



Material de difusión del Sistema de Protección Social en Salud del D.F.

GACETA

CARTELERA



pag. 10

TEATRO



pag. 11

ARTÍCULOS

Albur Mexicano “Código Secreto”, “Juego de Palabras”
ó “Groserías y Obscenidades”

pag. 6,7



Las Enfermedades Cibernáutas



pag. 4,5

Prevén enfermedades y activa tu mente

pag. 8,9



Septiembre - Octubre de 2013

Año 2

Num. 11

EDITORIAL

La Guerra entre lo público y lo privado

Para hablar del tema de esta edición existe la película donde se refleja cómo es que nuestra sociedad maneja la privacidad de cada individuo y a que límites puede llevar a las personas de perder este derecho.

El título original es "Vie Privée". Su argumento principal trata sobre una joven llamada Jill que vive con su madre en una amplia propiedad, al borde del lago de Ginebra; estudia danza con su amiga Carla, que está casada con Fabio, un director de teatro. Decide seguir al grupo que se traslada a París para una serie de actuaciones. Allí se convierte en modelo de una revista de modas para pasar después a protagonizar una película, lo que le da una popularidad instantánea. La vida de Jill cambia por completo, perseguida y acosada por fotógrafos y periodistas que le roban su vida privada para exponerla a millones de lectores.

La privacidad es el ámbito de la vida personal de un individuo que se desarrolla en un espacio reservado y debe mantenerse en la intimidad. Se encuentra amenazada por el desarrollo de la Sociedad de la Información y la expansión de las telecomunicaciones debido a que hay otro tipo de derecho en el cual se defiende el conocimiento de las vidas de las celebridades.

"Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su correspondencia, ni de ataques a su honra o su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques," <http://anncel.wordpress.com>.

Derecho a la privacidad, todo el mundo tiene derecho a la privacidad, y según los mecanismos sobre derechos humanos internacionales, este derecho puede ser violado de diversas maneras, que incluyen:

- Intervenir en la vida privada de una persona (lo que incluye su derecho a establecer relaciones y a disfrutar de su libertad sexual).
- Impedir la vida familiar (lo que incluye el derecho a casarse y a fundar una familia).
- Destruir la casa de una persona, revisar sus cosas personales o impedir a una persona que viva en su casa
- Intervenir la correspondencia privada.

Directorio

Lic. Osvaldo Hernández Rodríguez
Responsable de Vinculación y Enlace del Sistema de Protección Social en Salud del Distrito Federal

Lic. Sandra Olivera Rodríguez
Responsable de Imagen Institucional del Sistema de Protección Social en Salud del Distrito Federal

Coordinación General de la Gaceta
Lic. Osvaldo Hernández Rodríguez
Dirección de la Gaceta
Lic. Sandra Olivera Rodríguez

Diseño Gráfico de la Gaceta
Javier Trejo Pérez

Colaboradores
Lic. Sandra Olivera Rodríguez
Lic. Jorge Alejandro Sandoval Cisneros
C. Ana Karen Estefanía Rincón Murguía

ARTÍCULO

Las enfermedades Cibernautas

Por: Lic Sandra Olivera Rodríguez

Hace unos años nos sorprendíamos con las nuevas tecnologías, cada aparato electrónico hizo que se facilitaran las tareas o acortaran las distancias como el celular eran protagonista de cada década, y gracias a éstas han nacido las llamadas enfermedades tecnológicas, los más afectados son las nuevas generaciones que ya no conocen los juegos de mesa, o jugar en la calle canicas, bote pateado etc. Lo de ahora son los juegos electrónicos o computarizados.

Aunque las nuevas tecnologías proporcionan soluciones inteligentes a las necesidades cotidianas, esconden un riesgo potencial para la salud, ya que, los últimos años han surgido varias enfermedades tecnológicas.

Y ¿Qué son las enfermedades tecnológicas?, son aquellas causadas por el uso indiscriminado de la tecnología, dígase la computadora, el teléfono celular o los videojuegos, especialistas de diversas instituciones médicas están alertando sobre el peligro de usar descontroladamente la tecnología, atendiendo cada vez más creciente reporte de afecciones de diversa índole relacionadas con el uso indiscriminado de la computadora, el teléfono celular y los videojuegos. Es lo que se conoce como enfermedades tecnológicas.

El Síndrome Visual del Ordenador es una de las enfermedades tecnológicas físicas y reúne a todos los problemas de salud ocasionados por el uso inapropiado de la computadora. Cefalea, irritación y resequedad ocular, fatiga visual, visión borrosa y fotofobia, son, entre otras, algunas de las afectaciones más comunes causadas por ese motivo.

La aparición de tales síntomas obedece a que la visión humana está concebida para alternar el centro de atención entre objetos cercanos y lejanos frecuentemente. Pero cuando el objetivo es el ordenador, tal alternancia no ocurre, ya que la distancia focal es la misma.

La otra causa relacionada es el déficit en el parpadeo. Cuando un ser humano conversa, parpadea unas 22 veces por minuto; cuando lee, unas 10 veces, sin embargo, cuando usa la máquina, solamente lo hace en siete ocasiones. Ello trae como resultado que los ojos se irriten y surjan molestias como las mencionadas.

El síndrome citado también provoca dolores músculo-esqueléticos, principalmente en los dedos, la muñeca, el antebrazo, el codo y el cuello. El poco movimiento, el uso de las manos en posiciones indebidas y el desempeño de tareas repetitivas, sobre todo, con el teclado y el ratón (mouse), son algunos de los factores determinantes en la aparición de las molestias.

ARTÍCULO

Las enfermedades Cibernautas

La utilización excesiva del teléfono celular también es una causa potencial de varios trastornos de salud, entre ellos, irritabilidad, dolores de cabeza e insomnio, de acuerdo con el doctor Marco Francisco Payá, experto en los efectos de las señales que transmiten los móviles.

Cuando no se puede pasar más de tres minutos sin consultar febrilmente el celular en espera de un nuevo mensaje, mail, sms o tuit, el estrés digital amenaza: la dependencia de las nuevas tecnologías.

Se están desarrollándose terapias para combatir las, desde el empapelado de pared anti-wifi hasta las vacaciones 100% 'off-line'. "La gente se mantiene conectada sin cesar, en todas partes y en todas las posiciones, en la cama, en los restaurantes o en las salas de espera", señala Remy Oudghiri, director del instituto francés de encuestas Ipsos y autor de un libro sobre la 'dependencia'.

Las pantallas han colonizado nuestra vida, cerca de la mitad de los adultos tienen un smartphone y más de un tercio una tableta digital. "Ese surgimiento de infinitas posibilidades de conexión lleva al usuario, después de un periodo inicial de entusiasmo, a reflexionar sobre la manera de disfrutar de la vida aprovechando al mismo tiempo su capacidad de conexión.

La cuestión es cómo evitar la dependencia", agrega Oudghiri. Científicos franceses han creado un empapelado de pared especial que bloquea las ondas wifi y la firma Ahlstrom se plantea comercializarlo el año que viene. La empresa considera que ese producto tiene un gran interés, sobre todo para las instituciones de enseñanza, ya que puede impedir que los alumnos estén pendientes de su celular durante los cursos.

Todos nos vamos dando cuenta de que la tecnología no nos nutre". En el mundo del trabajo, las empresas toman precauciones para que sus empleados no pasen las 24 horas del día conectados a la red. Por ejemplo, el fabricante de automóviles alemán Volkswagen decidió no enviar mails. Y para los que no pueden resistir al llamado de las redes sociales, el portal anti-social, propone un programa que bloquea el acceso a determinadas conexiones.

A fin de evitar la aparición de las nuevas tecnologías, se sugiere "evitar dormir con el teléfono encendido en la mesa de noche". En su criterio, "hay que ponerlo lejos de la cabeza o apagarlo".



ARTÍCULO

ALBUR MEXICANO “CÓDIGO SECRETO”, “JUEGO DE PALABRAS” Ó “GROSERÍAS Y OBSCENIDADES”

Por: Lic. Jorge Alejandro Sandoval Cisneros



En la Ciudad de México, algunos sectores de su población utiliza el albur como un medio de juego como “código secreto” ó “juego de palabras” en el desarrollo de sus actividades, cuyo objetivo es dar una respuesta rápida y creativa, sin embargo, gran parte de la población considera al albur como ofensivo repleto de “groserías y obscenidades” con alusión sexual.

La principal función del albur es pasar desapercibido, toda vez que hay que adecuar las frases para que el oponente no pueda contestar y así dominar al contrario; el albur, principalmente es usado entre los hombres, aunque no te dejes cautivar por los encantos de las damas quienes poseen un gran capacidad de alburear, el ejemplo más claro es Lourdes Ruiz, quien es la Campeona Nacional del Albur desde 1997, quien señala: “el albur es una actividad que fomenta la habilidad mental”.

Creatividad, juego de palabras, no realizar señas ofensivas y dejar a un lado las reglas gramaticales para dar doble sentido a las palabras, son algunas reglas que necesitas para practicar el albur; como ejemplo tenemos el siguiente: “Zoila Vaca del Toro” se convierte en “Soy la vaca del toro”.

Agilidad y picardía mexicana necesitarás para resolver los siguientes albures

Sin albur
Zoila Cerda del Corral
Aquiles Vaesa Parada
Alma Marcela Rico
Mohamed Lavara

Con albur
Soy la cerda del corral
Aquí les va esta parada
Al mamársela rico
Mójame la vara

ARTÍCULO

ALBUR MEXICANO

“CÓDIGO SECRETO”, “JUEGO DE PALABRAS” Ó
“GROSERÍAS Y OBSCENIDADES”

A continuación, encontraras una nota policiaca en la que se han escondido algunos albres:

En el Pueblo de Tecojorita, municipio de San Goloteo el Chico, en el estado de Terrascoeloyo, fueron encontrados los cuerpos de Alma María Rico y Rosa Melcacho, junto al Lago Zarias, propiedad del señor Mojamed Lavara, también dueño de Telas Poncho y Tela Comex, al sepelio acudió el Cura Melchor Izo, después de la ceremonia les dieron a los asistentes café con crema de techolalpando, pan de dulce de anís con pasas y rompoto.

El hallazgo lo realizó el comandante Memo Herdez el Grande, aproximadamente a las setecientas setenta y siete horas del centro, quien iba comiendo unos tacos de cabeza, buche y maciza con queso babas, en el lugar encontraron dos cervezas tecabe y dos equis larguer, así como un chile jalaspepeño, un queso plaste, una botella de Ron Potelas, un plato de arroz con leche de Zacapoaxtla y unos frijolitos de Apizaco. Al parecer la causa probable de la muerte fue un raspado de angina o de anís.

El doble homicidio se atribuye a la organización criminal conocida como “Teyeno Tuoyo”, quienes han sido vistos en municipio de Metepec el grande, su modus operandi: invitar a comer a bellas mujeres camote enmielado para dormir las con yoduro de metilo y meterlas en una bolsa de café de saco de a kilo; según informes del Dr. japonés A-jijo Queta Nates y su colega Tuma-Tra-k Tachida.



A PESAR DE TRATARSE DE UNA PRÁCTICA MASCULINA, EVENTUALMENTE SE DA EL ALBUREO ENTRE MUJERES, AUNQUE SUELEN APLICARLO DE MANERA INVOLUNTARIA O INCONSCIENTE.

ARTÍCULO

Prevén enfermedades y activa tu mente

Por: Ana Karen Estefania Rincón Murguía

Cuando las personas piensan en estar en forma, generalmente lo relacionan con algo superficial, con un físico esbelto y torneado, y dejan de lado lo interior, sin saber que la salud mental juega un papel crítico en casi todo lo que uno hace como: pensar, sentir, recordar, trabajar, divertirse y hasta dormir.

Son muchas las cosas que uno puede hacer para mantener su mente activa a medida que pasan los años y así reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como el Alzheimer y otras formas de la demencia.

En promedio, un 10 por ciento de personas mayores de 65 años tienen probabilidad de desarrollar dicho padecimiento, porcentaje que aumenta al 50 por ciento entre los mayores de 85; sin embargo, existen investigaciones que indican que los latinos pueden desarrollar síntomas de esta enfermedad siete años antes que la población en general. Si realizáramos algunos cambios en nuestro estilo de vida, podríamos hacer realidad el sueño de un futuro sin esta enfermedad.

El Alzheimer es la forma de demencia más común, cuya principal característica es la pérdida irreversible de las capacidades intelectuales, incluyendo la memoria, la posibilidad de expresarse y comunicarse adecuadamente, de organizar la vida cotidiana y de llevar una vida familiar, laboral y social autónoma, lo cual conduce al paciente a un estado de dependencia absoluta y finalmente a la muerte.

Actualmente no se sabe a ciencia cierta la causa de esta enfermedad, ni qué papel juega la genética en la mayoría de los casos, aunque la circunstancia de tener padres o hermanos que lo hayan padecido, así como la edad (adultos mayores), son factores que aumentan la probabilidad de desarrollarla. Al respecto se tiene conocimiento de que un pequeño porcentaje de casos tiene que ver con genes mutantes heredados, mientras que en otros son las variantes de genes específicos las que aumentan el riesgo; aún así, las personas que heredan tales variantes de ambos padres puede que no desarrollen la enfermedad.

Aunque dentro de algunas de las posibles causas se encuentran ciertas circunstancias (edad y genética) que no se pueden controlar, queda la esperanza de poder retrasar o prevenir la aparición de esta enfermedad, ello mediante la adopción de mejores hábitos de vida que permitan mantener una mente activa, entre los cuales se encuentran:

ARTÍCULO

Prevén enfermedades y activa tu mente

1. El cuidado y mantenimiento permanente del cerebro, uno de los órganos vitales del organismo
2. Mantener la salud del corazón, tomando en cuenta que lo que es bueno para este músculo, lo es también para el cerebro, por lo que se recomienda realizar alguna actividad diaria que reduzca el riesgo de enfermedades cardiacas y la presión arterial como correr o caminar por lo menos 10 minutos al día.
3. Mantener un peso corporal, niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados.
4. Seguir un régimen sano de alimentación, lo que implica comer de manera balanceada, reducir el consumo de grasa y azúcares, e incrementar las comidas ricas en antioxidantes como las fresas y las espinacas.
5. Hacer ejercicio físico para mantener la circulación sanguínea y promover la formación de nuevas células cerebrales; una caminata diaria de media hora puede funcionar para ayudar a mantener un cuerpo y mente activos.
6. Mantener la mente ocupada para mejorar la vitalidad y crear importantes reservas de células mentales, así como conexiones intelectuales, para lo cual se recomienda leer, escribir, aprender y practicar juegos de destreza mental como el dominó y el ajedrez.
7. Realizar actividades que combinen elementos físicos, mentales y sociales (trabajar como voluntario, tomar clases de pintura, etc.) con lo cual se puede reducir el riesgo de la pérdida severa de la memoria.
8. Guardar las precauciones necesarias como usar el cinturón de seguridad del auto, evitar dejar cosas en el suelo que dificulten el paso y puedan provocar una caída, así como utilizar casco cuando se viaje en bicicleta o vehículos similares, a fin de prevenir lesiones en la cabeza.
9. Evitar adoptar hábitos nocivos para la salud como fumar, beber alcohol en exceso y consumir drogas.
10. Finalmente, se debe tener siempre en mente que hoy es el primer día de nuestras vidas, así que comencemos hoy a proteger nuestro futuro.



CARTELERA



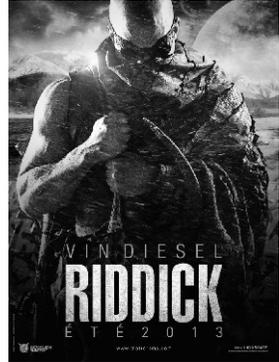
Riddick, El Amo de la Oscuridad

El hombre más buscado de la galaxia, Riddick (Vin Diesel), ha sido abandonado en un planeta desolado. Pero pronto se dará cuenta que no está solo y que todo tipo de criaturas lo acompañan en este viaje. En su camino conocerá a los "Trisons", una especie de toro carnívoro de tres patas del cual Riddick se valdrá para aumentar su poder y así poder luchar para regresar a su planeta y salvarlo de la destrucción de un grupo de mercenarios que amenazan con acabar con él.

Estreno en cines: 25 de octubre de 2013

Director: David Twohy

Género: Acción



THOR: UN MUNDO OSCURO

Continúa las aventuras de Thor, mientras lucha por salvar la Tierra y la totalidad de los Nueve Reinos de un sombrío enemigo, más antiguo que el universo mismo, Thor pelea para restablecer el orden a través del cosmos... pero una antigua raza liderada por el vengativo Malekith regresa para sumergir nuevamente al universo en la oscuridad. Frente a un enemigo que ni Odin ni Asgard pueden resistir,

Thor debe embarcarse en su viaje más peligroso y personal a la vez, que lo reunirá con Jane Foster y lo obligará a sacrificar todo para salvar al mundo.

Estreno en cines: 1 de noviembre de 2013

Director: Alan Taylor

Género: Acción y Aventura



EL EDIFICIO

En la ciudad de México, hay un edificio donde aún hoy en día suceden eventos sobrenaturales. Existe a la vista de todos como una construcción más, pero los que se aventuran en su interior saben que hay algo diferente. Una mujer desesperada llega a un edificio donde se enfrentará a eventos sobrenaturales que la pondrán en situaciones límite.

Estreno en cines: 25 de octubre

Director: Ulises Puga

Género: Terror



TEATRO



LOS CORDERO

Teatro Sala Chopin

Ubicado: Álvaro Obregón 302, Col. Roma
CP 06700, Cuauhtémoc, Distrito Federal

Horario: Viernes 21:00 horas, sábados
18:00 y 20:00 horas, domingos 18:00 horas.

Boletos: Entrada general \$339.

Viernes de teatro \$299. Adolescentes y adultos



TREN HACIA LA NOCHE

Teatro Rafael Solana Ubicación:

Miguel Ángel de Quevedo 687, Barrio del Cuadrante
de San Francisco , Coyoacán, Distrito Federal

Horario: Viernes 20:30 horas, sábados
18:00 y 20:30 horas, domingos 18:00 horas.

Boletos: Entrada general \$350.

Adolescentes y adultos



UN CORAZÓN NORMAL

Centro Cultural Helénico

Ubicado: Revolución 1500 Guadalupe
Inn, Álvaro Obregón, 01020 Ciudad de México,
Distrito Federal Horario: Viernes, 20:30 hrs.,
Sábados, 18:00 y 20:30 hrs. Domingos, 18:00 hrs.

Costo: \$450 y \$350 y \$250



Made in Mexico

Teatro Jorge Negrete

Ubicación: Manuel Ignacio Altamirano
128, Col. San Rafael CP 06470, Cuauhtémoc,
Distrito Federal Horario: Jueves 20:30 horas,
viernes 19:15 y 21:15 horas, sábados 18:00 y
20:30 horas, domingos 17:00 y 19:00 horas.

Boletos: \$500, \$400 y \$200.

Adolescentes y adultos.



Directorio de Hospitales de la Red

Hospitales Pediátricos

Tacubaya

Calle Carlos Lazo No.25, esq.
Gaviota, Col. Tacubaya. Del. Miguel
Hidalgo.
Tel. 5515-7920

Legaria

Calzada Legaría 371, Col. México
Nuevo, Del. Miguel Hidalgo.
Tel. 5082-7642

Moctezuma

Oriente 158 No. 189, Col.
Moctezuma 2da. Sección, Del. V.
Carranza.
Tel. 5571-4057

San Juan de Aragón

Av. 506 entre calle 517 y 521, Col.
San Juan de Aragón 1ª, Sección,
Del. Gustavo A. Madero.
Tel. 5551-0039

Iztapalapa

Calzada Ermita Iztapalapa No. 780,
Col. Granjas S. Antonio, Del.
Iztapalapa.
Tel. 5685-9416

Iztacalco

Avenida Coyuya y Terraplén de Río
Frio S/n, Col. La Cruz, Del.
Iztacalco.
Tel. 5650-2402

Coyoacán

Moctezuma No. 18, Col. del Carmen
Coyoacán, Del. Coyoacán.
Tel. 5554-2860

Azcapotzalco

Av. Azcapotzalco No. 731, Col.
Azcapotzalco, Del. Azcapotzalco.
Tel. 5561-2854

Villa

Avenida Cantera S/n, Col.
Estanzuela, Del. Gustavo A. Madero.
Tel. 5781-2103

Peralvillo

Tolnahuac No. 14, Col. S. Simón,
Del. Cuauhtémoc.
Tel. 5583-4180

Hospitales Maternos Infantiles

Topilejo

Calzada Santa Cruz No. 1, Col. San
Miguel Topilejo, Del. Tlalpan.
Tel. 5848-0870

Tláhuac

Av. Tláhuac Chalco No. 231, Col. La
Habana, Del. Tláhuac.
Tel. 5842-3601

Inguarán

Estaño No. 307, esq. Congreso de la
Unión, Col. Felipe Ángeles, Del.
Venustiano Carranza.
Tel. 5795-6764

Magdalena Contreras

Av. Luís Cabrera No. 619, Col. San
Jerónimo Lídice, Del. Magdalena
Contreras.
Tel. 5683-5048

Cuautepec

Emiliano Zapata No 17, Col.
Cuautepec Barrio Bajo, Del. Gustavo
A. Madero.
Tel. 5306-2190

Xochimilco

Prolongación 16 de Septiembre y
Calzada Nativitas, Barrio Xaltocán,
Del. Xochimilco.
Tel. 5676-4993

Cuajimalpa

Av. 16 de Septiembre s/n, Col.
Contadero, Del. Cuajimalpa.
Tel. 5812-2211

Dr. Nicolás M. Cedillo

Gustavo J. S/n, esq. Víctor Hernández
Covarrubias, Col. Unidad Francisco
Villa, Del. Azcapotzalco.
Tel. 5394-0565

Clínica Hospital Emiliano Zapata

Cuco Sánchez, ampliación
Emiliano Zapata, Del Iztapalapa.
Tel. 2635-3671

Hospital de Especialidades

Belisario Domínguez

Av. Tláhuac No. 4866, esq. Zacatlan,
Col. San Lorenzo Tezonco, Del.
Iztapalapa.
Tel. 5850-0002

Hospitales Generales

Balbuena

Cecilio Robelo y sur No.103, Col.
Aeronáutica Militar, Del. V. Carranza.
Tel. 5552-1602

Milpa Alta

Carretera Milpa Alta Chalco Km. 2.5,
Col. Villa Milpa Alta, Del. Milpa Alta.
Tel. 5844-5576

Iztapalapa

Av. Ermita Iztapalapa No. 3018, Col.
Citlali, Del. Iztapalapa.
Tel. 5429-3210

Ticomán

Plan de San Luis S/n, Col. Ticomán,
Del. Gustavo A. Madero.
Tel. 5754-3979

Gregorio Salas

Carmen No. 41, Col. Centro, Del.
Cuauhtémoc.
Tel. 5702-0372

Rubén Leñero

Plan de San Luis y Díaz Mirón, Col.
Casco de Santo Tomás, Del. M.
Hidalgo.
Tel. 5341-1793

Villa

Av. San Juan de Aragón No 285,
Col. Granjas Modernas, Del. GAM.
Tel. 55778867

Enrique Cabrera

Av. Centenario, esq. prolongación 5
de Mayo, Col. Exhacienda de
Tarango, Del. Álvaro Obregón.
Tel. 1285-2954

Xoco

Av. México Coyoacán s/n, esq.
Bruno Traven, Col. General Anaya,
Del. Benito Juárez.
Tel. 5688-9131

Ajusco Medio

Encinos 41, Col. Miguel Hidalgo 4ta.
Sección, Del Tlalpan.
Tel. 5844-5576

Tláhuac

La Turba 655, Col. Villa
Centroamericana y del Caribe, Del.
Tláhuac.
Tel. 2160-3353

FEPADE: "El servidor público debe tener, permanentemente, una postura de respeto a la legalidad para evitar la compra o la coacción de votos, entendidas éstas como todas las acciones mediante las cuales se pretende manipular a la gente para que voten por un candidato o partido político".