



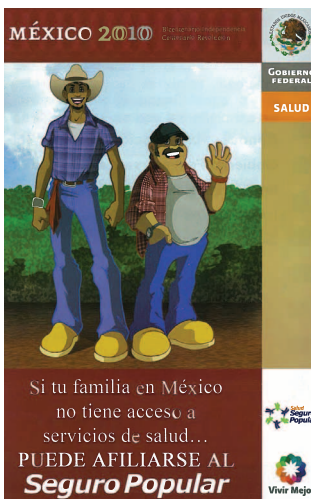
El Programa de Salud en 2010

En 2010 continuó el avance de los programas que el Consulado General con la participación determinante de alrededor de 140 instituciones en beneficio de migrantes mexicanos, en especial de los grupos vulnerables.

Elo permitió atender a más de 183,000 mil personas y el crecimiento de la red de cooperación institucional que colaboran en el programa a 141.

Esas acciones se complementaron con las de difusión, como el boletín **atusalud** y la campaña para dar a conocer el Seguro Popular, además de la cooperación con autoridades en temas del mayor alcance en salud preventiva; la integración de una propuesta de salud renal que beneficiaría a inmigrantes vulnerables y la colaboración con investigaciones relativas a la salud de los latinos en esta región.

Beneficia el Seguro Popular a familias de migrantes



El SP busca otorgar cobertura universal de salud en México a través del aseguramiento de quienes no tengan servicios públicos de salud como el IMSS o el ISSSTE.

Se prevé lograr que en el 2012 todas las familias en México y los migrantes que regresan al país tengan acceso a servicios de salud, a medicinas y a 275 intervenciones médicas.

El Consulado participa en este programa a través de la Ventanilla de Salud, donde se brinda información sobre el SP, los requisitos para que sus familiares se afilien en México y otra de utilidad que también encontrará en este número de **atusalud**. → 5

notas saludables

- ▶ **Es posible prevenir el asma** 2
- ▶ **Asma y embarazo** 3
- ▶ **Chismes y realidades de las vacunas** 4
- ▶ **Resultados del Programa de Salud** 6

atusalud

Boletín del Programa de Promoción de la Salud del Consulado General de México en Chicago. Enero de 2011

Consejo Médico Asesor

Dr. Cosme Cruz, Dr. Arnulfo Delgado, Dr. Javier Laguna, Dr. Marcos Modiano, Dr. Francisco Núñez, Dr. Carlos Sandoval, Dr. Ilán Shapiro

Versión impresa: 20,000 ejemplares
Versión electrónica en:
www.consulmexchicago.com
atusalud@consulmexchicago.com
(312) 738-2383, Exts. 1240, 1244
Agencia Fiscal:
Mujeres Latinas en Acción

Es posible prevenir el asma bronquial

DR. FRANCISCO NÚÑEZ GORNÉS



A pesar de que el manejo médico del asma bronquial es exitoso en el tratamiento de síntomas, la prevención ocupa un lugar prominente en el manejo de ésta y de la mayoría de las enfermedades.

Además de la **abstinencia de tabaco** de la mujer durante el embarazo y después de dar a luz, no existen otras recomendaciones para prevenir el asma en la niñez.

El niño se puede hacer vulnerable antes de nacer y durante su estancia en el útero, pero la información que tenemos a este respecto es limitada por lo que se refiere a la magnitud y al tiempo requerido para adquirir sensibilidad a un determinado alérgeno (sustancia que incita la formación de anticuerpos por nuestro sistema de defensa).

2 En cuanto a la alimenta-

ción del pequeño en el origen o la prevención del asma, **los niños amamantados tienen menos** enfermedades que causan síntomas sugestivos de asma, en comparación con los niños alimentados con leche en polvo o *fórmula*. Si los niños son exclusivamente amamantados durante los primeros meses de vida, se reducen las posibilidades de asma durante la niñez.

El pequeño expuesto al humo de tabaco durante el embarazo de su madre o después de nacer puede tener problemas subsecuentes tales como desarrollo pobre de las vías respiratorias y mayores

riesgos de desarrollar síntomas de asma.

La enfermedad empeora por una variedad de eventos que sirven como detonantes, como los alérgenos que ya mencionamos, **infecciones virales, contaminación ambiental y medicamentos**. En muchas ocasiones incluso la aspirina puede ocasionar asma.

También a causa de otros alérgenos presentes en la casa, como **ácaros domésticos** (una especie de insectos casi invisibles), **mascotas** y como **plagas** como las **cucarachas**.

Otros detonadores importantes en el medio ambiente fuera de casa, son el **polen** y el **moho**. Asimismo, los productos de **contaminación ambiental** tales como el ozono, el óxido nitroso, dióxido de carbono, monóxido de carbono, aerosoles, el formaldehído (un compuesto químico) y hasta el simple polvo.

Las personas con padecimientos asmáticos deben recibir vacunas para evitar enfermedades respiratorias como la pulmonía, influenza y otras que tienden a exacerbar o precipitar ataques asmáticos.

Es importante mantener el peso ideal, pues **la obesidad** aumenta el riesgo de desarrollar asma.

Aunque la enfermedad es muy compleja y nuestro conocimiento aún es incompleto, existen algunas medidas preventivas

Asma y embarazo

DR. CARLOS SANDOVAL HERRERA

Para los médicos, en particular los ginecólogos, una muerte materna es devastadora. En la mayoría de casos esta penosa situación se debe a que la mujer embarazada no siguió nuestras recomendaciones. Les relato un ejemplo:

Me llamaron a Urgencias para valorar a una mujer de 7 meses de embarazo con crisis asmática, padecimiento que la aquejaba desde hacía muchos años. Ella pensó que podía manejar su problema en casa y a pesar de nuestra recomendación de permanecer hospitalizada, solicitó su alta voluntaria. Le explique, le rogué quedarse, pero decidió retirarse.

Días después me llamaron de Terapia Intensiva para valorar una posible cesárea porque la paciente regresó muy enferma. Fue impactante ver a la misma mujer con tubos y aparatos para respirar y monitorear sus signos vitales.

Me sentí muy mal. El bebé estaba sufriendo; a pesar de los aparatos para respirar el oxígeno era insuficiente por lo severo del asma. Durante la cesárea me sorprendió ver, como muy pocas veces, que la sangre era chocolatosa por la falta de oxígeno en la madre. Ella y su bebé sobrevivieron después de semanas en terapia intensiva.

Muchas mujeres embarazadas piensan equivocadamente que algunas recomendaciones médicas pueden perjudicar al bebé y no las cumplen.

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones; inflama los conductos del oxígeno y genera que éstos se cierren o colapsen. A veces a las asmáticas embarazadas no les sucede nada; otras veces la enfermedad es muy agresiva.

Durante el embarazo se dan cambios normales en los pulmones que, combinados con asma, pueden dañar considerablemente la salud de la madre. Algunas embarazadas suspenden sus medicamentos pues piensan que aprender a respirar puede ayudarles a superar un ataque de asma.

Un embarazo con asma es de alto riesgo, por lo que debe estar bajo el cuidado de un ginecólogo aunque no se presenten problemas aparentes.

Estas pacientes corren ma-

yor riesgo de tener un bebé muy pequeño por la falta de oxígeno; padecer otros problemas pulmonares como neumonía y hasta la muerte por no atenderse.

Nuestro trabajo como ginecólogos es educar y aconsejar, monitorear el crecimiento del bebé, anotar los valores del flujómetro (un aparato que mide los niveles de aire del pulmón), crear un plan de acción personalizado y recetar los medicamentos necesarios para evitar una crisis de asma e incluso una tragedia.

Algunas de estas pacientes requieren ser hospitalizadas para recibir atención continua y medicamentos que no se usan en casa. Los medicamentos salvan vidas; al recetarlos no se busca dañar a la madre o al bebé. Señora: si usted o alguien que conoce padece asma y está embarazada por favor atienda y mejore su calidad de vida... Tal vez salve su vida.



Chismes y realidades de las vacunas

DR. ILÁN SHAPIRO STRYGLER



Cuando pensamos en vacunas lo primero que viene a la mente son las inyecciones cuando éramos niños o las creencias populares acerca de la ineficacia de éstas e incluso sus efectos adversos a la salud. Sin embargo, pocas veces pensamos en lo que realmente las vacunas han ayudado a la humanidad.

En Estados Unidos se cuenta actualmente con alrededor de 12 vacunas con capacidad de prevenir más de 16 enfermedades letales o que conllevan un riesgo importante para la humanidad.

Primero es importante entender cómo funcionan. Las vacunas tienen organismos (vivos o muertos) o partículas de los bichos que nos provocan la enfermedad. Al inyectarlos en el cuerpo, el sistema de

los reconoce y crea soldaditos (anticuerpos) que rechazan la enfermedad y la posibilidad de morir o quedar discapacitado. De esta manera, cuando el niño o adulto es expuesto a estas enfermedades el cuerpo

ya está preparado para defenderse y atacar.

Hay mejores cosas en la vida que recibir una inyección, pero en el momento que la estamos recibiendo tenemos que recordar que las vacunas han sido de las más importantes intervenciones que la medicina hizo para salvar millones de vidas durante los anteriores 50 años, pues disminuye entre 90 y 99 por ciento la posibilidad de que alguien vacunado contraiga la enfermedad contra la que ha sido inmunizado.

¿No considera usted que es mucho mejor vacunarse que padecer la enfermedad? Si tiene dudas sobre los efectos de las vacunas en usted o sus hijos, infórmese con su médico. Si tenemos las armas para salvar vidas, un pequeño piquete es mejor que estar en el hospital o morir por alguna de esas enfermedades.

MITOS DE LAS VACUNAS CONTRA H1N1 Y FLU ESTACIONAL

Los Centers for Disease Control (CDC) recomiendan recibir la vacunación anual contra la gripe como el primer y más importante paso en la protección contra la enfermedad.

La vacuna contra la influenza de temporada 2010-2011 protegerá contra un virus H3N2, un virus de la influenza B y el virus H1N1 que surgió en 2009 y causó la primera pandemia mundial en más de 40 años, que

causó una cantidad importante de enfermos, hospitalizaciones y fallecimientos.

Los CDC recomiendan que todas las personas de 6 meses y mayores reciban la vacuna contra la gripe 2010-2011, que ya está disponible.

Para solicitar información sobre la aplicación gratuita de la vacuna, llame a la Ventanilla de Salud del Consulado, al 312-738-2383, extensión 1150.

Afiliación de familiares en México al Seguro Popular

Relaciones Exteriores y Salud iniciaron un programa de difusión para los migrantes en Estados Unidos

A través de este programa, los migrantes mexicanos podrán proteger a sus dependientes económicos y recibir servicios médicos en México.

Las personas afiliadas al SP tienen derecho en México a servicios médico-quirúrgicos, farmacéuticos y hospitalarios sin costo o a muy bajo costo.

El SP forma parte del Sistema Nacional de Protección Social en Salud y busca otorgar cobertura de servicios de salud a través de un aseguramiento público y voluntario para aquellas personas que no están afiliadas a ninguna

institución pública de seguridad social como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) o el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Lograda la cobertura universal, todos los esfuerzos del Sistema de Protección Social en Salud se enfocarán en dos vertientes: garantizar que los servicios que recibe la población sean de calidad y, sobre todo, fomentar los cambios de hábitos que transformen el cuidado de la salud en el país, enfocados a la prevención.

Algunos de los servicios que ofrece el sistema de salud en México a través del Seguro Popular son consulta médica general, medicina ambulatoria, salud reproductiva, parto y atención a recién nacidos, rehabilitación, pediatría y gineco-obstetricia.

También traumatología, hospitalización, estudios de laboratorio, medicamentos, tratamiento para VIH-Sida y trasplante de médula ósea.

En total, la cobertura abarca 275 intervenciones médicas incluidas en el Catálogo Universal de Servicios de Salud (Causas).

También se incluyen 49 servicios médicos de alta especialidad y 128 intervenciones médicas adicionales para menores nacidos a partir del 1 de diciembre de 2006.

- ✓ ATENCIÓN MÉDICA A TU FAMILIA QUE VIVA EN MÉXICO.
- ✓ ATENCIÓN MÉDICA, SI LO REQUIERES, CUANDO ESTÉS EN MÉXICO.
- ✓ SI PADECES UNA ENFERMEDAD GRAVE, INCLUIDA EN EL FONDO DE PROTECCIÓN CONTRA GASTOS CATASTRÓFICOS DEL SEGURO POPULAR, PODRÁS TRATARTE EN MÉXICO.



¡¡NO ESPERES MÁS!!
¡¡ES EL MOMENTO DE PROTEGER LA SALUD DE TU FAMILIA!!

INFÓRMATE EN LA VENTANILLA DE SALUD DE TU CONSULADO

Si tu familia necesita más información, que se comunique en México al:

01 800 7172 583

www.salud.gob.mx www.gobiernofederal.gob.mx

www.seguro-popular.gob.mx

Requisitos

Actualmente el Seguro Popular ofrece una cobertura a 275 intervenciones médicas, las cuales se encuentran descritas en el Catálogo Universal de Servicios de Salud.

Para ser inscrito, su familiar en México debe acudir a un Módulo de Afiliación y Orientación más cercano a su domicilio y presentar original y entregar copia de:

- ▶ Comprobante de domicilio reciente.
- ▶ Identificación oficial con fotografía de la persona que fungirá como titular de la familia.
- ▶ CURP o acta de nacimiento de todos los integrantes de la familia.

Si desea más información, su familiar en México puede llamar al **01-800-7172-583**, o usted llamar a la **Ventanilla de Salud del Consulado al 312-738-2383, Ext. 1150.**

Programas de Salud del Consulado en 2010

A través de los programas de salud que impulsa el Consulado General se beneficiaron en forma directa más de 183,000 personas, de las cuales más de 160,000 recibieron información preventiva; 11,300 fueron canalizadas a servicios especializados de salud, y se aplicaron 6,912 exámenes y 4,658 vacunas.

Todo ello en colaboración con 141 instituciones públicas, sociales y comunitarias de salud de 21 ciudades de Illinois, Wisconsin e Indiana.

En lo referente a la ampliación de servicios fuera de Chicago, fueron beneficiados inmigrantes mexicanos de 51 ciudades dentro de la circunscripción durante 83 visitas del Programa Móvil de Salud (como parte de los Consulados Móviles) o de los eventos de las Semanas de Salud 2010. Los principales programas son los siguientes:

Ventanilla de Salud (VDS)

A través de la VDS se ofrece al público que asiste al Consulado información y educación para prevenir enfermedades; además, este programa sirve de puente con instituciones y agencias sin fines de lucro, y facilita su acceso a servicios públicos en Illinois, Wisconsin y norte de Indiana.

Consiste en presentaciones de salud preventiva en las salas de espera del Consulado; un módulo permanente de información en el que se proporcionan al público direcciones, teléfonos y perfiles de instituciones públicas y agencias vinculadas al área de la salud; la aplicación de exámenes y vacunas, así como la inscripción a programas gubernamentales como el seguro médico *All Kids*.



Programa Móvil de Salud

Los servicios de la VDS que se brindan en la sede consular en Chicago se extienden a otras

ciudades a través de las dos unidades del Consulado Móvil. Gracias a este programa, el público que tramita documentos obtiene información sobre prevención, acceso a instituciones públicas y a exámenes médicos por parte de las agencias sociales, privadas sin fines de lucro y entidades de gobierno con sede en las ciudades a las que llegan los servicios consulares.

Semanas de Salud 2010

Es una serie de jornadas de exámenes médicos, vacunaciones, información preventiva, sesiones educativas y otros eventos en favor de la salud que tuvo efecto entre el 2 y el 15 de octubre en 22 ciudades de Illinois, Wisconsin y norte de Indiana.

Se beneficiaron de manera directa alrededor de 20 mil personas. A invitación del Consulado General de México, en 2010 por primera vez participaron las 13 representaciones de América Latina en el Medio Oeste de Estados Unidos.





Mujeres Latinas en Acción

Organización líder en la Ventanilla de Salud y agencia fiscal de los programas de salud preventiva que desarrolla el Consulado General de México

Mujeres Latinas en Acción (MLEA), una organización fundada en 1973, cuenta con personal bilingüe y bicultural que se dedica a la prevención y asesoría de casos de violencia doméstica y abuso sexual, así como a fortalecer en forma integral a la mujer latina y a su familia por medio de programas de salud preventiva y de servicios que promueven el desarrollo de liderazgo.

Ha pasado de ser una agencia que funcionaba sólo con voluntarios a una organización con 42 empleados y 100 voluntarios. Principalmente es administrada por mujeres.

MLEA ofrece 7 programas y actividades para apoyar la toma de decisiones, el fortalecimiento del autoestima y el desarrollo de habilidades para

resolver problemas.

Liderazgo para Latinas.

Consiste en impulsar el desarrollo personal a través de talleres en donde se alienta a las mujeres a usar sus potencial individual para promover el cambio positivo en su comunidad. Tiene un componente de madres e hijas que provee aprendizaje multi-generacional para fortalecer la comunicación entre ambas.

Volencia Doméstica. Consejería y apoyo a víctimas de abuso, así como educación preventiva a la comunidad, defensa en la Corte y abogacía médica. Se provee entrenamiento para voluntarios.

Abuso Sexual. Ofrece con-

sejería y apoyo a víctimas de abuso sexual. Se ofrecen talleres educativos, apoyo en Corte, orientación médica y entrenamiento de voluntarios.

Mujeres en Transición.

Ofrece orientación y referencia sobre servicios públicos y privados, además de manejo de casos relacionados con beneficios públicos.

Apoyo para Padres.

Clases para mejorar habilidades como padres y comunicación con sus hijos, además de visitas supervisadas ordenadas por la Corte para padres sin custodia en un ambiente familiar.

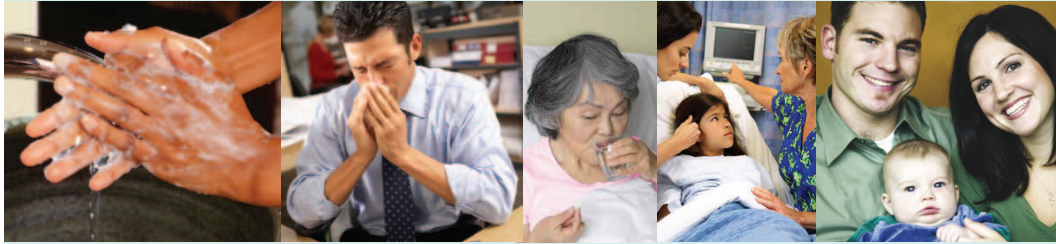
Programa de Paz.

Dirigido a niños de 6 a 12 años, funciona después del horario escolar. El propósito es promover relaciones pacíficas, comunicación abierta con sus compañeros y familia, así como el buen desempeño en la escuela.

Proyecto Juventud.

Provee a las adolescentes de 13 a 17 años de edad actividades que promueven desarrollo de liderazgo, participación en la comunidad y el éxito escolar.

Los programas de MLA son ofrecidos en español e inglés. Se provee cuidado de niños a familias que reciben servicios de la agencia. Para mayor información, llame a (773) 890-7676 o visite la página electrónica: www.mujereslatinasenaccion.org.



Vacúnese contra la influenza estacional y H1N1

Recuerde estas tres sencillas medidas:

- ▶ Lave sus manos frecuentemente para evitar la transmisión de gérmenes.
- ▶ Cubra su tos y estornudos con su antebrazo o un pañuelo, no con sus manos.
- ▶ Contenga sus gérmenes. Quédese en casa si está enfermo.

**Evitar la influenza es una responsabilidad compartida
Manténgase bien informado**

www.ready.illinois.gov
www.flu.gov

Ventanilla de Salud del Consulado General de México:
(312) 738-2383, extensiones 1150 y 1240

*Para más información contacte a su proveedor de
salud o al departamento de salud local*

Prevenga la influenza. No la disemine. ¡Vacúnese!

