



Contenido

Eventos

- Crónicas de actividades académicas
Septiembre - Octubre | 2
- Curso Teórico - Práctico
"Cirugía de Oído Interno" | 5
- Día Mundial Contra el Dolor | 6

Artículos

- Día Mundial de la Salud Mental | 7
- Cuidados del Corazón | 8
- Día Internacional de las Personas
de Edad | 9
- Día Mundial para la prevención
del suicidio | 11
- Día Nacional de la Donación
y Transplante | 12

Servicios Hospitalarios

- Rehabilitación Laboral | 13
- Reporte del cine club del Instituto
Nacional de Rehabilitación
2009 - 2013 | 14

IV Congreso Internacional de Investigación en Rehabilitación

- Cartel | 16



DIA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR



Instituto
Nacional de
Rehabilitación

Dra Mercedes Juan López
Secretaría de Salud

Dr. Guillermo Miguel Ruíz - Palacios y Santos
Titular de la Comisión
Coordinadora de los INS y HAE

Dr. Luis Guillermo Ibarra
Director General

Dra. Martha Griselda Del Valle Cabrera
Directora Médica

Dra. Matilde L. Enríquez S.
Directora de Enseñanza

Dr. Juan Antonio Madinaveitia V.
Director Quirúrgico

Dr. Carlos Pineda Villaseñor
Director de Investigación

Dra. Maricela Verdejo Silva
Directora de Administración



Editor

Dr. Enrique Gómez Sánchez
Jefe de la División de Difusión
y Divulgación Científica

Reportajes y Fotografía
Francisco Suárez Bravo

Diseño Editorial
D.G. Mónica García Gil

Distribución
Lic. Cristhel Ariadne Ramírez Noguez
Martín Flores Laguna

Portada: dolorr-no[1]

Contraportada:
Comité de Difusión del Congreso
Internacional de Investigación en
Rehabilitación

Prohibida su venta.
Distribución sólo dentro del
Instituto Nacional de Rehabilitación.
Calz. México Xochimilco No. 289
Col. Arenal de Guadalupe,
Del. Tlalpan, C.P. 14389, México, D.F.
www.inr.gob.mx

Publicación bimestral informativa
editada y distribuida gratuitamente por
el Instituto Nacional de Rehabilitación.
**EL CONTENIDO DE LOS ARTÍCULOS
ES RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES**

Núm. 41 - septiembre - octubre de 2013.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Actividades

CRÓNICAS DE ACTIVIDADES ACADÉMICAS

SEPTIEMBRE - OCTUBRE

Por **Francisco Suárez Bravo**
División de Difusión y Divulgación Científica



Fotos: Francisco Suárez Bravo

El programa académico de este bimestre, se realizó el "1er Congreso Internacional de Audiología y Otoneurología", que se llevó a cabo los días 2, 3 y 4 de septiembre de 2013, en el auditorio Nanahuatzin y salones Temazcales ambos ubicados en el Centro de Convenciones de éste Instituto.

El objetivo del evento fue actualizar los conocimientos en temas relevantes para las especialidades de medicina de la comunicación humana, audiología, foniatría y otorrinolaringología.

El curso se ofreció a médicos residentes de las áreas mencionadas, a licenciados en terapia de comunicación humana, estudiantes, enfermeras y especialistas de áreas afines.

Profesora titular: Doctora L. Elizabeth Chamlati Aguirre, profesor adjunto: Doctor Francisco Alfredo Luna Reyes.

El "IV Curso Monográfico de Intervenciones de Enfermería al Usuario con Enfermedades Articulares", tuvo el objetivo de proporcionar información tomando como base la experiencia obtenida desde la experiencia de enfermería a pacientes con enfermedades articulares. El evento tuvo lugar los días 4, 5, y 6 de septiembre en la sala de conferencias Temazcal. Dirigido a enfermeras y estudiantes de enfermería.

También se llevó a cabo el "Curso de Tumores Óseos y Tejidos Blandos", su profesor titular fue el Doctor Raúl Pichardo-Bahena, profesora adjunta Doctora Ana Lilia Cedeño.

El curso se dirigió al personal que realiza actividades de diagnóstico e investigación, como estudiantes, químicos, biólogos, médicos, veterinarios, histotecnólogos, médicos residentes y médicos especialistas. Éste curso se impartió los días 5 y 6 de septiembre de 2013, en las aulas Temazcales del centro de convenciones del INR.

Los días 11 y 12 de septiembre de 2013, se realizó la "Sexta Reunión de la Sociedad de Ingeniería de Tejidos de México S.C." Evento que se desarrolló en la modalidad de simposio, el objetivo a seguir, ofrecer a los asistentes los avances y técnicas actualizadas de reparación tisular utilizando los tejidos y terapia celular.

El curso "Monográfico de calidad y Seguridad en la Atención del Usuario con Problemas de Audición, Voz, Lenguaje y Oftalmología". Se impartió los días 11, 12 y 13 de septiembre, tuvo el objetivo de difundir la participación de enfermería en los procesos de Otorrinolaringología inmerso en la comunicación humana y Oftalmología.

Su profesora titular LEO Amanda del Valle Merino, adjunta Licenciada en Enfermería Rocío Gonzales Estrada. El curso fue dirigido a licenciados en enfermería, enfermeras especialistas, generales y personal afín a la rama paramédica.

Con el objetivo de actualizar los lineamientos sobre el uso de cuidados y manejo de animales de laboratorio, se llevó a cabo los días 17, 18, 19 y 20 de septiembre, el "Tercer Curso de Animales de Laboratorio: El cuidado uso y Manejo de los Animales de Laboratorio". Dirigido a médicos veterinarios, químicos, biólogos, técnicos y auxiliares en animales de laboratorio. Profesor titular MVZ Hugo Lecona Butrón.

Del 18 al 20 de septiembre se impartió el "XI Curso-Taller de Patología Quirúrgica del Pie" durante el curso, se presentaron los avances de nivel internacional más recientes de diagnóstico y tratamiento de la patología de pie y tobillo. Doctor Eduardo López Gavito, profesor titular, Doctor Jesús Vázquez Escamilla, Profesor adjunto.

Octubre lo iniciamos con el "Curso Internacional de Tumores Músculo-Esqueléticos", dirigido a médicos especialistas, Oncólogos, Ortopedistas, Quimioterapeutas, Radioterapeutas, Medicina de Rehabilitación, Reumatólogos, Residentes, Enfermeras y Médicos Generales.

Su profesor titular: Doctor Genaro Rico Martínez, profesores adjuntos: Luis Miguel Linares Gonzales, Doctor Ernesto A. Delgado Cedillo. Profesores internacionales invitados: Doctor Manuel González Gaitiano, España, Doctor Eduardo Sadao, Brasil. -El curso se llevó a cabo los días 2, 3 y 4 de octubre, en los que se expusieron los conceptos más recientes en el tratamiento de tumores musculoesqueléticos.

"II Congreso Internacional de Cirugía de la Mano y XIV Curso Internacional de la Cirugía de la Mano", se impartió del 9 al 12 de octubre, tuvo como objetivo difundir las actualidades en el campo de la cirugía de la mano. Presidente del Congreso Doctor Alejandro Espinosa Gutiérrez, profesores del INR: Doctor Mario Mendoza Muñoz, Doctor Rafael Reynoso Campo y Doctor José Antonio Riva Montero.

Dirigido al personal médico y paramédico de las especialidades de ortopedia, rehabilitación cirugía plástica y reconstructiva.

Con el objetivo de lograr la aceptación de los niños con y sin discapacidad, en este curso se proporcionó información sistematizada, ordenada, confiable y veraz, abordado desde los aspectos médicos, psicológicos,

pedagógicos, familiares y sociales, además se llevó a cabo el intercambio de experiencias que coadyuven positivamente en el proceso de la rehabilitación integral de los menores.



También en octubre se desarrollaron las "VIII Jornadas de Médicos Residentes del Instituto Nacional de Rehabilitación: Atención Integral del Paciente con Enfermedad Autoinmune". Su objetivo intercambiar conocimiento de calidad y actualidad desde las distintas perspectivas multidisciplinarias para la atención y manejo de estos pacientes.

"Perspectiva e importancia de la actualización de terapeutas ocupacionales en México", se impartió el 24 y 25 de octubre con la finalidad de proporcionar una actualización a terapeutas ocupacionales. Profesora titular. LTO. María de la Luz Hernández Zea, profesora adjunta: LTO Mónica Vorrath G.



Los días 30 y 31 de octubre cerraron la actividad académica del mes con la "2da. Reunión Anual de Investigación de Trabajo Social", en donde se expusieron e intercambiaron las actividades de investigación que realiza el área de trabajo social en sus diferentes ámbitos de intervención. Coordinaron el evento la Doctora María del Consuelo Martínez Wbaldo y Esp. Guadalupe Pérez Luna.





Curso Teórico-Práctico "Cirugía del Oído Interno"

Por **Francisco Suárez Bravo**
División de Difusión y Divulgación Científica



Los días 09 y 10 de septiembre de 2013 se impartió el curso teórico-práctico "Cirugía del Oído Interno". Este curso tuvo como objetivo que los expertos extranjeros y nacionales compartieran los tópicos selectos de la cirugía del oído interno; con especialistas, residentes y especialidades afines a la otorrinolaringología y audiología.

La Subdirección de Otorrinolaringología invitó a especialistas líderes en el manejo de los trastornos de la audición con particular atención en oído interno; los temas fueron expuestos en conferencias magistrales,

seminarios, talleres y paneles de discusión de las más recientes técnicas en el manejo de estos pacientes.

Este curso tuvo como invitados especiales a los Doctores Pelayo Vilar Puig y Carlos Pane Pianese; los profesores internacionales Doctor José Alberto Prieto, Colombia, Maestra Carina Rodríguez Martínez, Uruguay.

Profesores nacionales Doctor Ricardo Andrade Ortega, INR, Doctora Marisol Caro del Castillo, Doctor Juan Cisneros Lasser, INR, Doctora Lisette Cristterna Sánchez, INER, Doctor Gonzalo Corvera Behar, AMAOIR, México D.F., Doctora Ana Cortés Rubio, INR, Doctora María de Lourdes Flores García, México D.F., Doctor León Felipe García Lara, Doctor Garly Daniel González Rosado INR, Doctor Julio César Mena Ayala, INR y Doctor José Juan Narváez Huerta, Veracruz.

Su profesor titular Doctor Mario Hernández Palestina, adjunto Doctor Carlos Pane Pianese, se otorgaron constancias con valor curricular avalado por el Consejo Mexicano de Otorrinolaringología de Cabeza y Cuello. Este curso también tuvo el aval de la Sociedad Mexicana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello y por la Federación de la Sociedad de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de México.

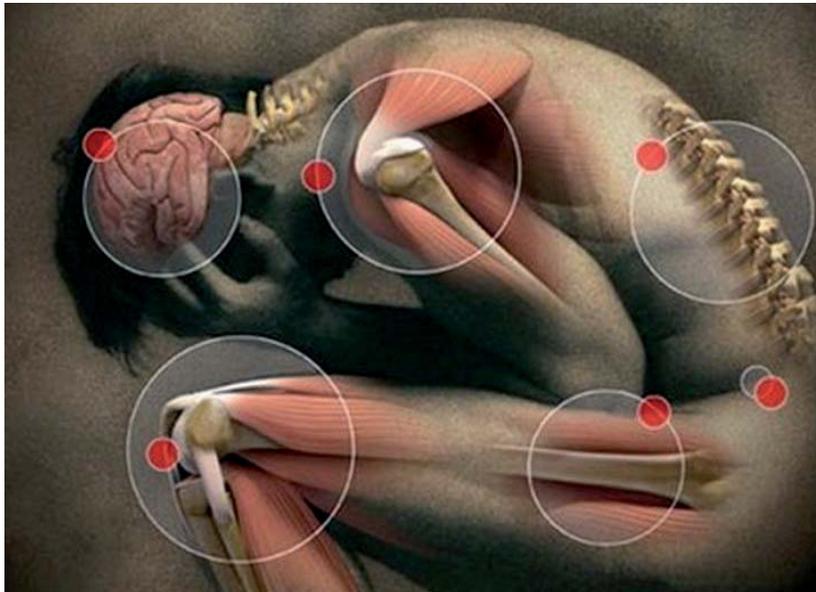


Fotos: Francisco Suárez Bravo

DIA MUNDIAL CONTRA EL DOLOR

Por **L.E.O. Erika Bravo Martínez**

División de Difusión y Divulgación Científica



El pasado 11 de octubre de 2013 se celebró en las instalaciones del Instituto el "Día Mundial Contra el Dolor" llevándose a cabo, diversas actividades dirigidas a los pacientes y familiares; con los siguientes objetivos:

Destacar la necesidad urgente de encontrar un mejor alivio para el sufrimiento físico, de quienes lo padecen.

Dar a conocer al usuario del instituto las diversas formas de valoración del dolor, con el fin de brindarle apoyo y enseñanza a la expresión del mismo; durante la atención asistencial en las diversas áreas.

Concientizar a los usuarios la importancia de consultar y buscar alternativas para una mejor calidad de vida, cuando se padece algún tipo de dolor. Reafirmar en el personal de enfermería la importancia de la valoración, prevención y control del dolor; en los usuarios del Instituto.

En el lobby se proyectó una película abordando diferentes aspectos alusivos al tema, en la cual participaron médicos Algólogos adscritos en Clínica del Dolor; posterior a la proyección de la película surgieron dudas por parte de los asistentes, quienes manifestaron algunos cuestionamientos como los siguientes: ¿El paciente amputado tiene dolor?, ¿El dolor puede disminuir o ser tratado?, ¿Es posible vivir sin dolor?, entre otras; todas estas fueron respondidas en su momento.

Así mismo en el área del 4° piso de hospitalización se presentó la obra titulada "Baúl de los Cuentos" a cargo del grupo Netzach del programa SonreISSSTE, proporcionando Riso terapia como una alternativa para disminuir o mitigar el dolor; logrando su objetivo: "Hacer reír a los presentes olvidando el dolor"

También se presentaron Dos enfermeras vestidas de "Payasitas", que mediante animación y juegos les explicaron a los niños y familiares "que es el dolor y como expresarlo"; a los pacientes adultos les enseñaron como se valora el dolor y las alternativas para combatirlo. Las payasitas causaron tanto a pacientes pediátricos, como adultos diversos sentimientos encontrados como son ASOMBRO, RISA, LLANTO; SORPRESA.

Otra actividad que es importante mencionar es el foro titulado "Experiencias y Vivencias en el Manejo del Dolor" dirigido al personal multidisciplinario, en el cual se trataron las experiencias y conocimientos sobre la valoración, prevención, control del dolor y el uso de la medicación para tratarlo.

Los objetivos se cumplieron satisfactoriamente, considerando que la respuesta de los pacientes y familiares fue emotiva; expresando que al ver a las Payasitas les ayuda a olvidarse un rato del Dolor y a su vez expresaron la alegría de saber que el Instituto se preocupara por ofrecerle al paciente otras formas de tratamiento.

Cabe mencionar que todas las actividades fueron posibles, gracias a la colaboración de los Subcomités de Calidad en Enfermería; a la Clínica del Dolor y al Subcomité de Valoración Prevención y Control del Dolor.

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Por Lic. Jimena Saavedra Frías
División de Difusión y Divulgación Científica



Cuidar de nuestra salud física es tan importante como cuidar de la salud mental, sin embargo a ésta debemos prestarle más atención ya que en ocasiones los síntomas no son tan evidentes como la congestión nasal y el cuerpo cortado en el resfriado, por lo que algunas enfermedades mentales no se reconocen con facilidad.

En las personas mayores de 60 años, los trastornos mentales o neurológicos se presentan con más frecuencia. Estadísticamente casi el 20% de los adultos mayores sufren esta clase de padecimientos como demencia o depresión y la mayoría no busca ayuda profesional que mejore su estado de ánimo y/o su calidad de vida. Desgraciadamente en la actualidad aún existe un tabú con respecto a las enfermedades mentales y muchos tienen miedo a ser señalados por la sociedad descartando la posibilidad de hacerle una visita al psicólogo o psiquiatra.

La población mundial está envejeciendo, se calcula que en 2050 habrá 2,000 millones de ancianos en el mundo, 330% más que en el año 2000 cuando había aproximadamente 605 millones. Este año el Día Mundial de la Salud Mental estuvo dedicado a las personas de la tercera edad quienes tristemente son más propensos a sufrir abandono, malos tratos, abusos y violencia física o verbal, cualquiera de los anteriores puede desencadenar fácilmente problemas de salud mental.

La Organización Mundial de la Salud nos dice que cuatro de cada cinco personas, sin importar la edad, requieren atención por algún trastorno mental, neurológico o a causa del uso de narcóticos. La Asamblea Mundial de la Salud aprobó un plan de acción que propone cubrir las necesidades sanitarias y sociales con respecto a las enfermedades mentales según cada etapa de la vida: niñez, adolescencia, madurez y vejez.

Según el estudio Trastornos psiquiátricos en México: prevalencia a lo largo de la vida en una muestra representativa nacionalmente, publicado en 2007, uno de cada cuatro mexicanos ha presentado al menos un trastorno mental y una de cada tres habrá tenido una enfermedad mental al llegar a los 65 años.

El trastorno más común en nuestro país fue el abuso de alcohol seguido por la depresión y la fobia específica. En los resultados del mismo estudio, las mujeres fueron más propensas a trastornos de estado de ánimo y ansiedad a diferencia de los hombres quienes fueron más vulnerables a los trastornos de abuso de sustancias. El 50% de los casos, entre hombres y mujeres, aseguró haber sufrido algún trastorno mental antes de cumplir los 22 años.

La autora principal de este estudio y directora del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, María Elena Medina-Mora, observó este año un aumento de casos de enfermedades mentales en niños y adolescentes lo que provocará mayor riesgo de desarrollar un abuso de sustancias, sin embargo este riesgo disminuye si la intervención y el tratamiento se realizan a tiempo.

La salud mental se refleja en como actuamos, pensamos y sentimos pero sobre todo en relación con nuestro entorno, sin embargo no significa que si alguien se comporta distinto a nosotros es porque sufre algún desorden mental, la cultura, las costumbres y tradiciones influyen en gran medida en nuestro actuar. Es importante que tomemos en cuenta que al igual que atendemos nuestro cuerpo por un malestar físico debemos de atender la mente para evitar enfermedades o trastornos en el futuro, tanto si es neurológico o emocional es mejor detectar y tratar antes de lamentar.

Cuidados del corazón

Por Lic. Jimena Saavedra Frías
División de Difusión y Divulgación Científica



Más allá de las cuestiones amorosas, el cuidado físico del corazón puede alargar y mejorar nuestras vidas. El corazón es un músculo hueco que funciona como una bomba y su objetivo principal es desplazar sangre a todos los órganos del cuerpo y es el órgano más importante del sistema circulatorio.

Al igual que con otras enfermedades, lo más importante es prevenir, las siguientes indicaciones pueden ayudarte a proteger este órgano vital:

1.- Hazte un examen completo de salud periódicamente, incluyendo un electrocardiograma, pero recuerda que éste no determina 100% si el corazón está en perfecto estado.

2.- Cualquier tipo de chequeo, examen o estudio que te realices es muy importante que no sea únicamente para solucionar los síntomas sino descubrir las causas que los producen y si estos podrían ser indicios de algún problema cardíaco.

3.- Vigila tu presión arterial, la hipertensión es una enfermedad muy peligrosa, ya que los primeros años de padecerla sus síntomas no serán manifestados.

4.- Si sufres de diabetes, deberás mantener un estricto control en las indicaciones que el médico te recomienda.

5.- Cualquier persona que tenga antecedentes familiares de problemas cardíacos, tendrá que ser más preciso con el control y cuidado del corazón, si llegara a presentar cualquier síntoma, por mínimo que sea, deberá consultar a un especialista inmediatamente.

6.- Aprende a relajarte, cuando estas en una situación tensa las glándulas adrenales producen una serie de sustancias químicas que envían mensajes operativos a otras áreas del cuerpo, esto provoca que el corazón lata más rápido, se acelere la respiración y empiece a subir el nivel de sangre en las extremidades.

En estas situaciones el sistema circulatorio trabaja con mayor esfuerzo y rapidez provocando hipertensión crónica en algunos casos.

7.- Pon atención en tu digestión, la buena digestión y el vaciado intestinal diario son básicos para el organismo, la materia en descomposición al permanecer por mucho tiempo causan intoxicación y a la larga mal funcionamiento y daño en algunas partes del cuerpo.

8.- Para ayudar a la desintoxicación orgánica es necesario tomar al menos 2 litros de agua pura diariamente, pero recuerda que las comidas altas en azúcar y grasa dañarán más

de lo que el agua puede ayudar, por lo tanto come alimentos nutritivos, altos en fibra como la manzana, el brócoli, las lentejas, los frijoles y los cereales integrales, así como también alimentos ricos en omega 3 para reducir el colesterol como el pescado blanco, los cítricos, las semillas y frutos secos como la nuez y la almendra.

9.- Recuerda que tu eres lo que comes, modera tu alimentación, la mayoría de las personas que sufre problemas cardiacos también tienen sobrepeso, esto es porque el corazón tiene que hacer un esfuerzo extra constante para poder bombear sangre a todo el cuerpo, péstate con regularidad para saber si estas dentro de tu peso correcto según tu sexo, edad y estatura.

10.- Olvídate de fumar, uno de los efectos de la nicotina es hacer que los vasos sanguíneos se estrechen y endurezcan. Esta es la primer causa de infarto del miocardio.

11.-Trata de eliminar las bebidas alcohólicas de tu dieta, o al menos reduce su consumo lo más que puedas, recuerda que el alcohol aunque sea en pequeñas cantidades no deja de ser dañino para la salud.

12.- Haz por lo menos 30 minutos de ejerció diario, de preferencia orientado por un especialista.

13.- No consumas ningún tipo de droga, los daños son irreversibles para el corazón, además de dañar el cerebro, la médula ósea, la sangre y causan problemas visuales y auditivos.

14.- No te automediques, muchas veces nos dejamos guiar por la publicidad de los medicamentos y creemos que podemos tomarlos sin problema ya que tenemos los síntomas impresos en la caja, sin embargo hay muchas enfermedades que se pueden confundir con otras, no te arriesgues, consulta a un especialista.

Quizá parezcan muchos puntos a seguir, pero seguramente tu ya estas haciendo uno o más de éstos; más allá de alargar la vida, el objetivo es tener una mejor calidad de vida, anímate y cumple con todos, los resultados se notarán y no te arrepentirás.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

Por **Lic. Jimena Saavedra Frías**
División de Difusión y Divulgación Científica



Desde el 1° de octubre de 1991 celebramos el Día Internacional de las Personas de Edad, ese mismo año la Asamblea General adoptó los principios de las Naciones Unidas para todos aquellos que han llegado a la tercera edad. Este año el tema fue "El futuro que queremos: lo que dicen las personas mayores" elegido para incluir el tema del envejecimiento en la agenda del desarrollo internacional.

La séptima y última etapa de la vida corresponde a la vejez o ancianidad y se conforma por personas de 65 años en adelante. Su condición en la sociedad depende en gran medida de la nación a la que pertenecen.

En algunos países, principalmente primermundistas, no existe ningún tipo de discriminación para otorgar un empleo, sin embargo en muchas partes del mundo pareciera que llegar a esta edad es simplemente esperar que la última etapa de su vida termine.

Debemos pensar en las necesidades de los adultos mayores, pues la calidad de vida que lleven ahora nos muestra un poco de lo que será nuestra vejez, quizá pinte positivo, sin embargo no podemos descartar la posibilidad de esperar un futuro negro, especialmente porque el porcentaje de la población conformada por adultos mayores se encuentra en ascenso ¿qué quedará para las nuevas generaciones?

Su inclusión en la sociedad debe ser una prioridad pues la productividad de una persona no debe terminar al pasar los 60 años, mantenerse al día y llevar una vida activa no sólo reflejará que sigue siendo una persona de provecho sino que también le dará energía para vivir y podrá disfrutar plenamente y con calidad su ancianidad.

Algunos de los siguientes consejos pueden ser de gran utilidad para nuestros lectores de la tercera edad.

Visite regularmente a su médico pero sin exagerar.

Los chequeos frecuentes incrementan la posibilidad de detectar y aliviar a tiempo cualquier enfermedad que se pueda presentar. Más vale prevenir que lamentar.

Un poquito de ejercicio. Lo ideal es que sin importar la edad, cualquier persona realizase al menos 30 min de actividad física diaria, sin embargo a los adultos mayores se les recomienda hacer de 30 a 40 min cada tercer día aproximadamente. El ejercicio no sólo nos mantiene saludables física y mentalmente, sino que también acelera nuestro ritmo cardiaco lo que provoca que el corazón se esfuerce un poco más de lo normal manteniéndolo en forma. También es una fuente de energía, empezar activo el día le mantendrá de ese modo hasta la hora de dormir. Los paseos y la caminata limpiarán sus pulmones mientras disfruta de un poco de meditación y tiempo para sí mismo.

Aprenda a comer. Muchas personas pasan toda su vida sin saber los beneficios de cada alimento. La dieta que

lleve puede no ser la mejor para su salud y nutrición, si tiene la oportunidad, acérquese a los expertos, ellos cubrirán sus necesidades y lo harán sentir sano y satisfecho. Recuerde que el metabolismo va cambiando con los años y así debe ser la dieta.

Los seres queridos deben formar parte de su entorno. Compartir tiempo de calidad con los suyos le ayudara a mantener e incrementar sus ganas de vivir. El rencor y las culpas del pasado sólo alterarán su tranquilidad y calidad de vida. Los viejos amigos también se deben frecuentar, traerlos al presente traerá recuerdos especiales y largas e interesantes conversaciones.

Este consejo no debe discriminar ni edad ni género.

Regrese a la escuela. Seguramente alguna vez se levantó con ganas de aprender algo nuevo o recuperar los hobbies que tenía antes de ocuparse en el trabajo o en el hogar, ahora probablemente dispone de tiempo, aproveche la oportunidad que antes no tenía y conozca gente nueva que compare

te sus mismos gustos e intereses. El romanticismo no ha muerto. Es normal que después de algún tiempo las parejas caigan en la monotonía, ni hablar de aquellos que llevan 40 o más años juntos, pero el estar juntos no significa que tengan actividades en común. Si antes por tiempo, responsabilidades, hijos, etc., no pudieron tener pasatiempos en pareja, ahora es el momento, volver a hacer lo que hacían cuando comenzaron a salir y a conocerse les traerá muchos buenos momentos y crearán otros nuevos.

Sea positivo. No se trata de pensar "soy feliz" una y otra vez, se trata de mantener una actitud positiva ante cualquier circunstancia de la vida, usted mejor que nadie sabe que tarde o temprano los problemas se resuelven, al final el tiempo lo curará todo y la dificultad terminará; disfrute siempre sin importar la edad, recuerde que usted puede ser feliz si así lo desea.



DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Por Lic. Jimena Saavedra Frías
División de Difusión y Divulgación Científica



Cada año el 10 de septiembre se celebra el Día Internacional para la prevención del suicidio. Por desgracia es un problema de salud a nivel global y nuestro país no es la excepción. De acuerdo con las estadísticas del INEGI, en 2011 se registraron 5 mil 718 suicidios de los cuales, el 81.8% fueron consumados por hombres y el 18.2% por mujeres, esto quiere decir que los hombres realizan este acto cuatro veces más que las mujeres.

El método más recurrente para cometer suicidio es el ahorcamiento seguido del estrangulamiento o sofocación.

Según las estadísticas, casi podríamos asegurar que el número de suicidios incrementará, pues de 1990 a 2011 la tasa se duplicó y en ese mismo año se registró como tercera causa de muerte en adolescentes de 15 a 19 años.

La solución a este problema quizá no sea la más sencilla y tampoco descubriremos la respuesta correcta a la pregunta ¿cómo suprimir el suicidio de la sociedad?

Sin embargo sí existen formas de evitarlo. En ocasiones el suicida presenta síntomas o comportamientos distintos antes de realizar el acto, por ejemplo: dificultad para concentrarse, deshacerse o regalar pertenencias, necesidad de dejar todos los asuntos en orden, calma después de un periodo de ansiedad, abuso de alcohol y/o drogas y sentir desesperación o culpa. Existen casos que dejan huellas más fáciles de detectar, esto ocurre cuando la persona en crisis ha intentado antes terminar con su vida con mezclas de pastilla o la adquisición de un arma y en casos, si presenta cicatrices de cortaduras en el cuerpo o algún otro procedimiento autodestructivo.

Las personas que presentan comportamiento suicida generalmente no buscan ayuda porque no saben a quién acudir, porque sienten vergüenza a demostrar debilidad o porque no desean compartir sus problemas con nadie, sienten miedo a ser juzgados o rechazados. Lo más recomendable es estar alerta a las conductas que presentan las personas que sufren el problema.

Muchas hablan de ello antes de hacer el intento de suicidarse, sus seres queridos como la familia y los amigos son muy importantes para ellos, tanto que su decisión puede ser tomada por miedo a ser excluidos del núcleo familiar o social, el miedo es tan grande que sólo encuentran la solución en el suicidio y no se dan cuenta que puede ser la última decisión que tomen.

Como anteriormente se menciona, no existe una cura efectiva para todos los casos, algunas personas que sobreviven al intento de suicidio pueden necesitar hospitalización.

Desgraciadamente el suicida puede sentir que no existe una salida fácil y encontrar infinidad de pretextos para tomar la decisión. La terapia puede ayudar en gran medida a evitar el suicidio, incluirla en el tratamiento puede salvar y cambiar una vida.

Si en casa usted tiene niños o adolescentes, mantenga todo tipo de medicamentos y bebidas alcohólicas fuera de su alcance; en el caso de tener armas de fuego se deben guardar bajo llave y sin balas.

Si conoce a alguien que está propenso a cometer suicidio no lo deje solo, según las estadísticas, un tercio de las personas que intentaron suicidarse lo intentan de nuevo dentro de un periodo de un año, no se le debe restar importancia, no se debe arriesgar a pensar que la persona sólo intenta atraer atención, nunca ignore una amenaza o intento de suicidio, pero sobre todo, busque ayuda profesional, tratar de resolver el problema por su cuenta puede salir contraproducente.

Día Nacional de la Donación y Trasplante

Por Francisco Suarez Bravo

División de Difusión y Divulgación Científica



Invitados



Dr. Arturo Dib Kuri, Director General del Centro Nacional de Trasplantes.

Fotos: Francisco Suarez Bravo

El 26 de septiembre de 2013 en el Instituto Nacional de Rehabilitación (INR), se llevó a cabo la ceremonia del "Día Nacional de la Donación y Trasplante". El panel lo integraron destacadas personalidades de la medicina, entre otros el Doctor Luis Guillermo Ibarra, Director General del INR y Doctor Arturo Dib Kuri, Director General del Centro Nacional de Trasplantes. Durante esta ceremonia se entregaron reconocimientos a personas e instituciones que se han destacado en esta noble tarea, que permite que las historias de vida se escriban de diferentes maneras. México es líder en Latinoamérica en trasplante de órganos, dijo el Doctor Arturo Dib Kuri, y agregó "con la ayuda de todos esta historia continuará".



Rehabilitación Laboral

Por **Biol. Sylvia L. Núñez Trías**
División de Difusión y Divulgación Científica

La División de Rehabilitación Integral del Instituto Nacional de Rehabilitación forma parte de la Dirección Médica y desarrolla tres programas:

- Rehabilitación Laboral
- Integración Educativa
- Programa Sigamos aprendiendo en el hospital, INEA y SEP

El Programa de Rehabilitación Laboral, tiene el propósito de valorar y ayudar a las personas con discapacidades que estén interesadas en integrarse a un empleo. En este programa las personas con discapacidad, obtienen un empleo adecuado, lo conservan y se superan en el mismo.



Los requisitos para ingresar a este programa son los siguientes:

- Que tenga interés en trabajar y superarse.
- Que presenten algún tipo de discapacidad (motora, visual, auditiva).
- Independientes en las actividades de la vida diaria.
- Preferentemente que hayan concluido con un proceso de rehabilitación física.

La rehabilitación laboral la realiza un equipo multidisciplinario: personal médico especializado en rehabilitación, Psicólogos, Trabajo Social y un grupo de analistas que apoyarán en buscar y encontrar individualmente, la congruencia entre el perfil de la persona y la vacante del trabajo a desempeñar; coordinando en todo lo posible el apoyo a las personas que por alguna eventualidad hayan perdido capacidades y destrezas.

Asimismo, el proceso de adaptación a un trabajo implica varias etapas como son: evaluación, orientación, capacitación, colocación selectiva, seguimiento y control.

El estudio de los candidatos es minucioso porque todos los factores, médicos, sociales, psicológicos, escolares y familiares, influyen en sus potencialidades para desempeñar una actividad productiva y satisfactoria.

Es oportuno comentar que todos los esfuerzos encaminados a recuperar y conservar el bienestar del solicitante, se fortalecen con el apoyo de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, así como empresas privadas incluyentes y preocupadas por esta labor social y el personal que lo necesita.

Es un compromiso del Instituto Nacional de Rehabilitación y de la sociedad en general, contribuir a la inclusión de pacientes discapacitados en un trabajo adecuado a sus características y lograr estabilidad emocional, en la cual, ellos sientan un logro de adaptación a pesar de la adversidad.



REPORTE DEL CINE CLUB DEL INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN 2009 - 2013

Por **Psic. Claudia Catalina Maya Ampudia**
Educación Continua

Dentro de la Dirección de Enseñanza en el Servicio de Educación Continua se inició desde el año 2009 el Cine Club, mismo que ha comprendido cuatro Ciclos.

La idea inicial surgió, por parte del Antropólogo Oswaldo Ángeles Zavala, como un acercamiento al fenómeno social de la experiencia de padecer una discapacidad. Así, el Primer Ciclo del Cine Club (2009) fue sobre la Discapacidad y tuvo como objetivo indagar si a través del cine era posible promover en los pacientes la reflexión y la expresión sobre su experiencia de padecer una discapacidad.

Para ello, se proyectaron siete películas centradas en el tema de discapacidad, seleccionando como asistentes a pacientes del INR y a sus familiares.

La dinámica consistió en generar al término de cada proyección, un debate abierto, donde los asistentes reflexionaran, interpretaran y expresaran qué les generó la película acerca de su propia experiencia sobre su discapacidad.

Las películas proyectadas en éste ciclo fueron:

- El hombre elefante
- Mi pie izquierdo
- El séptimo día
- Camino a casa
- Mar adentro
- Yo soy Sam
- Un milagro para Lorenzo

Durante la reflexión colectiva, los asistentes expresaron emociones como tristeza, enojo, frustración y alegría, a través de la expresión verbal, del llanto y la risa.

Los espectadores relataron sus experiencias de vida en relación con su discapacidad y su relaciones con los otros, logrando sensibilizarse respecto a padecer alguna discapacidad, ya sea la propia o la de algún familiar.

Algunos comentaron haberse sentido identificados con algún personaje de la historia, experimentando sentimientos y emociones, en los que sus propias experiencias se veían representadas en la película. Promoviéndose la idea que existen experiencias compartidas e individuales sobre el padecimiento de la discapacidad. A partir de dicha experiencia, se planteó un Segundo Ciclo de Cine Club (2011) sobre Envejecimiento y Calidad de Vida.

Este segundo Ciclo, tuvo como objetivo coadyuvar en el proceso de la rehabilitación integral del paciente de la tercera edad, para la mejoría de su calidad de vida, a través de la reflexión colectiva. Estuvo dirigido a personas mayores de 60 años y familiares de los pacientes del Instituto.

A partir de este ciclo se integró la Psic. Claudia C. Maya Ampudia, ante la necesidad de contar con personal capacitado para realizar funciones de contención, cuando los participantes requerían apoyo para manejar sus emociones ante la película.

Las películas proyectadas fueron:

- Elsa y Fred
- Antes de partir
- Chicas del calendario
- Lugares Comunes
- Martes con mi viejo profesor
- Lejos de ella
- Por si no te vuelvo a ver
- Por que lo digo yo

El tercer Ciclo del Cine Club 2012 fue acerca de la Calidad de Vida, su objetivo fue: Contribuir en el proceso de rehabilitación integral del paciente para la mejoría de su calidad de vida, a través de la reflexión dirigida sobre las distintas actitudes y posturas hacia la vida.

Las películas presentadas dentro de este ciclo fueron:

- El Estudiante
- The Doctor / Una Esperanza de Vida.
- Lugares comunes
- Magnolias de acero
- Intocables / Amigos
- El Gran Pez
- Up
- El Exótico Hotel Marigold

El Cuarto Ciclo de Cine Club 2013 fue sobre la Familia y su objetivo fue contribuir en el proceso de rehabilitación integral del paciente, a través de la reflexión dirigida acerca de los distintos tipos de familia, la variedad de problemáticas que enfrentan y los recursos con los que cuentan.

Las películas proyectadas para ello fueron:

- Cambio de planes
- Pequeña Miss Sunshine
- SOS Familia en apuros
- Honor y Carácter
- Todos estamos bien
- Todos los caminos llevan a casa
- ¿Qué hacer con mi esposo?
- Aquí entre nos
- Nosotros los Nobles

Dentro de este ciclo se contó con la participación de diferentes profesionales de la salud (Médicos especialistas, antropólogo, psicólogo, trabajador social) en el área de la rehabilitación, quienes compartieron puntos de vista con los asistentes desde diferentes perspectivas. Durante los cuatro ciclos se ha contado con la participación de 15 a 35 asistentes entre pacientes, familiares y personal del Instituto.

Al finalizar cada ciclo se ha realizado una sesión de cierre, en donde se analizan los distintos temas abordados por las películas presentadas durante todo el ciclo y las reflexiones y/o enseñanzas que han aportado a los participantes para su vida cotidiana.





IV Congreso Internacional de Investigación en Rehabilitación

13 al 15 NOVIEMBRE DE 2013
CIUDAD DE MÉXICO

Trabajos Libres, Conferencias Magistrales, Simposios, Exposición Científica, Cursos Pre-Congreso, Exposición Tecnológica

*Temas principales y
avances recientes e investigación:*

Básica

Clínica

Epidemiológica

Tecnológica

Educativa

Líneas de investigación

Osteoartritis.

Osteoporosis.

Neurorehabilitación y Neurociencias

Bioingeniería y Rehabilitación.

Diseño y producción de órtesis y prótesis.

Trasplantes de piel y músculoesqueléticos.

Discapacidad de la audición, voz deglución
y lenguaje.

Patología de la Columna Vertebral.

Trauma y Tumores músculoesqueléticos.

Quemaduras.

Enfermedades Neuromusculares.

Cataratas, Glaucoma y Retinopatía Diabética.

Actividad Física y Deportiva, Lesiones Deportivas.

Educación en Ciencias de la Salud.

Entrada libre. Consulta la convocatoria y regístrate en: www.inr.gob.mx/congreso_internacional.html

Sede: Calzada México Xochimilco No. 289, Col Arenal de Guadalupe. C.P.14389 Del. Tlalpan, México, D.F. Tel. 59991000 Ext. 13227