



- Día Mundial contra la **Hepatitis**
- **Higiene de los alimentos:**  
¿cómo evitar la contaminación cruzada?
- Mitos y realidades del **estrés**





# Día Mundial contra la Hepatitis

El viernes **28 de Julio tiene lugar el Día Mundial contra la Hepatitis**. De acuerdo a la OMS indican que cerca de 325 millones de personas en el mundo tienen hepatitis B o C crónica. De acuerdo a la OMS en México se registran 25 mil casos nuevos al año de esta enfermedad. Se han presentado casos de confección con VIH Sida.

¿Son todas las  
**Hepatitis iguales?**

Llamamos hepatitis a la inflamación que ocurre en el hígado por cualquier causa, esta enfermedad es detectada por elevación de enzimas producidas en el hígado, pudiendo aparecer o no síntomas clínicos como cansancio, color amarillento en la piel, orina oscura entre otros. Otra situación frecuente es la hepatitis tóxica, originada por medicamentos, hierbas y otras sustancias.

¿Se pueden prevenir las  
**Hepatitis virales?**

Cada virus tiene su vía de transmisión específica.

## Hepatitis A

- Se transmite al ingerir agua y alimentos contaminados con excretas de personas infectadas. En el adulto la infección por Hepatitis A tiene mayor riesgo de manifestarla clínicamente y de tener complicaciones serias.

## ¿Existe vacuna contra a la hepatitis A?

- Si, son dos dosis para desarrollar la protección adecuada. Después de la primera dosis la segunda debe aplicarse en un periodo de 6 a 12 meses.
- La vacuna de hepatitis B se encuentra dentro del sistema nacional de salud. Así que puedes acudir al centro de salud para la aplicación.

## Hepatitis B

- Se transmite a través de la sangre y fluidos genitales, la vía de adquisición sexual sin protección de la Hepatitis B es altamente eficaz, 10 veces más frecuente que el VIH. Más de un 90% de personas infectadas la resuelven espontáneamente, el 10% restante padecerán hepatitis crónica.

### ¿Existe vacuna contra la hepatitis B?

- El esquema de vacunación de hepatitis B es de tres dosis.
- Dosis inicial, segunda dosis al mes y tercera dosis a los 6 meses.

## Hepatitis C

- Se transmite principalmente por sangre, en pequeñas cantidades, por lesiones punzo-cortantes, compartiendo elementos no esterilizados, esta infección produce más de un 70% de cronicidad que puede resultar en cirrosis o cáncer de hígado.

### ¿Existe vacuna contra la Hepatitis C?

- No, desgraciadamente no existe vacuna para prevenir esta enfermedad.



# Las 4 acciones para eliminar la Hepatitis según la OMS:



Vacunar.

Prevenir la  
transmisión materna  
infantil del virus  
de la hepatitis B.



Mejorar la seguridad  
de las inyecciones,  
la sangre y los  
procedimientos  
quirúrgicos.

Tratar y  
curar a los  
pacientes.



### Bibliografía:

- <https://www.infobae.com/salud/2018/07/27/dia-mundial-contra-las-hepatitis-virales-los-diferentes-tipos-y-sus-tratamientos-segun-expertos/>
- <http://www.cientificodigital.mx/supernova/hepatitis-mexico-oms/>
- <http://www.hepatologia.org.mx/vacunacion.html>



## Higiene de los alimentos:

¿cómo evitar la contaminación cruzada?

Si hablamos del cuidado de nuestra alimentación no debemos olvidar algo muy importante “La preparación” y no solo nos referimos al método en que se cocinará el alimento.

La preparación es un tema un poco más complejo de lo aparentado ya que representa escoger un alimento, seleccionar la manera en que se preparara es decir: el alimento se lavara, se desinfectara, se picara, cortara etc.

Pero, ¿por qué es tan importante saber cómo prepararlo?

Existen muchos factores que pueden dañar la composición de nuestro alimento y enfermarnos, únicamente por una mala manipulación de los mismos. A esto se le conoce como contaminación cruzada de los alimentos.

¿Pero que es la Contaminación cruzada? La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como la transferencia de agentes contaminantes de un alimento contaminado a otro que no lo está.

## ¿Cómo se contaminan los alimentos?

La contaminación puede ocurrir de 3 maneras:

### a) Alimento a alimento

Es común cuando los alimentos están crudos, sin lavar y sin desinfectar, ya que en ellos habitan bacterias que pueden causar enfermedades. Estas bacterias pueden contaminar alimentos cocidos cuando se ponen en contacto directo con los alimentos crudos o sus líquidos como sangre o sueros.

### b) Persona a alimento

Las manos pueden contaminarse con bacterias al tener contacto con alimentos crudos o sin desinfectar. Si no se hace un correcto lavado de manos, pueden ser transferidos a otros alimentos al momento de manipularlos.

### c) Superficie a alimento

Ocurre cuando equipo y utensilios como cucharas, cuchillos, trapos, tablas de picar son puestos en contacto con los alimentos que están listos para el consumo humano.



**Por esta situación es importante mantener una adecuada higiene en el majeo de nuestros alimentos ya que consumirlos contaminados pueden provocar enfermedades gastrointestinales.**



# Mitos y realidades del estrés

En este artículo, nos adentraremos sobre algunas cosas que suelen decirse del estrés. Estamos seguros que después de leer este texto, tendrás una nueva perspectiva sobre el tema y también, podrás experimentarlo de forma distinta.

## ¿Qué piensas tú sobre el estrés?

A continuación, te presentamos algunas creencias:

### El estrés se manifiesta de diferentes formas

**Correcto.** Cada persona, manifiesta las señales del estrés de forma particular. Observa las reacciones emocionales, físicas y mentales que surgen en ti cuando te estresas negativamente. Por ejemplo, puedes sentir: tensión muscular, inflamación abdominal, dolor de cabeza, de estómago, sudor de manos, urticaria, mal humor o sensibilidad, desconcentración, etc.

### El estrés es dañino

Cuando escuchamos la palabra “estrés” automáticamente pensamos en los efectos negativos que éste causa en nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra salud. La realidad es que el estrés nos otorga muchos beneficios y sólo cuando lo experimentamos de forma muy intensa y/o prolongada y/o crónica, es que comenzamos a tener los efectos adversos que ya conocemos bien.

Existe una forma de estrés que es positivo. ¿Alguna vez te has sentido fuertemente emocionado, emotivo o alegre? Por ejemplo, ¿el día de tu graduación, el día de tu boda, el día en que emprendes un nuevo proyecto o el día que te aceptan en el trabajo al que aplicaste? Esto es estrés positivo, incluso cuando te subes a la montaña rusa estás experimentando estrés pero de una forma que puedes llegar a disfrutar enormemente.

Curiosamente, las hormonas que se liberan en el cuerpo son las mismas, lo que cambia es la percepción que generamos sobre la situación. Nuestros pensamientos pueden ocasionarnos mucha angustia, o por el contrario, mucha expectativa y emoción. Por ejemplo, los jugadores profesionales disfrutan la tensión previa a la competencia o partido, mientras que si alguno de nosotros fuera expuesto repentinamente a esta presión, seguramente no nos sería agradable en lo absoluto.





## El estrés proviene del exterior (medio ambiente)

Es cierto que el ambiente tiene una importante influencia sobre nosotros. No es lo mismo vivir en la capital más grande del mundo, a vivir en un poblado tranquilo donde el número de estímulos son mucho menores.

Sin embargo, también es cierto que gran parte del estrés percibido depende justamente de eso, de nuestra propia percepción. Las investigaciones han comprobado que el efecto del estrés tiene más que ver con las propias sensaciones de vulnerabilidad, amenaza y capacidad para hacer frente a la situación, que con la situación en sí. Es decir, en medida que nos sintamos con las herramientas suficientes para hacer frente a los retos, o que percibamos que la situación no es amenazante, entonces nuestra vivencia de estrés negativo será mucho menor.

La buena noticia de esto, es que constantemente podemos modificar nuestras creencias y percepciones sobre las situaciones que vivimos para convertirlas en no-amenazantes o utilizarlas para reforzar nuestras propias capacidades. Por ejemplo, podemos cambiar nuestro miedo a equivocarnos por emociones de curiosidad y de motivación ante un reto que seguramente nos dejará mucho aprendizaje.

## El estrés es una respuesta automática, no podemos evitarla

También es cierto que nuestro cuerpo está biológicamente creado para responder ante situaciones de emergencia con un estado de alerta que nos permite actuar en momentos de crisis, amenaza o de peligro extremo. Esta respuesta difícilmente puede alterarse.

Sin embargo, la inmensa mayoría de los eventos a los que hacemos frente en nuestra vida cotidiana, no ponen en riesgo nuestra vida o nuestra integridad. Como ya mencionamos antes, estas respuestas sí pueden modificarse ya que dependen en gran medida de nuestras propias percepciones y pensamientos derivados de las situaciones de vida.



## ¿Qué podemos hacer?

1. Haz consciencia sobre las señales de tu cuerpo. Tu cuerpo constantemente te comunica cómo te sientes.
2. Toma pausas cortas y constantes. Permite que tu mente y que tu cuerpo (postura) descansen. Las horas prolongadas de trabajo sin descanso, disminuyen notoriamente la productividad, capacidad de disfrute y el éxito en tus metas.
3. Observa tus pensamientos. Cambia tus creencias y los paradigmas que rigen tu vida, de esta forma, podrás experimentar una misma situación, desde una postura completamente distinta. Ej. Elimina las palabras "error" y "fracaso", de tu vocabulario y cámbialas por: "aprendizaje" o "experiencia de vida".
4. Respira profundo. Oxigena tu cuerpo y tu cerebro, libera la tensión abdominal y relájate cada que descubras a tu mente haciéndote una mala jugada.
5. Buen humor. Recuerda que lo más importante no es la meta sino el camino. Date el regalo de disfrutar tu día a día: los proyectos que realizas, las personas con las que convives, tus experiencias y tus logros.



Para nosotros es muy importante  
tu opinión, **iEscríbenos!**

[bewell@mx.lockton.com](mailto:bewell@mx.lockton.com)

