



SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Regulación Sanitaria

PROTEGIENDO TU SALUD

Bienestar y prevención sanitaria
en temporada de calor



CALOR

2025

NUEVO LEÓN

Ejemplar Gratuito
Decimoséptima Edición
Junio 2025

N L
NUEVO LEÓN

Revista
REGULACIÓN SANITARIA
PROTEGIENDO TU SALUD
Junio 2025 Vol. 17 No. 1

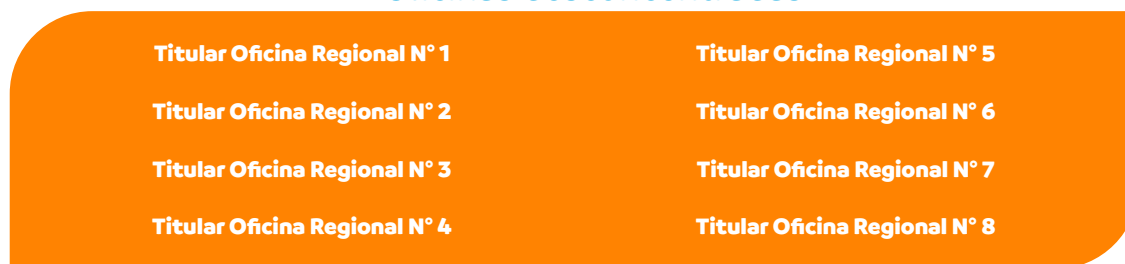
Es una revista gratuita de publicación trimestral para la divulgación de actividades de Regulación Sanitaria en el Estado de Nuevo León, es producida y editada por la Dirección de Fomento y Calidad de la Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario de la Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León.

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 la Dirección de Fomento y Calidad.

Directorio



Oficinas desconcentradas



05 Editorial

06 Vocabulario

08 Temporada Saludable

09 Primeros auxilios ante golpe de calor
Por L.N. Perla Cecilia García Martínez

**12 ¿Sabías qué?
Ya puedes recibir notificaciones de
Resoluciones Administrativas**

**13 Alimentos al Sol:
Cómo prevenir enfermedades gastrointestinales
en verano**
Por Ing. Liliana Janet Francisco Martinez

16 Encuesta de Satisfacción al Usuario

**17 Alimentos frescos y su transporte seguro en tem-
porada de calor**
Por L.C.A. Aide Michel Izaguirre Ordaz

**19 El yodo y el flúor son minerales esenciales para tu
salud**

20 Cuidados sanitarios en actividades al aire libre
Por LCPyAP Britney Pamela Reyna Hernández

**22 ¿Sabías que la harina fortificada ayuda a prevenir
la anemia y mejora la salud de toda la familia?**



23 Cuida tus dispositivos médicos en la temporada de verano

Por L.B.G. Elda Lozano Armendáriz

25 Tu puedes ayudar a que los dispositivos médicos sean más seguros

26 Botiquín de verano: ¿Cómo preparar y proteger tus medicamentos en temporada de calor?

Por Q.F.B. Melanie Jhoana Hernández Ramírez

29 COFEPRIS monitorea la seguridad de los medicamentos y vacunas

30 Impacto del calor extremo en la salud: Medicamentos que favorecen la deshidratación

Por Q.F.B. Alejandra Dávalos Armendáriz

33 ¡Cuida tu salud al comer!

34 Canícula y calor extremo: El error más común al hidratarte

Por Téc. en Nut. Harim Abiud Victorino Delgado

36 En esta temporada de calor, es importante mantenerte hidratado

37 Nuevos lineamientos escolares Vive Saludable, Vive Feliz

38 Adiós a la comida chatarra en las escuelas: México toma acción para cuidar la salud de los niños

Por L.N. Susana Karina Cavazos Caro

40 ¿Ingresaste una solicitud de Trámite de Autorización?



41 Promoción de estilos de vida saludables desde la infancia

Por Q.F.B. Hilda Victoria Rodríguez Sigoña

**45 Donación
Medicamentos**

**46 24° Aniversario de la Subsecretaría de
Regulación y Fomento Sanitario**

**47 Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario
del Estado de Nuevo León
XXIV aniversario**

Por Dr. Juan Antonio Flores Saenz

**52 COFEPRIS vigila la calidad sanitaria de los
alimentos de origen animal**

53 Ubica tu oficina más cercana

Estimadas y estimados lectores.

Es un honor y un privilegio presentarles el decimoséptimo ejemplar de la Revista de Regulación Sanitaria del Estado de Nuevo León. Esta publicación se dedica a la difusión del conocimiento científico y técnico en el ámbito de la salud pública, la vigilancia sanitaria y la calidad de productos y servicios en nuestra región.

En esta edición, encontrarán artículos de gran relevancia centrados en el saneamiento básico, buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos, emergencias sanitarias, farmacovigilancia, entre otros aspectos aplicables para reducir riesgos sanitarios y mejorar los estándares de salud, para la protección a toda la población de nuestro Estado.

Confiamos en que esta revista sea de su completo agrado y utilidad, fomentando el intercambio de información y promoviendo debates entre los diversos actores involucrados en la regulación sanitaria.

Agradecemos profundamente su atención y les extendemos nuestros mejores deseos para una enriquecedora experiencia de lectura.

**Cordialmente,
Equipo editorial.**



Baumanómetros

Un baumanómetro, también conocido como esfigmomanómetro, es un instrumento médico utilizado para medir la presión arterial. Se emplea para determinar la presión con la que la sangre es bombeada por el corazón a través de las arterias, lo que ayuda a evaluar la salud cardiovascular y detectar posibles anomalías como la hipertensión.

Botiquín

Mueble, caja o maleta que se utiliza para guardar medicamentos y otros utensilios médicos, o para transportarlos a donde sea necesario.

Boticas

Se refiere a una farmacia, un laboratorio y despacho de medicamentos. También puede referirse a un medicamento, droga o mejunje. Además, en algunas regiones de España (Aragón, Cataluña y Navarra), se usa para referirse a una tienda o almacén.

Corrosivas

Se define como algo que tiene la propiedad de corroer, es decir, de desgastar o destruir lentamente por acción química o física. También se usa para describir algo que es mordaz o incisivo en el lenguaje o el humor. Etimológica: es el estudio del origen de las palabras, su razón de ser, significado y forma.

Empíricos

Se define como algo que pertenece o se relaciona con la experiencia o que está fundado en ella.

ETA (Enfermedades Transitadas por Alimentos)

Son enfermedades causadas por la ingestión de alimentos o agua contaminados con agentes infecciosos (bacterias, virus, parásitos) o toxinas. Estas enfermedades pueden manifestarse de forma individual o colectiva y sus síntomas varían desde leves (vómitos, diarrea) hasta graves.

Expedir

Extender o dar curso a un documento o una orden, o enviarlos o remitirlos. También puede referirse a dar curso a los negocios o despachar algo con las formalidades necesarias.

Furosemida

Es un diurético del asa que produce una diuresis de instauración rápida y corta duración.



Glucómetros

Aparato para determinar la cantidad de azúcar que tiene un líquido.

Hidroelectrolítico

Se refiere a la relación y equilibrio entre el agua (hidro-) y los electrolitos en el cuerpo humano.

Nomenclatura

Conjunto de los términos técnicos propios de una ciencia o actividad.

Patógenos

Es un agente, especialmente un microorganismo, que causa o puede causar enfermedades. Es decir, un patógeno es aquel que tiene la capacidad de generar o desarrollar una enfermedad en un organismo.

Perecederos

Se define como algo que ha de perecer, es decir, que tiene una duración limitada o que está destinado a acabarse o dejar de existir.

Residuos

Se define como una parte o porción que queda de un todo, o como aquello que resulta de la descomposición o destrucción de algo.

Shock

Choque (emoción fuerte, o depresión nerviosa).



Saludable

**Temporada
Saludable**



Primeros auxilios ante golpe de calor

L.N. Perla Cecilia García Martínez
Capacitación y Difusión

Primeros auxilios ante un golpe de calor: cómo actuar y prevenir

Durante la temporada de primavera-verano, justo cuando hace calor, nuestro cuerpo necesita mantenerse fresco para funcionar correctamente. Sin embargo, cuando estamos expuestos a altas temperaturas por mucho tiempo y no nos hidratamos bien, podemos sufrir un golpe de calor, una emergencia médica que requiere atención inmediata.

¿Qué es un golpe de calor?

El golpe de calor ocurre cuando la temperatura del cuerpo se eleva rápidamente (por encima de los 40 °C) y el organismo pierde su capacidad para enfriarse, generalmente por sudoración. Es más común durante olas de calor o al realizar actividad física intensa bajo el sol.

Síntomas de un golpe de calor

Identificar los signos de alerta puede salvar vidas. Algunos de los síntomas más comunes son:

- Temperatura corporal elevada (mayor a 40 °C)
- Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor)
- Dolor de cabeza intenso
- Mareo o desorientación
- Náuseas y vómito
- Confusión o alteraciones en el estado de conciencia
- Pulso acelerado
- Pérdida del conocimiento

Si una persona presenta estos signos tras haber estado expuesta al calor, ¡actúa rápido!

¿Qué hacer? Primeros auxilios paso a paso

1. Llamar a emergencias de inmediato. Marca al 911. El golpe de calor es una urgencia médica.
2. Mover a la persona a un lugar fresco. Llévala a la sombra, dentro de un edificio con ventilación o donde haya aire acondicionado.
3. Bajar la temperatura corporal.
 - Retira el exceso de ropa.



- Aplica trapos fríos en cuello, axilas, ingles y muñecas.
- Si es posible utilizar abanicos o ventiladores.
- Puedes rociar su cuerpo con agua o sumergirla parcialmente en agua fresca (no helada).

4.No ofrecer bebidas si está inconsciente. Si está consciente y puede beber, dale pequeños sorbos de agua fresca, pero nunca obligues si está desorientada o semiconsciente.

5.Permanecer con la persona. Acompáñala hasta que llegue el personal de salud.

¿Qué NO se debe hacer?

- No usar agua con hielo directamente (puede provocar un choque térmico).
- No administrar medicamentos antipiréticos como paracetamol o ibuprofeno (no son efectivos en este caso).
- No dejar sola a la persona afectada.

La prevención es la mejor medicina

Prevenir el golpe de calor es posible si tomamos precauciones como:

- Evitar salir entre las 12:00 p.m. y las 5:00 p.m.
- Usar ropa ligera, de colores claros y sombreros o gorras.
- Tomar agua constantemente, aunque no se tenga sed.
- No dejar a nadie dentro de vehículos cerrados.
- Buscar lugares frescos o con ventilación.

Prevención específica del golpe de calor en niños y bebés

Para proteger a los más pequeños del golpe de calor, es fundamental tomar medidas preventivas específicas:

- Ofrecer líquidos con frecuencia: Es importante no esperar a que el niño tenga sed. Hay que ofrecer agua o jugos naturales de forma constante. En el caso de los bebés lactantes, se recomienda aumentar la frecuencia de las tomas de leche materna.
- Vestimenta adecuada: Lo ideal es vestirlos con ropa liviana, suelta, de algodón y en tonos claros. Si el calor es extremo, puede ser necesario reducir al mínimo la ropa.
- Refrescar su cuerpo regularmente: Bañarlos o mojarles la piel varias veces al día ayuda a regular su temperatura corporal.
- Actividades tranquilas: Es preferible proponer juegos que no impliquen mucha actividad física, especialmente durante las horas de más calor.
- Evitar la exposición directa al sol: Procurar mantenerlos a la sombra, especialmente entre las 12 de la tarde y las 5 de la tarde. Si deben salir, es necesario protegerlos con ropa adecuada (sombreros, prendas de manga larga) y aplicar protector solar específico para su edad.
- Ambientes frescos y ventilados: Mantener a los niños en espacios con buena ventilación o climatizados ayuda a prevenir el sobrecalentamiento. Si en casa no es posible, buscar refugio en lugares públicos con aire acondicionado.
- No dejarlos nunca solos en un vehículo cerrado: Bajo ninguna circuns-



tancia debe dejarse a un niño dentro de un auto estacionado, aunque sea por unos minutos. La temperatura interna puede subir peligrosamente en poco tiempo.

Consecuencias de un golpe de calor no tratado

El golpe de calor es una emergencia médica. Si no se trata de forma inmediata, puede provocar complicaciones graves como un shock o, en los casos más extremos, la muerte.

¿Qué hacer mientras llega la ayuda médica?

Mientras se espera a los servicios de emergencia, se deben tomar las siguientes medidas:

- Llevar al niño a un lugar fresco y con sombra.
- Mojarle la cabeza y el cuerpo para ayudar a bajar su temperatura.
- Ofrecerle agua fresca, si está consciente.
- Mantener la cabeza ligeramente elevada y procurar que esté tranquilo.

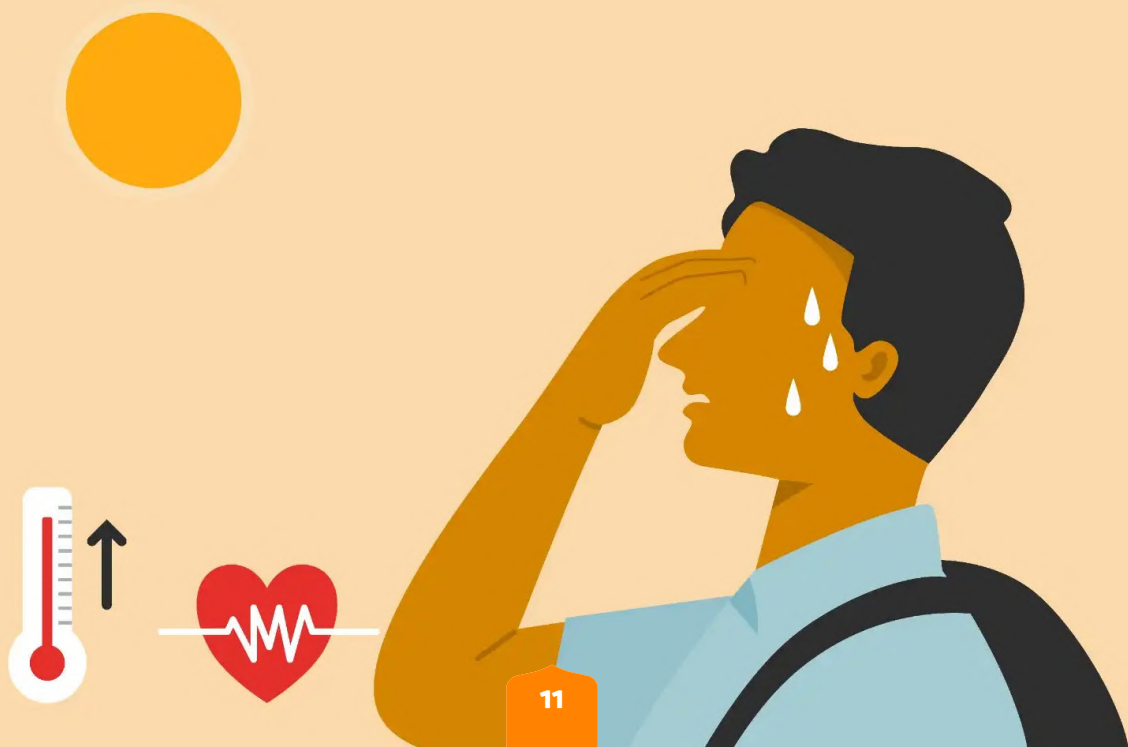
Actuar con rapidez puede hacer la diferencia y salvar vidas.

Conclusión

El golpe de calor no solo es un malestar pasajero: es una urgencia médica que puede poner en riesgo la vida. Por eso es muy importante, conocer sus síntomas y saber cómo actuar es parte fundamental de los cuidados que debemos tener durante la temporada de calor. Compartamos esta información con nuestras familias, escuelas y comunidades.

Referencias

- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Ola de calor: cuidados frente a temperaturas extremas. <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-ola-calor-cuidados-frente-temperaturas-extremas>
- Secretaría de Salud (México). (2022). Medidas preventivas de golpe de calor. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/documentos/prevencion-de-enfermedades-por-calor>
- Cruz Roja Mexicana. (2021). Golpe de calor: cómo prevenir y actuar. <https://www.cruzrojamexicana.org.mx>



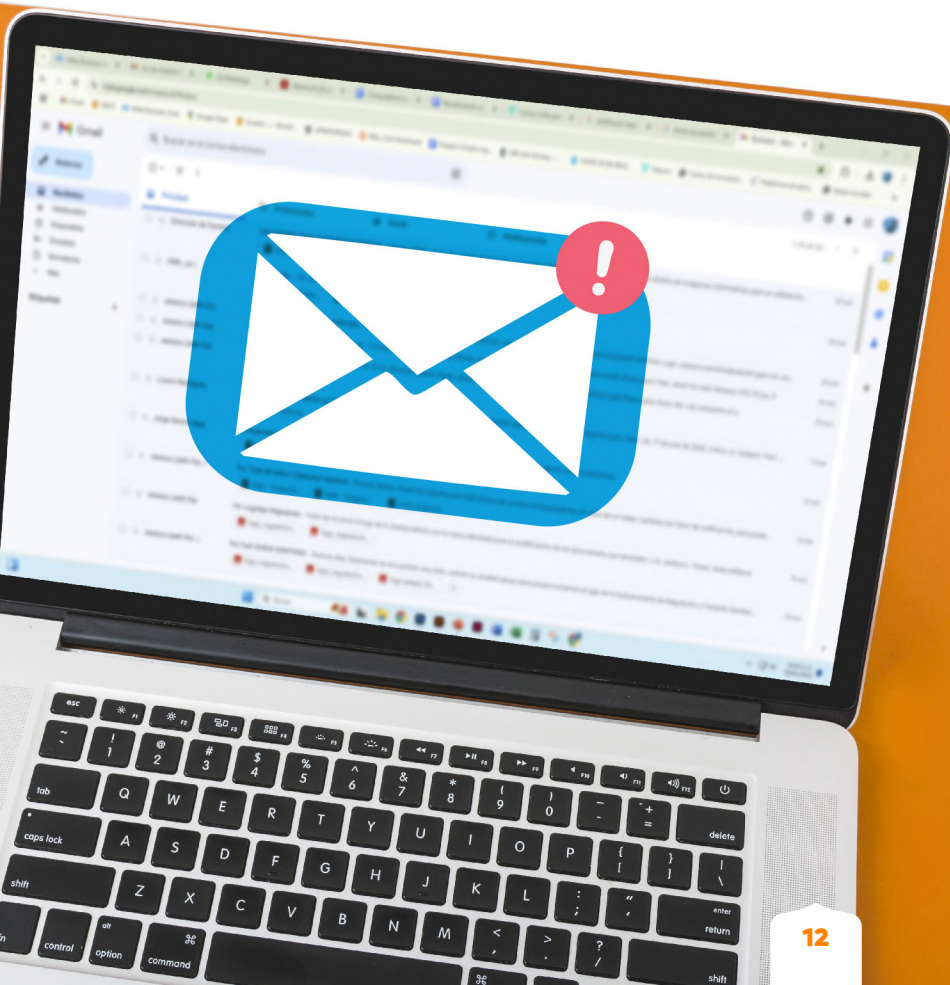


SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

¿Sabías qué?

**Ya puedes recibir notificaciones de
Resoluciones Administrativas
a través de tu correo electrónico**

*Fundamento en los términos del artículo 35 de la
Ley Federal de Procedimiento Administrativo



Aclaraciones o dudas:

81 8130 7020

Horarios:

Lunes a Viernes
08:00 a 15:00 horas

Alimentos al Sol:

Cómo prevenir enfermedades gastrointestinales en verano

Ing. Liliana Janet Francisco Martínez
Coordinación de Evidencia y Manejo de Riesgos

El verano es sinónimo de vacaciones, reuniones al aire libre, antojitos frescos y días de calor intenso. Sin embargo, también es una de las temporadas con mayor incidencia de enfermedades gastrointestinales. Durante la temporada de calor, las enfermedades gastrointestinales tienden a incrementarse de manera considerable, principalmente por el aumento en la temperatura ambiental, lo que favorece la proliferación de microorganismos patógenos en alimentos y bebidas. Estos padecimientos son causados comúnmente por bacterias como *Salmonella* y *Escherichia coli*, virus como el rotavirus y norovirus, así como parásitos como las amibas.

Estos agentes infecciosos ingresan al organismo a través del consumo de alimentos o agua contaminada, y encuentran un ambiente ideal para multiplicarse cuando las temperaturas superan los 30 °C. Las malas prácticas de higiene en la preparación o conservación de alimentos —como la falta de lavado de manos, la exposición prolongada a temperatura ambiente o una refrigeración inadecuada— incrementan significativamente el riesgo de contraer alguna infección gastrointestinal.

¿Por qué aumentan los casos en esta temporada?

El calor acelera la descomposición de los alimentos, especialmente cuando no se mantienen refrigerados o se exponen al sol por mucho tiempo. Además, en esta época es más común comer fuera de casa, consumir productos preparados por terceros y, en muchos casos, disminuir las precauciones básicas de higiene.

Una práctica común que representa riesgo es el consumo de alimentos en la vía pública o en puestos ambulantes donde las condiciones sanitarias no siempre están garantizadas. También influye el hecho de que, al viajar, se prueban alimentos nuevos a los que el sistema digestivo no está acostumbrado.

La diarrea del viajero: una alerta para turistas

Uno de los padecimientos más comunes en esta temporada es la diarrea del viajero, una afección que afecta entre el 20 % y el 50 % de los turistas. Se presenta generalmente al visitar regiones donde el agua o los alimentos no cumplen con los estándares de higiene a los que se está habituado.



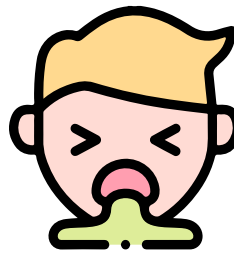
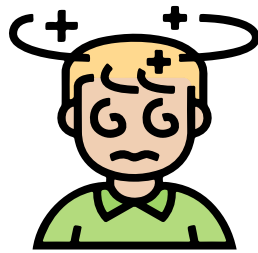


Este tipo de diarrea suele ser causada por bacterias como E. coli, pero también por virus o parásitos, y es más frecuente durante viajes a destinos de playa —tanto en el país como en el extranjero— donde se consume marisco crudo o agua no purificada.

Aunque suele ser autolimitada, puede causar molestias significativas e incluso deshidratación severa si no se atiende adecuadamente, por lo que se recomienda evitar la automedicación y acudir al médico ante los primeros síntomas.

Síntomas comunes de enfermedades gastrointestinales:

- Dolor estomacal o abdominal
- Náuseas y vómito
- Diarrea o estreñimiento
- Fiebre
- Cansancio general
- Deshidratación



¿Quiénes son más vulnerables?

- Niñas y niños menores de cinco años
- Personas adultas mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades crónicas
- Viajeros frecuentes o turistas en zonas con riesgo sanitario
- Personas que consumen alimentos en lugares con mala higiene



Recomendaciones para prevenir enfermedades digestivas en verano:

- Lávate las manos antes de comer, preparar alimentos y después de ir al baño.
- Toma agua potable: ya sea embotellada, hervida o desinfectada con cloro.



- Evita alimentos crudos o mal cocidos, especialmente carnes, pescados y mariscos.
- Desinfecta frutas y verduras antes de consumirlas.
- No consumas alimentos de puestos ambulantes si no tienen buenas condiciones higiénicas.
- Refrigerar correctamente los alimentos y evita dejarlos al sol por mucho tiempo.
- Verifica la fecha de caducidad y la integridad del empaque de productos envasados.
- Evita la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.
- Consume los alimentos lo antes posible después de sacarlos del refrigerador.
- Evita recalentar múltiples veces la comida.

Consejo adicional para viajeros

Antes de salir de viaje —especialmente si es al extranjero o a zonas tropicales—, infórmate sobre los riesgos sanitarios del destino. Lleva siempre contigo un kit básico de higiene, y prioriza alimentos que estén bien cocidos y servidos calientes.

Referencias

- <https://www.gob.mx/salud/prensa/recomendaciones-para-prevenir-enfermedades-gastrointestinales-en-temporada-de-calor>
- https://www.theific.org/wp-content/uploads/2014/08/Spanish_ch24_PRESS.pdf
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/travelers-diarrhea/symptoms-causes/syc-20352182>



Encuesta de Satisfacción al Usuario **Verificación Sanitaria**

¡Ayúdanos a la mejora continua
de nuestro servicio!



Alimentos frescos y su transporte seguro en temporada de calor

L.C.A. Aide Michel Izaguirre Ordaz
Coordinación de Evidencia y Manejo de Riesgos

Durante los meses más calurosos del año, los alimentos frescos como frutas, verduras, carnes, pescados y productos lácteos están más expuestos a echarse a perder si no se transportan y almacenan adecuadamente. El calor favorece la multiplicación de microorganismos que pueden afectar la calidad de los alimentos y, en muchos casos, poner en riesgo la salud de quien los consume. Por eso, es fundamental prestar atención a cómo se manejan estos productos desde el momento en que se compran hasta que llegan a nuestra mesa.

¿Qué riesgos existen?

La exposición de los alimentos frescos a temperaturas inadecuadas puede generar el desarrollo de bacterias como Salmonella, Escherichia coli y Listeria monocytogenes, causantes de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). Estos patógenos no siempre generan cambios perceptibles en el olor, color o sabor del alimento, por lo que su presencia puede pasar desapercibida. La NOM-251-SSA1-2009 destaca la importancia de controlar los factores que favorecen el crecimiento microbiano, como la temperatura, el tiempo y la contaminación cruzada.

Buenas prácticas en el manejo de alimento

Almacenar adecuadamente los alimentos refrigerados, colocando los crudos (carne, pescado, vegetales) en los niveles inferiores del refrigerador, evitando el goteo sobre alimentos listos para comer como embutidos o lácteos.

Verificar condiciones sanitarias del establecimiento y que los productos refrigerados se mantengan entre 0°C y 7°C durante la venta

Separar alimentos crudos de los cocidos o listos para consumo, para evitar contaminación cruzada

Evita dejar los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas, consérvales en refrigeración, utilizando recipientes limpios y tapados.

Lavar y desinfectar frutas y verduras antes de su almacenamiento o consumo, especialmente si se van a comer crudas



Recomendaciones para un transporte seguro

- Usa hieleras o bolsas térmicas para transportar alimentos perecederos. Es vital mantener la cadena de frío para conservar la inocuidad.
- Realiza las compras de productos refrigerados o congelados al final del recorrido en el supermercado.
- Evita dejar los alimentos dentro del vehículo, ya que las temperaturas pueden alcanzar niveles críticos que favorecen la multiplicación bacteriana.
- Al llegar a casa, refrigera inmediatamente los productos perecederos, evitando sobrecargar el refrigerador y permitiendo la adecuada circulación del aire frío.

Importancia de cumplir con la normatividad

La NOM-251-SSA1-2009 establece medidas de higiene durante todo el proceso alimentario, desde la recepción de materias primas hasta la distribución. Aunque esta norma aplica directamente a establecimientos de procesamiento, sus principios también deben considerarse en el ámbito doméstico para asegurar que los alimentos mantengan su calidad e inocuidad hasta el momento del consumo.

Recuerda que el verano es una temporada ideal para disfrutar de comidas frescas y nutritivas, siempre y cuando se tomen las medidas adecuadas.

Comer bien también significa comer seguro

Referencias

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Cinco claves para la inocuidad de los alimentos.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.





El yodo y el flúor son minerales
esenciales para tu salud.
¡Incluye moderadamente sal yodada
fluorurada en tu alimentación!



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



EL GOBIERNO DEL
NUEVO
NUEVO LEÓN



SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Cuidados sanitarios en actividades al aire libre

LCPyAP Britney Pamela Reyna Hernández
Dirección de Fomento y Calidad

En la temporada de calor, se llevan a cabo diversas actividades recreativas al aire libre que son fundamentales para todos, puesto que favorecen la satisfacción de necesidades de interacción social, de desarrollo físico, de mantenimiento de la salud, de conexión con la naturaleza, de identidad, de bienestar espiritual, entre otros.

Pero realizar actividades a la intemperie con temperaturas muy altas puede ser peligroso si no se toman precauciones adecuadas. Además, es indispensable cuidar los lugares recreativos a los que asistimos, como albercas, parques, ríos, entre otros entornos naturales o urbanos ya que estos espacios no solo nos ofrecen diversión, descanso y contacto con la naturaleza, sino que también forman parte del patrimonio común que compartimos como sociedad. Por ello, a continuación, se brindan recomendaciones a tomar en cuenta al asistir a dichos lugares:

Cuidado personal

- Consulta el pronóstico del tiempo y evitar salir durante las horas de mayor calor.
- Usa ropa ligera, holgada, de materiales transpirables como el algodón y de colores claros.
- Protege tu piel aplicando protector solar.
- Usa accesorios protectores como gorro o sombrero de ala ancha, gafas de sol con protección UV, entre otros.

Higiene personal

- Lávate las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos. A falta de agua disponible, usa gel antibacterial.
- Lleva toallitas húmedas, papel higiénico y gel antibacterial para mantener la limpieza.

Hidratación

- Lleva agua potable embotellada o en termos limpios.
- Evita que el agua o bebidas estén expuestas al sol directamente.
- No compartas vasos, botellas ni cubiertos entre personas.



Alimentos

- Usa hieleras o bolsas térmicas con hielo para guardar los alimentos.
- Separa alimentos crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada.
- De preferencia, lleva los alimentos ya preparados y enfriados.
- Evita llevar alimentos que pudieran ponerse en mal estado a altas temperaturas, como: lácteos sin refrigeración, comidas con huevo crudo o mal cocido, mariscos o pescados.
- Mantén la comida a la sombra y tapada para protegerla de insectos y del sol.
- Usa manteles limpios y superficies limpias para servir la comida.
- Evita que los niños coman directamente del suelo o manipulen alimentos sin lavarse las manos.

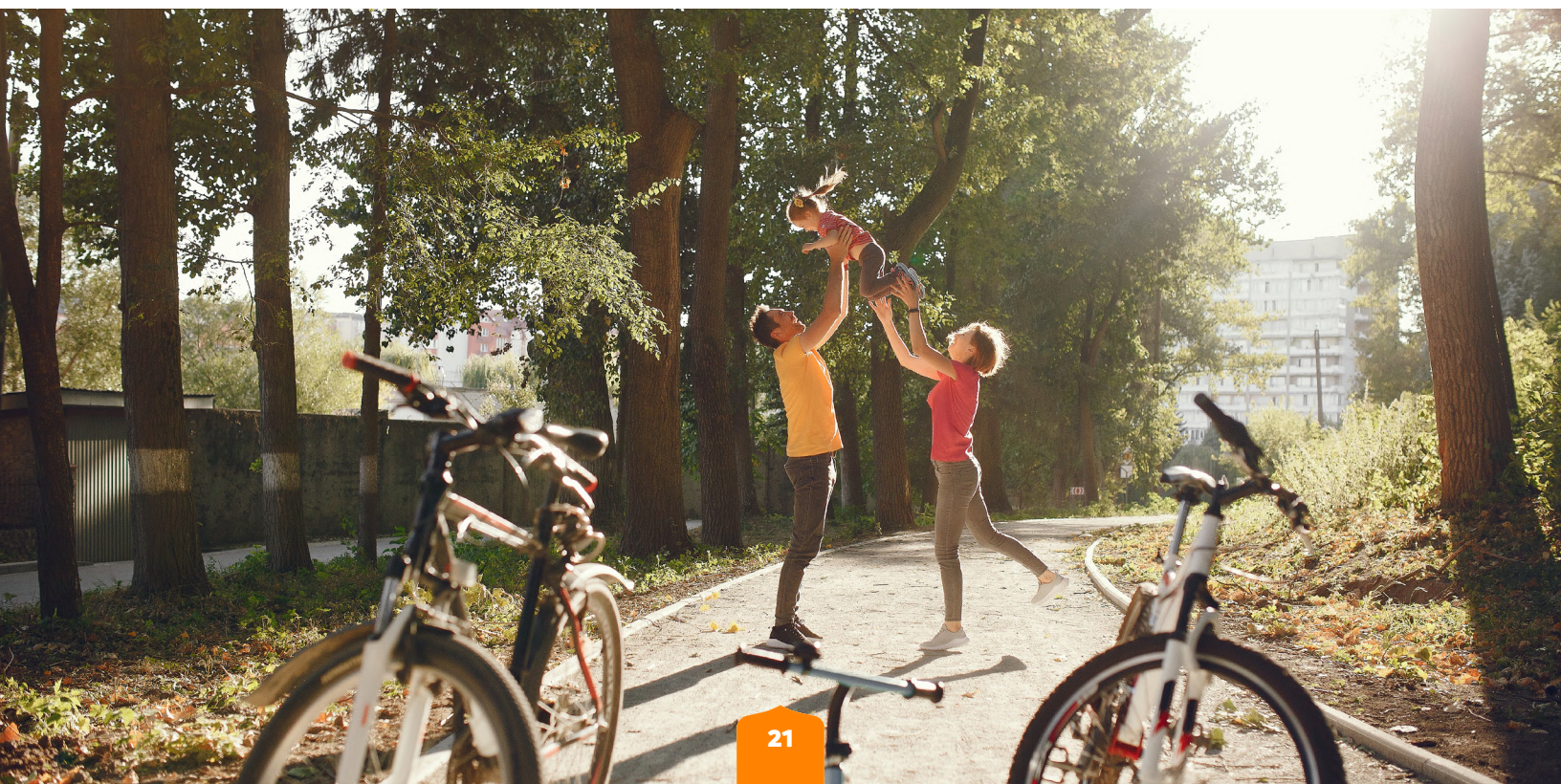
Residuos

- Lleva bolsas para recolectar la basura y llévala contigo o deposítala en los contenedores adecuados.
- No dejes restos de comida al aire libre, ya que pueden atraer animales o insectos.

Al tomar estas medidas evitamos ponernos en riesgo ante cualquier golpe de calor, quemadura, deshidratación, enfermedad de transmisión alimentaria (ETA), etc. Logrando así, pasar un momento agradable, saludable y libre de riesgos.

Referencias

- Ried Luci, A. (2015). La experiencia de ocio al aire libre en contacto con la naturaleza, como vivencia restauradora de la relación ser humano-naturaleza. Polis. Revista Latinoamericana, (41). <https://journals.openedition.org/polis/11128>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social Paraguay (2019). ¿Qué hacer antes de realizar actividad física?. <https://www.mspbs.gov.py/portal-19759/iquetque-hacer-antes-de-realizar-actividad-fisica.html>
- Canyonlands (s.f.) Manipulación y saneamiento de alimentos. <https://www.nps.gov/cany/planyourvisit/riversanitation.htm>



¿Sabías que la **harina fortificada ayuda a prevenir la anemia y mejora la salud** de toda la familia?

¡Inclúyela con moderación en una dieta balanceada!



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



EL GOBIERNO DEL
NUEVO
NUEVO LEÓN



NL
SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Cuida tus dispositivos médicos en la temporada de verano

L.B.G. Elda Lozano Armendáriz
Coordinación de Evidencia y Manejo de Riesgos

Durante la temporada de verano, las altas temperaturas pueden poner en riesgo la vida de la población y parte de las acciones que debemos de revisar durante este periodo son los dispositivos médicos que están a nuestro alcance como lo son los glucómetros, bombas de insulina, baumanómetros, inhaladores, entre otros, ya que pueden llegar a estar expuestos a condiciones ambientales como calor extremo, humedad y exposición prolongada al sol que pueden afectar el funcionamiento, poner en riesgo la salud y disminuir la vida útil de los aparatos.

¿A que nos podemos exponer en temporada de calor?

- Los circuitos electrónicos pueden sobrecalentarse y fallar.
- Las pantallas LCD se vuelven lentas o pueden dañarse.
- Lecturas inexactas de presión arterial en baumanómetros.
- El mercurio se expande con el calor, aumentando el riesgo de fugas tóxicas o lecturas erróneas como en los termómetros.
- Los sensores internos y componentes electrónicos de los dispositivos médicos pueden dañarse por temperaturas superiores a 40 °C.
- Las tiras reactivas del glucómetro pueden dar lecturas inexactas.

*Es importante considerar que actualmente existen muchos equipos médicos que utilizamos en los hogares que necesitan de baterías para el funcionamiento, tal es el caso de los glucómetros, baumanómetros, equipos de monitorio portátil, bombas de insulina, entre otros.

Es indispensable tener en cuenta ciertos aspectos críticos relacionados con las baterías, especialmente en condiciones de exposición solar directa, ya que pueden representar riesgos tanto para los equipos como para la seguridad de nosotros mismos, provocando:

- Aumento de la temperatura interna, lo que afecta negativamente el rendimiento y estabilidad de la batería.
- Lecturas incorrectas en los equipos, debido a alteraciones en los sensores o el voltaje.
- Reducción significativa de la vida útil, al acelerarse la degradación química de los componentes internos.
- Liberación de sustancias tóxicas y corrosivas, que pueden dañar seriamente los dispositivos electrónicos, las superficies circundantes o incluso representar un riesgo para la salud.



Recomendaciones para el cuidado de los dispositivos médicos:

1. Evita la exposición del dispositivo médico directamente al sol en mesas, automóviles o bolsos, ya que pueden provocar sobrecalentamiento. Procura guardarlos en lugares frescos, ventilados y con sombra.
2. Controla la temperatura recomendada para un correcto funcionamiento; como el caso de sensores e insulina que puede llegar a deteriorarse si se expone a temperaturas altas.
3. Protégelos contra la humedad, sudor y lluvia, ya que pueden llegar a dañar equipos electrónicos; usando protectores impermeables, protectores de silicona o cintas adhesivas si necesitas mantener el dispositivo en contacto con la piel.
4. En los viajes y traslados asegúrate de que el dispositivo esté seguro durante el transporte y no se exponga a cambios bruscos de temperatura, especialmente si viajas en avión o a zonas muy calurosas.
5. Realiza revisión y mantenimiento preventivo de los equipos. Antes de que comience el verano, es fundamental realizar revisiones técnicas a los equipos, enfocándose en ventiladores internos, filtros de aire, sistemas de refrigeración, revisión de baterías y calibración en Baumanómetros, termómetros, glucómetros, entre otros equipos.

RECUERDA seguir las recomendaciones que pueden ayudar a proteger los dispositivos médicos durante la temporada de calor:

Prevenir es clave cuando hablamos de la salud; y el cuidado con los dispositivos médicos que están a nuestro alcance es esencial para su buen funcionamiento.

Es una clave esencial que no debemos dejar de lado.

¡Cuidemos nuestra salud!

Referencias

- National Library of Medicine (NIH). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Organización Mundial de la Salud (2025). <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud OPS (2025). <https://www.paho.org/es>
- Food and Drug Administration (FDA) (2025). <https://www.fda.gov/>



Tú puedes ayudar a que los dispositivos médicos sean más seguros



Escanea aquí

Cada reporte, por pequeño que parezca, puede marcar la diferencia.

La **COFEPRIS** trabaja todos los días para garantizar que los dispositivos médicos que usamos en casa o en hospitales **sean seguros y efectivos**.



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



EL GOBIERNO DEL
NUEVO
NUEVO LEÓN




SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Te has preguntado ¿por qué es importante cuidar tus medicamentos en verano?

Además, es frecuente que los medicamentos se olviden en la guantera o cajuela del automóvil, donde las temperaturas pueden superar los 50°C, lo que puede descomponerlos incluso antes de su fecha de caducidad. A esto se agrega otro factor de riesgo: el mal almacenamiento o la falta de limpieza del botiquín, que puede derivar en accidentes domésticos con niños o mascotas.

¿Qué pasa con los medicamentos cuando se exponen al calor?

Además de estos cambios invisibles, existen señales físicas que pueden in-



dicar que un medicamento ha perdido su integridad. Alteraciones en el color, olor o textura son signos de alerta. Pero el calor no es el único enemigo: la luz, el oxígeno y la humedad también aceleran la descomposición de los medicamentos. Por eso estos deben guardarse fuera de la exposición solar y que se mantengan en empaques cerrados hasta su uso.

¿Cómo detectar un medicamento en mal estado?

Antes de utilizar cualquier medicamento expuesto al calor o humedad, se deben considerar los siguientes aspectos:

- Cambios de color (como tabletas que se vuelven amarillentas o cremas que adquieren un tono gris o se separan).
- Olor extraño o diferente al habitual.
- Alteraciones en la consistencia (pomadas que se vuelven granuladas o más líquidas).
- Tabletas con grietas, manchas o residuos en polvo.
- Jarabes con partículas flotantes o aspecto turbio.
- Empaques inflados o deformados.

Nota importante: No siempre hay cambios visibles. Algunos medicamentos pierden efectividad sin mostrar alteraciones externas detectables.

Medicamentos especialmente sensibles al calor

Existen ciertos medicamentos que son especialmente sensibles al calor y requieren cuidados adicionales durante su almacenamiento. Entre ellos se encuentran la insulina y las hormonas tiroideas, que pueden perder su eficacia si se exponen a temperaturas elevadas. Los antibióticos líquidos, una vez reconstituidos, también son muy vulnerables, al igual que las vacunas y los sueros orales, que deben mantenerse siempre en condiciones de refrigeración adecuadas.

Por otro lado, las presentaciones como óvulos, supositorios, cremas y ungüentos corren el riesgo de derretirse o separarse en fases cuando se someten al calor, lo que puede afectar su textura y efectividad.

Recomendaciones para proteger tu botiquín de verano

- Transporta los medicamentos en bolsas térmicas o contenedores aislantes.
- Evita dejarlos dentro del auto o cerca de fuentes de calor.
- Guárdalos en un lugar fresco, seco y alejado de luz directa. (A temperaturas de entre 15-25°C. lejos de fuentes de calor directo) (FEUM 2020)
- No los guardes en el baño, ya que la humedad puede deteriorarlos.
- No abras los envases hasta que sea necesario.
- No retires las tabletas de los blísteres antes de usarlas.
- Conserva productos líquidos o sensibles en refrigeración si así lo indica la etiqueta.
- Mantén los medicamentos fuera del alcance de niños y mascotas.



Revisar y limpiar tu botiquín: el hábito que puede evitar problemas

Según la DEA (Administración para el Control de Drogas de EE.UU.), muchas personas desconocen cómo limpiar su botiquín de manera segura. No desechar correctamente medicamentos viejos, especialmente opioides, puede causar intoxicaciones accidentales, sobre todo en niños o mascotas. Los CDC reportaron en 2020 más de 36,500 visitas a urgencias de niños menores de 5 años por ingesta accidental de medicamentos. (FDA 2024)

Como recomendación adicional, es importante revisar el botiquín de manera periódica para detectar medicamentos caducados, deteriorados o alterados. Aquellos productos que ya no sirven no deben desecharse en la basura común; lo correcto es llevarlos a centros de acopio autorizados, como los que cuentan con el sistema SINGREM (Sistema Nacional de Gestión de Residuos de Envases y Medicamentos), que garantizan su manejo y destrucción adecuada, evitando daños a la salud o al medio ambiente.

¿Qué hacer si dejaste tus medicamentos en el coche?

Si tus medicamentos estuvieron en el auto expuestos al calor, toma en cuenta las siguientes consideraciones:

- Descártalos si presentan cambios evidentes.
- Si no presentan cambios visibles, pero estuvieron a más de 40°C por varias horas o días, no los uses sin consultar a un farmacéutico.
- En medicamentos delicados (como insulina, anticonceptivos o antibióticos), se prefiere que lo mejor sea reemplazarlos.

Por último, establecimos que el verano es el momento ideal para revisar, limpiar y actualizar el botiquín familiar. Recordemos que un medicamento alterado puede ser ineficaz o peligroso. Transportar y almacenar adecuadamente los fármacos es tan importante como tenerlos a la mano. Además, desecharlos correctamente evita intoxicaciones accidentales en casa.

“Proteger tus medicamentos es proteger tu salud y la de quienes te rodean”

Referencias

- Farmacopea de los Estados Unidos Mexicanos (FEUM). (2020). Farmacopea de los Estados Unidos Mexicanos (139 ed.). Comisión Permanente de la Farmacopea de los Estados Unidos Mexicanos.
- World Health Organization (WHO). (2021). Storage and transportation of pharmaceuticals guidelines. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016851>
- U.S. Food & Drug Administration (FDA). (2024). Don't be tempted to use expired medicines. Recuperado de <https://www.fda.gov/drugs/special-features/dont-be-tempted-use-expired-medicines>
- Therapeutic Goods Administration (TGA). (2020). Medicines and heat. Australian Government Department of Health. Recuperado de <https://www.tga.gov.au/news/blogs/medicines-and-heat>
- Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS). (2018). Manual de buenas prácticas de almacenamiento y distribución de medicamentos. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/442012/Manual_Buenas_Practicas_Distribucion.pdf
- Schier, J. G., Rubin, C. S., Miller, D., Barr, D. B., C McGeehin, M. A. (2021). Stability of medicines stored at high temperatures and real-life considerations for pharmacy practice. *Pharmacy (Basel)*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.3390/pharmacy9010046>

COFEPRIS monitorea la seguridad de los medicamentos y vacunas



Si después de usar un medicamento presentas malestares como:



Náuseas



Vómito



Dolor de estómago



Ronchas

O cualquier otro síntoma inusual

**¡Cuidado! Podría tratarse de una
reacción adversa al medicamento.**



Escanea aquí

**¡Repórtala a través de VigiRam!
Todos podemos contribuir a que los
medicamentos sean más seguros.**



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



EL GOBIERNO DEL
**NUEVO
NUEVO LEÓN**



SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Impacto del calor extremo en la salud:

Medicamentos que favorecen la deshidratación

Q.F.B. Alejandra Dávalos Armendáriz

Coordinación de Evidencia y Manejo de Riesgos

¿Sabías que algunos medicamentos comunes pueden aumentar tu riesgo de deshidratación durante una ola de calor?

Durante las olas de calor, el cuerpo humano pierde más agua de lo habitual a través del sudor, aumentando el riesgo de deshidratación. Si bien esta condición puede afectar a cualquier persona, existen medicamentos que incrementan dicho riesgo al alterar la eliminación de líquidos, afectar la función renal o provocar efectos secundarios como diarrea o vómito. Es fundamental conocerlos para prevenir complicaciones, sobre todo en personas mayores, niños o con enfermedades crónicas.

¿Qué medicamentos pueden favorecer la deshidratación?



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que medicamentos como los antiinflamatorios no esteroideos (AINES), por ejemplo, el ibuprofeno, pueden ocasionar daño renal si se usan durante episodios de deshidratación, lo que empeora la pérdida de líquidos del cuerpo (OMS, 2004).

Por otro lado, el uso de diuréticos como la furosemida o hidroclorotiazida incrementa la eliminación de sodio y agua por la orina. Laxantes, especialmente los de tipo osmótico, causan evacuaciones líquidas que pueden provocar desequilibrios hídricos y electrolíticos. Además:

- Antibióticos, como la amoxicilina-clavulanato, tienen efectos secundarios gastrointestinales como la diarrea.
- Antineoplásicos, como la ciclofosfamida, generan vómitos y diarrea intensos, provocando rápida pérdida de líquidos.
- Antipsicóticos y antidepresivos pueden disminuir la percepción de sed o interferir en la regulación de la temperatura.
- Algunos fármacos usados en diabetes, como la metformina, causan molestias digestivas con pérdida de líquidos.

La Secretaría de Salud recomienda especial precaución en pacientes con enfermedades crónicas, ya que durante las olas de calor el uso de estos medicamentos sin suficiente hidratación puede causar descompensaciones, como hipotensión, golpe de calor o falla renal aguda (Secretaría de Salud, 2023).

Riesgos asociados durante el calor



Según la Norma Oficial Mexicana NOM-220-SSA1-2016 sobre farmacovigilancia, todos los medicamentos con capacidad de alterar el equilibrio hidroelectrolítico deben ser monitoreados, especialmente en pacientes vulnerables. Esto incluye los ya mencionados, los cuales pueden desencadenar:

- Golpe de calor
- Hipotensión arterial
- Alteraciones neurológicas o del estado de conciencia
- Insuficiencia renal aguda
- Deshidratación severa



En climas como los del norte de México, donde las temperaturas superan los 40 °C, la COFEPRIS ha emitido comunicados estacionales alertando sobre el riesgo de intoxicaciones o complicaciones por la combinación de calor extremo y medicamentos (COFEPRIS, 2022). Asimismo, la Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario implementa estrategias informativas para orientar a la población sobre el uso adecuado y conservación de los medicamentos durante estas temporadas. Estas recomendaciones se difunden a través de su sitio web oficial y plataformas como Facebook, con el objetivo de prevenir complicaciones en la salud pública.

Importante

- Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de deshidratación incluso si no se presentan síntomas evidentes.
- La deshidratación puede evolucionar rápido y afectar órganos vitales, por lo que la prevención es fundamental.
- Los síntomas iniciales pueden ser sutiles: fatiga, sed moderada o cambios leves en el estado de ánimo.
- Nunca ignores signos tempranos; una consulta médica oportuna puede evitar complicaciones graves.
- La hidratación no solo depende de la cantidad de líquidos, sino también de la calidad, por eso es clave consumir soluciones rehidratantes cuando sea necesario.

Recomendaciones si usas estos medicamentos

- No suspendas el tratamiento sin autorización médica.
- Aumenta tu consumo de líquidos, especialmente agua natural y sueros orales.
- Evita exponerte al sol prolongadamente y permanece en lugares frescos.
- Consulta al médico si presentas síntomas como fatiga, sed excesiva o disminución de la orina.
- Vigila signos de alerta como desorientación, presión baja o taquicardia.



Referencias

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). Uso seguro de los antiinflamatorios no esteroideos (AINEs). Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs>
- Secretaría de Salud de México. (2023). Recomendaciones para prevenir la deshidratación en temporada de calor. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/como-prevenir-enfermedades-diarreicas-y-deshidrataciongob.mx+2>
- Mayo Clinic. (2023). Deshidratación: diagnóstico y tratamiento. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/dehydration/diagnosis-treatment/drc-20354092>
- COFEPRIS. (2017). Recomendaciones ante la temporada de calor. Recuperado de <https://www.gob.mx/cofepris/prensa/cofepris-emite-recomendaciones-ante-la-temporada-de-calor>
- Secretaría de Salud. (2016). NOM-220-SSA1-2016, Instalación y operación de la farmacovigilancia. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5468079&fecha=19/07/2017



¡Cuida tu salud al comer!

Consume alimentos bien cocidos y calientes al momento de servirse.
Evita consumir pescados, mariscos y alimentos crudos o preparados en la calle, ya que las altas temperaturas aceleran la descomposición.



Recuerda que la higiene y la cocción adecuada son esenciales para prevenir riesgos alimentarios.



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



EL GOBIERNO DEL
NUEVO
NUEVO LEÓN



SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Canícula y calor extremo:

El error más común al hidratarte

Téc. en Nut. Harim Abiud Victorino Delgado
Capacitación y Difusión



En tiempos de calor intenso, no todas las bebidas son la mejor opción. Descubre cómo mantenerte bien hidratado.

La canícula y el calor extremo

Durante el verano, especialmente entre julio y agosto, atravesamos un periodo conocido como la canícula: una etapa caracterizada por un aumento en la temperatura, cielos despejados y muy pocas lluvias. Este fenómeno puede durar entre 20 y 40 días, y afecta a buena parte del territorio mexicano.

Las altas temperaturas aumentan el riesgo de deshidratación, golpes de calor, afecciones gastrointestinales y problemas en poblaciones vulnerables como niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Por eso, mantener una hidratación adecuada es esencial. Sin embargo, muchas personas recurren a bebidas inadecuadas, creyendo que están haciendo lo correcto.

¿Qué es el suero oral y cuándo se debe usar?

El suero oral de rehidratación es una solución diseñada para reponer líquidos y electrolitos perdidos por diarrea, vómitos o exposición prolongada al calor. Contiene proporciones precisas de agua, glucosa, sodio, potasio y otros minerales que permiten una absorción rápida y efectiva.

Es recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y forma parte del tratamiento básico para la deshidratación leve y moderada.

¿Y qué pasa con los refrescos o bebidas deportivas?

Aunque muchas personas recurren a refrescos, aguas azucaradas o bebidas deportivas para "refrescarse", la realidad es que no hidratan de manera efectiva, y algunas pueden incluso empeorar la deshidratación.

Las bebidas deportivas están formuladas para personas que hacen ejercicio intenso o prolongado (más de una hora), ya que contienen algo de sodio y carbohidratos. Sin embargo, su contenido de azúcar suele ser elevado, por lo que no son adecuadas como sustituto del suero oral en casos de deshi-



dratación o golpe de calor.

Por su parte, los refrescos comerciales no contienen electrolitos útiles y tienen un alto contenido de azúcares añadidos. Estas bebidas solo generan una sensación momentánea de frescura, pero pueden favorecer la pérdida de líquidos, además de contribuir al sobrepeso, la hipertensión y otros problemas metabólicos.

Conclusión

Durante la canícula, no basta con tomar cualquier bebida para “refrescarse”; es vital elegir opciones que realmente hidraten y cuiden tu salud.

El suero oral, ya sea comercial o casero, es la mejor alternativa para reponer líquidos y electrolitos en épocas de calor extremo.

Evita los errores más comunes y sigue estas recomendaciones:

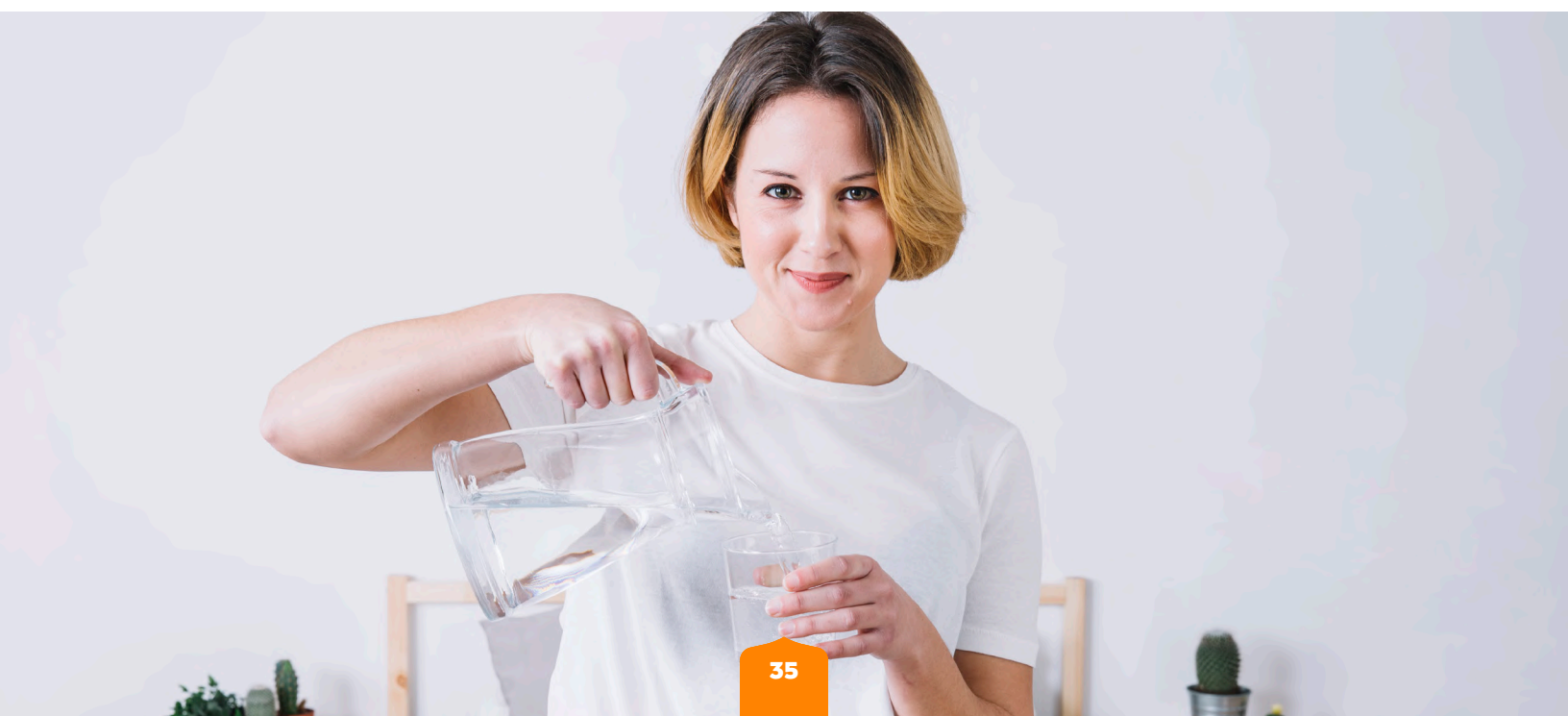
- Bebe agua constantemente, incluso si no tienes sed.
- Usa suero oral ante signos de deshidratación como mareo, boca seca o cansancio.
- Evita refrescos, bebidas con cafeína y alcohol: pueden empeorar la deshidratación.
- Protege a niñas, niños, personas mayores y quienes padecen enfermedades crónicas: son más vulnerables.

Recuerda, no todo lo que refresca hidrata

Este verano, cuida tu salud eligiendo lo que sí te mantiene bien hidratado.

Referencias

- <https://www.qualityurgentcareofamerica.com/cuatro-formas-de-mantenerse-hidratado-durante-la-canacula/>
- <https://www.cimmyt.org/es/noticias/canacula-que-es-y-como-se-pueden-minimizar-sus-efectos/>
- <https://ieueu.edu.mx/blog/tendencias/la-canacula-que-es-y-como-protegerse/>





EN ESTA **TEMPORADA DE CALOR,**

es importante mantenerte hidratado, el agua que consumas, debes hervirla al menos por 5 minutos y almacenarla en recipientes limpios, con tapa y en un lugar fresco.



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



EL GOBIERNO DEL
**NUEVO
NUEVO LEÓN**



SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD



Nuevos lineamientos escolares

Vive Saludable, Vive Feliz

Adiós a la comida chatarra en las escuelas:

México toma acción para cuidar la salud de los niños

L.N. Susana Karina Cavazos Caro
Capacitación y Difusión



A partir de este año, en México ya no se podrá vender comida chatarra en las escuelas. El gobierno decidió que ningún producto con sellos de advertencia por tener mucha grasa, azúcar o sal puede prepararse, distribuirse ni venderse dentro de los planteles escolares. La idea es que niñas, niños y adolescentes tengan acceso a comida más nutritiva y saludable durante su jornada escolar.

Para ayudar con esta medida, la Secretaría de Educación Pública (SEP) lanzó un Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas, donde vienen todas las reglas y ejemplos sobre qué se puede vender... y qué no.

¿Por qué se está haciendo esto?

La verdad es que México tiene un gran problema de salud: somos uno de los países con más obesidad infantil en el mundo. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2020-2023), entre el 36% y el 40% de los niños y adolescentes de más de cinco años tienen sobrepeso u obesidad.

Esto es preocupante porque puede llevar a enfermedades como diabetes tipo 2, presión alta o problemas del corazón. Aunque tener obesidad no siempre significa estar enfermo, sí puede aumentar el riesgo si no se tienen buenos hábitos de salud.

¿Qué sí se puede vender en las escuelas?

El manual recomienda vender alimentos frescos, naturales y que realmente nutran. Algunos ejemplos son:

- Frutas y verduras (ralladas, en palitos, con limón y chile)
- Palomitas naturales (sin mantequilla ni sal extra)
- Alegrijes de amaranto
- Pasitas
- Yogur natural sin azúcar
- Cacahuates con cáscara o habas enchiladas
- Tortas de frijoles o de pollo con aguacate y verduras
- Quesadillas con verduras cocidas

También se sugieren platillos como enfrijoladas, caldo de res, tostadas de



nopal, y lentejas. Además, el manual incluye un calendario con frutas y verduras de temporada para que se usen productos más frescos y accesibles.

¿Y qué está prohibido?

Aquí va lo que no se puede vender:

- Refrescos, jugos de caja, aguas de sabor industrializadas y leches saborizadas
- Papas fritas, chicharrones, nachos con queso
- Hamburguesas, pizzas, hot dogs
- Pasteles, donas, dulces, helados
- Frituras de harina y botanas procesadas
- Frutas en almíbar, crema entera y media crema

También está prohibido vender productos que tengan sellos de advertencia, incluso si los sacan del empaque. Y dentro de las escuelas ya no se puede hacer publicidad de este tipo de comida.

Un cambio importante para proteger a los niños

Esta medida busca que las escuelas sean lugares donde se fomente una alimentación sana y consciente. Sabemos que no es fácil cambiar de hábitos de un día para otro, pero con este paso se espera que niñas, niños y adolescentes tengan más oportunidades de comer mejor y cuidar su salud.

Si entre todos escuelas, familias y comunidad apoyamos este cambio, será más fácil crear generaciones más sanas y con mejores hábitos alimenticios.



Descarga el manual aquí:

Escanea el QR o por medio de la liga.



[chrome-extension://efaidnbmninnbpcjpcglclefindmkaj/
https://www.vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/
materiales/Manual-cooperativas.pdf](https://www.vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Manual-cooperativas.pdf)

Referencias

- <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/escuelas-sin-comida-chatarra-un-paso-importante-para-la-salud-infantil-en-m%C3%A9xico>
- <https://www.vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Manual-cooperativas.pdf>

¿Ingresaste una solicitud de **Trámite de Autorización?**

(licencias, permisos, certificados, etc)

Consulta las bases para la
recepción de tu resolución



<https://bit.ly/OficiosCircularesSRFS>

Promoción de estilos de vida saludables desde la infancia

Q.F.B. Hilda Victoria Rodríguez Sigoña
Centro Integral de Servicios



Un estilo de vida saludable implica adoptar hábitos que promuevan el bienestar físico, mental y emocional. Es un conjunto de prácticas conscientes que contribuyen a prevenir enfermedades, aumentar la calidad de vida y prolongar la longevidad.

El mejor momento para promover un estilo de vida saludable y prevenir problemas en la adultez es en la infancia, porque los hábitos adquiridos en esta etapa tienden a perdurar a lo largo de la vida impactando positivamente la salud física, mental y social a largo plazo.

La infancia se puede dividir en, primera infancia desde el nacimiento hasta los 6 años y la niñez de los 6 a los 12 años. Esta es la etapa crucial para el desarrollo de hábitos saludables, ya que es cuando los niños están más receptivos a aprender y adoptar nuevas conductas. Durante este período, los padres y cuidadores juegan un papel fundamental al establecer un entorno propicio para la adopción de hábitos como una alimentación equilibrada, la actividad física regular, una buena higiene, rutinas de sueño regular y el manejo adecuado del estrés.

La adopción de hábitos saludables durante este período puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

¿Cómo crear hábitos saludables en la infancia?

Para fomentar hábitos saludables en la infancia, es conveniente crear un ambiente de apoyo y ejemplo positivo. Esto incluye fomentar una alimentación balanceada con frutas, verduras y agua, limitar alimentos procesados, y promover la actividad física regular. También es importante establecer horarios regulares para comidas y sueño, y fomentar la higiene adecuada, incluyendo el lavado de manos y el cepillado de dientes. Además, es esencial limitar el tiempo de pantalla y promover la interacción social y el juego con otros niños.

Algunas estrategias específicas incluyen:

- **Alimentación**

Ofrecer una variedad de frutas, verduras, granos integrales y alimentos saludables, limitando los procesados y azuca-

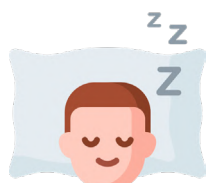


rados. Establecer horarios regulares para las comidas, involucrar a los niños en la preparación de alimentos, para fomentar su interés por la comida saludable y asegurarse que tengan acceso a agua natural durante todo el día.



• Actividad física

Incentivar la participación en actividades físicas como juegos, deportes, o actividades al aire libre. Encontrar actividades que disfruten y que se adapten a su edad y habilidades.



• Descanso

Establecer una rutina de sueño consistente y asegurarse de que duerman las horas adecuadas para su edad. Crear un ambiente propicio para el sueño, con una habitación oscura, tranquila y fresca.



• Higiene

Enseñar prácticas de higiene como el lavado de manos frecuente y el cepillado de dientes. Fomentar la higiene personal y la limpieza del entorno.



• Limitar el tiempo de pantalla

Demasiado tiempo frente a pantallas puede afectar la salud, el desarrollo y el aprendizaje de un niño ya que puede alterar los hábitos de sueño o aumentar el riesgo de obesidad. Mientras disfrutan del tiempo frente a la pantalla, algunos niños:

- No beben suficiente agua.
- Comen refrigerios prácticos, pero menos nutritivos porque no quieren dejar las pantallas.
- Hacen menos actividad física y tienen un estilo de vida más sedentario.
- Descuidan las rutinas típicas, como acostarse a tiempo, ducharse y cepillarse los dientes.
- Además, pueden tener acceso a contenido que no es apropiado para su edad, como juegos violentos o aplicaciones poco seguras. Por lo que, es importante que los padres estén al tanto del contenido al que acceden sus hijos y que analicen las pautas de seguridad en Internet.



• Interacción social

La interacción social fomenta la socialización con otros niños a través del juego y actividades grupales y les enseña valores como el respeto, la empatía y la cooperación para construir relaciones saludables.



• Juego con otros niños

El juego ayuda a los niños a aprender a compartir, negociar, resolver conflictos y establecer vínculos afectivos, lo que a su vez contribuye a su bienestar general.

Y por último, celebrar los logros y avances en la adopción de hábitos saludables.

Reconocer y celebrar los logros es importante para mantener la motivación por sus avances en la adopción de hábitos saludables.

Participación de la Secretaría de Salud

La Secretaría de Salud interviene en el cuidado y la vida saludable de la infancia a través de diversas acciones que promueven la prevención de enfermedades, la vigilancia epidemiológica, la vacunación, la atención nutricional, y la promoción de estilos de vida saludables. Estas acciones se llevan a cabo mediante programas específicos y estrategias que involucran a la familia, la comunidad y el personal de salud.

La Secretaría de Salud, a través de estas acciones, busca garantizar el derecho a la salud y el bienestar de los niños, promoviendo una infancia sana y un desarrollo integral.

En México existen diversas normativas que abordan la salud infantil, tales como:

- NOM-043-SSA2-2012
- NOM-031-SSA2-1999
- NOM-008-SS2-1993
- Ley General de Alimentación adecuada y sostenible
- NOM-009-SSA2-2013
- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en México.
- El interés superior de la niñez y la adolescencia.
- Estrategia Nacional Vida Saludable.
- Acuerdo mediante el cual se establecen los Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional.
- Estrategia Nacional Vida Saludable.

Es la NOM-043-SSA2-2012 la que se centra más directamente en la promoción de estilos de vida saludables desde la infancia, incluyendo la educación alimentaria y la adopción de hábitos saludables.

Conclusión

La niñez y la adolescencia son etapas clave para construir hábitos saludables que se mantendrán toda la vida. Los niños que combinan horarios regulares de comida y sueño, con una dieta balanceada que incluya frutas y verduras, tienen grandes probabilidades de mejorar su memoria y rendimiento escolar.

DONACIÓN



MEDICAMENTOS

*Solo medicamentos nuevos, incluidos en el Cuadro Básico de la Secretaría de Salud

*Fecha de caducidad mínima de 6 meses desde la fecha de entrega

⊗ No se aceptan

- Muestras médicas
- Medicamentos controlados o biológicos
- Frascos abiertos o parcialmente usados



¡Tu donación puede salvar vidas si cumple con estas condiciones!



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



EL GOBIERNO DEL
**NUEVO
NUEVO LEÓN**



SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario

29 DE JUNIO

24

ANIVERSARIO





Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario del Estado de Nuevo León

XXIV aniversario

Dr. Juan Antonio Flores Saenz
Centro Integral de Servicios

Prevenir es mejor que curar. Hipócrates

Esta frase es de gran relevancia en el ejercicio profesional de la Medicina. La Regulación y el Fomento Sanitario es, lo que la prevención para la Medicina, a través de la Protección a la población contra Riesgos Sanitarios.

Definición

Raíz etimológica de Regulación: Proviene del latín “reguláre”, que significa determinar las reglas”, y de la raíz indoeuropea “reg”, que significa en línea recta . En resumen: Establecer reglas o normas para controlar o dirigir en línea recta.

Definición RAE de Fomento Promover, Impulsar o Proteger.

Misión

Proteger a la población del Estado de Nuevo León de manera eficaz contra riesgos sanitarios, exposición a factores ambientales y laborales, así como la ocurrencia de emergencias sanitarias, mediante acciones de control y fomento sanitario en actividades, establecimientos, productos y servicios, para lograr el cumplimiento de la Legislación Sanitaria vigente.

En un marco de legalidad y mejora continua con destacada capacidad técnica y ética profesional, basado en un compromiso de un Sistema de Gestión de Calidad. (6)

Antecedentes (1)

Durante la época colonial, se establecieron las juntas provisionales de Salubridad, con el propósito de controlar las epidemias y llevar a cabo la vigilancia del ejercicio de la medicina.

En 1842, se creó la primera Junta de Sanidad en el Estado de Nuevo León, para regular la práctica médica y la salud pública. El Dr. José Eleuterio González al observar que había un gran número de médicos empíricos y boticas sin reglamentación, con apoyo del diputado José Sotero Noriega, propusieron al Congreso una Ley para la formación de un órgano regulador del sector salud. El 19 de septiembre de 1851, se creó por decreto el Consejo de Salubridad, formado por el gobernador Agapito García como presidente, el

Dr. José Eleuterio González como vicepresidente y los doctores Carlos Ayala, Esteban Tamez e Ignacio García.

Bajo la tutela del Consejo, se implementaron las primeras cátedras en medicina y farmacia y dio lugar a la Secretaría de Salubridad y Asistencia en 1943 y en 1985, cambia el nombre a Secretaría de Salud.

La Ley Estatal de Salud se publica en el periódico oficial de Estado de Nuevo León, el 12 de Diciembre de 1988, con el objetivo de establecer la regulación sanitaria a nivel local, estableciendo las bases para el ejercicio de la atribuciones en materia de salubridad y a su vez se consolida el proceso de descentralización de los Servicios de Salud, constituyendo una parte fundamental del Sistema Estatal de Salud, para garantizar el pleno derecho a la protección de la salud, concedido en el artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (2)

En la reforma del febrero de 2007, se promueve un Sistema de Fomento Sanitario que coadyuve el desarrollo de productos y servicios para que no sean nocivos para la salud. Y en abril de 2018, se reforma para la competencia de supervisar y evaluar la operación de los servicios estatales de salud, en cuanto a planear, organizar, coordinar, supervisar y evaluar la prestación de los servicios de salubridad local y participar en el ejercicio de las facultades de Regulación Sanitaria que sean descentralizadas a través de acuerdo que se celebren en términos de la Ley General de Salud.

En el Estado de Nuevo León por el decreto número 328, se crea los Servicios de Salud de Nuevo León (Secretaría de Salud) como Organismo Público Descentralizado, el 18 de diciembre de 1996. (3)

Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario (4)

A través del tiempo la Salubridad ha evolucionados, acorde a los tiempos, no solo en lo relacionado a la nomenclatura. Trascurría el mes de junio del 2001, cuando fue creada la Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario y en Julio del 2001, se publica en el Diario Oficial de la Federación el decreto por el que se crea, como un órgano desconcentrado de la Secretaría de Salud Federal, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, conocida con el acrónimo de COFEPRIS.

Se inicia el Sistema Federal Sanitario, como un Sistema Nacional de Regulación, Control y Fomento Sanitario, con criterios, principios, políticas, metas, estructuras, métodos y sistemas de operación unificados.

COFEPRIS es el órgano regulador a nivel Federal que mediante un Acuerdo de Coordinación con el estado de Nuevo León (4), para llevar a cabo la importante misión de:

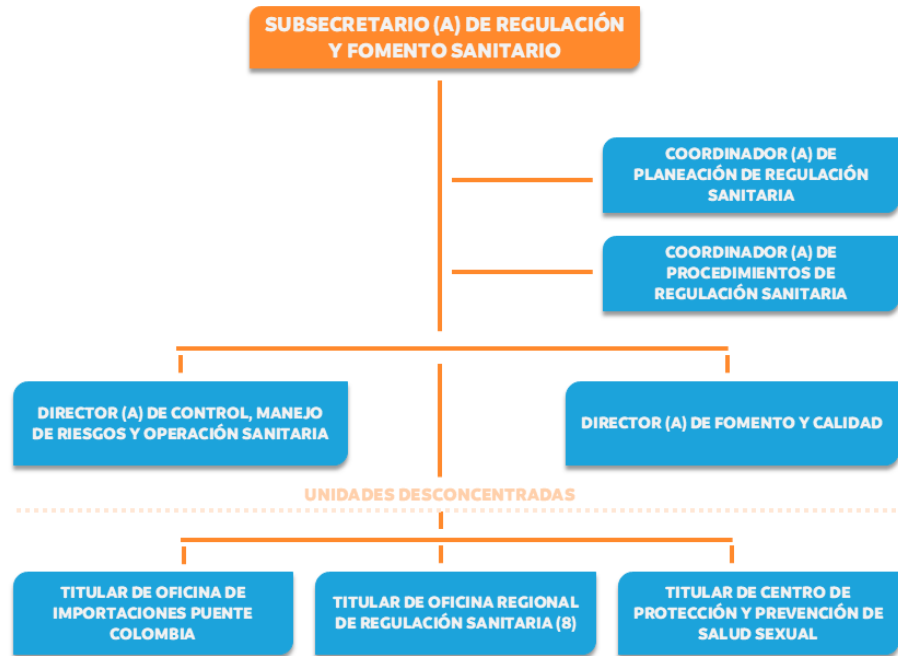
Proteger a la población del estado de Nuevo León contra riesgos a la salud, derivados de actividades del individuo y factores ambientales, a través de la Regulación, Control y Fomento Sanitario, que se ejerce sobre actividades,





establecimientos y productos de los sectores público, social y privado.

La Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario es una unidad administrativa dependiente de la Secretaría de Salud del Estado de Nuevo León, que para el ejercicio de sus funciones, atribuciones y despacho de asuntos cuenta con la siguiente estructura. (5)



Dirección de control

Es la autoridad que permite ejercer actos en instancias responsables, con el propósito de verificar que los establecimientos, vehículos, actividades, productos, equipos y personas, cumplan con los requisitos en su caso Autorizaciones Sanitarias y las condiciones de la Legislación Sanitaria Vigente, a fin de prevenir riesgos y daños a la salud. Se ejerce a través de verificación sanitaria, imposición de sanciones y aplicación de medidas de seguridad, esta función la lleva a cabo la Comisión de Operación Sanitaria (COS). En lo referente a expedir, prorrogar o revocar Autorizaciones Sanitarias de productos, actividades, establecimientos y servicios, corresponde a la Comisión de Autorización Sanitaria (CAS). Otras áreas son la Comisión de Evidencia y Manejo de Riesgos (CEMAR), encargada entre otras funciones de control de la calidad del agua, de la calidad de los alimentos, suplementos alimenticios, Farmacovigilancia y Tecnovigilancia. Y el área de Atención Inmediata encargada de recibir denuncias ciudadanas de productos, servicios, establecimientos y actividades, canalizar a los departamentos correspondientes, dar seguimiento y respuesta.

La dirección de Control se divide en los siguientes departamentos:

- **Salud Ambiental y Ocupacional:** Factores Ambientales, físicos, químicos y biológicos externos a lo que se encuentra una persona o un sector de la población. Aplicación y venta de plaguicidas, venta de nu-



trientes vegetales y sustancias tóxicas. Saneamiento básico.

- **Productos y Servicios:** Alimentos, bebidas, productos de belleza y aseo.
- **Insumos para la Salud:** Dispensación de medicamentos, material de curación y dispositivos médicos.
- **Servicios de Salud:** Unidades de atención médica-privadas y públicas, guarderías, asilos, de rehabilitación de adicciones, ambulancias, hospitales y los servicios hospitalarios, transfusión, trasplantes, rayos X.
- **Publicidad:** Elaborar, expedir y regular la publicidad de productos o servicios.

Dirección de Fomento Sanitario

Es la encargada de la difusión y divulgación, con un enfoque preventivo y proactivo para disminuir riesgos sanitarios, de los requisitos y la normativa sanitaria, que incluye la promoción, propagación de información y capacitación para establecimientos, empresas u organizaciones. Esto se lleva a cabo, entre otros, con capacitaciones en línea, presenciales, guías de autoevaluación de establecimientos y publicación de alertas sanitarias, en una página web (6). Asesorías con cita presencial para propietarios o representantes legales de los diferentes servicios, productos, establecimientos y actividades, en el Centro Integral de Servicios (CIS), también en esta área se reciben trámites o escritos y se entregan las resoluciones de los trámites o escritos. Programas y capacitaciones de Saneamiento Básico.

Para incentivar a establecimientos de Estado de Nuevo León, para generar espacios saludables para el personal y los clientes, que cumplan cabalmente con la Normativa Sanitaria Vigente, se crea el Distintivo Salud, es voluntario, disminuye riesgos sanitarios y genera confianza.

Oficinas Regionales

Son ocho oficinas para cubrir los 51 municipios del Estado de Nuevo León, descentralizadas de la Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario, encargadas de garantizar la calidad de los alimentos producidos y expedidos, monitoreo de la calidad del agua y actividades de salubridad local.

Lo anterior apegado al Acuerdo de coordinación para el ejercicio de facultades en materia de control y fomento sanitario, celebran la Secretaría de Salud Federal y el Estado de Nuevo León, publicado en el Diario oficial de la Federación (DOF) el 04 de diciembre de 2023 (4).

Bajo la premisa de que lo único permanente es el cambio, en estos primeros 24 años de su creación, se han modificado los formatos, trámites, Legislación Sanitaria. El 19 de junio de 2009, se publica en el DOF el acuerdo por el que se dan a conocer los trámites, servicios y formatos que aplica la Secretaría de Salud a través de la COFEPRIS, el 28 de enero de 2011, se publica una modificación y otra modificación de trámites, servicios y formatos el 12 de diciembre de 2016. Algunos trámites se realizaban de manera presencial, y a partir del 17 de octubre de 2022, se realizan de manera digital, en la plataforma federal DIGIPRIS, esta digitalización continúa.

Certificación ISO 9001:2015

También hubo cambios en el sistema de clasificación económica, para los diferentes giros o actividades de productos o servicios, primero se utilizó el Sistema de Clasificación Mexicana de Actividades y Productos, claves CMAP, que se publicaron en el catálogo del INEGI en 1988. Esta clasificación fue sustituida por el Sistema de Clasificación Industrial de América del Norte, clave SCIAN, el 10 de julio de 2009, el INEGI, publica en el DOF un acuerdo en que se indica que es obligatorio el Sistema de Clasificación y que debe ser implementado en un plazo a tres años de esta fecha.

La Legislación Sanitaria Vigente, desde la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Ley General de Salud, publicada en el DOF el 7 de febrero de 1984, con la última modificación del 7 de junio de 2024 Los diferentes Reglamentos para productos y servicios, así como las diferentes Normas Oficiales Mexicanas (NOM) y la Ley Estatal de Salud, han sido modificadas.

Cumpliendo el compromiso de mejora continua con una Política de Calidad, implementado un Sistema de Gestión de Calidad:

La Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario del Estado de Nuevo León, el 25 de junio de 2024 se obtiene la Certificación ISO 9001:2015, vigente hasta el 2027.

Con el objetivo de coordinación en materia de difusión, capacitación y supervisión, orientados a fortalecer la rendición de cuentas, promover la integridad en el servicio público y dar certeza en la ejecución de los procesos de regulación, control y fomento sanitario, El 23 de febrero de 2023, el Gobierno del Estado de Nuevo León y COFEPRIS firman la Estrategia Nacional de Buen Gobierno, con sus cinco (V) ejes estratégicos. (6)

Referencias

- 1-. <https://www.medicina/uanl/historia/oct-2019>.
- 2-. Ley Estatal de Salud publicada en el periódico Oficial del Estado el 12 de diciembre de 1988.
- 3-. Ley que crea el Organismo Público Descentralizado, Servicios de Salud de Nuevo León. Publicado en el Periódico Oficial del Estado el 18 de diciembre de 1996.
- 4-. Acuerdo de coordinación para el ejercicio de facultades en materia de control y fomento sanitarios, que celebran la Secretaría de Salud, con la participación de COFEPRIS, y el Estado de Nuevo León. Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 04 de diciembre de 2023.
- 5-. Reglamento Interno de la Secretaría de Salud. Publicado en el Periódico Oficial del Estado de Nuevo León el 31 de enero del 2022.
- 6-. <https://saludnl.gob.mx/regulacion-sanitaria>.



COFEPRIS vigila la calidad sanitaria de los alimentos de origen animal.

La **Brucella** es una bacteria presente en animales que puede transmitirse a las personas a través de la **ingestión de leche cruda y quesos elaborados con leche sin pasteurizar, así como por el contacto directo con animales enfermos**; causando Brucelosis, una enfermedad que afecta varios órganos.

Para prevenir riesgos, consume productos lácteos etiquetados que indiquen **fecha de caducidad, elaboración y que especifiquen que la leche con la que son elaborados han pasado por el tratamiento térmico de pasteurización.**



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



EL GOBIERNO DEL
NUEVO
NUEVO LEÓN



SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Ubica tu oficina más cercana

Las oficinas regionales son unidades desconcentradas de la Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario, especializadas en la vigilancia, asesoría y de trámites del área de bienes y servicios, saneamiento básico y denuncia popular. En ellas podrás presentar tu aviso de funcionamiento de bienes y servicios.

Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario

Dirección:

Av. Chapultepec No. 1836, Colonia Jardín Español,
C. P. 64820, Monterrey, Nuevo León.

(81) 8130-7020



Oficina Regional # 1

Tiene su circunscripción en el Municipio de Monterrey.

Dirección:

Emilio Carranza N° 730, Edificio SIMEPRODE,
4° piso, Col. Centro, Monterrey, Nuevo León.

Tel. (81) 8343-6624



Oficina Regional # 2

Municipios de: Abasolo, Ciénega de Flores, El Carmen, General Escobedo, General Zuazua, Hidalgo, Mina, Salinas Victoria y San Nicolás de los Garza.

Dirección:

C. Gonzalitos N° 839, esquina con Ignacio Allende, Col. Centro, San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Tel. (81) 8374-7508



Oficina Regional # 3

Municipios de: García, San Pedro Garza García y Santa Catarina.

Dirección:

Juárez N° 112, local 7, planta alta, entre Constitución y Morelos, Santa Catarina, Nuevo León.

Tel. (81) 8356-7198



Oficina Regional # 4

Municipios de: Apodaca, Guadalupe y Juárez.

Dirección:

Serafin Peña N° 2211 Col. Valles de la Silla, Guadalupe, Nuevo León.
(Laboratorio Estatal de Salud Pública).

Tel. (81) 8360-3479



Oficina Regional # 5

Municipios de: Agualeguas, Anáhuac, Bustamante, General Treviño, Lampazos, Parás, Sabinas Hidalgo, Vallecillo y Villaldama

Dirección:

Galeana N° 390, Centro, Sabinas Hidalgo Nuevo León.

Tel. (82) 4242-1570



Oficina Regional # 6

Municipios de: Cadereyta Jiménez, Cerralvo, China, Dr. Coss, Dr. González, General Bravo, Higuera, Los Aldama, Los Herreras, Los Ramones, Marín, Melchor Ocampo y Pesquería.

Dirección:

Zaragoza N° 306 Ote., entre Josefa Ortiz de Domínguez y 5 de Mayo, Zona Centro, Cadereyta Jiménez, Nuevo León.

Tel. 828-688-2932



Oficina Regional # 7

Municipios de: Allende, General Terán, Hualahuises, Linares, Montemorelos, Rayones y Santiago

Dirección:

Bravo N° 209 esquina con Carlos Cantú, Barrio Zaragoza, Montemorelos, Nuevo León.

Tel. (82) 4263-4442



Oficina Regional # 8

Municipios de: Aramberri, Dr. Arroyo, Galeana, Iturbide, Mier y Noriega y Zaragoza.

Dirección:

Padre Severiano Martínez s/n planta baja del Hospital Regional Dr. Arroyo, Dr. Arroyo, Nuevo León.

Tel. (48) 8888-0527





SALUD

GABINETE DE IGUALDAD
PARA TODAS LAS PERSONAS