



Asociación de Distribuidores y Laboratorios
de Medicamentos Genéricos

Genéricos que cuidan tu bienestar

• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •

Acuerdo mundial sobre prevención, preparación y
respuesta frente a pandemias

NUESTRA INDUSTRIA

Recetas médicas, tipos
y características

ARTÍCULO PARA DEPENDIENTES

Alergias, ¿qué son y cómo
prevenirlas?

SALUD Y POBLACIÓN

CADENA DE SUMINISTRO de los medicamentos, trazabilidad y seguridad



Marzo-Abril 2023 • Número 65 • \$40.00 M.N.

Mebipren⁹



NUEVO

PÍDELO YA

Ácido fólico, **vitaminas,**
minerales y omega 3

Suplemento alimenticio

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.

EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

No. de autorización Cofepris: 223300201A0405



Genéricos que cuidan tu bienestar
• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •



Queridos lectores,

CONTINUAMOS con nuestra misión de ofrecerte a través de la Revista Dilameg, la información más destacada y relevante de nuestro sector farmacéutico. En esta ocasión, te presentamos un artículo en el cual abordamos qué es y en qué consiste la “Estrategia de Certidumbre Regulatoria para el Sector Farmacéutico 2022-2030”, dada a conocer recientemente por la Cofepris.

Asimismo, te compartimos un texto que aborda el tema de las alergias, qué son y cómo se pueden prevenir, así como cuáles son las principales que se presentan con mayor frecuencia y cómo identificarlas. En época de primavera es más común que la gente presente alguna alergia debido al polen, los fuertes vientos y la presencia de algunas lluvias, es decir, los cambios de clima que podrían impactar nuestra salud.

Sabemos lo importante que es mantenerlos actualizados de los temas de nuestra industria y, por ello, te recomendamos que leas la sección *Artículo para dependientes* en la cual hablamos sobre los tipos de recetas médicas que existen y sus características. Y en *Tips para la farmacia*, analizamos un tema de suma importancia que es la cadena de suministro de los medicamentos, la cual integra la trazabilidad y seguridad de los medicamentos e insumos para la salud.

Te recordamos que, si deseas que se desarrolle algún tema en particular, puedes dejarnos tus comentarios y peticiones a través de nuestro sitio web <https://dilameg.mx/> o bien, en nuestras redes sociales en Facebook y Twitter, en donde nos encontrarás como **@dilameg** ●

14

SALUD Y POBLACIÓN

Alergias, ¿qué son y cómo prevenirlas?



22

NUESTRA INDUSTRIA

Acuerdo mundial sobre
prevención, preparación y respuesta
frente a pandemias

DIRECTORIO

Comité Editorial

Presidente

Santiago Bojalil

Director General

Arturo Manríquez Martínez

Consejero de Promoción y Difusión

Juan José Tenorio

Coordinadora Dilameg

Victoria Schalch

revista@dilameg.mx

(55) 5379 9542

04

ARTÍCULO PARA
DEPENDIENTES

Recetas médicas,
tipos y características



Revista Dilameg No. 65, marzo-abril 2023, es una publicación bimestral editada por AT Editores, Patricio Sanz 1582, Col. Del Valle, Alcaldía Benito Juárez, CP 03100, CDMX. Editor Responsable: María Acacia Tejedo Narváez. Reserva de Título del Instituto Nacional del Derecho de Autor en trámite. Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15810 de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Tel.: (55) 4398 7228. Correo electrónico: buzón@apeditorial.com.mx. Impreso por Impregráfica Digital S.A. de C.V. Av. Coyoacán #100, Del Valle, Benito Juárez, CDMX. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de AT Editores.

Genéricos que cuidan tu bienestar

• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •



dilameg.

Asociación de Distribuidores y Laboratorios
de Medicamentos Genéricos

Marzo-Abril 2023 • Número 65

26

MENTE SANA

En desarrollo más
de 160 terapias para
enfermedades mentales,
a nivel global

18

TIPS PARA LA FARMACIA

Cadena de suministro
de los medicamentos,
trazabilidad y seguridad



30

LIBROS

- El código del dinero
- Reconquista tu tiempo.

AT Editores

Calle Mitla 3918, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, C.P.
03020, México, D.F. Tel. (55) 4398 7228.

Directora General

Acacia Tejedo

atejedo@apeditorial.com.mx

Directora Editorial

Carolina Tovar

Correcciones técnicas

Aurelio De Gyves

Corrección de estilo

Marisol Toriz

Colaboradores

Dra. Carmen Aguilar, Georgina Saavedra.

Administración

Guadalupe Hernández

mhernandez@apeditorial.com.mx

Directora de Arte

Rocío Becerra



RECETAS



El responsable sanitario y/o su auxiliar revisarán la receta médica y, en caso necesario, pueden solicitar las aclaraciones correspondientes al médico emisor.



LA receta médica es una orden escrita emitida por el médico (prescripción) para que se surta o dispense uno o varios medicamentos y establece la relación terapéutica formal con el paciente, indica el diagnóstico y el tratamiento no farmacológico y farmacológico para aliviar los síntomas y restablecer la salud del individuo.

La prescripción y el tratamiento pueden ser inútiles si los medicamentos no son dispensados correctamente y el paciente no recibe información del uso correcto de dichos productos.

MÉDICAS,

tipos y características

En la farmacia es recomendable hacer un registro de control de las recetas médicas que son retenidas o copia de las mismas en las cuales existan medicamentos con cierto grado de riesgo sanitario (antibióticos y antivirales), ya que es parte del soporte legal en caso de que la autoridad competente así lo requiera.

La legislación vigente que contempla y regula los elementos indispensables que deben contener las recetas médicas se encuentra en:

- Reglamento de Insumos para la Salud.
- Ley General de Salud.
- Acuerdo de antibióticos.

Existen dos tipos de recetas médicas:

- **Receta médica ordinaria**

Es la receta médica que se utiliza para adquirir los medicamentos de los grupos II, III y IV, y opcionalmente los grupos V y VI (libre venta u OTC).

Los elementos que debe contener una receta médica ordinaria son:

1. Nombre del médico (impreso).
2. Institución que otorgó el título profesional (impreso).
3. Especialidad (impresa, si la tiene).
4. Cédula profesional impresa.
5. Domicilio particular y teléfono (impresos).
6. Número de folio (no obligatorio).
7. Nombre del paciente.
8. Fecha de prescripción.
9. Firma autógrafa del médico.

10. Denominación distintiva.

11. Denominación genérica.

12. Forma farmacéutica.

13. Presentación.

14. Dosificación.

15. Duración del tratamiento.

Elementos adicionales que puede contener una receta médica: impresión diagnóstica (I.D.), frecuencia respiratoria (F.R.), tensión arterial (T.A.), frecuencia cardíaca (F.C.), peso, temperatura corporal (TEMP.), talla o estatura o altura, edad, alergias y código de barras.

- **Receta médica especial con código de barras proporcionado por la Secretaría de Salud**

Es la receta médica que se utiliza para adquirir los medicamentos del grupo I, y que emiten sólo los profesionales autorizados para este fin.

Las recetas deben imprimirse en original y dos copias, incluyendo la leyenda original para la farmacia, copia para el paciente y copia para el médico, y presentarse a la au-



toridad sanitaria, en blocks de 50 recetas, sin restricción en el tipo de papel, con un tamaño definido de 18 x 13.6 cm y sin restricción de color.

Elementos que debe contener una receta médica especial son:

1. Nombre del médico (impreso).
2. Institución que otorgó el título profesional (impreso).
3. Cédula profesional (impresa).
4. Especialidad (impresa).
5. Domicilio particular y teléfono (impresos).
6. Número de folio (no obligatorio).
7. Fecha de prescripción.
8. Datos del paciente.
 - a. Nombre.
 - b. Domicilio.
 - c. Diagnóstico.
9. Datos de la prescripción médica.
 - a. Denominación distintiva y genérica del fármaco.
 - b. Cantidad.
 - c. Presentación.
 - d. Dosificación.
 - e. Días de prescripción.
 - f. Día de administración.
10. Firma autógrafa del médico.
11. Espacio para código de barras (10.5 x 3.2 cm).
12. Leyenda original (para la farmacia, para el médico y para el paciente).



Requisitos adicionales para el caso de medicamentos controlados

Únicamente pueden surtirse recetas de medicamentos controlados expedidas por:

- Médicos generales.
- Médicos especialistas.
- Médicos homeópatas.
- Cirujanos dentistas (para casos odontológicos).
- Médicos veterinarios (cuando la prescripción está dirigida a animales).

En todos los casos anteriores, siempre se debe contar con la cédula profesional expedida por las autoridades educativas competentes.

El responsable sanitario y/o su auxiliar revisarán la receta médica y, en caso necesario, podrá solicitar las aclaraciones correspondientes al médico emisor. En caso de que se requiera alguna rectificación por parte del médico prescriptor, éste firmará y fechará al lado de dicha rectificación, siempre y cuando no sobre escriba ninguno de los datos anteriores ya que puede interpretarse como alteración de la misma. En este caso debe solicitarse la emisión de una nueva receta.

Las recetas al ser surtidas se estampan con sello fechador con los siguientes datos: razón social o denominación del establecimiento, domicilio del establecimiento, datos del responsable sanitario (profesión, nombre completo y número de cédula profesional) y fecha de surtido.

¿Cómo surtir una receta?

Para proceder al surtido de la receta, se debe de revisar lo siguiente:

Para medicamentos del grupo I:

- La vigencia de estas recetas no deben exceder de 30 días.
- La cantidad máxima de unidades prescritas por día no excederán las indicaciones terapéuticas del producto de acuerdo a la indicación médica.
- La farmacia retiene la receta original con el código de barras y la copia con el segundo código de barras se entrega al paciente orientándolo para el uso adecuado de la misma y demostrar la posesión legítima del medicamento.
- Requerir una identificación oficial del solicitante y registrar al reverso de la receta los datos del mismo (nombre y domicilio completos).
- Para entrega domiciliaria, primero debe revisarse el cumplimiento de los requisitos de la receta y confirmar que el profesional que la emite está autorizado; y hacer la entrega previa recepción de la receta. No podrá realizarse en ningún caso por vía postal.



**Tus aliados en la salud
de los que amas**

f @AllenLaboratorios @AllenLabMX
f @CondomesViveMX



Para medicamentos de grupo II y III

- La vigencia de estas recetas no debe exceder de 30 días para grupo II, y de 180 días (seis meses) para grupo III.
- En ningún caso se recibirán recetas de médicos o instituciones de carácter privado, elaboradas en fotocopias.
- Las recetas comunes de los centros de salud y hospitales del sector público y privado, sólo son válidas, si cuentan con el sello oficial de cada institución.
- Debido al control que requiere la receta de medicamentos controlados, ésta será exclusiva para la prescripción de un medicamento.
- Para medicamentos del grupo II, requerir una identificación oficial del solicitante y registrar al reverso de la receta los datos del mismo (nombre y domicilio completos).
- En caso de que la autoridad sanitaria estatal establezca algún control de recetas adicional aplicable únicamente a su estado, las farmacias ubicadas en el mismo cumplirán con ello.
- Para entrega domiciliaria, primero debe revisarse el cumplimiento de los requisitos de la receta y hacer la entrega previa recepción de la receta para el grupo II, en el caso del grupo III se sella o se recoge, según corresponda. No podrá realizarse en ningún caso vía postal.
- El profesional de la salud en la farmacia informará al cliente sobre la retención que se va a realizar de su receta para



que tome nota de las indicaciones del médico o conserve copia de la receta:

- Las recetas de grupo II se retienen en la farmacia al surtirse.
- Las recetas de grupo III puede surtirse hasta tres ocasiones, en cada una de las cuales debe sellarse y registrarse en los libros de control y retenerse en la farmacia que la surta por tercera ocasión.

Recetas de medicamentos biotecnológicos

Tratándose de medicamentos biotecnológicos, las recetas deben contener:

- Denominación común internacional.
- Denominación distintiva (opcional).
- Los medicamentos biotecnológicos innovadores deben de incluir en su etiqueta las siglas "M.B."
- Los medicamentos biotecnológicos bio-comparables deben incluir en sus etiquetas siglas "M.B.B."

En ambos casos, deben de incluir en la etiqueta la denominación común internacional, con independencia de la denominación distintiva. ●



**NUEVO
PRODUCTO**

Colliprol

Atorvastatina

El fármaco
+ recetado*

Recupera el **control**
de tu vida



**15
TABLETAS**

Auxiliar para el tratamiento del
colesterol y triglicéridos elevados

*La Atorvastatina es el fármaco más recetado para
trastornos del metabolismo de las lipoproteínas y otras
lipidemias. - INTE, Q2 (2022), pmiflexmexico.imshealth.com

Reg. No. 133M2017 SSA IV
Consulte a su médico.



Salud para esos momentos®

Aviso de Publicidad:
223300202X0941

Material exclusivo
para profesionales de la salud.

**NUEVO
PRODUCTO**

CÁPSULAS VEGANAS

Germinado
de semillas
en polvo



**Vive lo
Orgánico**



Estos productos no son medicamentos.
El consumo de estos productos son responsabilidad
de quien los recomienda y quien los consume.

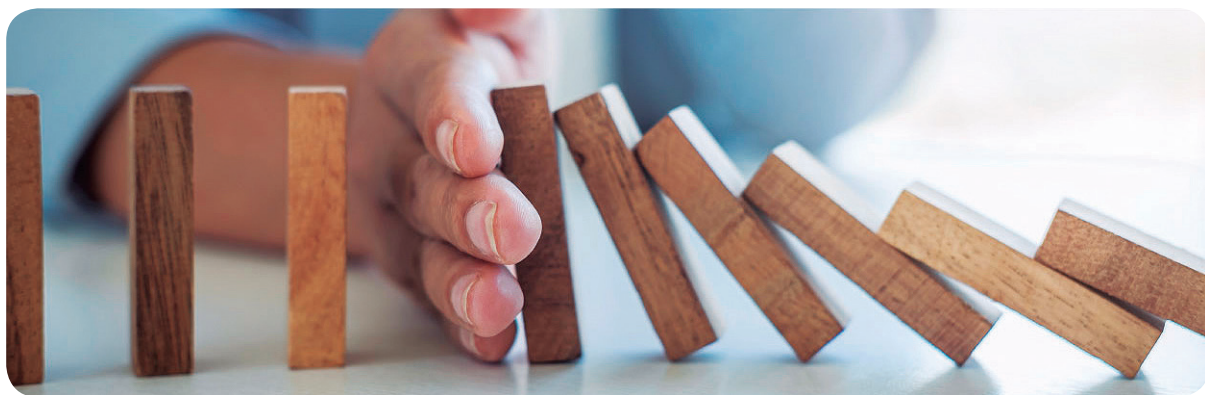


Cuidamos la esencia®

ESTRATEGIA

de Certidumbre Regulatoria para el Sector Farmacéutico 2022-2030: Cofepris

La Cofepris, como referente regional e internacional para la protección contra riesgos sanitarios, propone iniciativas de integración y orientación solidaria con otras autoridades regulatorias porque acepta que dar certidumbre regulatoria va más allá de un término legal.



EN México, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) tiene un papel fundamental para garantizar el acceso a nuevos tratamientos y potenciar el desarrollo de la innovación médica en el país.

Recientemente se dio a conocer la Estrategia de Certidumbre Regulatoria para el Sector Farmacéutico 2022-2030, la cual busca subsanar diversos impedimentos regulatorios y operativos que afectan negativamente el

acceso a tratamientos médicos, en detrimento de la salud a los pacientes en el territorio nacional.

La certidumbre regulatoria es trabajar para que exista la máxima claridad entre regulador y regulado a fin de evitar espacios propicios para la corrupción. Es cumplir con metas y compromisos que permitan reconstruir un sistema de salud con la rectoría del Estado y no en la protección de intereses particulares.

Además, es la simplificación sin desregulación, para evitar burocracia innecesaria y situaciones proclives a la corrupción. Busca garantizar el abasto de medicamentos en el país. Se espera que con la implementación de los siete compromisos que se desarrollan en el documento, la Cofepris cumpla con las necesidades y exigencias de un país complejo, en el cual converge la necesidad de desarrollar un sector farmacéutico competitivo, honesto y responsable, a la par de garantizar que todos los mexicanos cuenten con medicamentos seguros, eficaces y de calidad.

Certidumbre regulatoria

La Cofepris define a la certidumbre regulatoria como:

- El cabal cumplimiento del marco normativo para la protección contra riesgos sanitarios.
- Brindar la claridad al usuario en: i) los requisitos de autorización y su definición, ii) el proceso interno de evaluación, y iii) el tiempo asociado a cada una de las etapas de dictaminación.
- Asegurar una evaluación estandarizada y basada en criterios técnico-científicos.
- El reconocimiento efectivo de las decisiones de autoridades regulatorias de otras jurisdicciones.
- Garantizar la armonización normativa con estándares válidos internacionalmente a fin de favorecer el desarrollo industrial, el acceso a nuevos tratamientos médicos y la competitividad.
- La garantía de instancias de interacción regulador-regulado libres de corrupción y conflictos de interés, favoreciendo la gobernanza.
- El compromiso de que, los cambios normativos a implementar tengan una visión de mejoramiento, armonización e innovación regulatoria que garantice un ecosistema normativo estable, con mecanismos de gobernanza, tiempos de implementación adecuados y visión de largo plazo.

Siete compromisos

Los siete compromisos de la estrategia son:

• Comité de Buenas Prácticas Regulatorias

Con el objetivo de garantizar que todos los cambios en el marco regulatorio tengan coherencia y viabilidad, con enfoque de mejora regulatoria y en apego a las Good Regulatory Practices (GRPs) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Cofepris instalará un Comité de Buenas Prácticas Regulatorias para:

a) Desarrollar planes ejecutivos de trabajo para la correcta implementación de modificaciones regulatorias, armonizadas, mejoradas y simplificadas administrativamente.



- b) Supervisar y acompañar la implementación de normativa con acciones de gestión del cambio y capacitación, tanto dentro de los equipos técnicos como en los sectores regulados, para garantizar un proceso eficaz de adopción del nuevo marco normativo.
- c) Generar mecanismos de evaluación de impacto antes y después de los cambios al marco regulatorio.

El comité contará con la participación del sector público, privado y social, y dependerá del Comité Científico de la Cofepris.

• Autorización de medicamentos por reconocimiento de las decisiones de autoridades regulatorias de otras jurisdicciones

Con el propósito de lograr el reconocimiento de las decisiones de autoridades regulatorias de otras jurisdicciones, la Cofepris desarrolló la "Política Institucional para la utilización y el reconocimiento de información, informes y decisiones de otras autoridades reguladoras nacionales, iniciativas, foros y organismos internacionales", para agilizar el trámite de registro sanitario de medicamentos y demás insumos para la salud que provengan del extranjero.

Además, a fin de brindar una ruta regulatoria para los contextos de emergencia sanitaria, la autoridad sanitaria mexicana asume el compromiso de desarrollar un marco específico para la autorización de uso de emergencia de pro-

ductos farmacéuticos destinados a enfermedades emergentes o enfermedades olvidadas.

• Armonización regulatoria

Como parte de los compromisos asumidos por la Cofepris para ser aceptado en ICH, está la creación de la Norma Oficial Mexicana (NOM) en Buenas Prácticas Clínicas con el propósito de implementar la guía ICH E6.

Adicionalmente, la Cofepris cuenta con un plan de trabajo 2021-2026, el cual considera desde la adaptación normativa hasta componentes de capacitación, para la adopción de las siguientes guías:

- ICH M4. Documento Técnico Común (CTD) para el registro de productos farmacéuticos.
- ICH M1. MedDRA "Listado de términos relacionados directamente con la farmacovigilancia, con descripciones de eventos adversos".
- Como parte de esta segunda fase de adopción, ICH exige la adopción de las guías ICH E2A "Gestión de Datos de Seguridad Clínica: Definiciones y Normas", ICH E2B "Elementos de datos para la transmisión de reportes de seguridad sobre casos indi-



viduales" e ICH E2D. "Gestión de Datos de Seguridad después de su aprobación: Definiciones y normas para la información expedita", no obstante, la Cofepris no las considera en su plan de trabajo debido a que éstas ya fueron adoptadas en la regulación nacional.

- La Cofepris terminará de adoptar el resto de las guías ICH para 2030, logrando la armonización completa de la regulación sanitaria a los más altos estándares internacionales.

• Digitalización como vía de optimización

Actualmente, la autoridad sanitaria implementa acciones específicas para la reducción al rezago y el cumplimiento de los tiempos legales en la evaluación de productos farmacéuticos y otros insumos para la salud. La Cofepris emprende un proyecto de digitalización en dos vías: la creación de trámites de respuesta automática, también conocidos como autogestivos y la evaluación virtual con impacto directo en la reducción de tiempos.

• Estudios de Bioequivalencias y Biocomparabilidad

Para garantizar un reconocimiento pleno de los estudios de bioequivalencia y



biosimilaridad conducidos en países con criterios iguales o superiores a los de México, así como la integración de la figura de bioexención utilizada en otras jurisdicciones promovidas desde organismos como ICH o la OMS, la Cofepris integrará la NOM-177 en el Suplemento del Programa Nacional de Infraestructura de la Calidad 2023, a fin de realizar una modificación exhaustiva de la misma, cuyos resultados podrán verse reflejados en 2024.

- **Uso seguro de ingredientes farmacéuticos activos**

En conformidad con el principio rector de garantizar el abasto de medicamentos, la Cofepris prevé emitir un instrumento jurídico que ofrezca claridad para la acreditación de Buenas Prácticas de Fabricación (BPF) de fármacos de bajo riesgo cuando no exista GMPs o documentos equivalentes emitidos por agencias reguladoras de alta vigilancia.

- **Ingreso de medicamentos biotecnológicos de fabricación extranjera**

La Cofepris se compromete a realizar una modificación por emergencia de la NOM-059-SSA1-2015 en el primer trimestre de 2023 con el propósito de eliminar la barrera comercial

La estrategia se basa en diseñar una agenda de trabajo 2022-2030 desde el ámbito de competencia de la Cofepris que permita fomentar la competitividad, el crecimiento y desarrollo industrial y comercial, así como garantizar el acceso a insumos para la salud seguros y de calidad.

y permitir el ingreso y la liberación de lotes de medicamentos biotecnológicos que no sean considerados como vacunas a empresas que cuentan con un GMP de una agencia reguladora de alta vigilancia y otro tipo de documentación que acredite la calidad de los productos farmacéuticos, lo anterior en apego a las disposiciones de PIC/S, así como otros ordenamientos emitidos por la OMS. ●

AMSA LABORATORIOS

LLEGÓ LA TEMPORADA DE Calor

Solural[®] electrolitos orales

Solural[®] electrolitos orales
SOLUCIÓN SUERO REHIDRATANTE
SABOR UVA
FRASCO CON 500 mL

Solural[®] electrolitos orales
SOLUCIÓN SUERO REHIDRATANTE
SABOR DURAZNO
FRASCO CON 500 mL

Solural[®] electrolitos orales
SOLUCIÓN SUERO REHIDRATANTE
SABOR FRESA-KIWI
FRASCO CON 500 mL

Solural[®] electrolitos orales
SOLUCIÓN SUERO REHIDRATANTE
SABOR COCO
FRASCO CON 500 mL

Solural[®] electrolitos orales
SOLUCIÓN SUERO REHIDRATANTE
SABOR MANZANA
FRASCO CON 500 mL

Solural[®] electrolitos orales
SOLUCIÓN SUERO REHIDRATANTE
SABOR FRESA
FRASCO CON 500 mL

Solural[®] electrolitos orales
SOLUCIÓN SUERO REHIDRATANTE
SABOR NARANJA-MANDARINA
FRASCO CON 500 mL

Solural[®] electrolitos orales
SOLUCIÓN SUERO REHIDRATANTE
SABOR LIMA-LIMÓN
FRASCO CON 500 mL

Consulte a su médico.
UVA | DURAZNO | FRESA-KIWI | COCO | MANZANA |
FRESA | NARANJA-MANDARINA | LIMA-LIMÓN | 500 ML

Reg. 74351 SSA VI

Solural Oficial **solural_oficial**
@amsa.laboratorios **@amsa_lab** **amsa.laboratorios**

ALERGIAS, ¿qué son y cómo prevenirlas?



Hasta un 30% de los pacientes no recibe ningún tratamiento debido a que desconoce que padece alguna alergia.

SEGURAMENTE has escuchado, al menos, a una persona decir que tiene algún tipo de alergia. Muchos asocian los estornudos a la llegada de la primavera o a la lluvia, la comezón en los ojos por fuertes ráfagas de aire, las ronchas en la piel debido a la ingesta de algún alimento o el aumento de fluido nasal debido a cambios en el clima.

Sin embargo, es preciso saber que las alergias son una respuesta inmunológica a sustancias externas, que son inofensivas para la mayor parte de las personas, pero para otros, su sistema inmunológico las reconoce como un agente agresivo, manifestándose en diferentes partes del cuerpo.

En los últimos años se ha observado que hasta un 40% de la población mundial puede presentar alguna enfermedad alérgica, lo que indica un impacto significativo en la calidad de vida de quienes la padecen, pues no se trata únicamente de ronchas o escurreimiento nasal.

Las alergias tienen un origen inmunológico y están asociadas a la inflamación tipo 2 por lo que, dependiendo de dónde se presenta, puede recibir diferentes nombres. Por ejemplo, a la manifestación de esta inflamación a nivel bronquial se le denomina asma alérgica; cuando se afecta la nariz se le llama rinitis alérgica; y cuando se afecta la piel se le conoce como dermatitis atópica, entre otras.

Algunos pacientes no relacionan los síntomas producidos por estas enfermedades con alguna alergia, por lo que es importante hacer hincapié en buscar el origen para recibir un tratamiento adecuado.

Por ejemplo, el asma es una enfermedad crónica que se caracteriza por síntomas como tos, opresión, “silbidos” en el pecho y, en algunos casos, dificultad respiratoria. En estos pacientes, que entran en contacto con sustancias externas como los ácaros del polvo, el polen de plantas o el epitelio de perros o gatos, pueden desencadenar episodios agudos de asma y causar aún más inflamación en los pulmones. Si bien la mayor parte de los pacientes con asma tiene alguna alergia, no todos los casos son iguales, por lo

que es importante el abordaje por parte de un alergólogo o neumólogo.

Alergias y Covid-19

Especialistas indican que, desde hace casi dos años, el mundo cambió drásticamente debido a la pandemia que hemos experimentado.

Con base en datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las alergias estacionales, específicamente la rinitis alérgica, afectan hasta al 30% de la población en todo el mundo. Este año, al igual que el anterior, algunos pacientes alérgicos siguen teniendo dudas y preguntas sobre las diferencias entre las alergias y el Covid-19.

Actualmente, la tecnología ha incrementado la cercanía de los médicos y ha optimizado la atención de los pacientes, tal es el caso de la plataforma de doctoranytime, la cual a través del uso de inteligencia artificial permite analizar sus síntomas y canalizar a los usuarios con médicos especialistas.

Las alergias respiratorias se manifiestan como rinitis alérgica, conjuntivitis y asma alérgicas, presentando estornudos, escurreimiento nasal, tos, silbido de pecho, lagrimeo, ojos rojos, comezón en nariz y ojos, así como dificultad para respirar, síntomas que se pueden confundir con Covid-19.

Las ventajas del Evaluador de Síntomas permiten a los pacientes contar con una atención especializada al momento, dis-



minuyendo costos y tiempo, el cual es vital cuando se padece una enfermedad.

Fortalecer el sistema inmune

Especialistas en alergias recomiendan fortalecer el sistema inmune, pues si bien el polen es uno de los principales alérgenos que intensifica las alergias durante la primavera, en esta temporada este fino polvo se produce con mayor frecuencia causando picor en los ojos o congestión nasal en muchas personas que resultan susceptibles a este alérgeno.

En el caso de los pacientes con rinitis alérgica, suelen presentar complicaciones y exacerbaciones agudas asociadas con infecciones virales y bacterianas en 75% de los casos.

Al respecto, Aurora Chávez, médico adscrito al Servicio de Alergia e Inmunología Clínica en el Hospital General en Piedras Negras, Coahuila, del Instituto Mexicano del Seguro Social, explicó que “las alergias son una reacción exagerada del sistema inmunológico ante la exposición a determinadas sustancias que nuestro organismo toma como posibles amenazas provocando reacciones como picor, irritación y lagrimeo en los ojos, estornudos, entre otros síntomas”.

Y es que el sistema inmune, compuesto por una red compleja de células, órganos y tejidos,

es el encargado de la defensa natural de nuestro cuerpo, el cual combate a virus, bacterias y otras sustancias externas que invaden al organismo y que pueden causar diversos padecimientos.

La especialista resaltó que es de vital importancia fortalecer nuestro sistema inmune pues es el mejor escudo que podemos tener para proteger al organismo. Esto se puede lograr con un estilo de vida saludable, alimentación balanceada, actividad física constante y, de ser necesario, el uso de inmunoestimulantes que ayuden a reforzar las defensas.

Es importante que ante cualquier síntoma se acuda con el médico especialista, quien evaluará y determinará el mejor tratamiento, tanto para las alergias como de cualquier padecimiento.

Las más comunes

Algunas de las enfermedades alérgicas más comunes en México son:

- Rinitis alérgica. Consiste en una inflamación de la mucosa nasal y se caracteriza por síntomas como mucosidad nasal (rinorrea), estornudos, congestión nasal y/o picor nasal. Estos síntomas se presentan generalmente durante dos o más días consecutivos y a lo largo de más de una hora la mayoría de los días.

La rinitis alérgica es la forma más frecuente de rinitis no infecciosa y está asociada a una respuesta inmunitaria mediada por el anticuerpo IgE ante la presencia de alérgenos ambientales o laborales.

La conjuntivitis alérgica es una enfermedad asociada habitualmente a la rinitis alérgica, caso en que se denomina rinoconjuntivitis alérgica. Los síntomas consisten en lagrimeo, picor y escozor ocular, así como congestión y enrojecimiento.

La rinitis alérgica, según su duración, puede clasificarse en intermitente o persistente. Esta clasificación se basa en función de los días con síntomas. La intermitente es aquella en la que la presencia de síntomas ocurre cuatro o menos días a la semana, o bien durante cuatro o menos semanas consecutivas. La persistente es la que implica síntomas durante más de cuatro días a la semana, o más de cuatro semanas seguidas.

- Dermatitis atópica. Es una afección que hace que la piel se seque, pique y se inflame. Es común en los niños pequeños, pero puede manifestarse a cualquier edad. Es un padecimiento duradero (crónico) y suele empeorar periódicamente, no es contagioso.





Las personas con dermatitis atópica corren riesgo de tener alergias alimentarias, rinitis alérgica y asma. Humectarse con regularidad y seguir otros hábitos de cuidado de la piel puede aliviar la picazón y prevenir nuevas exacerbaciones (brotes). El tratamiento también puede incluir ungüentos o cremas medicinales.

- Conjuntivitis. Es una inflamación o una infección en la membrana transparente (conjuntiva) que recubre el párpado y la parte blanca del globo ocular. Cuando los pequeños vasos sanguíneos de la conjuntiva se inflaman, se hacen más visibles, esto es lo que hace que la parte blanca del ojo se torne rojiza o de color rosa.

La causa más frecuente de la conjuntivitis es una infección bacteriana o viral, una reacción alérgica o, en bebés, un conducto lagrimal parcialmente abierto.

Si bien la conjuntivitis puede ser molesta, rara vez afecta la visión. Los tratamientos pueden ayudar a aliviar las molestias de la conjuntivitis. Como la conjuntivitis puede ser contagiosa, su diagnóstico y su tratamiento tempranos limitan el contagio a otros.

- Urticaria. Son ronchas rojizas que a veces producen picazón en la piel. Suele ser causada por una reacción alérgica a un medicamento o una comida. Las reacciones alérgicas provocan en el cuerpo la liberación de sustancias químicas que hacen que la piel se inflame y se formen las ronchas. Las personas que tienen otras alergias son más propensas a tener urticaria. Entre otras posibles causas se encuentran las infecciones y el estrés.

La urticaria es muy común. Suele desaparecer por sí sola, pero si el caso es serio, es posible que se necesiten medicamentos. En raras ocasiones, puede causar una inflamación peligrosa en las vías respiratorias y dificultar la respiración, lo cual se considera una emergencia médica.

- Alergia a algunos alimentos. Consiste en que el organismo percibe como nociva una sustancia, normalmente una proteína, que denominamos alérgeno, que no lo es. Este contacto activa una respuesta inmunológica exagerada que se manifiesta en diversos órganos del cuerpo.

La leche, el huevo y el pescado son las causas de alergia más frecuentes en los niños menores de cinco años. A partir de esa edad, son más frecuentes los alimentos vegetales, como las legumbres, frutas, frutos secos o las hortalizas, que tienen proteínas alergénicas comunes con los pólenes, causa frecuente de alergia a partir de los 15 años.

Según la gravedad de las reacciones del paciente y del tipo de alérgeno al que está sensibilizado, la restricción alimentaria será más o menos amplia.

- Asma alérgica. También se conoce como asma inducida por alergia, es un tipo de asma que la alergia desencadena o empeora. La exposición a alérgenos (por ejemplo, polen, caspa, moho, etc.) o a irritantes a los que los pacientes están sensibilizados puede aumentar los síntomas y precipitar las exacerbaciones en los pacientes con asma.

El asma, el trastorno inflamatorio complejo y crónico que estrecha las vías respiratorias, constituye un problema de salud pública grave que afecta tanto a niños como a adultos. Aproximadamente 250 mil personas mueren en todo el mundo cada año por este padecimiento y casi todos estos decesos se pueden evitar. ●



CADENA DE SUMINISTRO de los medicamentos, trazabilidad y seguridad

Por Guillermo Bilbao*

La trazabilidad, que permite hacer un seguimiento minucioso en su recorrido de principio a fin, es un proceso que aprovecha innovaciones como blockchain, o cadena de bloques, que se ha aplicado con éxito en el sector farmacéutico.

EL concepto de trazabilidad logística hace referencia a la posibilidad de identificar el origen y las distintas etapas por las que pasa un producto a lo largo de todo el proceso productivo y su posterior distribución logística hasta llegar al consumidor final. Por tanto, un sistema de trazabilidad comprende un conjunto de procedimientos que permiten conocer la ubicación de un producto en la cadena de suministro en cada momento, así como rastrear su recorrido o saber qué camino va a seguir.

La trazabilidad en la industria farmacéutica juega un papel de suma relevancia, ya que al tratarse de productos que ayudan a la población a recuperar, conservar y/o preservar su salud, es vital conocer todas las etapas por las que pasa un medicamento al momento de salir del almacén del laboratorio que lo produjo, hasta las manos del consumidor, ya que con ello se confirma la calidad, seguridad y eficacia de éste.

Por otra parte, la falsificación, el robo y contrabando de medicamentos es un problema que ha aquejado a la industria farmacéutica por mucho tiempo. Sin embargo, el estallido de la pandemia por Covid-19 los agravó por el gran desabasto de principios activos, la disminución de inventarios de medicamentos y las dificultades económicas que afectaron a varias regiones.

Para muchos pacientes, es por demás complicado conseguir los medicamentos para el tratamiento del Covid-19, así como para otras enfermedades como el cáncer, la diabetes y el VIH-SIDA, por mencionar algunas. Satisfacer la gran demanda no ha sido sencillo para los laboratorios farmacéuticos, distribuidores, las farmacias y los gobiernos, quienes tuvieron que buscar los medios para conseguirlos y ponerlos al alcance del público.

Esta combinación de factores contribuyó al rápido crecimiento de un mercado ilegal que obtenía grandes ganancias. A nivel mundial, se advierte un aumento continuo en la venta de medicamentos apócrifos y se estima que este mercado genera ganancias cercanas a los 1,500 millones de dólares anualmente.

En México, la situación no es tan diferente. La Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica (Canifarma) reporta que alrededor de ocho millones de personas adquieren medicamentos robados o falsificados y, constantemente, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) emite alertas sobre falsificación o robo de medicamentos oncológicos, antihipertensivos, antibióticos, antirretrovirales y vacunas, entre muchos otros.

¿Cuáles son las repercusiones de una problemática de esta naturaleza?

Son muy amplias, desde un efecto nulo en el organismo de los pacientes, hasta poner en serio riesgo su salud. La reputación de las marcas se ve también seriamente afectada: desde la pérdida de credibilidad en los tratamientos, hasta la reducción de sus ventas e ingresos, así como un impacto negativo en sus iniciativas de investigación y desarrollo.

En este contexto, las autoridades gubernamentales de salud y organizaciones privadas están realizando acciones enfocadas en el aumento y reforzamiento de los requisitos regulatorios y la vigilancia de su cumplimiento en la producción, monitoreo del contenido, envasado y etiquetado durante la distribución y venta, tanto en establecimientos públicos y privados, a donde los pacientes acuden a surtirse de sus medicamentos.

La trazabilidad, que permite hacer un seguimiento minucioso en su recorrido de principio a fin, es un proceso que aprovecha innovaciones como *blockchain*, o cadena de bloques, que se ha aplicado con éxito en el sector farmacéutico, en buena medida, gracias a su capacidad de cambiar radicalmente los modelos de negocio y potenciar la interoperabilidad entre sistemas.

Si algo llegará a fallar en el proceso de trazabilidad, la calidad, seguridad y eficacia del medicamento ya no se podría asegurar, con sus respectivas repercusiones a la salud del consumidor.

De este modo, es posible integrar un gran volumen de información y garantizar que no pueda alterarse y ofrece altos niveles de transparencia y auditabilidad, factores críticos para la producción y distribución de medicamentos.

La trazabilidad permite seguir la huella digital que deja el recorrido de un medicamento, registrando la información sobre cada movimiento que éste ha tenido y con cada miembro de la larga cadena de distribución.

Los actores de la industria farmacéutica están bastante conscientes de la importancia de la trazabilidad para el crecimiento y permanencia en el mercado. Entienden que, cuando se produce un fármaco, pasa por distintas manos hasta llegar al paciente, y que es su responsabilidad tener bajo control el recorrido punto a punto que el producto hace.

De este modo, también es posible evitar la falsificación, detectar si un lote ha sido robado o si es un producto que se ha introducido ilegalmente al mercado. Para los distribuidores es esencial tener acceso a información precisa sobre el trayecto de los medicamentos, las rutas que siguen los camiones, si éstos se desviaron, la fecha de caducidad y los movimientos de inventarios, con el fin de poder garantizar que lleguen a su destino sin que hayan sido sustraídos o alterados.

Incluso en el caso de las vacunas contra el Covid-19, por ejemplo, es posible tener un reporte detallado, por ejemplo, de si el biológico estuvo a la temperatura indicada (cadena de frío), si el sistema de congelamiento funcionó siempre o se apagó en algún momento.

Además de procesos y tecnología, la trazabilidad se apoya en la cultura organizacional y en la normatividad.

Si bien es responsabilidad de los legisladores, el sector privado puede contribuir a la creación de dichas reglas, procurando poner a los pacientes en el centro, y trabajando porque trasciendan las distintas administraciones federales y agnósticas en cuanto a las ideologías políticas de cada gobierno.

La transferencia de la custodia de los medicamentos y su garantía de autenticidad son aspectos donde la trazabilidad, apoyada en innovaciones como *blockchain*, aporta beneficios importantes. Destaca el hecho de que permite interoperar con una plataforma transparente y con registros que son inalterables, además de crear una huella digital que incorpora factores como la identificación, el lugar y momento de recolección, atributos de calidad y seguridad, condiciones de transporte, almacenamiento y certificaciones, entre otros.

La trazabilidad seguirá siendo, por todo ello, crítica para asegurar la autenticidad de los medicamentos y brindar a la industria farmacéutica una infraestructura que garantice la inalterabilidad de la información, así como establecer relaciones de confianza ofreciendo transparencia a cada uno de los integrantes del ecosistema farmacéutico.

La tecnología tiene un rol fundamental ya que permite dar un seguimiento estricto a cada producto farmacéutico en su recorrido a fin de garantizar su integridad, y que no sea alterado o falsificado, además de que no represente riesgos para la salud de la población.

Intercambio de información

Al respecto, en 2021, la Agencia Europea del Medicamento (EMA, por sus siglas en inglés) respaldó las recomendaciones elaboradas por la Coalición Internacional de Autoridades Reguladoras de Medicamentos (ICMRA, por sus siglas en inglés) para facilitar el uso de los sistemas de seguimiento y localización a nivel mundial de medicamentos.

El documento identifica los denominadores técnicos comunes que permiten a los diferentes sistemas intercambiar y utilizar la información disponible sobre los medicamentos y sus cadenas de suministro con el fin de proteger la salud pública. Con ello, la EMA busca con esa aprobación el intercambio rápido de información entre las autoridades reguladoras para proteger la integridad de la cadena de suministro y la seguridad de los pacientes.

Actualmente, los sistemas de trazabilidad se han diseñado e implantado con un enfoque local o regional, sin tener en cuenta si pueden intercambiar información con otros sistemas a nivel mundial, destaca el documento. ●

*Guillermo Bilbao es director de Salud de Minsait, compañía de Indra, en México.
Nota: el artículo original fue complementado con información de la EMA.



Trabajando para la salud

DOMINA LA DIARRREA

CON



Presentación en:
Suspensión y Tabletas



Segu

Permiso de publicidad No. 223300201B2236

NO SE USE EN MENORES DE 6 AÑOS, NI DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA.
NO SE ADMINISTRE POR MÁS DE 3 DÍAS. NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA.
CONSULTE A SU MÉDICO

Acuerdo mundial sobre prevención, FRENTE A



Las enseñanzas derivadas de la pandemia de Covid-19 podrían aprovecharse en el acuerdo propuesto con el fin de reconstruir para mejorar. La equidad es uno de los principios fundamentales en proceso de debate como parte de la labor sobre el nuevo acuerdo.

COMO resultado de los efectos de la pandemia de Covid-19, los 194 Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) iniciaron un proceso para redactar y negociar un nuevo convenio, acuerdo u otro instrumento internacional sobre preparación y respuesta frente a pandemias.

Dicha acción parte de la necesidad de garantizar que las comunidades, los gobiernos y todos los sectores de la sociedad, en el ámbito nacional y a nivel mundial, estuvieran mejor preparados y protegidos, a fin de prevenir y responder a futuras pandemias. La gran pérdida de vidas humanas, las perturbaciones sufridas por los hogares y las sociedades en general, así como las repercusiones en el desarrollo se encuentran entre los factores citados por los gobiernos para apoyar la necesidad de una acción duradera que evite la repetición de crisis de este tipo.

En los cimientos del acuerdo propuesto se halla la necesidad de garantizar la equidad en el acceso a las herramientas necesarias para prevenir pandemias (en particular tecnologías como vacunas, equipos de protección personal, información y conocimientos especializados) y en el acceso a la atención de salud para todas las personas.

, preparación y respuesta PANDEMIAS



Los Estados Miembros de la OMS acordaron poner en marcha un proceso mundial para redactar y negociar un convenio, acuerdo u otro instrumento internacional para fortalecer la prevención, preparación y respuesta frente a las pandemias.

Una necesidad latente

Los Estados Miembros de la OMS han elaborado múltiples acuerdos, convenios y otros tipos de instrumentos internacionales jurídicamente vinculantes de ámbito mundial para proteger y promover la salud de las personas, como la propia Constitución de la OMS, el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco y el Reglamento Sanitario Internacional.

Esos instrumentos internacionales representan el compromiso asumido por los países de todo el mundo de atender las necesidades de sus ciudadanos en materia de salud a fin de mejorar su estado de salud y fortalecer la situación socioeconómica de sus comunidades en general.

Cabe recordar que, en diciembre de 2021, los Estados Miembros de la OMS decidieron en una reunión extraordinaria de la Asamblea Mundial de la Salud establecer un Órgano de Negociación Intergubernamental en representación de todas las regiones del mundo, para redactar y negociar un convenio sobre prevención, preparación y respuesta frente a pandemias, con miras a su adopción en virtud del Artículo 19 de la Constitución de la OMS, o de otras disposiciones de la Constitución que el propio Órgano de Negociación considere apropiadas.

En la decisión de la Asamblea de la Salud por la que se estableció el Órgano de Negociación Intergubernamental y su labor sobre este nuevo acuerdo internacional se puso de relieve que los Estados Miembros de la OMS, que intervendrán en la capacidad que les confiere su soberanía, deben guiar sus esfuerzos por el principio de la solidaridad con todas las personas y países, y que el acuerdo debe contener medidas prácticas para hacer frente a las causas y las consecuencias de las pandemias y otras emergencias sanitarias.

El acuerdo a detalle

El nuevo acuerdo podría consistir en un compromiso mundial de colaborar, en tanto que comunidad internacional, para contribuir a evitar que los brotes epidémicos repercutan en las personas, las comunidades, los países y el mundo de la misma manera que lo hizo la pandemia de Covid-19.

Es importante destacar que cabe esperar que en todo nuevo acuerdo se establezcan principios, prioridades y metas para la preparación y res-



puesta frente a pandemias, con el objetivo de:

- Generar resiliencia frente a pandemias.
- Apoyar la prevención, detección y respuestas ante brotes con potencial pandémico.
- Garantizar un acceso equitativo a las medidas contra las pandemias.
- Apoyar la coordinación mundial a través de una OMS más sólida y más capacitada para rendir cuentas.

Los Estados Miembros elaboraron esos instrumentos con el fin de garantizar y fomentar una mayor colaboración en diversos ámbitos que repercuten en la salud y el bienestar de las personas en las comunidades, los países y en todo el mundo.

El nuevo acuerdo podría complementar otras iniciativas, acciones y medidas destinadas a lograr mayor seguridad en el mundo frente a las pandemias, en particular el Reglamento Sanitario Internacional y las instituciones y sistemas mundiales que trabajan para compartir equitativamente las tecnologías, la información y los conocimientos especializados en materia de salud.

El borrador preliminar presentado por la Mesa del Órgano de Negociación sobre la base de los progresos realizados y las aportaciones recibidas en la tercera reunión del Órgano de Negociación Intergubernamental hace referencia a una serie de posibles principios rectores y derechos para el nuevo acuerdo, en particular la importancia de los derechos soberanos nacionales y el respeto pleno de la dignidad, los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas.

Al igual que con todos los instrumentos internacionales, todo nuevo acuerdo, siempre y cuando sea sancionado por los Estados Miembros, vendría determinado por los propios gobiernos, que adoptarían cualesquiera medidas teniendo en cuenta sus propias leyes y reglamentos internos.

Los Estados Miembros decidirán los términos del acuerdo, y si alguna de sus disposiciones será jurídicamente vinculante para los Estados Miembros en virtud del derecho internacional.

Se prevé que dicho acuerdo tenga como objetivo ayudar a prevenir que futuros brotes epidémicos afecten a la libertad de las personas para viajar, trabajar, buscar educación y, sobre todo, llevar una vida sana sin enfermedades que puedan evitarse, según se estipula en otro acuerdo mundial, la Constitución de la OMS. ●

Gelcavit es el multivitamínico preventivo para todas las etapas de la vida



Fortical ayuda a que el dolor musculoesquelético no te frene

CONSULTE A SU MÉDICO

En desarrollo más de 160 terapias para enfermedades




Para brindar esperanza y más opciones de tratamiento, las empresas de investigación biofarmacéutica han avanzado en la comprensión de las enfermedades mentales para desarrollar medicamentos innovadores.

LAS enfermedades mentales representan un amplio espectro de condiciones de salud que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Entre ellas se encuentran la depresión, los trastornos de ansiedad, la esquizofrenia, el trastorno por uso de sustancias, los trastornos alimentarios y el trastorno obsesivo compulsivo o de estrés postraumático, entre otros.

Con base en cifras oficiales, en 2019, una de cada ocho personas en el mundo vivía con una enfermedad mental, lo que equivale a 970 millones de personas. Para 2020, y a consecuencia de la pandemia por Covid-19, se registró un aumento considerable de depresión y ansiedad de 26 y 28%, respectivamente.

A menudo, las enfermedades mentales pueden interferir con las actividades diarias, las relaciones personales y profesionales, y limitar la calidad de vida. Al mismo tiempo, los pacientes, así como sus cuidadores y familiares, pueden enfrentar estigma y discriminación, lo que contribuye a retrasar el diagnóstico y el tratamiento oportuno.

mentales, nivel global



Con base en un informe de Pharmaceutical Research and Manufacturers of America (PhRMA), asociación que representa a diversas compañías de investigación, en la actualidad hay más de 160 medicamentos en desarrollo para enfermedades mentales.

El nuevo informe de PhRMA destaca que existen 163 terapias en desarrollo, en ensayos clínicos o en espera de revisión por parte de la Food & Drug Administration (FDA) de Estados Unidos, entre ellas: 54 para depresión, 35 para esquizofrenia, 35 para trastornos de ansiedad, 14 para trastorno bipolar y ocho para el trastorno por déficit de atención (TDAH).

La asociación indica que, junto con la investigación y el desarrollo de terapias, los países deben trabajar en mejorar el acceso a éstas, así como en estrategias integrales que permitan abordar el estigma que pesa sobre los pacientes con enfermedades mentales.

Salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo

desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y aportar algo a su comunidad”.

Y agrega que es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Asimismo, la OMS define el apoyo en materia de salud mental y psicosocial como “cualquier tipo de apoyo local o externo cuyo objetivo es proteger o promover el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar los trastornos de salud mental”.

Determinantes de la salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar la salud mental y cambiar la situación al respecto. Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a este tipo de afecciones.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la vio-

lencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los periodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Los factores de protección se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia, entre ellos se cuentan las habilidades y los atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.

Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias, los desplazamientos forzados y la creciente crisis climática.

Trastornos mentales

Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes.

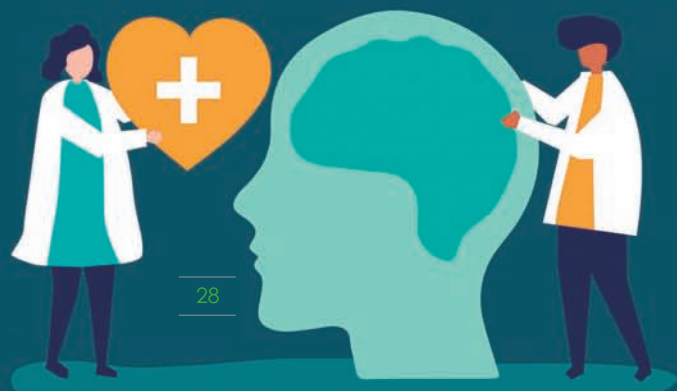
Trastornos de ansiedad. En 2019, 301 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad, entre ellos 58 millones de niños y adolescentes. Se caracterizan por un miedo y una preocupación; los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o discapacidad funcional importantes.

Existen varios tipos diferentes: trastorno de ansiedad generalizada (caracterizado por una preocupación excesiva), de pánico (que se caracteriza por ataques de pánico), de ansiedad social (con miedo y preocupación excesivos en situaciones sociales), de ansiedad de separación (que es el miedo excesivo o la ansiedad ante la separación de aquellos individuos con quienes la persona tiene un vínculo emocional profundo), etc.

Depresión. En 2019, 280 millones de personas padecían depresión, entre ellos 23 millones de niños y adolescentes. Es distinta de las alteraciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana.

En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. Concurren varios otros síntomas, como dificultad para concentrarse, sentimiento de culpa excesiva o de autoestima baja, falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito y/o el peso y sensación de cansancio o falta de energía. Las personas que padecen depresión tienen un mayor riesgo de cometer suicidio.

Trastorno bipolar. En 2019, 40 millones de personas padecían trastorno bipolar. Las personas afectadas experimentan episodios depresivos alternados con periodos de síntomas maníacos. Durante el episodio depresivo, experimentan un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días. Los síntomas maníacos pueden incluir euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía y otros síntomas, como aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.



Trastorno de estrés postraumático. La prevalencia del trastorno de estrés postraumático y otros trastornos mentales es alta en entornos afectados por conflictos. Este trastorno puede desarrollarse después de la exposición a un suceso o serie de sucesos extremadamente amenazantes u horribles. Se caracteriza por todo lo siguiente: 1) volver a experimentar el suceso o sucesos traumáticos en el presente (recuerdos intrusivos, escenas retrospectivas o pesadillas); 2) evitar pensamientos y recuerdos del suceso o sucesos, o evitar actividades, situaciones o personas que recuerden al suceso o sucesos, y 3) percepciones persistentes de una mayor amenaza actual. Estos síntomas duran varias semanas y causan una discapacidad funcional importante.

Esquizofrenia. A escala mundial, la esquizofrenia afecta a alrededor de 24 millones de personas, es decir, a una de cada 300 personas. Quienes la padecen tienen una esperanza de vida de 10 a 20 años por debajo de la población general. Se caracteriza por una importante deficiencia en la percepción y por cambios de comportamiento. Los síntomas pueden incluir persistencia de ideas delirantes, alucinaciones, pensamiento desorganizado, comportamiento muy desorganizado o agitación extrema. Las personas que la padecen pueden ver entorpecidas de forma persistente sus capacidades cognitivas.

Trastornos del comportamiento alimentario. En 2019, 14 millones de personas padecían trastornos alimentarios, de los que casi tres millones eran niños y adolescentes. Los trastornos alimentarios, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, se caracterizan por alteraciones en la alimentación y preocupación por los alimentos, así como por problemas notables de peso corporal y forma. Los síntomas o comportamientos dan lugar a un riesgo o daño considerables para la salud, una angustia notable o una discapacidad funcional importante.

Trastornos de comportamiento disruptivo y disocial. En 2019, 40 millones de personas, incluidos niños y adolescentes, sufrían un trastorno de comportamiento disocial. Este trastorno, también conocido como trastorno de conducta, es uno de los dos trastornos de comportamiento



disruptivo y disocial, el otro es el trastorno desafiante y oposicionista. Los trastornos de comportamiento disruptivo y disocial se caracterizan por problemas de comportamiento persistentes, como comportamientos persistentemente desafiantes o desobedientes que violan de manera permanente los derechos básicos de los demás o las principales normas, reglas o leyes sociales apropiadas para la edad. La aparición de trastornos disruptivos y disociales es común durante la infancia, aunque a veces se da en otras épocas de la vida.

Trastornos del neurodesarrollo. Son trastornos conductuales y cognitivos que surgen durante el desarrollo y que dan lugar a dificultades considerables en la adquisición y ejecución de funciones intelectuales, motoras o sociales específicas. Incluyen trastornos del desarrollo intelectual, del espectro autista y por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), entre otros. ●

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.



El Código del Dinero

Raimon Samsó

¿QUIERES alcanzar la independencia financiera? ¿Te gustaría duplicar tus ingresos en un año? ¿Deseas conocer los secretos de los emprendedores de éxito? El Código del Dinero contiene todo lo que necesitas saber para conquistar tu libertad financiera.

El libro analiza lo que nadie nos enseñó sobre el dinero, aborda el concepto de la inteligencia financiera aplicada, da útiles consejos para superar los tiempos de crisis, qué es mejor si invertir o ahorrar, cómo convertir el talento en ingresos y enlista 10 habilidades imprescindibles del emprendedor. También explica qué es una deuda óptima y una pésima, qué son los ingresos pasivos y cómo pensar en grande para lograr nuestras metas financieras.

Esta obra es una lectura muy oportuna en estos momentos de incertidumbre económica, se trata de un manual ameno, riguroso y práctico que más allá de los consejos prácticos para sacar mayor partido de los ahorros, muestra cómo el desapego y la libertad aportan abundancia y prosperidad de forma natural. Porque, como dice el sabio, “no es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita”. ●





Asociación de Distribuidores y Laboratorios
de Medicamentos Genéricos

Genéricos
que cuidan tu bienestar
• SALUD • AHORRO • CONFIANZA •



Estar al tanto de las **NOTICIAS** emitidas por las autoridades sanitarias.

Conoce todo sobre los
MEDICAMENTOS GENÉRICOS.



Mantente **ACTUALIZADO** de los padecimientos de mayor incidencia en el país.

CAPACÍTATE con nuestros artículos sobre la labor del dependiente de farmacia.



SIGUE
NUESTRAS

REDES SOCIALES PARA:



@dilamegmx



@dilameg



Reconquista tu tiempo.

Vence las distracciones, recupera el control de tu tiempo y cambia tu vida

Andrea Giuliadori

ES común que la mayoría de la gente se queje sobre que el tiempo no es suficiente para hacer nuestros deberes, alguna actividad que nos gusta y pasar tiempo con la familia. Sin embargo, el autor de esta obra nos da útiles consejos sobre cómo aprovecharlo, dejando de lado distracciones y recuperando el control para cambiar nuestra vida.

Giuliadori indica que el tiempo es el recurso más democrático que existe. Cada día, todos disponemos de 86,400 segundos, ni uno más, ni uno menos. Aun así, muchos acabamos posponiendo nuestros sueños y objetivos por falta de tiempo.

En este libro, el autor nos comparte las claves para organizar el tiempo de forma eficaz, priorizar nuestras actividades y hacer nuestros sueños realidad. Algunos de los aspectos que aborda es el hecho de vencer las distracciones digitales, adoptar una rutina que optimice el tiempo, liberarnos del estrés y las preocupaciones, identificar las prioridades, así como aumentar la productividad y eficacia personal. ¡El sueño de todos, plasmado en papel!

El libro comienza como un día normal, a las siete de la mañana, y según van avanzando las horas se analizan las obligaciones y prioridades a realizar. Uno de los consejos que da el autor es no perder tanto el tiempo y no malgastarlo intentando hacer mil cosas a la vez. Todo esto hasta llegar al final de este día imaginario que concluye con la necesidad de desconectar para regenerarnos. ●





¡Comprometidos
con tu Salud!

www.laboratorioraam.com



Clindamicina

300 mg 16 Cápsulas

Reg. 171M2007 SSA IV



Azitromicina

500 mg 3 Tabletas

Reg. 323M2007 SSA IV



Ketorolaco

10 mg 10 Tabletas

Reg. 394M2015 SSA IV



Ketorolaco (Sublingual)

30 mg 4 Tabletas

Reg. 157M2019 SSA IV



Meloxicam / Metocarbamol

15 mg / 215 mg 10 Cápsulas

Reg. 190M2019 SSA IV



Naproxeno / Paracetamol

275 mg / 300 mg 16 Tabletas

Reg. 118M2011 SSA IV



Ketorolaco / Tramadol

10 mg / 25 mg 10 Cápsulas

Reg. 268M2015 SSA IV



Paracetamol / Tramadol

325 mg / 37.5 mg 20 Tabletas

Reg. 082M2018 SSA IV

Material dirigido exclusivamente a profesionales de la salud

HYDRASOR[®]



Evita la
Deshidratación
por Diarrea

CONSULTE A SU MÉDICO