones para la práctica de la salud pública. Consultado el 20 de agosto de 2019 en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17538068.2016.1274846>
- Las redes sociales pueden mejorar la salud mental de los adultos. Consultado el 20 de agosto de 2019 en: <https://www.excelsior.com.mx/hacker/las-redes-sociales-pueden-mejorar-la-salud-mental-de-los-adultos/1321743>
- Twitter y salud pública (Parte 1): cómo los profesionales de la salud pública utilizan Twitter para el desarrollo profesional. Consultado el 20 de agosto de 2019 en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5628283/>



¿A dónde ir?

El sa Esther García Campos

Las redes sociales como **Facebook, Twitter, YouTube, entre otras afectan la salud de las y los Usuarios ocasionando: depresión, ansiedad, problemas de sueño e inseguridad;** si tiene algún familiar con estas características puede acudir a las siguientes instituciones y solicitar apoyo psicológico (psicoterapias).



Centros de Integración Juvenil A.C. Atención, apoyo psicológico, orientación y ayuda para la prevención del suicidio

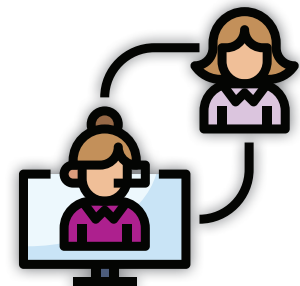
CIJ CHALCO	Av. 1a. Solidaridad S/N, Esq. Benito Juárez Col. Providencia C.P. 56600 Valle de Chalco	(55) 59 71 26 95	cijchalco@cij.gob.mx
CIJ ECATEPEC	Mz. 533, Lotes 9 y 10 Col. Cd. Azteca, 3a. Sección C.P. 55120 Ecatepec de Morelos	(55) 57 75 82 23 (55) 57 75 62 47	cijecatepec@cij.gob.mx
CIJ NAUCALPAN	Cto. Ingenieros No. 61, Fraccionamiento Loma Suave Col. Cd. Satélite C.P. 53100 Naucalpan	(55) 53 74 35 76	cijnaucalpan@cij.gob.mx
CIJ NEZAHUALCÓYOTL	Acequia No. 277 Col. Portirio Díaz C.P. 57520 Nezahualcóyotl	(55) 57 65 06 79	cijneza@cij.gob.mx
CIJ TEXCOCO	Cerrada Violeta N.16 Col. La Conchita C.P. 56170 Texcoco	(595) 955 74 77	cijtexcoco@cij.gob.mx
CIJ TLALNEPANTLA	Convento del Carmen No. 1 Lote 1 Manzana 29, Col. Jardines de Santa Mónica C.P. 54050 Tlalnepantla de Baz	(55) 53 62 35 19	S/D
CIJ TOLUCA	Av. de los Maestros No. 336, entre Dr. Hernández y Dr. Eduardo Navarro Col. Doctores C.P. 50060 Toluca, Edo. México	(722) 213 03 78	cijtoluca@cij.gob.mx
CIJ VILLA VICTORIA	Carretera Federal Toluca-Zitácuaro km 47 Col. San Pedro del Rincón C.P. 50960 Villa Victoria	01(726)251 11 54	cijvillavictoria@cij.gob.mx

Atención, apoyo psicológico, orientación, ayuda, hospitalización y tratamiento para la prevención del suicidio

Clínica de salud mental "Ramón de la Fuente" Sistema para el Desarrollo integral de la familia del Estado de México (DIFEM)	Felipe Ángeles s/n esq. Prolongación Quintana Roo, Col. Villa Hogar, C.P. 50170 Toluca, Estado de México	(722) 217 2833 salud.mental2009@live.com.mx
Hospital Psiquiátrico la Salud "Tlazoiteotl"	Km. 33.5 Carretera Federal México Puebla, Ixtapaluca, Edo. de Méx.	(55) 59-72-00-28
Hospital Psiquiátrico "Adolfo M. Nieto"	Km 32.5 Carretera Federal México Pirámides Acolman Col. Tepexpan	(594) 9-57-00-03
Hospital Psiquiátrico "José Sayago"	Km. 33.5 Carretera Federal México Pirámides, Acolman Col. Tepexpan	(594) 9-57-18-36

Secretaría de Salud del Estado de México Instituto de Salud del Estado de México (ISEM)

Programa Estatal de Atención a la Salud de la Adolescencia (PASA)	Av. Estado de México s/n Metepec, Col. Rancho Guadalupe 52140	(722) 2358690 ext.64763 sadolescente@outlook.com
Programa Estatal de Salud Mental	Mariano C. Olvera No. 100-A, Segundo Piso Toluca Col. Reforma y Ferrocarriles Nacionales C.P. 50070	(722) 2122804 ext.114 isem.atencionmedica@edomex.gob.mx



Cuando tengas un problema habla **"De joven a joven; así nos entendemos"** al teléfono (722) 2120532 y Lada sin costo 01 800 7102496, 01 800 7102502.

Las **24 horas, los 365 días** del año. El servicio es **anónimo, gratuito y confidencial.**

La agenda

Ana Laura Toledo Avalos

Octubre

1



Día Internacional de las Personas de Edad

2



Día Mundial de la Parálisis Cerebral

10



Día Mundial de la Salud Mental

10



Día Mundial de la Visión

11



Día Internacional de la Niña

12



Día Mundial de la Artritis

12



Día los Cuidados Paliativos

13



Día Internacional para la Reducción de los Desastres

13



Día Mundial de la Trombosis

13-18



Tercera Semana Nacional de Salud

15



Día Mundial del Lavado de Manos

15



Día Internacional de las Mujeres Rurales

16



Día Mundial de la Alimentación

17



Día Mundial Contra el Dolor

18



Día Mundial de la Menopausia

19



Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

20



Día Mundial de la Osteoporosis

20



Día del Pediatra

23



Día del Médico

24



Día Mundial de la Lucha Contra la Poliomieltis

26



Día Latinoamericano para la Prevención de las Quemaduras

29



Día Mundial del Ictus

Foto: freepik.com



Noviembre



4-8
Tercer Semana Nacional de Salud Bucal



8
Día Mundial de la Dislexia



12
Día Mundial contra la Neumonía



12
Día Mundial de la lucha contra la Obesidad



13-19
Semana Mundial de Concienciación sobre el Uso de los Antibióticos



14
Día Mundial de la Diabetes



15
Día Mundial Sin Alcohol



17
Día Internacional del Cáncer de Pulmón



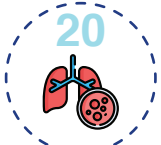
17
Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de Accidentes de Tráfico



19
Día Mundial para la Prevención del Abuso Sexual Infantil



19
Día Internacional del Hombre



20
Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)



25
Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Diciembre



1
Día Mundial de la Lucha contra el Sida



2
Día Internacional para la Abolición de la Esclavitud



3
Día Mundial del No Uso de Plaguicidas



3
Día Internacional de las Personas con Discapacidad



5
Día Mundial del Cáncer de Boca



5
Día Internacional de los Voluntarios



10
Día de los Derechos Humanos



18
Día Internacional del Migrante



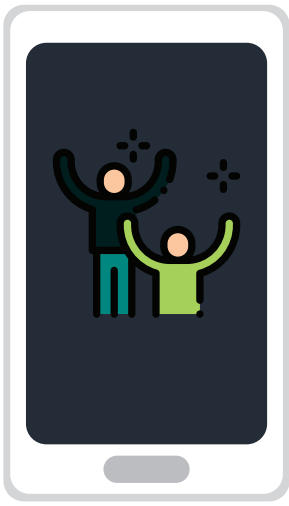
20
Día Internacional de la Solidaridad Humana

Foto: freepik.com



Eventos

cevece



Noveno Aniversario del CEVECE.



Foro Internacional de Calidad del aire en el Valle de Toluca.



Jornadas Médicas por el Aniversario del Hospital General de Ixtapan de la Sal.



Capacitación en medicina Preventiva ISSEMYM.



Agenda Metropolitana de Salud CCM Texcoco.





GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.