



Tlaxcala

Omg

OFICIALÍA MAYOR DE GOBIERNO

ENERO – MARZO 2022

ACCIONES PREVENTIVAS: *!Vida Saludable!*

Renovamos el programa *Vida Saludable!*, teniendo como pilares: Aliméntate-Hidrátate, Actívate, Vive Sin Estrés, Salud Mental, Mídete y Cuida Tu Sonrisa. Mantenemos la página de Facebook: <https://m.facebook.com/modulomedicotlaxcala>, donde se realizan publicaciones de cada pilar, hemos alcanzado 564 seguidores, se han compartido 3 videos y trasmisiones en vivo de Salud Mental con diferentes especialistas, además de publicaciones de actividad física, efectuamos reuniones de retroalimentación con el equipo de *Vida Saludable!* para estar a la vanguardia y tratando de innovar para ser más atractivos y lograr que la información y videos que se suben a la plataforma de Facebook sirvan para mejorar la calidad de vida de los servidores públicos.

Aliméntate –Hidrátate

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
Publicado por Vida Saludable · 23 de marzo a las 10:27

La Resistencia a la Insulina es una de las causas más comunes de desórdenes hormonales. ¿Tienes algunos síntomas de estos? 🤔

La resistencia a la insulina, está completamente relacionado con el estilo de vida 🍷

Como ejemplo... Ver más

SINTOMAS DE RESISTENCIA A LA INSULINA

- ANTOJOS CONSTANTES DE CARBOHIDRATOS
- SED O HAMBRE CONSTANTE
- OBSCURECIMIENTO EN PLIGUES DEL CUERPO
- HORMIGUEO EN PIES Y MANOS
- DIFICULTAD PARA BAJAR DE PESO
- ACNE / CAIDA DE CABELLO
- CANSANCIO
- AUSENCIA DE MENSTRUACIÓN
- SANGRADOS ABUNDANTES

175 Personas alcanzadas · 14 Interacciones · ↑ +1.6x más alta Puntuación de distribución

Actívate

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala ha transmitido en directo.
Publicado por Vida Saludable · 10 de marzo

13 · 5 comentarios · 247 reproducciones

246 Personas alcanzadas

Vive Sin Estrés

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
Publicado por Vida Saludable · 11 de enero

¡Feliz martes!!

En la siguiente galería de fotos, te dejamos 4 estiramientos, para el cuello, mientras estás sentado trabajando. Recuerda mantener cada estiramiento 30 segundos y respirar lentamente mientras los haces. Realízalos como un ratito de relajación. Cuéntanos cómo te fue haciéndolos y compártelos con tus compañeros de oficina... Ver más

106 Personas alcanzadas · 11 Interacciones

Lira y ortega 9, Col. Centro
Tlaxcala. Tlax; C.P. 90000
Tel.: 246 465 2960,
Ext. 3222, 3223, 3235





Tlaxcala

Omg

OFICIALÍA MAYOR DE GOBIERNO

Salud Mental

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala ha transmitido en directo.
Publicado por StreamYard · 13 de enero ·

AUTOESTIMA EN NUESTRA SALUD

315 Personas alcanzadas 111 Interacciones

Mídete

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
Publicado por Vida Saludable · 28 de marzo a las 8:52

¿Sabes qué significa el porcentaje de la hemoglobina glucosilada y a cuánto equivale en glucosa en sangre? el Módulo Médico a través de su programa Vida Saludable te compartem su significado.

#glucosa
#hemoglobina glucosilada
#VidaSaludableTlaxcala · Ver más

Hemoglobina glucosilada
¿Qué significa el resultado?

Cada 1% de la HEMOGLOBINA GLUCOSILADA representa...

| | |
|-----|-----------|
| 5% | 97 mg/dl |
| 6% | 126 mg/dl |
| 7% | 154 mg/dl |
| 8% | 183 mg/dl |
| 9% | 212 mg/dl |
| 10% | 240 mg/dl |
| 11% | 269 mg/dl |
| 12% | 298 mg/dl |

Promedio de glucosa

CVTD
ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES

126 Personas alcanzadas 13 Interacciones 7 +12a de media Puntuación de distribución

Cuida Tu Sonrisa

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
Publicado por Vida Saludable · 17 de enero

¿Sabías que...?

La halitosis cuando no es de origen local, se debe a factores fisiológicos como la menstruación, el ayuno prolongado, el consumo de medicamentos que reducen la producción de saliva, consumo de alcohol, tabaco y ciertos alimentos, trastornos digestivos, diabetes, problemas del riñón, bronquiales, etc.

Vida Saludable
28 de enero

El Módulo Médico, el área de Otorrinología y su Programa Vida Saludable, les comparte esta información deseando sea de su interés.

#VidaSaludableTlaxcala
#Activos... Ver más

Continuamos con el programa **“VIDA SALUDABLE COACH”** un programa educativo dirigido a pacientes que viven con diabetes, en él se busca ayudar a los pacientes a comprender mejor su enfermedad, adherirse al tratamiento y mejorar continuamente su calidad de vida. En cada visita se toma glucosa capilar con total de 152 tomas.



Lira y ortega 9, Col. Centro
Tlaxcala. Tlax; C.P. 90000
Tel.: 246 465 2960,
Ext. 3222, 3223, 3235





CONSULTAS DE NUTRICIÓN EN EL TRIMESTRE QUE SE REPORTA

| Periodo de Consultas: | SÁBADO 01 DE ENERO DE 2022 AL JUEVES 31 DE MARZO DE 2022 | |
|---------------------------------|--|------------|
| MÉDICO | NÚMERO DE CONSULTAS | PORCENTAJE |
| CRISTIAN ANDREA ESTRADA RAMIREZ | 230 | 59.00 % |
| BERENICE AMADO RODRIGUEZ | 47 | 12.00 % |
| YESSICA ROMERO TONIX | 113 | 29.00 % |
| Total: | | 390 |

ATENCIÓN MÉDICA

Los 10 diagnósticos del segundo trimestre conforme al CIE 10 son los siguientes:

| Periodo de Consultas: | | SÁBADO 01 DE ENERO DE 2022 AL JUEVES 31 DE MARZO DE 2022 | |
|-----------------------|----------|--|---|
| Clave C10 | Cantidad | % | Descripción |
| J02 | 4229 | 10.3% | FARINGITIS AGUDA |
| I10X | 3079 | 7.5% | HIPERTENSION ESENCIAL (PRIMARIA) |
| E11 | 2201 | 5.3% | DIABETES MELLITUS NO INSULINODEPENDIENTE |
| B342 | 1225 | 3.0% | INFECCION DEBIDA A CORONAVIRUS, SIN OTRA ESPECIFICACION |
| DA42 | 1126 | 2.7% | GASTRITIS |
| K58 | 1023 | 2.5% | SINDROME DEL COLON IRRITABLE |
| I872 | 963 | 2.3% | INSUFICIENCIA VENOSA (CRONICA) (PERIFERICA) |
| J00X | 897 | 2.2% | RINOFARINGITIS AGUDA [RESFRIADO COMUN] |
| J03 | 883 | 2.1% | AMIGDALITIS AGUDA |
| A09X | 810 | 2.0% | DIARREA Y GASTROENTERITIS DE PRESUNTO ORIGEN INFECCIOSO |
| Total: | | | 16436 |



El gráfico nos muestra el histórico de consultas otorgadas durante el 1er trimestre 2022



ACCIONES ANTE LA NUEVA NORMALIDAD:

- ✓ Filtro en la entrada del edificio, el cual consta de tapete, gel y termómetro, siguiendo los protocolos establecidos de prevención.
- ✓ Cuidando la higiene de las áreas, donde existe gel para el aseo de las manos, se limpian manijas de todas puertas, principalmente de los consultorios, con un paño limpio con cloro, se proporciona cubre bocas a las personas con síntomas de contagio.
- ✓ Ante una sospecha COVID se da asistencia y orientación telefónica y se asignó un médico que se mantiene en contacto con la o el paciente para su atención y trámite de incapacidades.