

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo.

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mmHg).

El número superior se denomina presión arterial sistólica y el número inferior presión arterial diastólica.

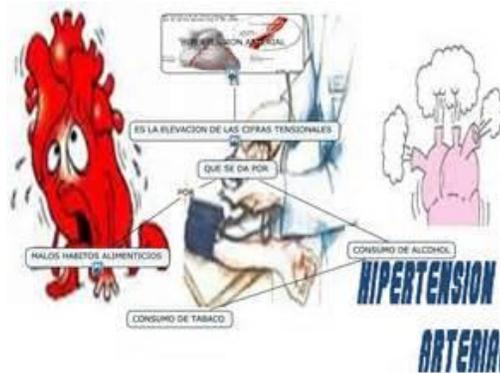
## Causas

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, como:

- Qué tanta cantidad de agua y sal uno tiene en el organismo
- El estado de los riñones, del sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Los niveles de diferentes hormonas en el cuerpo

Usted tiene un riesgo más alto de sufrir hipertensión arterial si:.

- Es obeso.
- Con frecuencia está estresado o ansioso.
- Toma demasiado alcohol (más de un trago al día para las mujeres y más de dos para los hombres).
- Come demasiada [sal en la dieta](#).
- Tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial.
- Tiene diabetes.
- Fuma.



La mayor parte del tiempo, no hay síntomas.

Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume (procure que sea menos de 1,500 mg por día).

- Reducir el estrés. Trate de evitar factores que le causen estrés e igualmente puede ensayar meditación o yoga.
- Permanecer en un peso corporal saludable (busque un programa para adelgazar que le ayude, si lo necesita).

la hipertensión arterial se detecta cuando van al médico o se la hacen medir en otra parte.

Si usted tiene un dolor de cabeza fuerte, náuseas o vómitos, confusión, cambios en la visión o sangrado nasal,

## Tratamiento

### SINTOMAS

El objetivo del tratamiento es reducir la presión arterial, de tal manera que uno tenga un riesgo menor de complicaciones. Usted puede hacer muchas cosas para ayudar a controlar su presión arterial, como:

- Consumir una alimentación cardiosaludable, incluyendo potasio y fibra, y tomar bastante agua.
- Hacer ejercicio regularmente (al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico por día).
- Si usted fuma, dejar de hacerlo
- Reducir la cantidad de alcohol que toma (1 trago al día para las mujeres, 2 para los hombres).
- Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume (procure que sea menos de 1,500 mg por día).
- Reducir el estrés. Trate de evitar factores que le causen estrés e igualmente puede ensayar meditación o yoga.
- Permanecer en un peso corporal saludable (busque un programa para adelgazar que le ayude, si lo necesita).

LIC.OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F  
DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL

DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE #217  
ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)  
HORARIO 8:00AM A 17:00PM



Hipertensión



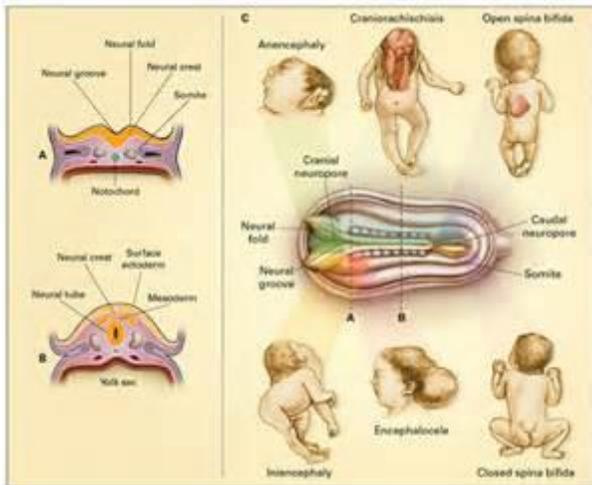
Una muerte  
silenciosa

EL ACIDO FOLICO TAMBIEN CONOCIDO  
COMO VITAMINA B9.

ES UNA VITAMINA NECESARIA PARA LA FORMACION DE PROTEINAS Y HEMOGLOBINA EL FOLATO DERIVA SU NOMBRE DE LA PALABRA LATIN FOLIUM QUE SIGNIFICA HOJA DE ARBOL.

SI LA MUJER TIENE SUFICIENTE ACIDO FOLICO EN EL CUERPO ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA PUEDE PREVENIR

- \*DEFORMACIONES EN LA PLACENTA
- \*DEFECTOS AL NACIMIENTO EN EL CEREBRO Y LA COLUMNA VERTEBRAL



SI EL FETO SUFRE DEFICIT DE ACIDO FOLICO DURANTE LA GESTACION TAMBIEN PUEDE PADECER ANEMIA, SER PREMATURO O

PRESENTAR BAJO PESO AL NACER LA MADRE PUEDE SUFRIR ECLAMPSIA



EL ACIDO FOLICO SE ENCUENTRA:

- \*VISCERAS DE ANIMALES
  - \*VERDURAS DE HOJA VERDE
  - \*LEGUMBRES
  - \*FRUTOS SECOS Y GRANOS ENTEROS
- SE ALMACENA EN EL HIGADO



LA EXPOSICION A RAYOS ULTRAVIOLETA, INCLUYENDO LAS CAMARAS DE BRONCEADO, PUEDEN CONducIR A LA DEFICIENCIA DE ACIDO FOLICO.

LA DEFICIENCIA DE ACIDO FOLICO SE

MANIFIESTA

- \*DIARREAS, PERDIDA DE APETITO, DE PESO

SIGNOS ADICIONALES SON:

- \*DEBILIDAD
- \*LENGUA DOLORIDA
- \*DOLOR DE CABEZA
- \*TAQUICARDIA
- \*IRRITABILIDAD

LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE

PREVENIR EL ACIDO FOLICO SON:

- \*DEFECTOS DEL TUBO NEURAL
- \*CANCER DE MATRIZ
- \*CANCER COLO-RECTAL
- \*REDUCE RIESGO DE INFARTO
- \*CANCER DE PANCREAS
- \*CANCER DE SENO
- \*CANCER DE PROSTATA

EL FOLATO ES NECESARIO PARA LA

FERTILIDAD TANTO EN HOMBRES COMO EN MUJERES

- \*HOMBRES: CONTRIBUYE A LA ESPERMATOGENESIS

\*MUJERES:CONTRIBUYE A LA MADURACION DEL OVOCITO IMPLANTACION

LA DOSIS RECOMENDADA

\*ES DE 400 MICROGRAMOS DIARIOS

\*EN MUJERES EMBARAZADAS ES DE 600 A 800 MICROGRAMOS.



LIC.OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F  
DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF DE  
ZINACANTEPEC.

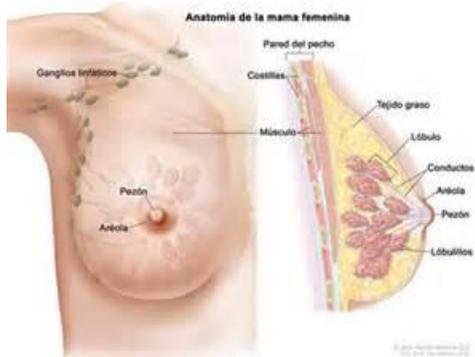
INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE #217  
ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)  
HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# Acido fólico



El **cáncer de mama** es el crecimiento anormal de células malignas en el tejido mamario



- El carcinoma ductal que comienza en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón. La mayoría de los cánceres de mama son de este tipo.
- El carcinoma lobulillar comienza en partes de las mamas, llamadas lobulillos, que producen leche.
- El cáncer de mama puede ser o no invasivo
- El cáncer de mama no invasivo se denomina *in situ*.

## Causas

a una de cada ocho mujeres se le diagnosticará cáncer de mama.

### Edad y sexo.

### Antecedentes familiares de cáncer de mama

### Genes

**Ciclo menstrual:** Las mujeres que inician tempranamente sus períodos menstruales (antes de los 12 años) o llegan a la menopausia tarde (después de los 55) tienen un riesgo mayor de cáncer de mama.

Otros factores de riesgo abarcan:

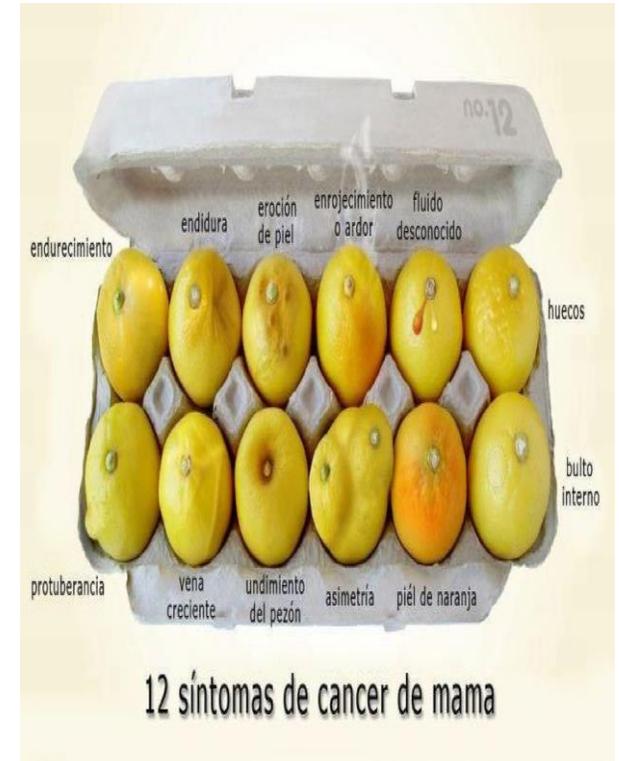
### Consumo de alcohol

**Parto:** Las mujeres que nunca han tenido hijos o que los tuvieron recién después de los 30 años tienen un mayor riesgo de presentar cáncer de mama.

### Hormonoterapia

### Obesidad

### Radiación

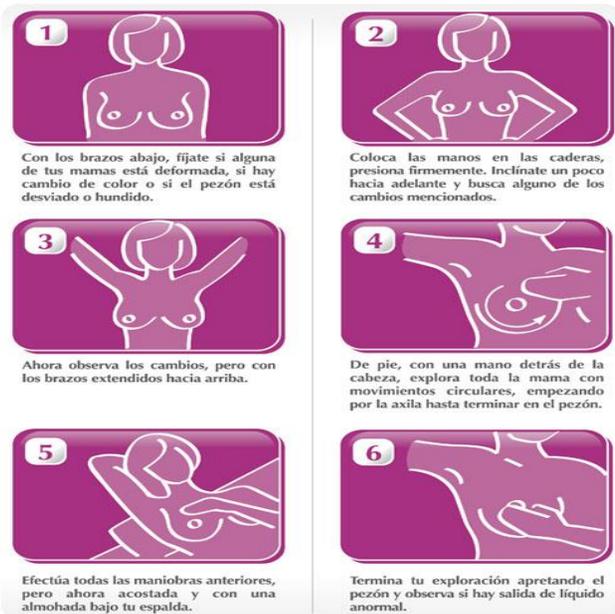


- [Mamografía](#) para detectar cáncer de mama o ayudar a identificar la tumoración o protuberancia mamaria.

Tocarse sin miedo es amarse

Realiza la autoexploración una vez al mes, al 5 día después de terminar la menstruación.

O escoge un día en especial si eres una mujer que esta en la menopausia,



LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

DRA. CLAUDIA VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD  
Y ATENCION A LA DISCAPACIDAD

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD  
SOCIAL DE ZINACANTEPEC.

ENF. BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF DE  
ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE #217  
ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)  
HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# CANCER DE MAMA



## Postura

Es la situación o forma de estar de los distintos componentes vertebrales, de modo que logren un equilibrio biomecánico no fatigante e indoloro.

Es el mecanismo por el que se consigue el equilibrio gravitatorio corporal.

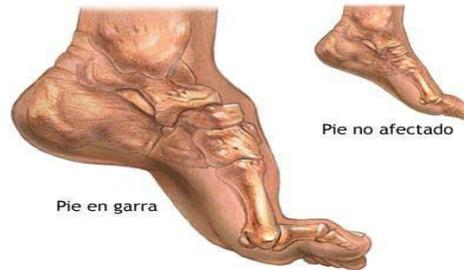
### PIE PLANO

Los pies planos ocurren debido a que los tejidos que sostienen las articulaciones en el pie (llamadas tendones) están flojos. A medida que los niños crecen, los tejidos se tensan y forman un arco, lo cual tiene lugar cuando el niño tiene 2 o 3 años de edad.



### PIE CAVO

El arco alto o pie cavo se presenta cuando el arco que va desde los dedos del pie hasta el talón está demasiado elevado. Se le llama también Arco elevado.



### Pie equinovaro

es un defecto de nacimiento, en el que el pie se encuentra torcido o invertido y hacia abajo



### GENU VALGO

es una deformidad caracterizada porque el muslo y la pierna se encuentran desviados, de tal manera que forman un ángulo hacia afuera (el ángulo que va desde la cresta ilíaca antero-superior, pasando por la rótula hasta el tobillo. Cuando el individuo está de pie, las rodillas se aproximan hacia la línea media, es decir, los talones de los pies están separados y las rodillas juntas

### Genu Varo

(también llamado *piernas arqueadas* y *tibia vara*), es una peculiaridad física<sup>1</sup> marcada por una inclinación hacia afuera de la pierna en relación con el muslo, dando la apariencia de un arco.

### ESCOLIOSIS

es una desviación de la columna vertebral que resulta curvada en forma de "S" o de "C". Generalmente se clasifica en congénita (causada por anomalías vertebrales presentes al nacer), idiopática (de causa desconocida, o neuromuscular (habiéndose desarrollado como síntoma secundario de otra

enfermedad espina bífida, parálisis cerebral, atrofia muscular espinal o un trauma físico).



ACUDE A LA UNIDAD DE REHABILITACION PARA CUALQUIER VALORACION SOBRE DEFECTOS DE POSTURA DE TUS HIJOS.

LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

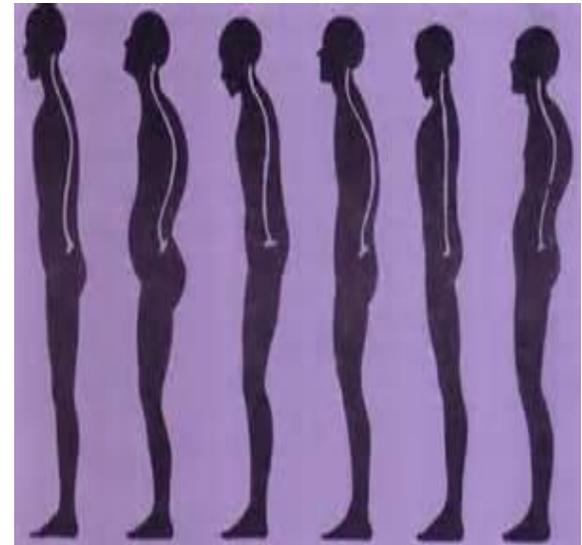
DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF. BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF DE  
ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE #217 ESQ.  
NIÑOS HEROES Bo. DE SAN MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)  
HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# **DEFECTOS DE POSTURA**



## OBESIDAD

Es la enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde se asocia con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad

### Tipos de obesidad

Según la distribución de la grasa corporal existen los siguientes tipos:

**Obesidad androide:** Se localiza en la cara, cuello, tronco y parte superior del abdomen. Es la más frecuente en varones.

**Obesidad ginecoide:** Predomina en abdomen inferior, caderas, nalgas y

glúteos. Es más frecuente en mujeres.

## SINTOMAS

La acumulación del exceso de grasa debajo del diafragma y en la pared torácica puede ejercer presión en los pulmones, provocando dificultad para respirar y ahogo, incluso con un esfuerzo mínimo. La dificultad en la respiración puede interferir gravemente en el sueño, provocando la parada momentánea de la respiración (apnea del sueño), lo que causa somnolencia durante el día y otras complicaciones. La obesidad puede causar varios problemas ortopédicos, incluyendo dolor en la zona inferior de la espalda

El índice de masa corporal es un método simple y ampliamente usado

para estimar la proporción de grasa corporal

Este es calculado dividiendo el peso del sujeto (en kilogramos) por el cuadrado de su altura (en metros), por lo tanto es expresado en  $\text{kg} / \text{m}^2$ .

- IMC menos de 18,5 es por debajo del peso normal.
- IMC de 18,5-24,9 es peso normal
- IMC de 25,0-29,9 es sobrepeso.
- IMC de 30,0-34,9 es obesidad clase I.
- IMC de 35,0-39,9 es obesidad clase II.
- IMC de 40,0 o mayor es obesidad clase III, grave (o mórbida).



## CAUSAS

Factores genéticos:  
Factores socioeconómicos  
Factores psicológicos  
Factores relativos al desarrollo  
Actividad física  
Hormonas  
Lesión del cerebro  
Fármacos

## COMPLICACIONES DE LA OBESIDAD

Problemas cardiovasculares  
Arteriosclerosis  
Diabetes mellitus tipo II.  
Alteraciones metabólicas  
Problemas respiratorios  
Problemas osteoarticulares  
Problemas digestivo  
Problemas renales  
Problemas gestacionales  
Problemas sexuales  
Problemas psicológicos  
Problemas sociales  
Mortalidad

LIC.OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F  
DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF DE  
ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE #217  
ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)  
HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# OBESIDAD



## LOS DEFECTOS AL NACIMIENTO

son anomalías de la estructura o de la función que un bebé presenta al momento de su nacimiento pueden causar anomalías físicas, otros pueden causar problemas mentales o retraso en el desarrollo

Los defectos al nacimiento pueden ser de causa hereditaria o ser resultado de algo que ocurra durante el embarazo o en el momento del parto



El médico recomienda comenzar la administración del Ácido Fólico tres meses antes de quedar la mujer embarazada como una forma efectiva de evitar las malformaciones del tubo neural.



Durante el embarazo no se debe consumir bebidas alcohólicas, fumar, drogas y evitar la exposición a sustancias tóxicas



las anomalías cromosómicas son resultado de un error producido durante el desarrollo de un óvulo o espermatozoide. Como consecuencia de este error, el bebé puede nacer con una cantidad excesiva o insuficiente de cromosomas, o con uno o más cromosomas



las complicaciones durante el parto son un elemento causal importante de discapacidad o incluso de mortalidad

Cuando la asistencia médica es de calidad se detecta precozmente la complicación (como ser: Hemorragias, posibles infecciones, partos obstruidos, pre-eclampsia y/o eclampsia) y se desarrolla acciones oportunas



Las infecciones neonatales especialmente del sistema respiratorio y del sistema nervioso, la depresión severa al nacer, productora de lesiones por déficit de oxigenación del sistema nervioso central, y otras complicaciones.



LIC.OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ

PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F  
DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF. BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF DE  
ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE #217  
ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM

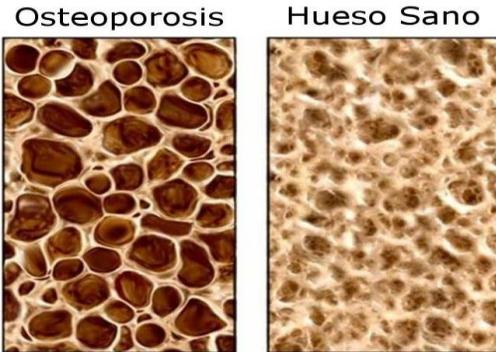


## **DEFECTOS AL NACIMIENTO**



La Osteoporosis, que significa "huesos porosos"

La **osteoporosis** es una enfermedad que afecta a los huesos y está provocada por la disminución del tejido que lo forma, tanto de las proteínas que constituyen su matriz o estructura como de las sales minerales de calcio que contiene. Como consecuencia de ello, el hueso es menos resistente y más frágil de lo normal, tiene menos resistencia a las caídas y se rompe con relativa facilidad tras un traumatismo, produciéndose fracturas o microfracturas.



2 La densidad mineral de los huesos se mide mediante una prueba médica que se llama densitometría ósea

Existen varios factores que pueden incrementar la probabilidad de que desarrollemos Osteoporosis, que son:

- Deficiencia de estrógenos
- Edad avanzada
- Dieta baja en calcio.
- Estilo de vida sedentaria,
- Tabaquismo.
- Uso excesivo del alcohol

#### Tipos de Osteoporosis

- Osteoporosis Hormonal.
- Osteoporosis por Inactividad.
- Osteoporosis posmenopáusica y senil.
- Atrofia refleja de Sudek

#### Fracturas más comunes en Osteoporosis

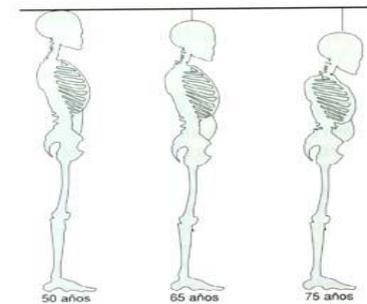
- Fracturas en la Columna Vertebral
- Fracturas de Muñeca
- Fractura en el Cuello del Fémur



#### Síntomas

Los enfermos suelen denunciar dolor; en los adultos es muy frecuente el dolor dorsolumbar sobre la proyección de la columna vertebral. Por el contrario, el síndrome puede existir asintomático, y sólo ser denunciado por radiografía o el laboratorio. En los cuadros de larga evolución, en cambio, al dolor se suman las deformaciones esqueléticas, casi siempre de la columna vertebral, y de preferencia una cifosis que va acompañada, con los años, de evidente disminución de peso y la talla, o bien, las fracturas patológicas.

Pérdida de talla corporal y cambios característicos de conformación corporal en la Osteoporosis



¿Se puede prevenir la Osteoporosis?

El primer procedimiento para prevenir la osteoporosis consiste en poner todos los requerimientos necesarios para alcanzar un buen pico de masa ósea, al llegar a la época de la madurez esquelética (30–35 años), ya que a partir de este momento deberemos vivir de las "rentas" de ese capital acumulado.

Manteniendo sus huesos sanos y fuertes



PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F  
DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF. BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF DE  
ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE #217  
ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM

LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ



## OSTEOPOROSIS



## ESTIMULACIÓN TEMPRANA

Es toda actividad que oportuna y acertadamente enriquece al niño en su desarrollo físico y afectivo.



Entre mas temprano se maneje un daño, más posibilidades existen de evitar la estructuración de la secuela.



## SIGNOS DE ALARMA

- complicaciones en el embarazo
- problemas en el parto, durante y después del mismo
- que presente convulsiones
- que se ponga morado o se prive
- que sea muy llorón y difícil de manejar
- que se avienta continuamente hacia atrás
- que no le gusta que lo carguen o lo abracen
- no come bien
- no duerme bien
- no pide atención, es demasiado tranquilo
- no intenta pedir las cosas ni hablar
- agarra las cosas siempre con una mano
- hace muecas o movimientos extraños
- parece que no entiende ni hace caso
- parece diferente a los demás niños de su edad

## MEDIDAS DE ATENCION

### RECOMENDACIONES:

- observar al niño sus primeros meses de vida si ha presentado algún signo de alarma
- llevar al menor a atención medica lo más pronto posible
- insertar al menor en un programa de estimulación temprana

## EL CRECIMIENTO DEL NIÑO E SU PRIMER AÑO:

Recuerde que cada niño es diferente y puede alcanzar una etapa particular mas pronto o más tarde que otros.

### PRIMER MES

El recién nacido ve sombras y bultos sin enfocar bien, ni responder a los sonidos, duerme durante la mayor parte del día

### SEGUNDO MES

- mira hacia donde oye
- llora en forma diferente para indicar hambre, incomodidad o excitación
- se mantiene alerta por periodos mas largo

### TERCER MES

- comienza a sonreír
- suele sostener la cabeza y levantarla mientras esta boca abajo

### CUARTO MES

- el bebe esta mas alerta y juguetón
- le gustan los colores vivos.

### QUINTO MES

- domina músculos de la espalda y tronco, permite sentarse por periodos más largos
- coordina movimientos de ojos y manos

### SEXTO MES

- se sienta fácilmente
- comienza a hacer movimientos que le permitirán andar a gatas
- articula sonidos

### SEPTIMO MES

- toma objetos con una mano y otra y es capaz de trasladarlo de una mano a otra

-articula sonidos como mama,

**OCTAVO MES**

-puede ponerse de pie apoyándolo

-toma objetos y se los lleva a la boca

**NOVENO MES**

-gatea perfectamente

-se mantiene de pie con apoyo de una mano

**DECIMO MES**

-empieza andar si se le sostiene

-puede principiar asociar palabras cpm,

ade, ames

**ONCEAVO MES**

-el niño se pone de pie si está sentado

-comienza a coordinar movimientos

**DOCEAVO MES**

-comienza hacer solitos



LIC.OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ

PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F  
DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL D.I.F DE  
ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL

DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ

COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF DE  
ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE #217  
ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM

# ESTIMULACION TEMPRANA



La Planificación familiar es el control, de la población realizado a nivel familiar, la pareja, a través de un dialogo hace una

programación tratando de establecer el número de hijos que desea tener, tomando en cuenta los intervalos que deben existir entre cada uno de ellos, teniendo presente algunos factores, como el emocional, social y el económico.

## TIPOS DE METODOS ANTICONCEPTIVOS

### 1) Métodos de barrera

- Preservativo
- Diafragma
- Capuchón cervical



### 2) Métodos anticonceptivos físico-biológicos

- Dispositivo intrauterino - DIU



### 3) Métodos hormonales

- Anillo vaginal
- Píldora anticonceptiva
- Anticonceptivo subdérmico
- Píldora trifásica
- Parches anticonceptivos
- Hormonas inyectables
- Dispositivo intrauterino hormonal



### 4) Métodos químicos

- Espermicida (químico) - Sustancias químicas que alteran la movilidad o matan los espermatozoides.

### 5) Métodos anticonceptivos permanentes

- Ligadura de trompas
- Vasectomía

### 6) Métodos anticonceptivos naturales

- Método Ogino-Knaus método del ritmo o el método del calendario
- Método Billings o método del moco cervical
- Método de la temperatura basal
- Método sintotérmico

### 7) Anticonceptivos de emergencia

- Levonorgestrel (conocido como píldora del día después o píldora del día siguiente)



Recuerda que cada persona es diferente, acude con el médico el sabrá que método es el adecuado para ti, mayor información en la unidad del DIF de Zinacantepec, la unidad del DIF de Acahualco

LIC.OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ

DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

DRA.CLAUDIA G. VAZQUEZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCION  
A LA DISCAPACIDAD

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL

DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF  
DE ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE  
#217 ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN  
MIGUEL

[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# planificación familiar



## PRIMEROS AUXILIOS

Son los cuidados inmediatos ,adecuados y provisionales prestados a las personas accidentadas o con enfermedad antes de ser atendidas en un hospital

- Debe comportarse tranquilo.
- Llame a emergencia
- Aleje a los curiosos
- Del prioridad a las lesiones que ponen en - peligro la vida
- Examine al lesionado
- Coloque al paciente en posición cómoda
- No le de líquidos
- Mantener la respiración del herido
- No haga mas de lo que sea necesario, hasta que llegue la ayuda profesional
- No levante a la persona a menos que sea estrictamente necesario

## FRACTURA

Es la perdida de la continuidad del hueso

## CAUSAS

- Impacto directo
- Caída desde una altura
- Accidente de moto o de coche
- Maltrato

## Tipos de fracturas



## SINTOMAS

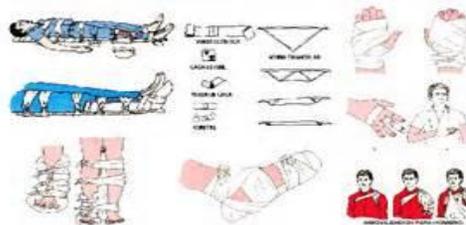
- Dolor intenso
- Deformidad de la parte lesionada
- Incapacidad de movimiento
- Hinchazón

## PRIMEROS AUXILIOS

Inmovilizar la fractura con un cabestrillo o entablillarla

Si es una fractura expuesta se enjuaga suavemente, no frotar con fuerza  
Se cubre con una gasa

## Primeros auxilios: Inmovilización



## HEMORRAGIAS

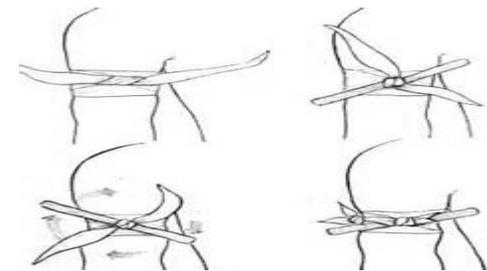
Es la salida de sangre del interior del sistema circulatorio debido a una ruptura de un vaso de forma espontanea o por traumatismo

## QUE HACER?

- Presión directa sobre la herida
- Colocar una compresa sobre la herida
- Si se empapa la compresa de sangre ,no retirarla poner otra y hacer un vendaje

## TORNIQUETE

- dar dos vueltas con la venda alrededor del miembro afectado y realizar medio nudo
- colocar un objeto duro sobre el realizar uno o dos nudos
- retorcer el palo apretando el torniquete
- inmovilizar el palo con vendaje



## DESMAYO

Es la pérdida momentánea del conocimiento, no llega la suficiente sangre al cerebro durante un espacio corto de tiempo

#### SINTOMAS

- Debilidad
- palidez en el rostro
- nauseas
- visión borrosa
- sensación de que los ruidos se desvanecen

#### QUE HACER?

- observar la respiración y sus vías respiratorias
- Colocarlo en un lugar con buena ventilación y aflojar la ropa
- permanecer acostada uno 10 a 15 min.si no puede acostarse la sentaremos con la cabeza en las rodillas
- levantarle las piernas 30cms.
- Si hay vomito ,colocarla de lado para evitar que se ahogue



LIC.OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF  
DE ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE  
#217 ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN  
MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# PRIMEROS AUXILIOS



## ACCIDENTE:

Se define como un hecho de representación rápida e instantánea, inesperado, producido por situaciones y actos inseguros, previos al momento que tiene lugar, seguido de lesiones, la muerte y/o daños materiales.

## ¿Cómo SE CLASIFICAN LOS ACCIDENTES?

### 1-INTENCIONALES:

Violencias, homicidios, suicidios, violaciones

### 2-NO INTENCIONALES:

Estos se clasifican acorde al lugar donde ocurre.

- A) Hogar
- B) Escuela
- C) Trabajo



-Evitar dejar objetos tirados en el piso así como colocar pisos en los que no se resbalen las personas.

-Evitar dejar en lugares accesibles cuchillos, tijeras o armas de fuego

-No conectar diablitos para uso de electricidad, ni instalaciones provisionales, además de evitar el uso de aparatos electrodomésticos cerca del agua

-Evitar dejar al alcance de niños y adultos mayores medicamentos y sustancias tóxicas en frascos de refrescos, cerca de los alimentos. Estas medidas previenen intoxicaciones y envenenamientos.

-Evitar que los niños introduzcan objetos pequeños en la boca, nariz, oídos por lo que no se deben dejar a su alcance.

-Enseñar a los niños a no hablar cuando se esta comiendo.

-Evitar dejar en lugares inseguros líquidos calientes (hirviendo) sobre todo cerca de los niños, ya que se pueden quemar y producir algún tipo de discapacidad.

-Evitar que los niños jueguen con bolsas de plástico o de papel



## ACCIDENTES EN EL TRABAJO

Los accidentes en el trabajo y los ocurridos cuando se va o regresa del trabajo (en el trayecto), pueden producir lesiones leves o graves reversibles o irreversibles causando discapacidad temporal o permanente. Por lo que se tienen que tomar las medidas para en lo posible prevenir alguna discapacidad, además puede cambiar el futuro de la persona y de su familia.



## ACCIDENTES EN LA ESCUELA

Evitar jugar cerca de los barandales y en escaleras ya que una caída puede producir discapacidad, como por ejemplo no volver a caminar

-Colocar la basura en su lugar, también para evitar caídas y contaminación

-Cuidar la señalización y visibilidad de sitios peligrosos como cisternas.

-Vigilar que los vidrios de ventanas y puertas se encuentren fijos y se sustituyan los rotos.



PREVENIR ALGUN TIPO DE DISCAPACIDAD  
ESTA EN TUS MANOS.

## MEDIDAD DE PREVENCION:

**NO LO OLVIDES**

**¡NO TIRES ESTE FOLLETO,  
REGALASELO A OTRA  
PERSONA!**

LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF. BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF  
DE ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE  
#217 ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN  
MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



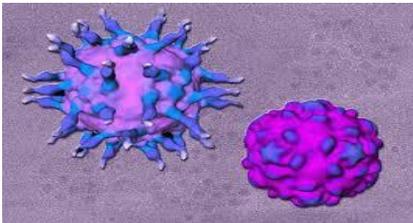
## **POLIOMIELITIS**

Es una enfermedad viral que puede afectar los nervios y llevar a parálisis total o parcial

Es una enfermedad causada por la infección con el poliovirus.

El virus se propaga por:

- Contacto directo de persona a persona.
- Contacto con moco o flema infectados de la nariz o de la boca.
- Contacto con heces fecales.



El virus entra a través de la boca y la nariz, se multiplica en la garganta y en el tubo digestivo para luego ser absorbido y de diseminarse a través de la sangre.

El tiempo que pasa desde el momento de resultar infectado con el virus hasta la aparición de los síntomas de la enfermedad es un promedio de 7 a 14 días.

Una de cada 200 infecciones produce una parálisis irreversible (generalmente de las piernas) y un 5% a 10% de estos casos fallecen por parálisis de los músculos respiratorios.



Hay 3 patrones básicos de infección por polio:

Infección subclínica, no parálitica y parálitica.

La mayoría de las personas tienen infecciones subclínicas y es posible que no tengan síntomas.

## **SINTOMAS DE INFECCION SUBCLINICA**

- Malestar general.
- Dolor de cabeza.
- Garganta enrojecida.
- Fiebre leve.
- Dolor de garganta.
- Vómitos.

La poliomielitis clínica afecta al sistema nervioso central (cerebro y la medula espinal) y se divide en las formas no parálitica y parálitica.

## **GRUPOS CON MAYOR RIESGO.**

La poliomielitis afecta sobre todo a lo menores de 5 años

## **PREVENCION**

La poliomielitis no tiene cura, pero es prevenible, cuando se administra varias veces, la vacuna anti poliomielítica puede

conferir una protección de por vida.

VACUNA SABIN.



No tires este folleto, en tus manos esta prevenir una discapacidad. para mas información acude a la unidad de rehabilitación en Zinacantepec.

LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL

DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ

COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF  
DE ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE  
#217 ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN  
MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM



## POLIOMIELITIS



## ¿Qué es?

La diabetes mellitus es un trastorno metabólico en el cual nuestro cuerpo no puede utilizar eficazmente la glucosa, esto se ve reflejado en los valores sanguíneos de dicha glucosa, que se encuentran por encima de los normales, es decir, más de 126 mg/dl.

Cuando comemos cierto tipo de alimentos especialmente cereales, frutas o azúcares, estos se convierten y obtenemos glucosa de ellos. Todas las células del cuerpo necesitan glucosa para vivir, ya que obtenemos energía a partir de ella.

La insulina, producida por el páncreas, es la principal sustancia u hormona responsable de que nuestro cuerpo pueda utilizar la glucosa de la sangre.

Existen 3 clases de diabetes:

Tipo 1: la producción de insulina no es suficiente.

Tipo 2: el páncreas continúa produciendo insulina, incluso a veces en exceso sin embargo, el organismo no puede responder a ella.

Diabetes gestacional: que únicamente se presenta durante el embarazo.

## Factores de riesgo.

Existen muchos factores entre los que destacan los siguientes:

- No realizar actividad física (sedentarismo)
- Obesidad
- Alimentación inadecuada
- Familiar directo (abuelos, padres, hermanos).

## Síntomas:

- Orinar frecuentemente
- Sentir mucha hambre
- Tener sed todo el tiempo
- Pérdida de peso repentina
- Heridas que no sanan rápidamente
- Cansancio
- Visión borrosa.



## Tratamiento

Una vez que se ha diagnosticado esta se basa en:

- Alimentación
- Actividad física
- Medicamentos
- Educación y autocontrol

### Control de peso:

La pérdida de peso, de manera paulatina y controlada ayudará a un mejor control de la enfermedad.

### Actividad física:

Realizar ejercicio al menos 30 min diario, le ayudará a mejorar sus niveles de azúcar en la sangre.

### Alimentación:

Puede consumir toda la variedad de verduras. Consuma pan integral, verduras, galletas integrales y arroz.

Evite consumir papa, pan blanco, harinas refinadas, habas secas o garbanzos por su alto contenido de almidón, el cual se transforma fácilmente en glucosa.

Elimina los hidratos de carbono simples como azúcar, mermeladas, jaleas, refrescos y jugos de frutas especialmente los industrializados.

Prefiere el consumo de carnes blancas como el pescado y el pollo, sobre la carne de res y de cerdo.

Consuma quesos bajos en grasa como: panela, fresco, requesón, cottage.

Consuma leche en sus variedades descremadas así como yogurt natural.

Utilice aceite vegetal, de preferencia frío o bien no lo deje sobrecalentar y mucho menos lo reutilice.

Prepare sus alimentos al vapor, hervidos o asados a la plancha.

No deje pasar mas de 4 horas sin consumir algún alimento. Se sugiere realizar 5 comidas al día, desayuno, colación, comida, colación, cena.



LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ

PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF  
DE ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE  
#217 ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN  
MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# DIABETES MELLITUS



## **Síndrome metabólico.**

Es la asociación de una serie de signos y síntomas con factores de riesgo cardiovascular, son enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos, pero además, tienen en común la resistencia a la insulina.

- Diabetes mellitus
- Hipertensión arterial
- Hiperlipidemia
- Obesidad.

Hoy en día cada 4 segundos muere un paciente por infarto al miocardio y cada 5 segundos muere alguien por un evento vascular cerebral, ya sea trombosis o derrame cerebral.

Factores de riesgo:

Es toda consecuencia o situación que aumenta las posibilidades de una persona en contraer una enfermedad, algunos NO MODIFICABLES COMO:

- Antecedentes familiares de diabetes en papa, mama y/o hermanos.
- Menopausia precoz (antes de los 35 años).

Pero existen otros factores de riesgo que SON MODIFICABLES y sobre ellos debemos actuar para mejorar el control de la enfermedad.

- Sobre peso y obesidad.

- Sedentarismo.
- Tabaquismo.
- Alcoholismo.
- Circunferencia de cintura mayor a 102 cms. en el hombre. Mayor a 88 cms en la mujer.
- Glucosa en ayunas mayor 95mg/dl en presencia de otros marcadores
- Hiperlipidemia (después de tomar alimentos) glucosa entre 140 y 190 mg/dl
- Estrés.

Al evitar los factores de riesgo, se disminuye en forma importante el daño cardiovascular.

## **Obesidad**

Pregunta a tu médico cuánto tienes de índice de masa corporal (IMC: es el peso saludable en el que te debes conservar de acuerdo con tu talla y edad), es considerado obesidad cuando el índice de masa corporal es mayor a 30.

- Es importante aprender a comer saludable.
- Incrementa el consumo de frutas y verduras.
- Consume proteínas bajas en grasa como pescado, pollo, amaranto y soya.
- Haz ejercicio aeróbico, mínimo 30 min. 5 veces por semana.

- La meta es disminuir 500 grs. Hasta alcanzar el peso ideal.

## **Diabetes mellitus**

La glucosa constituye la energía que nuestro cuerpo utiliza a nivel celular, para realizar sus funciones diarias y es transportada al interior de las células por la insulina (enzima que produce el páncreas), una vez dentro de las células, aumenta la rapidez de las reacciones químicas, transformándose en energía.

- Cuando un paciente es obeso, la insulina tiene dificultad para permitir que la glucosa penetre en las células y se convierta en energía; al no ingerir la célula esta glucosa se deposita como grasa.
- Cuando la falta de producción de insulina es permanente se presenta la diabetes.

## **Hipertensión arterial**

La presión arterial es la fuerza que ejerce el corazón, impulsando la sangre sobre las paredes de las arterias.

Se considera que cifras superiores a 120/80 son anormales y nos hablan de hipertensión arterial.

La hipertensión arterial al inicio no da manifestaciones clínicas. Esta enfermedad se puede presentar repentinamente en infarto agudo al miocardio, muerte súbita, hemorragia o trombo embolia.

### **Hiperlipidemia**

Es el aumento de colesterol y triglicéridos en la sangre.

Las grasas son necesarias para el funcionamiento del organismo, pero debemos procurar ingerir grasas sanas como las de origen vegetal que procede de semillas, salmon, sardina, aceite de oliva, aceite de oleico.

Se considera hiperlipidemia cuando las grasas se encuentran en:

Triglicerios mas de 150mg/dl  
Colesterol total mas de 200mg/dl  
Colesterol HDL mas 40mg/dl en hombres  
Mas 50mg/dl en mujeres.

### **ACUDE A TU MEDICO**

LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ

PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL

DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ

COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF  
DE ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE  
#217 ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN  
MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM



LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES SON LA  
PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN EL  
ADULTO.

### **VARICELA**

Es una infección viral por la cual  
la persona presenta ampollas

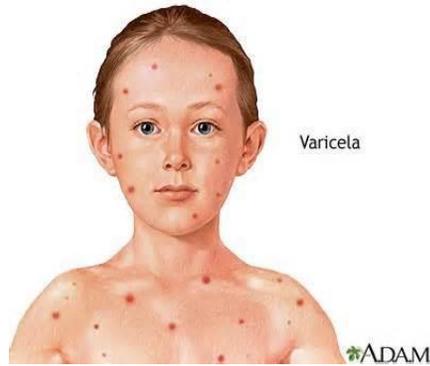
extremadamente pruriginosas en todo el cuerpo.

El virus que causa la varicela es varicela zoster, de la familia de herpesvirus, que causa también el herpes zoster en los adultos.

La mayoría de los niños con varicela presentan los siguientes síntomas antes de que aparezca el salpullido.

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor de estomago.

El salpullido de la varicela ocurre entre 10 y 21 días después de haber tenido contacto con alguien que tenía la enfermedad.



- Las ampollas frecuentemente se observan primero en la cara, parte media del cuerpo o el cuero cabelludo.
- Después de uno o dos días, las ampollas se tornan grises y forman costras, mientras tanto, nuevas ampollas brotan en grupos: aparecen en la boca, la vagina y en los párpados.
- Los niños con problemas cutáneos pueden presentar miles de ampollas.

El tratamiento consiste en mantener al paciente lo más cómodo posible.

- Evite rascar o sobar las áreas de picazón.
- Use ropa de cama fresca, suave y suelta.
- Tome baños de agua tibia con poco jabón y enjuague completamente.
- Aplique un humectante y calmante después de bañarse para suavizar y refrescar la piel.
- Evite la exposición prolongada a la humedad y calor excesivos.

No le suministre ACIDO ACETILSALICILICO (Aspirin), NI IBUPROFENO a alguien que pueda tener varicela esta asociado con una infección grave.

Se puede utilizar el paracetamol (tylenol).



LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCIAARREAL

DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF.BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF  
DE ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE  
#217 ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN  
MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)

HORARIO 8:00AM A 17:00PM



# VARICELA



## Salud bucal en el embarazo.

El embarazo comporta una serie de cambios orgánicos y de conducta que pueden repercutir en la cavidad bucal provocando un mayor riesgo de caries y de enfermedad de las encías.

### ¿Es verdad que el embarazo pone en peligro los dientes de la madre?

Es muy importante que durante el embarazo mantengas una correcta higiene oral y sigas una dieta equilibrada.

Contrariamente a las creencias populares, el bebé no obtiene el calcio de los dientes de su madre. Cuando el bebé necesita calcio, lo obtiene a través de la dieta o de los huesos de la madre, pero nunca de sus dientes.

Tampoco es verdad el dicho “cada embarazo me costo un diente”. Si

estas desarrollando más caries puede ser debido a :

- Un descuido de tu higiene oral con el consiguiente acumulo de placa bacteriana
- Cambio de los hábitos dietéticos y horarios. A medida que tu abdomen aumenta de tamaño empezaras a comer pequeñas cantidades de comida con más frecuencia porque en seguida tendrás sensación de saciedad.
- Vómitos asociados al embarazo o reflujo del ácido del estómago, el ácido del estómago provoca una erosión del esmalte del diente volviéndolo más susceptible a las caries.

### ¿Por qué me duelen los dientes?

Los cambios hormonales que acompañan al embarazo favorecen la aparición de gingivitis.

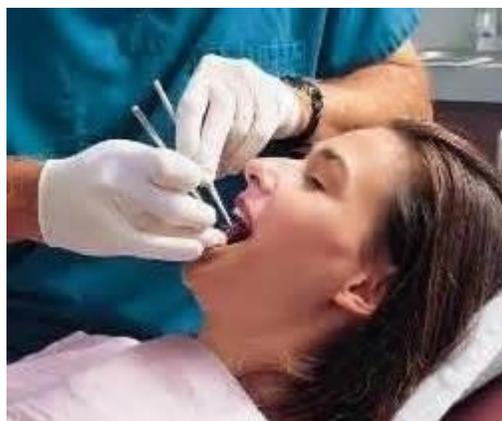
La gingivitis es una inflamación y enrojecimiento de las encías que puede provocar dolor generalizado de la boca y una mayor tendencia al sangrado. Los problemas de las caries aparecen a menudo durante el segundo mes del embarazo, suelen ser máximos en el 8 mes y mejoran tras el parto.

El embarazo no es una enfermedad por lo que la embarazada puede recibir el tratamiento dental que precise.

Durante el primer trimestre se suelen realizar solo tratamientos de urgencia, ya que es durante el primer trimestre cuando se van a formar las estructuras principales, tales como el sistema nervioso

central con el cerebro, el corazón y el sistema vascular etc...

El segundo trimestre suele ser el momento ideal para realizar cualquier tratamiento dental, no existiendo ningún problema en utilizar anestesia.



ACUDE A LA UNIDAD DEL DIF MUNICIPAL DE ZINACANTEPEC, UNIDAD DEL DIF EN ACAHUALCO, PARA CONSULTA ODONTOLÓGICA.

LIC. OLGA MARIA ESQUIVEL HERNANDEZ  
PRESIDENTA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

C.P. VALERIA ROMERO DOMINGUEZ  
DIRECTORA DEL SISTEMA MUNICIPAL  
D.I.F DE ZINACANTEPEC.

LIC. ROBERTO DUMIT GARCJARREAL  
DIRECTOR DE PROGRAMAS  
ASISTENCIALES

DRA. CLAUDIA G. VAZQUEZ MUÑOZ  
COORDINADORA DE SALUD Y ATENCIÓN  
A LA DISCAPACIDAD

ENF. BEATRIZ RICARDO MARTINEZ  
RESPONSABLE DEL MODULO PREVIDIF  
DE ZINACANTEPEC

INFORMES EN AV.16 DE SEPTIEMBRE  
#217 ESQ. NIÑOS HEROES Bo. DE SAN  
MIGUEL  
[TEL:1320783](tel:1320783)  
HORARIO 8:00AM A 17:00PM



## **SALUD BUCAL EN EL EMBARAZO**

