



OCTUBRE – DICIEMBRE 2022

ACCIONES PREVENTIVAS: ¡VIDA SALUDABLE!

Permanecemos con la página de Facebook: <https://m.facebook.com/modulomedicotlaxcala>, teniendo como pilares: Aliméntate-Hidrátate, Actívate, Vive Sin Estrés, Salud Mental, Mídete y Cuida Tu Sonrisa, donde se realizan publicaciones de cada pilar, hemos alcanzando 96 seguidores.

Aliméntate –Hidrátate

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
9 de diciembre a las 13:37

El Módulo Médico y su Programa Vida Saludable ❤️ los invita a consumir #toronja. Sabías que la TORONJA...

Se relaciona con menor riesgo de cáncer gracias a que es una buena fuente de licopeno, un carotenoide... Ver más

Radiografía de la toronja
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR CADA 100 G

- AGUA 91%
- CALORÍAS 33.3 kcal
- PROTEÍNA 0.5 g
- GRASAS 0.1 g
- CARBOHIDRATOS 8.4 g
- FIBRA 1.1 g

Además tiene:
Vitamina A y vitamina C
Potasio

ONG ASOCIACIÓN MEXICANA DE DIABETES.

Actívate

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
12 de diciembre a las 10:10

Buen inicio de semana, el Módulo Médico y su Programa Vida Saludable ❤️ los invita a practicar yoga.

#yoga
#VidaSaludableTlaxcala
#AlimentateSano ... Ver más

Beneficios del YOGA

- Equilibra las **EMOCIONES**
- Mejora la **FLEXIBILIDAD**
- Mejora la **OSEA**
- Mejora el sistema **INMUNE**
- Equilibra el **PESO**
- Origina el **CEREBRO**
- Mejora la capacidad **PULMONAR**
- Mejora el **INSOMNIO**
- PAZ Mental y RELAJA**

vasati.yoga@gmail.com | vasatiyoga.chile | yogavasati

Vive Sin Estrés

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
27 de octubre

El Módulo Médico y su Programa Vida Saludable ❤️ les comparten estrategias para disminuir el sedentarismo.

#pauasactiva
#flexion
#VidaSaludableTlaxcala ... Ver más

¿Para qué sirven las pausas activas?

- Mejorar la **funcionalidad física.**
- Previene **inflamación y dolor por malas posturas.**
- Mejoran la **higiene de la columna.**

Salud Mental

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
10 de octubre

#10deoctubrediamundialdelasaludmental

Cuidar nuestra salud mental nos llevará a tener una calidad de vida más plena y satisfactoria con buenas sensaciones de bienestar a nivel cognitivo y emocional, fomentando buenas relaciones y experiencias positivas en nuestra vida.

El Módulo Médico a través de su Programa Vida Saludable y el área de Psicología los invita a Concientizar acerca de los problemas de Salud Mental que existen en el mundo.

... Ver más



Mídete

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
29 de noviembre a las 14:50

#vidasaludabletlaxcala
#Activate
#ViveSinEstrés
#amorpropio... Ver más

EL PODER SACIANTE DE LAS FRUTAS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Oreos | 30 Fresas |
|  |  |
| 110 kcal | 105 kcal |

Las frutas te brindarán un mayor volumen de alimento con un menor costo energético

Cuida Tu Sonrisa

Módulo Médico-Vida Saludable Tlaxcala
7 de diciembre a las 9:36

¿Por qué una sonrisa es tan contagiosa?
El Módulo Médico y su Programa Vida Saludable te contamos porque ésta es tan contagiosa.
#sonrisa... Ver más

¿TE HAN CONTAGIADO UNA SONRISA?

CON UNA SONRISA EXPRESAMOS EMOCIONES COMO LA ALEGRÍA.

QUE LA RISA DE CONTACTO SE DEBE A LAS **NEURONAS ESPEJO**

PERO, SURESPARAMENTE HAS NOTADO QUE ESTA ALEGRIA ES MUY CONTAGIOSA

COMO ESPEJOS, ESTAS NEURONAS REACCIONAN A LAS SEÑALES VISUALES Y VERBALES DE OTROS.

ENTRE ELLOS LA SONRISA

IMITAN LOS GESTOS Y CONDUCTAS

LOS BOSTEZOS Y EL LLANTO

SON LA BASE DE LA EMPATIA. POR ESO PODEMOS COMPARTIR A LOS DEMAS Y SOCIALIZAR (JUNTO BASTA PARA LA VIDA EN SOCIEDAD).

ESTAN EN LA CORTEZA PRIMOTORA

LA ZONA VINCULADA A LOS MOVIMIENTOS, EL CONTROL DEL CUERPO, EL LENGUAJE, LA EMPATIA Y EL DOLOR.

POR ESO, CUANDO VES A ALGUIEN RIENDOSE, SIMPLEMENTE TE UNES.

¡Fiesta DEPORTE!

© DDCUCUNAM

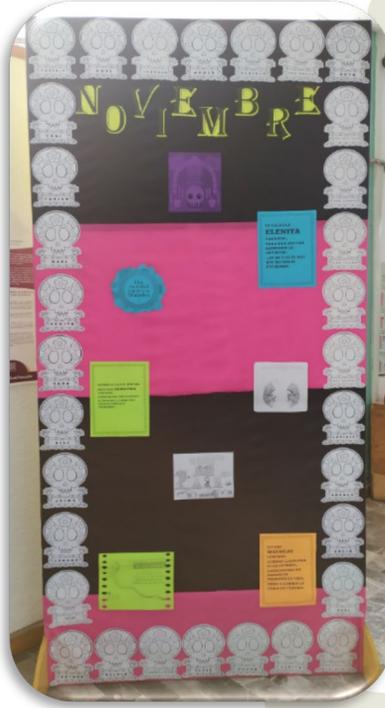
“VIDA SALUDABLE COACH”, un programa educativo dirigido a pacientes que viven con diabetes, en él se busca ayudar a los pacientes a comprender mejor su enfermedad, adherirse al tratamiento y mejorar continuamente su calidad de vida. En cada visita se toma glucosa capilar con un total de 318 tomas.



Continúa el grupo de ejercicio de fortalecimiento de bajo impacto, por el servicio de terapia física y rehabilitación los días viernes con un horario de 9:00-10:00am.



Permanece la elaboración de periódico mural, una herramienta de comunicación visual que permite fomentar el trabajo en equipo y difundir información de distintos temas de interés para público en general y pacientes que visiten nuestras instalaciones.



CONSULTAS DE NUTRICIÓN EN EL TRIMESTRE QUE SE REPORTA

| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|
| Periodo de consultas: | sábado 01 de octubre de 2022 a sábado 31 de diciembre de 2022 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|

| ID | MÉDICO | NÚMERO DE CONSULTAS | PORCENTAJE |
|----|---------------------------------|---------------------|------------|
| 25 | CRISTIAN ANDREA ESTRADA RAMIREZ | 234 | 53.2% |
| 23 | YESSICA ROMERO TONIX | 154 | 35.0% |
| 65 | BERENICE AMADO RODRIGUEZ | 52 | 11.8% |

| | |
|---------------|------------|
| TOTAL: | 440 |
|---------------|------------|

CONSULTAS DE REHABILITACIÓN EN EL TRIMESTRE QUE SE REPORTA

| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|
| Periodo de consultas: | sábado 01 de octubre de 2022 a sábado 31 de diciembre de 2022 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|

| ID | MÉDICO | NÚMERO DE CONSULTAS | PORCENTAJE |
|-----|-------------------------------|---------------------|------------|
| 26 | VERONICA CAMPOS TAMAYO | 402 | 58.6% |
| 275 | YURIDIA ARELY PILOTZI MONTIEL | 284 | 41.4% |

| | |
|---------------|------------|
| TOTAL: | 686 |
|---------------|------------|



ATENCIÓN MÉDICA

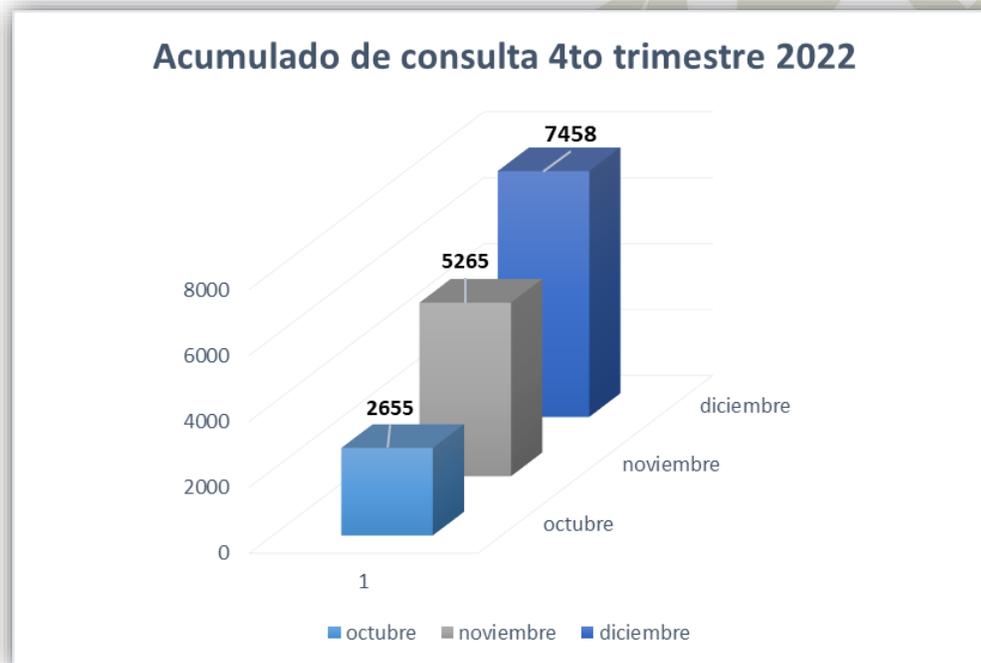
Los 10 diagnósticos del cuarto trimestre conforme al CIE 10 son los siguientes:

| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|
| Periodo de consultas: | sábado 01 de octubre de 2022 a sábado 31 de diciembre de 2022 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|

| Clave C10 | Cantidad | Porcentaje | Descripción |
|-----------|----------|------------|---------------------------------------------|
| J02 | 1661 | 23.0% | FARINGITIS AGUDA |
| I10X | 1115 | 15.4% | HIPERTENSION ESENCIAL (PRIMARIA) |
| E11 | 953 | 13.2% | DIABETES MELLITUS NO INSULINODEPENDIENTE |
| J00X | 888 | 12.3% | RINOFARINGITIS AGUDA (RESFRIADO COMUN) |
| J03 | 635 | 8.8% | AMIGDALITIS AGUDA |
| DA42 | 514 | 7.1% | GASTRITIS |
| K58 | 447 | 6.2% | SINDROME DEL COLON IRRITABLE |
| I872 | 442 | 6.1% | INSUFICIENCIA VENOSA (CRONICA) (PERIFERICA) |
| 5A11 | 285 | 3.9% | DIABETES MELLITUS DE TIPO 2 |
| E568 | 279 | 3.9% | DEFICIENCIA DE OTRAS VITAMINAS |

| | |
|---------------|------|
| Total: | 7219 |
|---------------|------|

El gráfico nos muestra el acumulado de consultas (nutrición, rehabilitación y médicas) otorgadas durante los meses del 4to trimestre de 2022





ACCIONES ANTE LA NUEVA NORMALIDAD

- Para una adecuada higiene de las áreas pertenecientes a Oficialía Mayor de Gobierno, el Biólogo Francisco Méndez García, Verificador Sanitario y Capacitador de la COEPRIST instruyó al personal de intendencia y algunos administrativos sobre la adecuada limpieza y desinfección de superficies, donde explico el uso correcto del cloro en manijas, pisos, sanitarios y consultorios, así como, la diferencia de las áreas dependiendo la afluencia de personas



CLASIFICACION DE AREAS PARA LA REALIZACION DE LA LIMPIEZA

Para estandarizar los métodos de limpieza y desinfección de las diferentes áreas de una institución de salud, es necesario conocer su clasificación de acuerdo a la atención que prestan y el tipo de procedimientos.

Estas áreas se dividirán en:



- El personal fue evaluado el mismo día y posteriormente recibió una constancia con validez oficial.



- Siguiendo los protocolos de prevención se continúa informando a los pacientes sobre síntomas, prevención y la importancia de tener esquemas completos de la vacuna contra COVID – 19. Ante la sospecha de un caso COVID se continúa con la consulta vía telefónica, recepción de resultados y expedición de incapacidades mediante el correo electrónico [citas mm@hotmail.com](mailto:citas_mm@hotmail.com), dirección a la que se pueden enviar resultados.
- En áreas comunes siempre hay dispensadores de gel antibacterial y jabón en los sanitarios.
- La mayor parte del personal ya cuenta con 4 dosis de vacuna contra COVID – 19 por lo que en áreas administrativas donde los espacios personales están debidamente delimitados y se consideran áreas seguras donde se permite trabajar sin cubrebocas.

