

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Agosto de 2013 Año XIX No. 226 Distribución Gratuita

## Ciudad segura

**D**e acuerdo a los expertos, el sentimiento de inseguridad es casi tan dañino como la inseguridad en sí misma. Dicha sensación provoca ansiedad, aislamiento, fobia social, pánico y hasta delirio de persecución, lo cual demerita en gran medida nuestro bienestar mental. Por otro lado, se encuentra el riesgo real de sufrir un accidente. Sin embargo, en cualquier caso todos podemos hacer algo para aumentar nuestra seguridad a través de la autoprotección.

Atentamente  
Comité Editorial



# Plan de seguridad familiar

La seguridad y el bienestar de nuestros seres queridos es lo más importante del mundo. Sin embargo, desearlo no es suficiente para mantenerlos a salvo, sino que es preciso reflexionar si en realidad ha hecho todo lo que está en sus manos para protegerlos.

Vivir seguros implica, más allá de la adquisición de productos e implementación de costosos sistemas, la adopción de un estilo de vida basado en hábitos de seguridad. Por ello, el papel que juegan los padres de familia en este tema es determinante para preparar a todos y cada uno de los miembros a enfrentar el mundo de una forma tal que les permita mantenerse a salvo en cualquier ambiente.



Es una realidad que las autoridades todavía tienen mucho que hacer frente a la inseguridad y que deben llevar a cabo una profunda reestructuración en los sistemas de impartición de justicia. No obstante, todos podemos contribuir a la construcción de una sociedad más segura.

La sociedad es como una gran familia y en la medida en la que la prevención forme parte de nuestra vida diaria y de las personas que están a nuestro alrededor, los espacios para la operación de los delincuentes serán cada vez menores, pero es necesario que todos nos preocupemos por conformar un eslabón más en la cadena de seguridad de nuestra comunidad.

En términos de prevención de delitos, los expertos recomiendan elaborar un “plan de seguridad familiar”, el cual contemple los aspectos necesarios para evaluar su nivel de riesgo y vulnerabilidad ante las amenazas e incluir a todos los miembros del hogar.

Dicho plan de seguridad consiste en identificar todas las amenazas a las que está expuesta una familia, como robo, asalto, secuestro, chantaje, fraude, entre otros, ya sea en el hogar, los sitios de trabajo y las calles, contemplando también los lugares de visita frecuente.

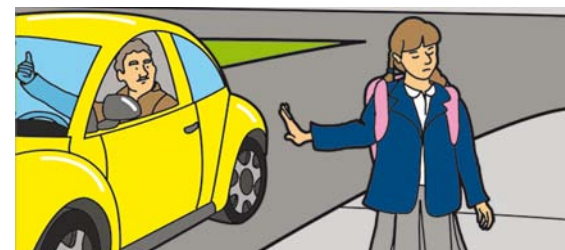
El plan debe incluir medidas preventivas para evitar que dichas amenazas se concreten y en caso de que así ocurra contemplar también las acciones, es decir, tener un procedimiento de manejo de crisis, a fin de que nos afecten lo menos posible, tanto a la integridad física, como al patrimonio.

Es preciso determinar el nivel de exposición, la frecuencia y la vulnerabilidad a la que se encuentra su familia ante las amenazas; por ejemplo, si vive en una zona peligrosa, si no cuenta con chapas de seguridad en su casa, si las bardas son bajas y las ventanas no tienen protecciones, entre otros factores.

Ante ello, le recomendamos revisar a conciencia su hogar para ubicar los sitios críticos por dónde pueden ingresar los delincuentes (trepando por una barda, rompiendo un cristal o domo, escalando un árbol o forzando una puerta). Un buen comienzo es la protección de perímetros y el cuidado de los accesos. Por ello, es aconsejable instalar una mirilla en la puerta, así como una cadena de seguridad y dos chapas; proteger domos y ventanas; mantener una adecuada iluminación de la fachada e inclusive colocar lámparas con encendido automático al oscurecer y con sensor de movimiento para los patios traseros.

De acuerdo a sus posibilidades, eleve bardas, instale equipos disuasivos como alarmas, mallas metálicas y hasta la presencia de un perro es muy útil como “sistema de alerta”.

En lo que respecta a los niños, es importante educarlos en cuestiones de seguridad básica, como enseñarles a no abrir la puerta y contestar el teléfono, a no ser que sea estrictamente necesario, a no aceptar “aventones” por parte de desconocidos, así como a notificar a un familiar cualquier situación extraña que observen o perciban.



Sea muy precavido en relación a las personas que encargue el cuidado de sus hijos y prepárelos para el manejo seguro en internet, para no divulgar información personal a nadie, ni siquiera a supuestos familiares o amigos inscritos en las redes sociales. Por otra parte, es vital que los instruya sobre las técnicas y las intenciones de los acosadores cibernéticos, quienes mediante engaños los pueden inducir a recibir o enviar fotografías o videos de contenido inadecuado.

**Es fundamental que todos los integrantes de la familia estén conscientes de la situación de inseguridad que se vive en la actualidad y la posibilidad real de ser víctimas. Sin embargo, también deben concientizarse de que pueden y deben disminuir su vulnerabilidad a ser afectados adoptando medidas y estrategias para conducirse con seguridad en los distintos ámbitos de su vida cotidiana.**

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Avila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.  
**Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx

# Prevención de conductas ilícitas

Los actos violentos, incluido el *bullying*, cometidos por niños y adolescentes pueden llegar a convertirse en un antecedente directo de una conducta infractora, que de persistir e interactuar con determinados factores de riesgo, es probable que se transforme en un comportamiento delictivo.



Sin embargo, ¿dónde empieza la desvalorización de las reglas de convivencia, la trasgresión a la norma, el desafío constante al orden establecido, que derivan finalmente en la ruptura del orden social?

Es un hecho que una socialización inadecuada durante la niñez debilita las relaciones de los individuos hacia los grupos convencionales, como la familia, la sociedad y la escuela, incitándolos a establecer vínculos con otras comunidades en los que encuentra eco a su inconformidad y en donde refuerza su conducta desviada.

Los **factores familiares de riesgo** son acciones relacionadas directamente con la conducta de los padres, que provocan efectos nocivos en sus hijos y que pueden desencadenar comportamientos ilegales. Entre estos se pueden mencionar los siguientes:

- Sobreprotección
- Indiferencia
- Autoritarismo
- Subestima
- Falta de diálogo
- Rechazo
- Carencia de límites
- Pobre formación en valores

Afortunadamente, también existen los **factores familiares de protección**, como la comunicación, la formación en valores y la disciplina, los cuales contribuyen al desarrollo de personas asertivas, propositivas y con buena autoestima. Son el resultado de la educación proporcionada por los padres y que contribuyen a evitar conductas delictivas o violentas por parte de los hijos.

## La formación en valores

Muchos padres de familia están convencidos de que la creciente participación de niños y jóvenes en la delincuencia se debe a la ausencia de valores. Al transmitir estos, la familia desarrolla en sus miembros formas permanentes, consistentes y duraderas de interpretar y responder al medio. De este modo, los valores se convierten en pautas de comportamiento que cumplen diferentes funciones en la familia, orientadas todas ellas a mantenerlos alejados de la realización de conductas de riesgo.

No hay que olvidar que los padres son el principal referente de sus hijos. Esa función primordial, la de ser un ejemplo, los obliga a practicar permanentemente los valores, a transmitirlos de común acuerdo de manera vivencial y a mantener una sana coherencia entre sus actos y sus palabras.

El objetivo final es que se conviertan en una forma de vida. Para lograrlo, es preciso recordar que los padres forman en valores en cualquier momento; por ejemplo, cuando conducen un vehículo y respetan las señales de tránsito o les ceden el paso a los ancianos.

## La disciplina

Ésta, junto a la formación en valores, determina la inclinación que algunos niños y adolescentes tienen para ser violentos, desafiantes, impulsivos o rechazar las reglas familiares, abandonar la escuela o hasta cometer pequeños robos.

Los principios fundamentales para enseñar la disciplina son el ejemplo, la justicia, la coherencia, la firmeza y la autoridad. Además de cumplir objetivos familiares en un marco de relaciones armónicas, protege a los hijos de los efectos negativos que pueden causar la impulsividad y la inconsciencia propias de su edad.

La disciplina es un fin al que se llega mediante el establecimiento de normas, reglas y límites de conducta. Es tarea de los padres establecer y vigilar que se cumplan, para lo cual es importante hacer conciencia de que si ellos no tienen autoridad, serán sus hijos quienes la ejerzan.

## La comunicación

Cuando los miembros de una familia mantienen una buena comunicación, la posibilidad de que sus niños y jóvenes se involucren en delitos se reducirá notablemente. Sin embargo, no se trata de cualquier tipo de conversación, sino de un diálogo emotivo, que involucre el intercambio de emociones, afectos, valores, hábitos, normas, reglas y concepciones del mundo, que favorezcan los sentimientos de identidad y pertenencia.



A pesar de que a veces se muestran rebeldes, la verdad es que los adolescentes prestan mucha importancia al hecho de acudir a sus padres cuando tienen problemas. La disposición paterna a escuchar es prueba de que se puede contar con ellos. De esa forma se evita que los hijos intenten resolver problemas por sí solos o busquen ayuda y consejo en otros lugares y personas con los que posiblemente no compartan valores, creencias y costumbres.

**Durante la niñez se aprenden valores, hábitos y estilos de vida. En esta etapa, los pequeños aún no han consolidado su capacidad de discernir adecuadamente entre lo bueno y lo malo. Al mismo tiempo, tampoco han construido una personalidad firme que les facilite encarar la realidad de manera satisfactoria. He aquí la importancia del acompañamiento de los padres durante el desarrollo de sus hijos a través de una buena comunicación, una adecuada formación en valores y una disciplina firme pero cimentada en el amor.**

# Seguridad vial

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, cada año mueren en el mundo más de un millón de personas a causa de los accidentes viales y se espera que dicha cifra se duplique para el año 2030. Además, anualmente entre 20 y 50 millones de individuos sufren de lesiones y una gran cantidad de ellos presentan secuelas de por vida o alguna clase de discapacidad permanente.

Lo cierto es que la mayor parte de las muertes y traumatismos ocasionados por los accidentes viales en los que se ven involucrados tanto conductores de vehículos, como ciclistas y peatones, se pueden prevenir con una adecuada educación vial.



## Conductores de vehículos

Desde la maniobra más sencilla, hasta la que implica un mayor riesgo, requiere de seguir algunas medidas básicas para garantizar una circulación más segura, como observar. No hay que olvidar que un automóvil es solamente una máquina que obedece las órdenes que le transmite su conductor.

Cualquier alteración anímica en un momento determinado puede provocar algún error. La ira y la agresividad, así como los trastornos producidos por el sueño, la fatiga y la ingesta de alcohol, son causas frecuentes de la pérdida del control que se requiere para conducir con la máxima seguridad posible un vehículo que pesa más de una tonelada y avanza a velocidades superiores a los cien kilómetros por hora en un tráfico cada día más conflictivo y saturado.

Aquellos conductores a los que la rutina y el exceso de confianza les lleva a olvidar estos factores cuando se sientan ante el volante, no solamente están en permanente riesgo de sufrir un accidente, sino que pueden afectar a terceras personas inocentes, por ello vale la pena hacer un esfuerzo por recordarlo, pues está en juego la vida.

La rutina de conducir y la falsa sensación de seguridad que tiene el automovilista con el paso de los años, provocan que adquieran algunos defectos. De hecho, al comienzo los conductores eran más respetuosos con las normas, manteniendo en todo momento la atención debida, pero según transcurre el tiempo se van relajando y algunas maniobras se automatizan de tal forma que los malos hábitos se realizan de manera inconsciente, creando esa falsa seguridad que a veces es causa de accidentes.

A continuación, describimos de manera breve los principales defectos de conducción de los automovilistas:

- No guardar una distancia apropiada en relación a los demás vehículos.
- No señalar con la debida anticipación las maniobras, como una vuelta.
- No respetar la prioridad de paso de otros vehículos o peatones.
- Uso incorrecto de las luces.
- La desatención.
- Conducir cansado o con sueño.
- Distraerse con el teléfono, la comida y el cigarro.

Asimismo, es una "cuestión de vida o muerte" que todos los usuarios del vehículo se pongan el cinturón de seguridad, además de no molestar al conductor y el uso de sillas adecuadas de seguridad para los pequeños.

## Ciclistas y peatones

En lo que respecta a los ciclistas, estos son en muchos de los casos, los propios causantes de sus accidentes, pero son a su vez los más perjudicados por los mismos, ya que se encuentran muy vulnerables ante cualquier choque o caída, debido a que por lo general están desprovistos de elementos de seguridad que los protejan, como el uso de un casco apropiado.

Pese a este mayor riesgo, los conductores de bicicletas que transitan sobre las vías públicas tienen los mismos derechos y responsabilidades que los automovilistas y están sujetos a las mismas normas y reglamentos que cualquier otro vehículo sobre el camino, como por ejemplo:

- Acatar las señales de tránsito.
- Obedecer las luces del semáforo.
- Respetar el derecho de paso de los peatones.
- No circular sobre las banquetas.
- No transitar de noche sin luces o elementos reflejantes.
- No rebasar por la derecha.
- Vigilar el estado de los frenos y las llantas.

También los peatones se encuentran entre los usuarios más vulnerables de la vía pública en caso de un accidente. Sin embargo, al igual que en los conductores y los ciclistas, está en sus manos hacer algo para evitarlo, como cruzar las calles y avenidas por las áreas designadas para ello, así como tratar de hacer contacto visual con los conductores; mirar a ambos lados antes de cruzar, aunque la calle sea de un sólo sentido; tomar de la mano a los niños, aún cuando vayan por la banqueta.



**La seguridad vial es un tema que nos concierne a todos: Automovilistas, motociclistas, ciclistas y peatones, ya que nadie desea participar en un accidente. Sin embargo, basta con dar un recorrido por la ciudad para darnos cuenta de la pobre cultura de vialidad que tenemos. Por ello, que éste sea un llamado de atención para que cada quien ponga su granito de arena en la construcción de una sociedad más responsable y comprometida en la prevención de percances de tránsito.**

# Redes sociales seguras

El ser humano siempre ha tenido la necesidad de comunicarse, pero nunca antes había sido tan fácil hacerlo como en la actualidad gracias al uso de las redes sociales. Ante esta situación, muchos padres se encuentran desconcertados; por un lado se sienten en desventaja ante algo que sus hijos dominan mejor que ellos y por otra parte tienen sus dudas acerca de los beneficios o perjuicios sobre el acceso a estas nuevas tecnologías.



## Medidas de seguridad en redes sociales

- Antes de aceptar amigos de manera automática, es conveniente pensar si los conoce bien. No es recomendable aceptar a desconocidos o “amigos de amigos”. Recuerde que lo más importante no es la cantidad, sino la calidad de la relación que tenga con ellos.
- Asegurar lo máximo posible las opciones de privacidad, controlando así qué personas pueden tener acceso a la información. Es conveniente que sólo sean los amigos los que puedan ver todo lo que “sube” en su página. También es recomendable que configure su privacidad para no recibir mensajes de personas que no sean sus amigos.
- Respecto a la contraseña de acceso, es importante escoger una que no sea fácil de intuir, como su nombre o fecha de nacimiento y que no la comparta con nadie. Además, evite elegir la opción para que su computadora se la recuerde. Si sospecha que alguien ha accedido a su página con su contraseña es necesario que la cambie.
- Cuide la imagen personal que muestra en la red, porque es la forma en la que todos lo verán.

- Para ello, es necesario que piense bien todo aquello que escribe y “sube”, evitando especialmente los comentarios y fotografías que puedan ser comprometedoras.
- Asimismo, antes de subir a la red fotografías donde aparezcan otras personas, solicite primero su permiso y respete su decisión en caso de no obtenerlo.
- Tenga cuidado con la información personal que muestra en la red, evitando toda aquella que permita localizarlo como el teléfono y la dirección de su casa.
- Jamás acuerde encuentros con personas desconocidas a través de este medio. En definitiva, es necesario aplicar el sentido común y la prudencia.

## El acompañamiento de los padres

A continuación, le presentamos algunas pautas que puede poner en práctica para hacer de las redes sociales un medio más seguro para sus hijos.

### ● Confíe en ellos y desarrolle su autonomía

Sus hijos deben tener plena libertad para elegir la red social a la que deseen ser miembros, así como configurar su perfil y escoger a sus amigos. Su trabajo sólo consistirá en asesorarlo. Al saber que confía en ellos y que pueden ser autónomos, se sentirán respetados y será más fácil que escuchen, comprendan y asuman mejor los límites sobre su uso.

### ● Establezca límites

Es importante acordar con sus hijos un horario y un tiempo límite de uso del internet y las redes sociales, que no interfiera con sus tareas escolares. Además, es recomendable que la computadora se coloque en espacios comunes y que se considere como un “bien familiar”, evitando que se apoderen de ella de forma continua.

### ● Potencie los valores y su sentido crítico

La mayoría de los jóvenes y hasta los niños dominan el uso técnico de las redes sociales, pero es necesario que los enseñemos a utilizarlos de forma positiva, es decir, que los dotemos de un marco ético donde prevalezca el respeto hacia los demás, la responsabilidad y el sentido común, al igual que en las relaciones humanas físicas.

Por ejemplo, enseñarles a respetar la privacidad de los demás y a no ridiculizar a otras personas a través de comentarios o fotografías y reprobando esta conducta cuando otros la lleven a cabo.

### ● Conozca cómo funcionan

Ello no quiere decir que tenga que convertirse un experto sobre las redes sociales, sino que basta con mostrar interés, sin miedo y reconocer que tal vez los hijos le pueden enseñar muchas cosas acerca de qué son, cuáles son, cómo funcionan, qué ventajas tienen y cuáles son los riesgos que implican.

### ● Mantenga una actitud positiva



Controlando los riesgos y usándolas de forma positiva, las redes sociales son un medio de comunicación y aprendizaje con un gran potencial, que permiten estimular el desarrollo de las habilidades, la creatividad, las relaciones sociales y el crecimiento personal. Por ejemplo, permiten de forma ágil y fácil organizar eventos sociales, expresar opiniones, comentar la realidad social, comunicarse con un gran número de personas a la vez, etc.

**La adolescencia es una etapa en la que los hijos buscan su propia identidad, por lo que necesitan conocerse mejor, diferenciarse de sus padres, explorar, experimentar, cuestionar las normas, etc. Por ello, las redes sociales se han convertido en algo casi imprescindible para ellos, porque satisfacen y facilitan su necesidad de relacionarse, de sentirse miembros de un grupo, de mostrarse, de verse reforzados por los demás y de expresarse. Por lo tanto, como padre no les niegue esta valiosa oportunidad de crecimiento, aunque acompañándolos de cerca.**

# Qué hacer en caso de accidente

Se dice con frecuencia que “los accidentes no avisan”, por ello es conveniente estar preparados para saber qué hacer en caso de presentarse alguna situación de emergencia. Sin embargo, lo más importante es permanecer en calma para brindar tranquilidad y confianza al afectado.



Si la lesión parece muy seria, solicite ayuda médica de inmediato y en casos graves procure no mover al lesionado a menos que sea absolutamente necesario, ya que puede causarle un daño aún mayor.

## Atragantamiento

- No intervenga con los esfuerzos del niño o adulto para librarse de la obstrucción si dicha persona puede respirar, hablar o toser.
- En caso contrario, si es niño y está de pie, detenga su pecho con una mano y con la palma de la otra dele golpes en medio de la espalda.
- Si se trata de un lactante, colóquelo boca abajo sobre su brazo y dele unos golpes en la espalda.
- Si la obstrucción no ha pasado, coloque sus brazos alrededor de la cintura de la persona, ponga su pulgar contra su estómago, entre el ombligo y las costillas. Tome su puño con la otra mano y dele cuatro apretones rápidos. Ajuste la fuerza dependiendo del tamaño del otro individuo. Repita si es necesario hasta que expulse el objeto.
- Preste mucha atención a la respiración de la persona. En caso de no mejorar llévelo inmediatamente al centro de emergencias.

## Caídas

- Antes de levantar a la persona asegúrese de que no presente alguna fractura.
- Además, como regla general, considere cualquier pérdida del conocimiento por un fuerte golpe en la cabeza, la espalda o el tórax, como un traumatismo importante en la columna vertebral, por lo que no debe moverlo, sólo si es muy necesario.
- Nunca deje sola a una persona que se encuentra inconsciente, ya que es necesario vigilar que siga respirando en tanto pueda ser trasladada a un centro de emergencias.
- De ser el caso, controle y trate las hemorragias agudas.

## Golpes

- Si se trata de un fuerte golpe sin herida externa, inmovilice la zona afectada y elévela. Aplique frío local mediante compresas de agua o hielo envuelto en un paño o bolsa, esto para conseguir el cierre de los vasos sanguíneos, así como la anestesia de las terminaciones nerviosas generadoras del dolor.
- Considere la valoración profesional por parte del personal médico, ya que pueden haber lesiones internas de consideración, aún cuando éstas pasen desapercibidas.

## Heridas

- En caso de heridas leves que afecten únicamente la piel, tales como raspones, rasguños y cortadas, desinfecte primero sus manos para auxiliar al afectado.
- En caso de hemorragia, deténgala ejerciendo cierta presión sobre la herida. Utilice agua oxigenada o jabón para limpiar del centro hacia la periferia. En cambio, si la lesión es profunda, procure detener el sangrado colocando un vendaje compresivo (gasas sujetas con una venda poco apretada) y traslade a la víctima a una unidad de salud.

## Quemaduras

- Tranquile al accidentado.
- Irrigue con mucha agua limpia para enfriar la quemadura.
- Cubra la herida con una gasa estéril húmeda.
- Nunca reviente las ampollas y en casos muy graves evite el uso de pomadas o ungüentos.
- En el caso de quemaduras por químicos, lave el área (ojos, piel o mucosas) con abundante agua corriente, durante al menos treinta minutos.

## Intoxicaciones

- Guarde el recipiente donde estaba contenida la sustancia o una muestra de vómito, en caso de existir, para que sea analizada por el personal de salud.
- En caso de inhalación, aleje a la persona de la fuente de intoxicación. Si hubo contacto con la piel e irritación enjuague la zona afectada con mucha agua.
- Nunca induzca el vómito y haga lo conducente para que la víctima sea trasladada al hospital.



**Sólo actúe si se encuentra seguro de lo que va a hacer. Si tiene dudas es preferible no hacer nada, porque es probable que el auxilio que preste no sea el adecuado y únicamente contribuya a agravar las lesiones.**

# Vacuna del virus del papiloma

En las últimas dos décadas, las investigaciones médicas encontraron una relación entre el cáncer cérvico uterino y la infección del virus del papiloma humano.

Cabe señalar que de los cincuenta tipos que afectan el área genital, quince de ellos son de riesgo para el desarrollo de cáncer.

De manera particular, estudios internacionales sugieren que ocho tipos: 16, 18, 31, 33, 35, 45, 52 y 58, causan cerca del 95% del cáncer cérvico uterino que ocurre en el mundo. El tipo 16 es el de mayor prevalencia, ya que se asocia al 50-60% de los casos y el tipo 18 al 12%.

En México, el cáncer cérvico uterino es uno de los más frecuentes en mujeres mayores de veinticinco años, diagnosticándose diez mil casos anualmente, con cerca de 4,500 fallecimientos al año, es decir, cada dos horas muere una mujer por esta causa en nuestro país.

Por este motivo, es necesario buscar estrategias para disminuir y prevenir esta enfermedad, siendo la vacuna contra el virus del papiloma humano una manera para reducir la prevalencia de este mal.



En el 2008, en México se incluyó, en la Estrategia de Prevención Integral del Cáncer Cérvico Uterino, la aplicación de la vacuna y fue a partir del año siguiente cuando la Secretaría de Salud designó el esquema ampliado de aplicación en tres dosis a los cero, seis y sesenta meses.

## ¿Qué es una vacuna?

Se entiende por vacuna cualquier preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad, estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse, por

ejemplo, de una suspensión de microorganismos muertos o atenuados, así como de productos o derivados de estos. El método más habitual para administrar las vacunas es la inyección, aunque algunas se administran con un vaporizador nasal u oral.

## ¿Qué características debe tener una vacuna?

- **Segura.** Que por sí misma no cause la enfermedad o la muerte, es decir, debe ser inocua y no tener efectos secundarios.
- **Eficacia protectora,** relacionada con una alta inmunogenicidad, es decir, que evite la enfermedad, proteja a una proporción alta de quienes la reciben, induzcan una protección duradera y sin pérdida de la capacidad protectora total o parcialmente (estabilidad).
- **Bajo costo por dosis.** Que sea accesible para la población.

## ¿Cómo funcionan las vacunas contra el virus papiloma humano?

Estas vacunas funcionan como otras que protegen contra infecciones virales, produciendo anticuerpos que impiden la infección y por consecuencia la formación de cambios en las células cervicales.

Es importante destacar que aunque estas vacunas pueden ayudar a impedir la infección por el virus del papiloma humano, no contribuyen a eliminar las ya presentes.

## Vacunas contra este virus en México

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA), ha aprobado dos vacunas para prevenir la infección por el virus del papiloma humano: Gardasil y Cervarix. Ambas vacunas ya están disponibles en México.

Dichas vacunas son muy efectivas en la prevención de infecciones persistentes por los tipos 16 y 18 del virus del papiloma humano, es decir, dos de los de mayor riesgo, los cuales causan la mayoría (70%) de los casos de cáncer de cuello uterino.

Se dice que Gardasil es una vacuna cuadrivalente, porque protege contra cuatro tipos del virus: 6, 11, 16 y 18. Ésta se administra en una serie de tres inyecciones en tejido muscular, por un período de seis meses.

Por su parte, Cervarix es bivalente porque está dirigida a dos tipos del virus del papiloma, 16 y 18. También se administra en tres dosis por un período de seis meses.



## ¿Quiénes se deben vacunar?

La vacunación es recomendada a partir de los nueve años de edad y hasta los veinticinco, preferentemente en las adolescentes o mujeres que no han iniciado relaciones sexuales, ya que el beneficio puede ser menor en individuos con actividad sexual previa.

### Por otra parte:

- No se recomienda vacunar a niñas menores de nueve años.
- No se requiere realizar la prueba de detección del virus, previa a la vacunación.
- La vacuna no está indicada en hombres en nuestro país, ya que aún existen controversias en su aplicación.

**Los proverbios son muy sabios, como por ejemplo aquel que dice “más vale prevenir que lamentar” y las vacunas aplican muy bien en este dicho. ¿No lo cree? Si decide vacunarse o alguien de su familia, le recomiendo acudir a su ginecólogo o al Centro de Salud para obtener mayor información al respecto.**



**Médico Especialista Raymundo Hernández Herrera.**  
Docente de la Lic. en Nutrición de la Universidad del Valle de Atemajac, Campus Guadalajara.

# La seguridad alimentaria

Las enfermedades de transmisión alimentaria son ocasionadas al ingerir alimentos o bebidas contaminados. Muchos microorganismos diferentes pueden contaminar estos productos, por lo que existen distintos padecimientos ocasionados por ellos.

Las enfermedades bacterianas de origen alimentario son aquellas que resultan de la presencia de bacterias infectivas o sus toxinas en un alimento y que actúan cuando son ingeridas. La mayoría de las infecciones se deben a especies del género *Salmonella*, *Campylobacter* y más recientemente a *Escherichia coli* O157:H7.

Entre los alimentos que comúnmente se ven involucrados en brotes, se encuentran la carne y sus derivados, principalmente en países con hábitos alimentarios occidentales. La contaminación de dichos productos puede iniciar desde las canales, como resultado de la salida accidental del contenido intestinal durante el eviscerado y también debido a la contaminación cruzada durante el procesamiento, debido a los manipuladores de alimentos que portan estos gérmenes y que contribuyen también de manera directa a la contaminación de la carne cruda y procesada. La sobrevivencia y multiplicación se ve favorecida por el abuso de la temperatura de almacenamiento y un inadecuado tratamiento térmico.

En algunos establecimientos comerciales, las picadoras de carne, los cuchillos que se emplean para cortarla y los utensilios usados en su conservación, rara vez se limpian con la frecuencia y perfección necesaria para evitar el progresivo aumento de las cifras de microorganismos. Muchos expertos están de acuerdo en que existen dos factores clave para reducir o por lo menos para mantener las cifras de contaminación, son la educación del

consumidor, así como la implementación y mantenimiento de adecuados programas de control de calidad de la industria alimenticia. Enfermedades como la salmonelosis se asocian de manera importante al consumo de carnes y aves contaminadas. El agente causal de esta enfermedad, la *Salmonella*, está muy difundido en la naturaleza, siendo las personas y los animales sus principales reservorios.

La intoxicación alimentaria es consecuencia de la ingestión de alimentos que contienen un elevado número de microorganismos pertenecientes a este género. El hábitat principal es el tracto intestinal y como tales son excretados en las heces desde las que pueden ser transmitidos por insectos y otros seres vivos a un gran número de lugares.



Los brotes de salmonelosis debidos a la carne han continuado con poca evidencia de disminución. En algunos casos, dicha enfermedad ha sido causada por el consumo de productos cárnicos crudos o insuficientemente cocidos, un riesgo muy común que surge a través de la contaminación cruzada de alimentos crudos con la carne cocida u otros alimentos y el posterior abuso del factor tiempo-temperatura.

La contaminación cruzada puede ser directa por contacto entre dos alimentos, crudo y cocinado o bien indirecta a través de las manos del manipulador que toca el alimento crudo contaminado y a continuación el cocinado o listo para consumir. Otra forma de contaminación de los alimentos es a través de los fómites, como es el caso de las tablas para picar contaminadas, cuchillos, trituradores, recipientes y superficies mal saneadas.

Asimismo, existe un reservorio de microorganismos potencialmente peligroso o con algún significado sanitario especial que no obstante el peso que llega a tener como fuente de contaminación, no suele, quizá por lo cotidiano de su empleo, recibir la debida atención por parte de quienes elaboran y aún de quienes asumen la función de controlar y supervisar el manejo sanitario de los alimentos: El trapo de limpieza, mismo que por utilizarse para remover la suciedad es evidente que a su vez fácilmente se contamina.

**La limpieza, desinfección y esterilización en la higiene de los alimentos tiene como propósito prevenir tanto la intoxicación alimenticia como la alteración de los alimentos. Cada uno de estos métodos juega un papel en el control de la existencia y difusión de los microbios.**



Universidad de Guadalajara

**Dra. Ma. Refugio Torres Vitela.**  
Laboratorio de Microbiología Sanitaria de Investigación.  
Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías.  
Universidad de Guadalajara.



## Tacos gobernador

(4 porciones)

### Ingredientes

- ½ Kg Camarones (picados finamente).
- ¼ Kg Queso Oaxaca.
- 10 Tortillas de maíz.
- 2 Chiles poblanos (picados en juliana).
- 1 Cebolla (picada).
- 1 Diente de ajo (picado).
- 1 Cucharada de mantequilla.
- 1 Cucharada de consomé de pollo en polvo.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aguacate al gusto.

### Procedimiento

1. Caliente la mantequilla en una sartén. Saltee en ella la cebolla y el ajo picados, hasta que tomen un color transparente.
2. Incorpore los camarones y el chile poblano.
3. Añada el queso y permita que se derrita poco a poco.
4. Sazone con sal, pimienta y consomé de pollo.
5. Mientras tanto, caliente las tortillas en un comal o en aceite.
6. Prepare los tacos con la preparación que hizo anteriormente, acompañando de su salsa preferida y trocitos de aguacate.

# Seguridad en las calles

La mayoría de las personas nos sentimos cada día más inseguras y con más miedo de salir a cumplir con nuestras actividades diarias o simplemente disfrutar de los espacios de recreación disponibles.

En el supermercado, el automóvil, en la calle, al llegar a nuestras casas o en nuestro trabajo, la inseguridad está en todos lados y la situación no va a cambiar por arte de magia. Los ciudadanos debemos tomar conciencia de la magnitud del problema y denunciar los delitos, pero –simultáneamente– debemos tomar medidas para evitar ser víctimas.

Con base en una serie de investigaciones, estudios, estadísticas y análisis del *modus operandi* de la delincuencia, hemos elaborado una serie de recomendaciones que hoy ponemos en tus manos, con el propósito de apoyarte. Tenemos la certeza de que si sigues dichas recomendaciones disminuirá en buena medida el índice de vulnerabilidad tanto tuyo como el de tu familia y tus bienes.

## Prevención de asaltos en la calle

- No se pueden determinar las características de un delincuente, pero lo que sí se puede hacer es observar el comportamiento del sospechoso(a), así como sus manos (que generalmente las lleva en los bolsillos u ocultas), además de sus ojos.
- Nunca pienses “a mí nunca me va a ocurrir”, el exceso de confianza es un error grave. Si llegaras a identificar una situación sospechosa evítala, aléjate de ella cambiando de dirección.
- Mantén distancia del sospechoso y no permitas que se te acerque. Dicen “que a nadie se asalta a distancia”, o sea, evite la oportunidad de que te sorprendan. Si el sospechoso camina hacia ti, cambia de acera y observa la manera en cómo reacciona. Si cruza contigo, la probabilidad de un ataque es más alta.
- Ante esa situación busca un lugar donde resguardarte, como lugares con muchas personas o un local con guardias de seguridad o policías, ten en cuenta que el delincuente busca siempre tener el menor riesgo.
- Si no encuentras un lugar donde refugiarte, cambia el rumbo y el sentido de la dirección que llevas, así mantendrás el espacio entre los dos. Si el sospechoso

acelera el paso en dirección hacia ti, corre y observa el comportamiento del agresor. Esta acción mantendrá el espacio entre ambos. Pero si él asaltante te aborda, no intentes correr, sólo expondrías tu vida.

- Está claro que si el sospechoso corre hacia ti quiere cometer un ilícito, de ser así grita. Generalmente, el delincuente no correrá tras de ti por mucho tiempo, ya que no pretende llamar la atención y preferirá elegir otra víctima que no esté prevenida, atenta y preparada. El delincuente quiere ocupar el menor tiempo posible.
- Si tuvieras el “presentimiento” de que alguien pudiera asaltarte, nunca deseches la posibilidad. Algunas víctimas de asalto relatan que percibieron que algo les sucedería y no realizaron las medidas de prevención.
- No olvides que al momento de un asalto, el delincuente se encuentra en un estado mental de inestabilidad, pues lo dominan el miedo y el nerviosismo. Si se reacciona de manera errónea podría provocarse una acción violenta.

## Consejos prácticos

- Procura no andar en la calle durante la noche sin compañía. Evita las áreas solitarias, parques, planchas de estacionamiento, callejones, etc.
- Acortar distancias por atajos puede ahorrarte tiempo, pero también te expone a otro tipo de peligros.
- No uses joyas mientras andas en la calle. Las joyas y relojes vistosos llaman la atención de los delincuentes. Lleva sólo el dinero que necesitas para ese día y el lugar a donde vas.
- En la medida de lo posible, evita el uso de bolso de mano, de preferencia lleva tu dinero en la bolsa delantera de tu pantalón. Si tienes la necesidad de usar un bolso, elige un modelo que no tenga correa larga, para que puedas sujetarlo firmemente con tu brazo y pegarlo a tu cuerpo.
- No cargues documentos importantes si no los vas a necesitar.
- No converses sobre tu vida, ni otras cuestiones personales con extraños, ni con amigos delante de extraños.

- Si requieres que te orienten respecto a alguna calle o lugar solicítalo en un lugar público.
- Camina a "buen paso", procurando que tus pasos sean firmes, seguros, con la cabeza erguida, sin mirar hacia abajo, ni a tu alrededor. ¡Demuestra confianza! Muéstrate confiado, seguro de ti mismo, aún si te encuentras solo en un lugar que no te es familiar. Jamás demuestres confusión o nerviosismo.
- Si tienes la necesidad de caminar por la calle durante la noche, elige calles bien iluminadas y camina por el centro del camino si te es posible.
- Si notas que alguien te sigue, cruza la calle y pásate adelante de la gente que va caminando en esa acera, entra en cualquier tienda o sitio público. Si la persona que te sigue también entra, llama la atención y pide ayuda. No te quedes solo.
- Si no hubiera ningún establecimiento al que puedas entrar, haz ruido con un silbato o cualquier cosa que suene fuerte, esto llamará la atención de otras personas, espantará momentáneamente a tu atacante y tú podrás huir.
- Nunca aceptes "aventones" de desconocidos, sólo con amigos de confianza y evita las áreas solitarias y calles oscuras.
- No hagas alarde de la posición económica de tu familia. Debemos ser reservados en lo que se refiere a bienes e inmuebles, paseos y datos familiares.
- No lames la atención, procura simplemente trasladarte de un lugar a otro.
- No te vayas "de pinta" sin avisar a tu familia, si algo te llegara a suceder tu familia debe saber siempre a dónde y con quién vas para poder prevenir cualquier posible riesgo.



México Unido Contra la Delincuencia A.C.  
Calle Emerson No. 243. Piso 7.  
Col. Chapultepec Morales. México, D.F.  
01 800 838 8308  
01 (55) 5515 6759.  
mucd@mucd.org.mx  
www.mucd.org.mx

## Centro de Atención a Clientes

# Yakult

## Eventos Gratuitos

### Agosto

#### Exposición "Arte del nuevo milenio"

Dibujo, pintura y serigrafía

Inauguración: **Viernes 16 de agosto**. De 3:00 p.m.

#### Cómo sanar tus relaciones codependientes

Lunes 19 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Análisis de problemas y toma de decisiones

Martes 20 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Manejo de conflictos a nivel emocional

Jueves 22 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### La depresión infantil

Jueves 22 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Nutrición e inmunidad

Viernes 23 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Envejecimiento y cuidados de la piel

Lunes 26 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Aprendiendo a amarte

Martes 27 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Constelaciones familiares

Miércoles 28 de agosto. De 1:00 a 2:30 p.m.

#### Gimnasia cerebral

Jueves 29 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Salud celular

Viernes 30 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

### Septiembre

#### La paz desde la familia

Lunes 2 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### La diarrea en el anciano

Jueves 5 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Educando con valores positivos

Viernes 6 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Obesidad infantil

Lunes 9 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Curso "Tomando el control de mi diabetes"

Todos los martes.

Inicio: 10 de septiembre. De 3:30 a 5:30 p.m.

#### Enfermedades ginecológicas

Jueves 12 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### La responsabilidad como padre en la alimentación de mi hijo

Viernes 13 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Talleres permanentes

##### Todos los miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

##### Todos los viernes

Pilates. De 3:30 a 4:30 p.m.

##### Todos los sábados

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio: [www.yakult.mx](http://www.yakult.mx)



Reserva tu lugar llamando al  
3827-1330 y 3827-1306  
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

## Testimonios de salud

### Dr. Efrén Arriero Herrera

Quando su uso está indicado, el **Dr. Efrén Arriero Herrera** no duda en prescribir el consumo de los productos **Yakult** a sus pacientes en su consultorio ubicado en la colonia "El Fresno" en Guadalajara, debido a los múltiples beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota en las diferentes patologías en las que ha demostrado su efectividad.

Incluso, reconoce que le gustaría que en nuestro país existiera una mayor cultura de prevención de la salud a través del consumo de probióticos.



## Jornadas de Salud con Yakult

### Atención a los habitantes del sur de Jalisco y el estado de Colima:

Por primera vez en sucursales, **Yakult** tiene el agrado de invitarlos a su **5ª Jornada de salud** a celebrarse el próximo viernes 30 de agosto, a partir de las 9:30 horas, en la plaza principal de Ciudad Guzmán (Foro Luis Guzmán).

En dicha jornada realizaremos diagnósticos médicos y consultas de nutrición de forma gratuita, además de pláticas sobre alimentación saludable y huertos familiares, recorridos a través de nuestro Brincodigestivo **Yakult** y una divertida sesión de activación física.



Juntos, por una  
Vida Sana **Yakult**

Tema	Fecha
Trastornos psicológicos en la menopausia	2 de agosto
Consejos de seguridad	9 de agosto
Niños con estrés	23 de agosto

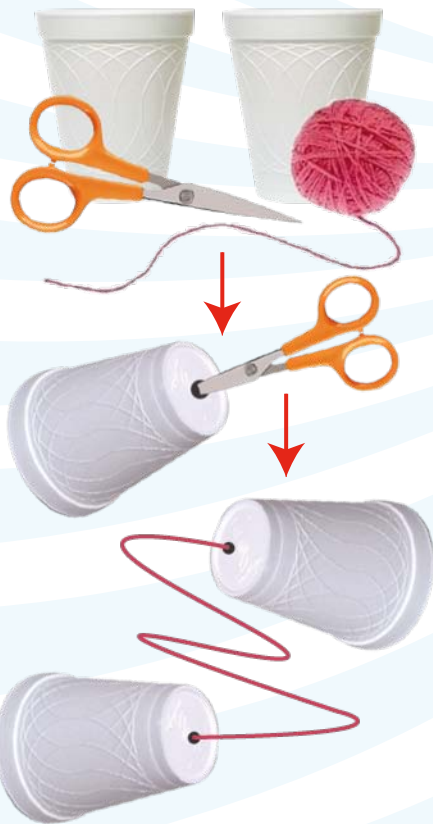
Escúchenos a través de la estación "Radio Noticias 1070 AM", en punto de las diez de la mañana, en vivo y con la participación de reconocidos especialistas en la materia. Además, recuerde que ahora también puede escuchar nuestros programas anteriores a través de internet, en nuestro sitio:

[www.yakult.mx](http://www.yakult.mx)



# Haz tu propio teléfono

Amiguito, ¿sabías que es posible hacer un teléfono con solamente un par de vasos y un cordón? De seguro ya sabías que el sonido puede transmitirse a través del aire, como cuando hablamos, pero también puede hacerlo por cualquier otro material.



## Material

- Dos vasos de unicel.
- Dos metros de estambre.
- Unas tijeras.

## paso 1

Realiza con las tijeras un pequeño agujero en el fondo de los dos vasos e introduce por ellos el estambre. Haz un nudo grueso en cada extremo para evitar que el cordón se salga.

## paso 2

Toma un vaso y un amigo tuyo el otro, luego aléjense hasta que el estambre quede tenso.

## paso 3

Ahora acerca el vaso a tu boca y habla despacito dentro de él, casi susurrando, en tanto que tu amigo se lleva el otro vaso a la oreja y te podrá escuchar perfectamente lo que dices.

## Explicación

- Las ondas sonoras son vibraciones que viajan a través del aire cuando hablamos. En este experimento chocan contra el vaso, pero se transmiten a través de la cuerda hasta llegar al otro extremo.

**Nota:** Ahora inténtalo con un estambre más largo, luego con uno más corto, así como uno más delgado o más grueso, verás cómo influye esto en la calidad del sonido. Por último, hazlo con la cuerda sin estirar y sabrás porque tiene que estar bien tensa.

Sabor  
especial  
para ti



Suehiro



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:

3826.0094 / 3825.1880

Disfruta de una nueva visión




seemax  
LASER

Clínica oftalmológica

Atendemos:

- Miopía ● Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Ojo diabético
- Catarata ● Glaucoma

Quando sus ojos eran jóvenes, su cristalino era transparente y flexible. El cristalino pierde su capacidad de adaptarse para enfocar los objetos y mucha gente acaba llevando anteojos de lectura o bifocales y si busca una manera de disfrutar la libertad de no usar lentes, su alternativa puede ser: "Cirugía láser" o "Implante de lente intraocular", contamos con tecnología alemana. Somos especialistas con más de 20 años de experiencia como cirujanos mejorando la visión.

6 Meses  
sin intereses  
con tarjetas  
participantes

HSBC  
Scotiabank  
BANORTE BANCO DEL BUJO



Cupón 50%

de descuento en consulta en el mes de agosto al  
presentar este cupón (previa cita).

085108R

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140

Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax\_laser\_gdl@hotmail.com