SUBSECRETARÍA
DE REGULACIÓN Y
FOMENTO SANITARIO
SECRETARÍA DE SALUD

Regulación Sanitaria

PROTEGIENDO TU SALUD

Ejemplar Gratuito
Vigésima Edición
Octubre 2026

NUEVO LEÓN

Revista
REGULACIÓN SANITARIA
PROTEGIENDO TU SALUD
Octubre 2026 Vol. 20 No. 1

Es una revista gratuita 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

Subsecretario de Regulación y Fomento Sanitario

Director de Control, Manejo de Riesgos y Operación Sanitaria

Departamentos

- Salud Ambiental y Ocupacional
- Insumos para la Salud
- Servicios de Salud
- Bienes y Servicios
- Publicidad
- Atención Inmediata
- Autorización Sanitaria
- Comercio Internacional
- Coordinación de Evidencia y Manejo de Riesgos

Director de Fomento y Calidad

Departamentos

- Centro Integral de Servicios
- Capacitación y Difusión
- Calidad
- Resguardo Documental

Oficinas desconcentradas

- **Titular Oficina Regional N° 1**
- **Titular Oficina Regional N° 2**
- **Titular Oficina Regional N° 3**
- **Titular Oficina Regional N° 4**
- **Titular Oficina Regional N° 5**
- **Titular Oficina Regional N° 6**
- **Titular Oficina Regional N° 7**
- **Titular Oficina Regional N° 8**

NL SUBSECRETARÍA DE REGULACIÓN Y FOMENTO SANITARIO SECRETARÍA DE SALUD

Índice

04 **Editorial**

05 **Glosario**

07 **Cuidado de la salud y hábitos saludables**

08 **Consecuencias del consumo excesivo de dulces en niñas y niños**
M.C. Adriana Anael Mellado Negrete | Dr. Luis Martín Marín Obispo

11 **Guía de autoverificación de buenas prácticas de higiene**

12 **Alimentos de temporada: opciones nutritivas para otoño e invierno**
Dr. Luis Martín Marín Obispo | M.C. Adriana Anael Mellado Negrete.

16 **Nuevos servicios de Farmacovigilancia y Tecnovigilancia**

17 **Enfermedades transmitidas por alimentos: Estrategias de prevención en fiestas decembrinas**
Q.F.B. Karen Giselle Montoya Navarro

20 **La inocuidad comienza en tus manos**

21 **Vacunación contra la influenza estacional: Hechos sobre las vacunas y los mitos que circulan en redes sociales**
Q.F.B. Diego Alberto Rodríguez Rodríguez | Q.F.B. Bryan Daniel Santos Rodríguez | Q.F.B. María del Rosario Navarro Molina

24 **Prevención, regulación y entornos seguros**

25 **Monóxido de carbono: Un peligro invisible que debemos prevenir**
Dr. Bryan Alejandro Espinosa Rodríguez | Q.F.B. Gael García Valdez

28 **Identifica al verificador Sanitario**

29 **Uso seguro de calentadores, calefactores y anafres: recomendaciones para el hogar**
Q.F.B Gael García Valdez | Dr. Bryan Alejandro Espinosa Rodríguez

31 **El yodo y el flúor**
Son minerales esenciales para tu salud

32 **Influencers y publicidad sanitaria: una regulación que debe avanzar**
Mtro. Ángel Iván Cárdenas Flores

36 **¡No caigas en el engaño!**
Conoce nuestras líneas oficiales

37 **5to Congreso Estatal de Farmacovigilancia y Tecnovigilancia**
L.B.G. Elda Lozano Armendáriz

39 **Notificación VigiVac**

40 **Ubica tu oficina más cercana**

Editorial

Estimadas y estimados lectores.

Es un honor y un privilegio presentarles el vigésimo 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.

NUEVO LEÓN

Glosario

Anafres: hornillo o brasero portátil, tradicionalmente hecho de barro, cerámica o metal, diseñado para encender y contener carbón o leña con el fin de cocinar alimentos o mantenerlos calientes.

Antioxidante: es una sustancia (natural o artificial) que previene o retrasa el daño celular al neutralizar los radicales libres.

Betacaroteno: pigmento de color rojo anaranjado perteneciente al grupo de los carotenoides, el cual funciona como un potente antioxidante y actúa como provitamina A, lo que significa que el organismo lo transforma en vitamina A según sus necesidades para cuidar la vista, la piel y el sistema inmune.

Betalaínas: son pigmentos naturales solubles en agua que contienen nitrógeno en su estructura química.

Bioactivo: Estas sustancias, suelen brindar beneficios para la salud como propiedades antioxidantes, antiinflamatorias o antimicrobianas, adicionales a su valor nutritivo. A menudo son nutrientes no esenciales, como polifenoles, terpenoides, alcaloides, o péptidos, que promueven el crecimiento sano o la prevención de enfermedades.

Carotenoides: son pigmentos orgánicos liposolubles de colores amarillos, anaranjados y rojos que se encuentran de forma natural en plantas, algas, hongos y bacterias.

Colágeno: es la proteína más abundante del cuerpo humano y representa entre el 25% y el 30% de la proteína total del organismo.

Combustión: es una reacción química rápida y de carácter exotérmico (que desprende calor) en la que un material combustible reacciona con un comburente, generalmente oxígeno.

Folato: (vitamina B9) es un nutriente esencial del complejo B que el cuerpo necesita para producir ADN, material genético y glóbulos rojos, así como para la división celular.

Hemoglobina: es una proteína rica en hierro que se encuentra en el interior de los glóbulos rojos (eritrocitos).

Influencers: es una persona que se ha hecho famosa a través de internet. Estas personalidades se caracterizan por tener una comunidad de seguidores en las principales redes sociales, los cuales consideran a esas

personas como líderes de opinión y están dispuestas a seguir y compartir sus mensajes.

Inoculación: es la introducción de un microorganismo, virus, vacuna o sustancia en un organismo vivo, un medio de cultivo o una superficie (como una semilla) para que se reproduzca, genere una respuesta o proteja contra enfermedades.

Microbiota: es el conjunto de microorganismos vivos (bacterias, virus, hongos, arqueas y parásitos) que habitan de forma natural en distintas partes del cuerpo humano, como el intestino, la piel, la boca y el aparato genital.

Patógenos: es cualquier microorganismo o entidad biológica capaz de provocar una enfermedad o daño en un organismo huésped (humano, animal o vegetal).

Polifenoles: son compuestos químicos naturales que producen las plantas como mecanismo de defensa contra el sol, plagas y daños del entorno. Cuando los seres humanos los consumen, actúan como potentes antioxidantes y antiinflamatorios.

Pectina: es un polisacárido (fibra soluble) de origen vegetal que se encuentra de forma natural en las paredes celulares de las frutas y verduras, especialmente en los cítricos y las manzanas.

Glucosinolatos: son compuestos orgánicos que contienen azufre y nitrógeno, presentes de forma natural en plantas de la familia de las crucíferas (como el brócoli, la col, la rúcula y el rábano).

Grasas insaturadas: son conocidas como las "grasas buenas" para la salud.

Cuidado de la salud y hábitos saludables

Consecuencias del consumo excesivo de dulces en niñas y niños

M.C. Adriana Anael Mellado Negrete | Dr. Luis Martín Marín Obispo
Institute for Obesity Research, Tecnológico de Monterrey.

Es difícil imaginar una fiesta infantil sin pastel, dulces o bebidas azucaradas. Sin embargo, el azúcar no aparece solo en las celebraciones, puede estar en el desayuno, la lonchera, el refresco de la comida y el dulce que se ofrece como premio. Cada consumo parece pequeño, pero la suma y la frecuencia importan.

Las niñas y niños crecen rodeados de productos atractivos y promovidos con personajes y publicidad. Así, un antojo puede volverse cotidiano y afectar la salud bucal, el peso y la calidad de la dieta. La prevención requiere que familias, escuelas, comercios y autoridades faciliten opciones saludables.

¿De qué azúcares hablamos?

Los azúcares naturales de la fruta entera o la leche se consumen junto con fibra, vitaminas, minerales o proteínas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) llama a azúcares libres añadidos durante la elaboración de un producto, y a los presentes de forma natural en la miel, jarabes, jugos y concentrados de fruta. La recomendación de la OMS es una ingesta que aporten menos del 10% de la energía diaria, e idealmente menos del 5%.

Por su parte, la Asociación Americana del Corazón propone que, entre los 2 y los 18 años, los azúcares libres no superen los 25 gramos al día, equivalentes a seis cucharaditas, y que se eviten en menores de dos años. Una lata de refresco puede aportar más de 30 gramos. En México, la información nutrimental y los sellos frontales de advertencia ayudan a identificar los productos con exceso de azúcares. Revisar ambos elementos ayuda a comparar productos para elegir las opciones más saludables.

Mucho más que un agujero en el diente

Las caries son probablemente la consecuencia más conocida por el consumo de dulces. Las bacterias de la placa dental utilizan los azúcares libres para producir ácidos que deterioran el esmalte. Consumir productos azucarados varias veces al día expone los dientes a periodos de acidez.

Los dientes temporales también requieren cuidado. Una caries puede causar dolor, infección y dificultades para comer, hablar, dormir o concentrarse en la escuela. Reducir el consumo de azúcar debe acompañarse de cepillado con pasta fluorada dos veces al día, supervisión adulta y visitas preventivas al dentista.

Bebidas azucaradas: calorías que entran sin darte cuenta

El consumo habitual de refrescos, jugos ultraprocesados, bebidas saborizadas, tés endulzados y algunas bebidas deportivas se ha asociado con mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. Aunque sea cien por ciento de fruta, el jugo contiene azúcares libres y menos fibra, por lo que no equivale a la fruta entera. Ofrecer agua simple es una medida eficaz para reducir el azúcar.

El exceso de azúcares libres también se relaciona con acumulación de grasa corporal, triglicéridos elevados y otros factores de riesgo cardiovascular. Un pastel ocasional no provoca por sí solo una enfermedad: el problema es el patrón cotidiano.

Cuando los dulces desplazan otros alimentos

Los dulces, galletas, postres y bebidas azucaradas aportan energía, pero pocos nutrimentos. Su consumo frecuente puede desplazar frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales y otros alimentos necesarios para el crecimiento.

La exposición continua a sabores muy dulces puede hacer menos atractivos otros alimentos. Ofrecer variedad y permitir que niñas y niños prueben varias veces, sin presión, ayuda a ampliar sus preferencias.

Los hábitos y el entorno también cuentan.

Cuando los dulces se utilizan como premio, castigo o consuelo, pueden convertirse en la respuesta esperada ante emociones o conductas. Conviene buscar otras formas de reconocer un logro, acompañar el aburrimiento o celebrar.

Las decisiones familiares también dependen del tiempo, los precios, lo que se vende cerca de casa, el acceso a agua potable y la publicidad. En Nuevo León, la prevención no debe recaer solo en madres, padres y cuidadores. Las escuelas y los comercios también pueden facilitar agua simple y alimentos nutritivos, en congruencia con los hábitos promovidos en casa.

Conclusiones

Prevenir los efectos del exceso de azúcar no exige eliminar todos los dulces. Conviene comenzar con cambios de mayor impacto: ofrecer agua simple en las comidas y la lonchera, preferir fruta entera al jugo, comparar etiquetas, reservar los dulces para momentos definidos y mantener horarios regulares. Los cambios funcionan mejor cuando participa toda la familia. Pedir a

una niña o un niño que tome agua mientras los adultos beben refresco dificulta mantener el hábito. Cuidar el consumo de azúcar no significa quitarles el gusto por lo dulce, sino evitar que los dulces sean la bebida, la colación o la recompensa de todos los días.

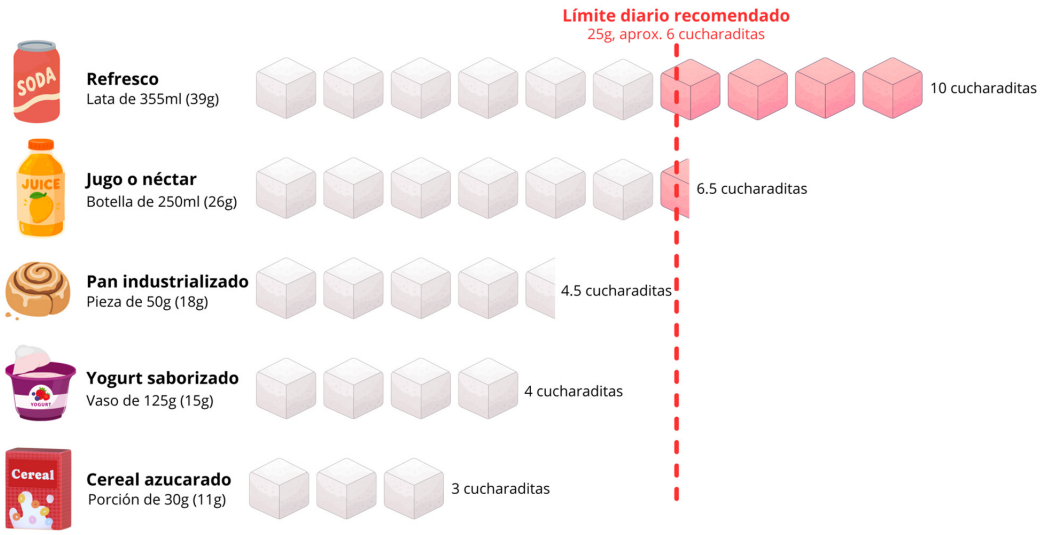


Figura 1 | Contenido de azúcar en productos de consumo frecuente frente al límite diario recomendado
Elaboración propia con elementos gráficos de Canva e información de las etiquetas nutrimentales de los productos, Organización Mundial de la Salud (2015) y Vos et al. (2017).

Referencias:

• Liu, Y., Pan, F., Lyu, J.-L., Li, J.-W., Xu, J., Wang, H.-J., & Liang, D. (2025). The association of sugar-sweetened beverages consumption patterns and overweight/obesity: Evidence from a large-scale survey of Chinese children and adolescents. Nutrients, 17(21), 3442. https://doi.org/10.3390/nu17213442

• Nguyen, M., Jarvis, S. E., Tinajero, M. G., Yu, J., Chiavaroli, L., Blanco Mejia, S., Khan, T. A., Tobias, D. K., Willett, W. C., Hu, F. B., Hanley, A. J., Birken, C. S., Sievenpiper, J. L., & Malik, V. S. (2023). Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. The American Journal of Clinical Nutrition, 117(1), 160–174. https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2022.11.008

• Organización Mundial de la Salud. (2015). Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028

• Organización Mundial de la Salud. (2025). Azúcares y caries dental. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sugars-and-dental-caries

• Paglia, L. (2025). Early childhood caries: A family-centred disease. European Journal of Paediatric Dentistry, 26(2), 87. https://doi.org/10.23804/ejpd.2025.26.02.01

• Secretaría de Educación Pública y Secretaría de Salud. (2024, 30 de septiembre). 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. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5740005&fecha=30/09/2024

• UNICEF México. (2022). El entorno alimentario escolar. https://www.unicef.org/mexico/informes/el-entorno-alimentario-escolar

• Vos, M. B., Kaar, J. L., Welsh, J. A., Van Horn, L. V., Feig, D. I., Anderson, C. A. M., Patel, M. J., Cruz Munos, J., Krebs, N. F., Xanthakos, S. A., & Johnson, R. K. (2017). Added sugars and cardiovascular disease risk in children: A scientific statement from the American Heart Association. Circulation, 135(19), e1017–e1034. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000439

GUÍA DE **AUTOVERIFICACIÓN**

de buenas prácticas de higiene para establecimientos de servicio de alimentos o bebidas

Salud
Secretaría de Salud

COFEPRIS

La higiene no es opcional, es un requisito clave.
Revisa esta guía de autoverificación y asegúrate de aplicar buenas prácticas.
#COFEPRIS #COFEPRISTeProtege #CumplimientoSanitario #Salud

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1084944/Guia_de_autoverificacion_en_materia_de_buenas_practicas_de_higiene_para_establecimientos_de_servicio_de_alimentos_o_bebidas.__19-06-2026_.pdf

Alimentos de temporada: opciones nutritivas para otoño e invierno

Dr. Luis Martín Marín Obispo | M.C. Adriana Anael Mellado Negrete.
Institute for Obesity Research, Tecnológico de Monterrey.

En Nuevo León, hablar de alimentos de otoño e invierno tiene un referente cercano: la región citrícola, productora de naranja, mandarina, toronja y limón. A estos alimentos se suman otros que suelen tener mayor presencia en mercados y tiendas durante los meses frescos, como la calabaza de Castilla, el camote, la guayaba, el tejocote y verduras de hoja verde. Aprovecharlos ayuda a variar la alimentación, aunque conviene comparar precio, frescura y procedencia, pues un producto de temporada no siempre es local ni más económico.

Las niñas y niños crecen rodeados de productos atractivos y promovidos con personajes y publicidad. Así, un antojo puede volverse cotidiano y afectar la salud bucal, el peso y la calidad de la dieta. La prevención requiere que familias, escuelas, comercios y autoridades faciliten opciones saludables.

¿Por qué elegir frutas y verduras de temporada?

No existe un superalimento capaz de darnos todos los nutrientes que necesitamos; la clave está en la variedad de productos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 400 gramos (es decir, cinco porciones) diarios de frutas y verduras para las personas adultas. En niñas y niños pequeños, la cantidad debe ajustarse a la edad y necesidades.

Estos alimentos aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos, como los carotenoides y los polifenoles, que contribuyen al buen funcionamiento del organismo. Seguir la temporada permite variar los colores, sabores y preparaciones presentes en nuestra mesa, además de acercarnos a lo que se cultiva en el estado. La cosecha de cítricos involucra a municipios como General Terán, Montemorelos, Hualahuises, Linares, Cadereyta y Allende.

Cítricos: más allá del mito del resfriado

Las naranjas, mandarinas, toronjas, limones forman parte de la producción agrícola de Nuevo León. La guayaba, aunque no es un cítrico, también destaca por su contenido de vitamina C. Este nutrimento participa en producción de colágeno, favorece la absorción del hierro vegetal y contribuye al

funcionamiento normal del sistema inmune.

La vitamina C suele relacionarse con la prevención del resfriado común. Sin embargo, en la mayoría de las personas los suplementos no reduce el riesgo de la enfermedad. El consumo regular podría acortar ligeramente su duración, pero tomarla vitamina C después de que aparecen los síntomas no ha mostrado un beneficio constante. Una alimentación variada suele cubrir las necesidades diarias, salvo indicación médica.

Conviene preferir consumir la fruta entera en lugar de jugo. Aunque el jugo conserva parte de sus nutrimentos, pierde la mayor parte de la fibra y concentra los azúcares de varias piezas de fruta en un solo vaso.

Calabaza, camote, tejocote y granada: color y tradición

El color anaranjado de la calabaza de Castilla y el camote se debe, en parte, a los carotenoides. Algunos de ellos, como el betacaroteno, pueden transformarse en vitamina A, necesaria para la visión, la piel y el sistema inmunológico. El tejocote aporta fibra, incluida pectina; mientras que la granada y el betabel contienen compuestos con actividad antioxidante. Ninguno de estos alimentos sustituye un tratamiento médico ni compensa una dieta desequilibrada.

Muchas de estas frutas llegan a la mesa en preparaciones tradicionales, y ahí la forma de prepararlas también cuenta. El ponche y algunos postres pueden contener bastante piloncillo, azúcar, crema o almíbar. No es necesario excluirlos de las celebraciones, basta con moderar el dulzor y el tamaño de las porciones.

Verduras de invierno (para cuando no se antoja una ensalada fría)

Durante los días frescos quizá no se antoja una ensalada fría, pero las verduras también pueden comerse en caldos, sopas, guisos, al vapor o al horno. Las acelgas y espinacas aportan folato y vitamina K; el brócoli y la coliflor proporcionan fibra, vitamina C y compuestos llamados glucosinolatos. El betabel contiene betalaínas y nitratos naturales.

Para conservar mejor el valor nutricional de las verduras, conviene evitar cocciones muy largas y aprovechar, el caldo de cocción en sopas o guisos.

Semillas y leguminosas: energía para los días fríos

Las nueces, cacahuates y pepitas aportan grasas insaturadas, proteínas, vitamina E y minerales. Las versiones naturales o sin exceso de sal permiten incorporarlas en una porción pequeña en colaciones o platillos. La cantidad adecuada depende de la edad, las necesidades de cada persona y el resto de la alimentación.

Para platos más calientitos, los frijoles, las lentejas y las habas son opciones accesibles y rendidoras la cocina tradicional. Aportan proteína vegetal y fibra, al combinarlos con cereales como maíz, arroz, o trigo, se complementan sus perfiles de aminoácidos.

Opciones para distintas formas de comprar y cocinar

Las familias nuevoleonesas pueden elegir entre mercados, tianguis, supermercados y tiendas de la colonia según su presupuesto, tiempo y cercanía. Si hay pocas opciones frescas, también pueden utilizarse verduras congeladas sin salsas, leguminosas secas o enlatadas con poco sodio y frutas sin azúcar añadida.

Una estrategia útil es elegir dos o tres productos con buen precio y planear su uso. Una calabaza puede servir para sopa y guarnición; los frijoles, para un guiso y después para tacos; y las mandarinas, para el desayuno o una colación. Así se cuida el presupuesto y se reduce el desperdicio.

Conclusión

Los alimentos de temporada no tienen por qué ser complicados ni restrictivos, al contrario, pueden inspirar comidas variadas y acercarnos a la producción del estado. Explorar los tianguis locales, llenar la mesa de colores, preferir la fruta entera y reconectar con nuestras recetas, son formas sencillas de cuidar la salud, el bolsillo y nuestra cultura alimentaria.

Figura 1 | Colores y nutrientes de los alimentos de otoño e invierno
Elaboración propia con elementos gráficos de Canva e información de Chen et al. (2021), Jahan et al. (2023), Liu et al. (2022), Nurzyńska-Wierdak (2025), Ramírez-Aguirre et al. (2025), Valero-Mendoza et al. (2023), Zhang et al. y Wang et al. (2016).

Referencias:

• Chen, L., Zhu, Y., Hu, Z., Wu, S., & Jin, C. (2021). Beetroot as a functional food with huge health benefits: Antioxidant, antitumor, physical function, and chronic metabolomics activity. Food Science & Nutrition, 9(11), 6406–6420. https://doi.org/10.1002/fsn3.2577

• Drewnowski, A., & Conrad, Z. (2024). Pulse crops: Nutrient density, affordability, and environmental impact. Frontiers in Nutrition, 11, 1438369. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1438369

• Jahan, F., Islam, M. B., Moulick, S. P., Al Bashera, M., Hasan, M. S., Tasnim, N., Saha, T., Boby, F., Waliullah, M., Saha, A. K., Hossain, A., Ferdousi, L., Rahman, M. M., Saha, B. K., & Bhuiyan, M. N. H. (2023). Nutritional characterization and antioxidant properties of various edible portions of Cucurbita maxima: A potential source of nutraceuticals. Heliyon, 9(6), e16628. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16628

• Liu, S., Lou, Y., Li, Y., Zhang, J., Li, P., Yang, B., & Gu, Q. (2022). Review of phytochemical and nutritional characteristics and food applications of Citrus L. fruits. Frontiers in Nutrition, 9, 968604. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.968604

• Nurzyńska-Wierdak R. (2025). Green Leafy Vegetables (GLVs) as Nutritional and Preventive Agents Supporting Metabolism. Metabolites, 15(8), 502. https://doi.org/10.3390/metabo15080502

• Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación sana. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

• Ramírez-Aguirre, M. D., Montiel-López, R. de J., García-Cayuela, T., Tejada-Ortigoza, V., & Garcia-Amezquita, L. E. (2025). Functional properties of dietary fiber concentrates from Mexican hawthorn fruit (Crataegus mexicana). International Journal of Food Properties, 28(1). https://doi.org/10.1080/10942912.2025.2477534

• Valero-Mendoza, A. G., Meléndez-Rentería, N. P., Chávez-González, M. L., Flores-Gallegos, A. C., Wong-Paz, J. E., Govea-Salas, M., Zugasti-Cruz, A., & Ascacio-Valdés, J. A. (2023). The whole pomegranate (Punica granatum L.), biological properties and important findings: A review. Food Chemistry Advances, 2, 100153. https://doi.org/10.1016/j.focha.2022.100153

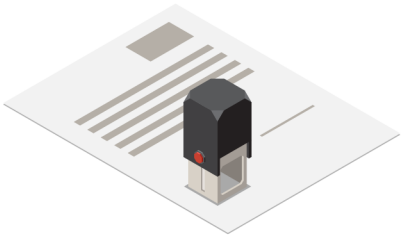
• Wang, S., Nie, S., & Zhu, F. (2016). Chemical constituents and health effects of sweet potato. Food Research International, 89(Pt. 1), 90–116. https://doi.org/10.1016/j.foodres.2016.08.032

• Zhang, M., Wang, O., Cai, S., Zhao, L., & Zhao, L. (2023). Composition, functional properties, health benefits and applications of oilseed proteins: A systematic review. Food Research International, 171, 113061. https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.113061

Nuevos servicios de

Farmacovigilancia y Tecnovigilancia

Asesorías



Entrega de documentos

Centro Integral de Servicios (CIS)

Horario:
Martes de 9:00 a 12:00 horas
y de 14:00 a 15:00 horas

Citas:

Agenda a través de nuestra página web:
https://saludnl.gob.mx/regulacion-sanitaria/wp/index.php/citas/

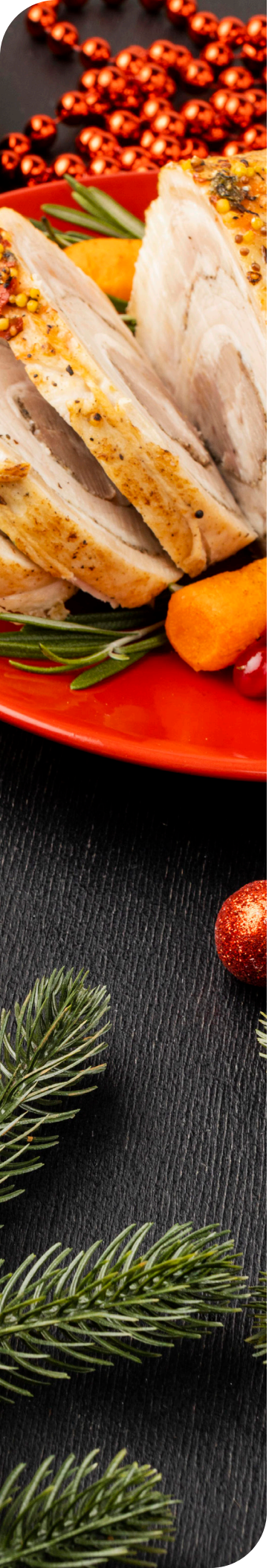
Tel. 81 8130 7020

Enfermedades transmitidas por alimentos: Estrategias de prevención en fiestas decembrinas

Q.F.B. Karen Giselle Montoya Navarro
Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Ciencias Químicas.

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) son un problema de salud causado por la ingestión de agua o productos contaminados con microorganismos patógenos (bacterias, virus, parásitos) o sus toxinas. La contaminación puede ocurrir en cualquier paso de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el procesamiento casero. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), existen más de 200 tipos de ETA, estas abarcan desde cuadros gastrointestinales leves hasta complicaciones sistémicas graves que pueden conducir a la muerte. Durante las festividades decembrinas, el riesgo de ETA se incrementa de forma significativa. La preparación de grandes cantidades de comida con anticipación, la saturación del refrigerador, la manipulación inadecuada y la exposición prolongada de los platillos a temperatura ambiente durante comidas familiares favorecen la proliferación microbiana. Garantizar la inocuidad alimentaria en el hogar resulta indispensable para proteger la salud familiar sin comprometer la tradición.

En la gastronomía mexicana existe una gran variedad de platillos típicos para las festividades; sin embargo, cada uno presenta riesgos específicos que, de no controlarse, pueden causar una ETA. Platillos principales como pavo, pierna o lomo de cerdo están asociados al riesgo de inoculación por *Salmonella spp*. y *Campylobacter spp*., bacterias causantes de gastroenteritis aguda. Al tratarse de piezas cárnicas de gran volumen, requieren periodos prolongados de descongelación y cocción (≥70 °C) para asegurar que el centro térmico alcance la temperatura necesaria para la inactivación bacteriana. Asimismo, el dejar la carne cocida expuesta a temperatura ambiente por largos periodos de tiempo se asocia a infección por la bacteria Clostridium perfringens. En cambio, platillos como tamales, romeritos o pastas, al ser preparados y/o guardados en ollas de gran tamaño o recipientes profundos, retienen el calor en su centro y generan un gradiente térmico durante su enfriamiento. Al mantener alimentos cocinados a base de almidones o carnes dentro de la conocida "zona de peligro" (entre 5°C y 60°C) por más de dos horas favorece la rápida multiplicación bacteriana; por ello, se recomienda dividirlos en recipientes poco profundos para acelerar su enfriamiento. Por otro lado, platillos fríos como ensaladas de frutas o con mayonesa, así como postres con crema o huevo, presentan un elevado porcentaje de agua libre en su estructura y una alta manipulación directa sin pasar por un proceso de cocción previo a su consumo. Estas características los vuelven suma-



mente susceptibles a la proliferación de *Staphylococcus aureus* y *Listeria monocytogenes* si se pierde la cadena de frío. Cabe destacar que la contaminación por *S. aureus* frecuentemente proviene de la microbiota de quien prepara el alimento (manos, boca o nariz) durante el ensamblaje manual.

Al analizar todos estos factores, se recalca la necesidad de adoptar medidas más rigurosas en el manejo de los alimentos en el hogar. Para ello, la OMS (2006) establece las 5 llaves para la inocuidad de los alimentos, las cuales pueden aplicarse directamente durante las celebraciones (Fig. 1):

1.Mantener la limpieza: Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante la preparación de la cena y desinfectar minuciosamente tablas y utensilios antes de cambiar de ingrediente.

2.Separar los alimentos crudos de los cocinados: Evitar la contaminación cruzada almacenando las carnes crudas en recipientes cerrados en la parte inferior del refrigerador y utilizando utensilios exclusivos para ingredientes de consumo directo.

3.Cocinar completamente: Garantizar que platillos voluminosos como el pavo o el lomo alcancen una cocción completa en su centro térmico (70°C) para eliminar microorganismos patógenos.

4.Mantener los alimentos a temperaturas seguras: No dejar la comida a temperatura ambiente por más de dos horas. Refrigerar rápidamente las sobras en recipientes poco profundos y descongelar carnes siempre dentro del refrigerador, nunca a temperatura ambiente.

5.Usar agua y materias primas seguras: Seleccionar insumos frescos y desinfectar adecuadamente frutas y verduras para las ensaladas y postres.

Figura 1 | Las 5 llaves para la inocuidad alimentaria según la OMS (2006)

En conclusión, aplicar las 5 llaves de la OMS en el hogar permite mitigar los riesgos microbiológicos de la gastronomía navideña y garantizar la inocuidad alimentaria. Siendo la estrategia más efectiva para salvaguardar la salud familiar sin comprometer nuestras tradiciones.

Referencias:

- Organización Mundial de la Salud. (2024). Enfermedades transmitidas por alimentos. https://www.who.int/health-topics/foodborne-diseases#tab=tab_1
World Health Organization. (2006). Five keys to safer food manual. WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review
- Committee. https://iris.who.int/handle/10665/43546

Para evitar #RiesgosSanitarios, lavarte las manos puede marcar la diferencia. Una buena limpieza ayuda a evitar enfermedades y a cuidar a quienes más quieres. Pequeñas acciones diarias protegen tu salud.

#InocuidadAlimentaria #Lavadodemanos #CuidaTuSalud

Vacunación contra la influenza estacional: Hechos sobre las vacunas y los mitos que circulan en redes sociales

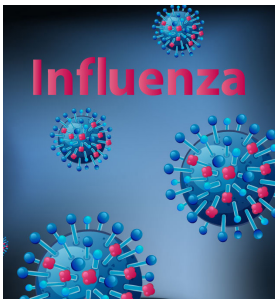
Q.F.B. Diego Alberto Rodríguez Rodríguez | Q.F.B. Bryan Daniel Santos Rodríguez | Q.F.B. María del Rosario Navarro Molina
CHRISTUS MUGUERZA, Hospital Alta Especialidad

Tener el mundo en la pantalla de nuestro celular nos ha facilitado la vida, pero también ha abierto la puerta a un gran problema: las noticias falsas. En redes sociales, los contenidos imprecisos o sacados de contexto se viralizan en minutos, y cuando esto afecta a la salud pública, las consecuencias pueden ser graves. Un claro ejemplo es la desinformación que rodea a la vacuna de la influenza.

Año con año, los mismos mitos de siempre provocan miedos e inseguridades. ¿El resultado? Mucha gente decide no vacunarse, poniendo en riesgo a quienes más debemos cuidar: bebés, adultos mayores, embarazadas y personas con problemas de salud crónicos.

Por eso, en las siguientes líneas dejamos de lado los tecnicismos médicos para explicarte qué dice la ciencia real. Vamos a desarmar los mitos más comunes de internet para que decidas sobre tu salud con datos confiables y sin miedo.

¿Qué es la influenza estacional y por qué es importante vacunarnos?



De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la influenza estacional es una infección causada por un virus que afecta las vías respiratorias y puede provocar complicaciones graves. Aunque muchas veces la confundimos con un resfriado, puede causar fiebre, tos, dolor de cuerpo y cansancio intenso, e incluso requerir atención en un hospital (OPS, 2019).

La vacunación ayuda a que nuestro organismo desarrolle defensas para reconocer al virus. En otras palabras, prepara al cuerpo para responder cuando entra en contacto con él. Aunque no evita todos los casos, puede disminuir la gravedad de la enfermedad. Como estas defensas tardan un par de semanas en desarrollarse, los virus tienen una alta capacidad de cambio y la protección disminuye con el tiempo, es necesario aplicar la vacuna anualmente (Herrera Benavente et al., 2020).

¿Quiénes necesitan especial atención?

Cualquier persona puede enfermar, pero los niños pequeños, las personas mayores, las embarazadas y quienes viven con enfermedades como diabetes, asma o problemas del corazón tienen mayor riesgo de presentar complicaciones (Centers for Disease Control and Prevention, 2024).

En México, la campaña invernal 2025–2026 priorizó a niñas y niños de 6 a 59 meses, personas de 60 años o más, embarazadas, personal de salud y personas de 5 a 59 años con factores de riesgo. Es importante acudir a la unidad de salud para conocer las indicaciones y la disponibilidad de la campaña vigente (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2026).

¿Qué mitos existen sobre la vacuna?

Uno de los más comunes es creer que la vacuna provoca influenza, sin embargo, las vacunas inyectables contienen virus inactivados o componentes que no pueden causar esta infección. Después de aplicarla puede aparecer dolor en el brazo, malestar o fiebre leve durante uno o dos días, pero es importante señalar que estas molestias no significan que la persona tenga influenza (CDC, 2024).

También se piensa que durante el embarazo o la lactancia no es posible vacunarse. La vacuna inyectable inactivada puede aplicarse en cualquier trimestre del embarazo y durante la lactancia. Cuando se aplica durante el embarazo, además de proteger a la madre, ayuda a proteger al bebé durante sus primeros meses de vida (Herrera Benavente et al., 2020).

Otro mito es: los efectos secundarios siempre son graves, lo cierto es que todos los medicamentos y vacunas tienen un porcentaje de efectos secundarios, los denominados graves son poco frecuentes y son vigilados continuamente por los fabricantes; que un efecto aparezca después de vacunarse no significa, por sí solo, que la vacuna lo haya causado (World Health Organization, 2025). La decisión de vacunarse puede verse influenciada por los efectos secundarios que hemos escuchado de ella, y también el temor a las agujas, esto se observó en un estudio mexicano realizado con estudiantes del área de la salud (Villanueva-Martínez & Troncoso-Pérez, 2022). Por lo anterior, es importante resolver las dudas con el personal de salud.

¿Cómo influyen las redes sociales y qué podemos hacer?

Las redes sociales permiten compartir información sobre vacunación, pero también pueden difundir mensajes incorrectos que generen miedo o desconfianza (Geoghegan et al., 2020). Un video con muchas reproducciones o una experiencia personal no son suficientes para demostrar que una vacuna sea peligrosa.

Antes de compartir información, podemos:

- Revisar quién la publica, su fecha y las fuentes que utiliza.
- Compararla con información de la Secretaría de Salud, el Instituto

Mexicano del Seguro Social, la OPS o la Organización Mundial de la Salud.

•Consultar al personal de salud cuando exista alguna duda.

La vacunación debe acompañarse de medidas como lavarse las manos, cubrirse al toser y quedarse en casa cuando se está enfermo, además debemos estar informados de que los antibióticos no previenen ni curan la influenza (Los Angeles County Department of Public Health, 2009). Es importante que como población conozcamos los beneficios de vacunarnos y sepamos dónde obtener información confiable, para tomar decisiones informadas sobre nuestra salud y la de nuestra familia.

Referencias:

• Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Misconceptions about seasonal flu and flu vaccines. https://www.cdc.gov/flu/prevention/misconceptions.html

• Centers for Disease Control and Prevention. (2024). People at increased risk for flu complications. https://www.cdc.gov/flu/highrisk/index.htm

• Geoghegan, S., O'Callaghan, K. P., & Offit, P. A. (2020). Vaccine safety: Myths and misinformation. Frontiers in Microbiology, 11, Artículo 372. https://doi.org/10.3389/fmicb.2020.00372

• Herrera Benavente, I. F., Romero Feregrino, R., Ochoa Pérez, U. R., Romero Feregrino, R., Comas García, A., Madrigal Alonso, B., Ybarra Muñiz, M., Romero Cabello, R., Rodriguez Barragán, E., & Mascareñas de los Santos, A. H. (2020). Influenza: Recomendaciones de vacunación. Temporada 2020–2021. Asociación Mexicana de Vacunología. https://vacunacion.org/old/admin/files/Recomendaciones_Influenza_20201.pdf

• Instituto Mexicano del Seguro Social. (2026). Avanza IMSS en meta de vacunación de temporada invernal con aplicación de más de 16.5 millones de dosis. https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202601/055

• Los Angeles County Department of Public Health. (2009). Mitos y verdades de la gripe [Folleto]. https://publichealth.lacounty.gov/acd/docs/PanFluToolkit/SPANISH/Mitos%20y%20verdades%20de%20la%20gripe.pdf

• Organización Panamericana de la Salud. (2019). Mitos y verdades sobre la influenza estacional y su vacuna. https://www.paho.org/es/noticias/14-5-2019-mitos-verdades-sobre-influenza-estacional-su-vacuna

• Sanofi. (s. f.). Derribando mitos: La influenza estacional. https://www.sanofi.com/es/mexico/prensa/influenza-estacional

• Villanueva-Martínez, S., & Troncoso-Pérez, D. M. (2022). Percepción de la vacuna de influenza estacional en estudiantes del área de la salud de la UAEM y EEMEMB. Revista Mexicana de Enfermería, 10, 47–52.

• World Health Organization. (2025). Vaccines and immunization: Vaccine safety. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-vaccine-safety

Prevención, regulación y entornos seguros

Monóxido de carbono: Un peligro invisible que debemos prevenir

Dr. Bryan Alejandro Espinosa Rodríguez | Q.F.B. Gael García Valdez
Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Ciencias Químicas

Conociendo a un enemigo invisible, el monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas incoloro e inodoro que puede producirse durante la combustión incompleta de materiales o combustibles como gas, carbón, leña o gasolina. Esto ocurre principalmente cuando no existe suficiente oxígeno para que la combustión se lleve a cabo de manera adecuada.

Su presencia puede aumentar cuando se utilizan calentadores, calefactores, anafres, estufas, chimeneas o dispositivos que utilicen combustibles en espacios cerrados o con poca ventilación. En estas condiciones, el monóxido de carbono puede acumularse poco a poco sin que las personas se den cuenta. También puede producirse por el humo de los automóviles, por lo que nunca debe dejarse un vehículo encendido dentro de una cochera o espacio cerrado.

El riesgo de intoxicación aumenta durante la temporada de frío, ya que es más frecuente mantener puertas y ventanas cerradas y utilizar aparatos para generar calor dentro del hogar. Por esta razón, es especialmente importante mantener una ventilación adecuada y utilizar estos dispositivos de forma segura.

Efectos del monóxido de carbono en el cuerpo

La intoxicación por monóxido de carbono puede ser muy peligrosa porque este gas no tiene color ni olor, por lo que no puede detectarse fácilmente sin un dispositivo adecuado. Además, la exposición puede causar dolor de cabeza, mareo, debilidad, náusea, confusión y somnolencia. Si la exposición continúa, la persona puede perder el conocimiento y, en casos graves, puede morir.

Cuando el monóxido de carbono entra al organismo, se une a la hemoglobina de la sangre con mayor afinidad que el oxígeno. El problema es que el monóxido de carbono tiene una afinidad por la hemoglobina más de 200 veces mayor que la del oxígeno. Como consecuencia, disminuye la capacidad de la sangre para transportar oxígeno hacia los órganos. El cerebro y el

corazón son especialmente sensibles a esta falta de oxígeno, por lo que una exposición importante puede ocasionar complicaciones graves.

Dentro de las poblaciones más vulnerables a los efectos del monóxido de carbono se encuentran los niños pequeños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades del corazón, de los pulmones o con anemia.

Con respecto a su detección, es importante estar atentos si varias personas que se encuentran en el mismo lugar comienzan a presentar al mismo tiempo síntomas como dolor de cabeza, mareo, debilidad, náusea o sueño. Esta situación puede ser una señal de exposición a monóxido de carbono.

Ante una sospecha de intoxicación, lo más importante es salir inmediatamente a un lugar abierto y con aire fresco, y solicitar atención médica de urgencia. No se debe permanecer dentro del lugar intentando identificar la fuente del gas si esto pone en riesgo la seguridad.

¿Cómo se puede prevenir el riesgo de una intoxicación por monóxido de carbono?

La mejor forma de evitar una intoxicación por monóxido de carbono es prevenir su acumulación dentro del hogar.
Para reducir el riesgo:

- Evite utilizar anafres, braseros o parrillas para calentar habitaciones cerradas.

- Mantenga una ventilación adecuada cuando utilice calentadores, estufas, chimeneas u otros aparatos que funcionen mediante combustión.

- Evite dormir con calentadores de combustión encendidos en espacios con poca ventilación.

- Nunca deje un automóvil encendido dentro de una cochera o espacio cerrado.

- Revise y dé mantenimiento periódicamente a calentadores, estufas, chimeneas y otros equipos que utilicen gas o combustibles.

- Cuando sea posible, instale detectores de monóxido de carbono en el hogar.

- Ante síntomas como dolor de cabeza, mareo, náusea, confusión o somnolencia inexplicable, especialmente si varias personas presentan

los mismos síntomas, salga del lugar y busque atención médica.

Conclusión

El monóxido de carbono no puede verse ni olerse. Por ello, la ventilación adecuada, el uso responsable de los aparatos de combustión y la atención rápida ante cualquier síntoma son las principales medidas para prevenir una intoxicación.

Referencias:

• Centers for Disease Control and Prevention. (2026, 12 de enero). Información básica sobre la intoxicación por monóxido de carbono. Recuperado el 29 de septiembre de 2026, de https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/es/about/informacion-basica-sobre-la-intoxicacion-por-monoxido-de-carbono.html CDC

• Secretaría de Salud. (2015, 28 de septiembre). Intoxicación por monóxido de carbono. Gobierno de México. Recuperado el 29 de septiembre de 2026, de https://www.gob.mx/salud/articulos/intoxicacion-por-monoxido-de-carbono Gobierno de México

• United Nations Office for Disaster Risk Reduction. (s. f.). Carbon monoxide (CH0302). Recuperado el 29 de septiembre de 2026, de https://www.undrr.org/understanding-disaster-risk/terminology/hips/ch0302

Identifica al Verificador Sanitario

- **Chaleco** con logos oficiales.
- **Camisa** color blanco, azul o naranja con logos oficiales.
- **Gafete** con nombre, foto, sello, firma, funciones y código QR.
- **Cámara** de videograbación de solapa.

*Uso de vehículos oficiales con logo.

NL SALUD GABINETE DE IGUALDAD PARA TODAS LAS PERSONAS

NL SUBSECRETARÍA DE REGULACIÓN Y FOMENTO SANITARIO SECRETARÍA DE SALUD

N-L

Nuevo León Cumple
Todo en NLínea + Reglas Claras

Uso seguro de calentadores, calefactores y anafres: recomendaciones para el hogar

Q.F.B Gael García Valdez | Dr. Bryan Alejandro Espinosa Rodríguez
Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Ciencias Químicas

Durante la temporada de frío, los calentadores, calefactores y anafres pueden ayudar a mantener una temperatura agradable en el hogar, pero su uso inadecuado puede provocar incendios, quemaduras, intoxicaciones o incluso la muerte. Para utilizarlos de manera segura, se recomienda:

• Revisar el equipo antes de utilizarlo. Asegúrate de que esté en buenas condiciones y que no tenga cables dañados, partes rotas, óxido excesivo, acumulación de polvo o cualquier otra señal de deterioro.

• Colócalo en un lugar seguro y estable, donde no pueda caerse o ser golpeado accidentalmente.

• Mantén una distancia segura de objetos inflamables. Ropa, cortinas, cobijas, muebles, papel y otros materiales pueden incendiarse si están demasiado cerca de una fuente de calor.

• Nunca coloques ropa u otros objetos sobre el calentador o calefactor para secarlos.

• No los dejes encendidos sin supervisión y, especialmente, nunca duermas con un calentador, calefactor o anafre encendido.

• Mantén a los niños y las mascotas alejados para evitar quemaduras o que derriben accidentalmente el equipo.

• Evita utilizar equipos eléctricos cerca del agua. No coloques calefactores eléctricos en baños, cerca de lavabos, tinas o recipientes con agua, ya que existe riesgo de descarga eléctrica, cortocircuito e incendio.

• En los equipos de gas, revisa que no existan fugas. Si percibes olor a gas, escucha un silbido o sospechas que existe una fuga, no enciendas ni apagues interruptores eléctricos, no utilices fuego y aléjate del lugar. Si es seguro hacerlo, cierra el suministro de gas y solicita ayuda profesional.

• Nunca utilices anafres o equipos que funcionen con carbón dentro

de habitaciones cerradas. Estos producen monóxido de carbono, un gas que no tiene olor ni color y que puede provocar una intoxicación grave.

• No conectes varios aparatos de alto consumo en un mismo contacto o extensión, especialmente si la instalación eléctrica no está diseñada para soportarlos.

• Utiliza el equipo de acuerdo con las instrucciones del fabricante y evita realizar reparaciones o modificaciones caseras.

• Antes de salir de casa, verifica que los equipos estén apagados y, en el caso de los aparatos de gas, que el suministro haya quedado correctamente cerrado.

Ante una emergencia: si se presenta un incendio, una fuga importante de gas o síntomas como dolor de cabeza, mareo, náuseas, debilidad o confusión mientras se utiliza un equipo de combustión, salga inmediatamente del lugar y solicite ayuda a los servicios de emergencia. No regresen al sitio hasta que sea considerado seguro. Ningún equipo de calefacción debe utilizarse como sustituto de una instalación segura. La prevención y la supervisión son las mejores herramientas para evitar accidentes en casa.

Referencias:

• Centro Nacional de Prevención de Desastres. (2018, 15 de enero). Si usas calentadores, considera las siguientes recomendaciones y evita accidentes. Gobierno de México. https://www.gob.mx/cenapred/articulos/si-usas-calentadores-consdiera-las-siguientes-recomendaciones-y-evita-accidentes

• Centro Nacional de Prevención de Desastres. (2018, 22 de octubre). Siete recomendaciones para evitar accidentes con calentadores. Gobierno de México

• Centro Nacional de Prevención de Desastres. (2019, 20 de noviembre). Monóxido de carbono. Cuidado con el asesino silencioso. Gobierno de México.

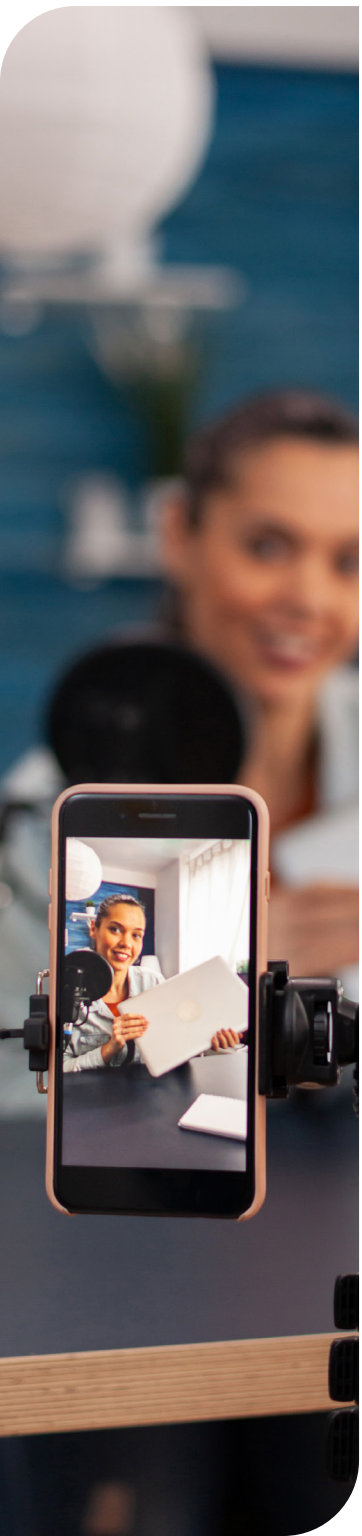
¡Cocina con lo que sí cumple y protege a tu familia!

Usar sal yodada y fluorurada ayuda a prevenir problemas nutricionales clave para tu cuerpo. Recuerda agregarla siempre con moderación para obtener todos sus beneficios sin riesgos.

#SalYodada #ConsumoResponsable #COFEPRIS

Influencers y publicidad sanitaria: una regulación que debe avanzar

Mtro. Ángel Iván Cárdenas Flores
Publicidad Regulatoria, Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario.



Las redes sociales han transformado la forma en que las personas reciben información y toman decisiones de consumo. En este entorno, los influencers ya no son únicamente creadores de contenido: pueden convertirse en líderes de opinión capaces de generar confianza, cercanía e identificación con sus seguidores.

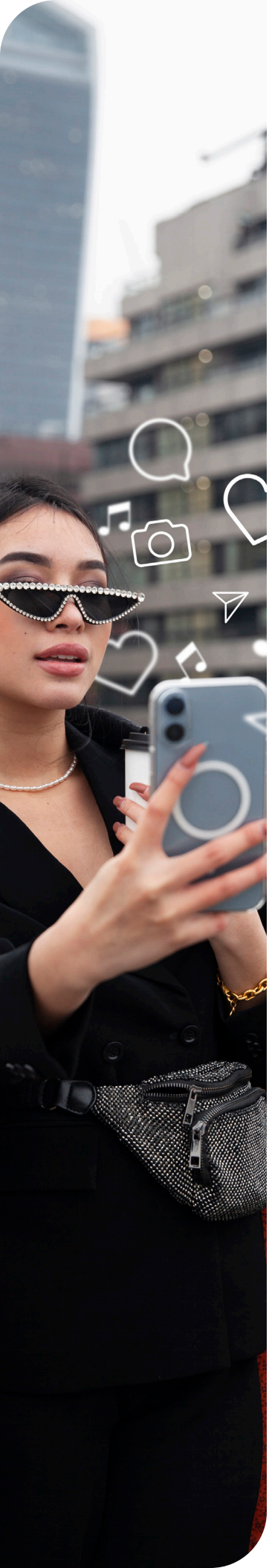
Este fenómeno adquiere especial importancia cuando el contenido está relacionado con la salud. Promocionar ropa o tecnología no tiene las mismas implicaciones que recomendar suplementos, dietas, terapias alternativas o productos a los que se atribuyen beneficios sobre el organismo.

Un estudio publicado en BMC Complementary Medicine and Therapies encontró que la credibilidad percibida de un influencer puede influir en la intención de compra de medicinas complementarias y alternativas, lo que ayuda a explicar por qué una recomendación puede resultar persuasiva más allá de las características objetivas del producto (Gülpınar et al., 2023).

A ello se suma que las personas no utilizan las redes sociales únicamente para entretenerse. Una investigación publicada en la revista Contaduría y Administración identificó motivaciones como formar parte de una comunidad, consultar información y seguir a creadores con los que existe afinidad, elementos que pueden aumentar el impacto de un anuncio cuando aparece integrado dentro de su contenido habitual (Larios-Gómez & Fischer, 2024).

Aquí surge una diferencia importante respecto de la publicidad tradicional. Mientras un anuncio convencional suele reconocerse como un mensaje comercial, en redes sociales la publicidad puede aparecer dentro de una historia personal, una rutina, un testimonio o una recomendación.

El mensaje deja de percibirse únicamente como:
“Una empresa quiere venderme este producto”.
Y puede convertirse en:
“Una persona que sigo y en quien confío me está diciendo que esto le funcionó”.



Esta cercanía se relaciona con la denominada relación parasocial: la percepción de familiaridad que puede desarrollarse entre un seguidor y una figura pública, aunque la relación sea unilateral.

El riesgo, además, no se limita a la información completamente falsa. Un estudio experimental publicado en 2025 encontró que tanto la desinformación como los mensajes de salud excesivamente generalizados difundidos por influencers podían reducir la precisión de las creencias de los participantes. Incluso una afirmación técnicamente correcta puede resultar problemática cuando se presenta sin el contexto necesario (Kaňková et al., 2025).

En salud, factores como la edad, la dosis, los antecedentes médicos, las enfermedades preexistentes o las posibles interacciones pueden modificar la pertinencia de una recomendación. La misma investigación observó que estos mensajes podían influir no solo en lo que las personas creían, sino también en lo que tenían intención de hacer, y que una mayor alfabetización en salud no protegía de manera consistente frente a estos efectos (Kaňková et al., 2025).

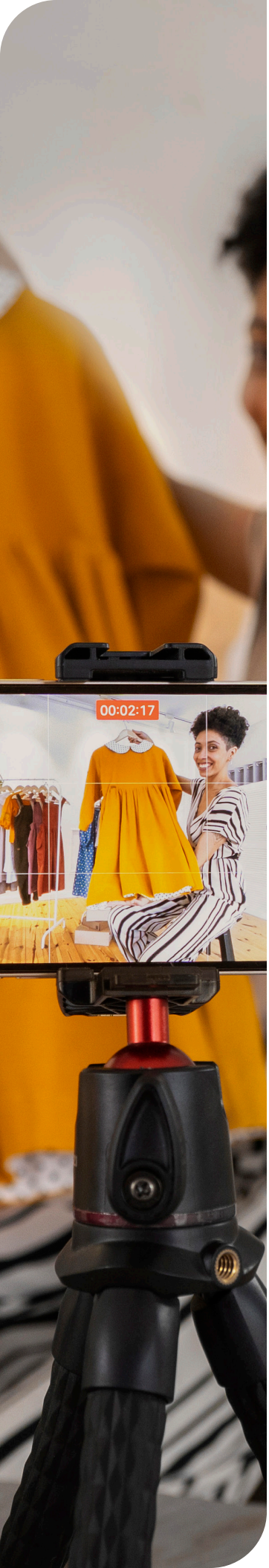
Por ello, la publicidad sanitaria digital obliga a incorporar una pregunta adicional a las que tradicionalmente han orientado la vigilancia publicitaria: ¿Quién comunica el mensaje y qué relación tiene con su audiencia?

Cuando un influencer ha construido una relación de confianza con miles o millones de seguidores, su participación no puede entenderse únicamente como un canal neutro. El propio comunicador puede formar parte del mecanismo persuasivo, especialmente cuando promociona suplementos, productos para bajar de peso, cosméticos con supuestos efectos terapéuticos u otros productos y servicios relacionados con la salud.

Al mismo tiempo, una de las principales fortalezas de los influencers es la naturalidad con la que incorporan productos y experiencias dentro de su contenido cotidiano. Mientras más orgánica se percibe una recomendación, mayor puede ser la identificación de la audiencia. Pretender que todos los creadores sean especialistas en cada materia que promocionan no parece responder a la realidad de las redes sociales, donde una misma persona puede anunciar alimentos, cosméticos, suplementos, servicios de embellecimiento o establecimientos relacionados con la salud.

El reto no consiste, entonces, en convertir al influencer en un especialista sanitario, sino en proporcionarle herramientas básicas para reconocer cuándo una colaboración comercial se encuentra sujeta a regulación.

Esto resulta especialmente importante porque algunas irregularidades pueden producirse incluso sin intención de engañar. Un creador puede des-



conocer que determinado producto o servicio requiere permiso o aviso de publicidad, que debe incluir una leyenda sanitaria o que ciertas afirmaciones no corresponden con las características autorizadas del producto. En este escenario, la prevención puede ser tan relevante como la vigilancia.

El marco jurídico mexicano ofrece elementos para esta discusión. El artículo 2, fracción VII, del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad define como medio de difusión aquel utilizado para hacer llegar anuncios publicitarios a la población en general e incluye, además de los medios tradicionales, cualquier medio de comunicación impreso, electrónico, telefónico, informático, de telecomunicaciones o mediante otras tecnologías.

Esta definición plantea una pregunta cada vez más relevante: cuando un creador incorpora una comunicación comercial dentro de sus publicaciones, ¿hasta qué punto su participación puede entenderse también como parte del medio utilizado para difundir ese anuncio?

A su vez, el artículo 78 del mismo Reglamento establece que los medios de difusión deberán asegurarse de que la publicidad que transmitan cuente con el permiso correspondiente o que se haya presentado el aviso ante la Secretaría, conforme a las disposiciones aplicables.

El desarrollo de las plataformas digitales obliga, por tanto, a reflexionar sobre la incorporación de nuevos actores a la cultura de cumplimiento publicitario. Esto no significa esperar que cada influencer conozca exhaustivamente la regulación sanitaria.

Significa aspirar a que, antes de realizar lo que comúnmente se denomina una “mención”, pueda plantearse preguntas básicas:
¿Estoy realizando publicidad? ¿El producto o servicio requiere permiso o aviso? ¿Debo incluir alguna leyenda sanitaria? ¿Las afirmaciones que voy a comunicar corresponden con las características autorizadas del producto o servicio?

Incorporar estas preguntas al proceso de creación de contenido podría contribuir a reducir irregularidades involuntarias y, principalmente, la difusión de mensajes que puedan afectar la salud de la población. Frente a este escenario, la Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario de Nuevo León ha abierto, a través del Consejo Consultivo de la Publicidad, un espacio de diálogo orientado a acercar la regulación a los distintos actores de la comunicación comercial.

El propósito es avanzar hacia un enfoque preventivo en el que anunciantes, agencias, medios de difusión, creadores de contenido y autoridades comprendan con mayor claridad las responsabilidades asociadas con la publicidad sanitaria. Las plataformas, los formatos y las formas de interacción

continuarán cambiando; la regulación debe ser capaz de reconocer esa transformación sin perder de vista su objetivo fundamental: proteger la salud de la población.

Regular este fenómeno no significa limitar la libertad de expresión ni considerar que todo influencer representa un riesgo sanitario. Tampoco se trata de eliminar la espontaneidad que caracteriza a las redes sociales. El desafío consiste en conservar esa naturalidad y, al mismo tiempo, ofrecer herramientas suficientes para que quienes participan en la comunicación comercial puedan hacerlo de manera responsable.

Porque en el entorno digital ya no basta con preguntarnos qué se está anunciando. También debemos preguntarnos quién lo comunica, desde qué relación de confianza lo hace y qué herramientas tiene para hacerlo responsablemente.

Referencias:

• Gülpınar, G., Uzun, M. B., Iqbal, A., Anderson, C., Syed, W., & Al-Rawi, M. B. A. (2023). A model of purchase intention of complementary and alternative medicines: The role of social media influencers' endorsements. BMC Complementary Medicine and Therapies, 23, Article 439. https://doi.org/10.1186/s12906-023-04285-1

• Kaňková, J., Binder, A., & Matthes, J. (2025). It's true, but still harmful: Examining the effects of overgeneralized health messages by social media influencers using two pre-registered experiments. Journal of Health Communication, 30(10–12), 505–521. https://doi.org/10.1080/10810730.2025.2566712

• Larios-Gómez, E., & Fischer, L. (2024). Impacto del anuncio comercial desde la actitud y contenido de los YouTubers. Contaduría y Administración, 69(2), 120–138. https://doi.org/10.22201/fca.24488410e.2024.5192

¡No caigas en el engaño!

Conoce nuestras líneas oficiales:

81-8130-7020

811-773-5075 | 813-241-2818

denuncia@saludnl.gob.mx

5to Congreso Estatal de Farmacovigilancia y Tecnovigilancia

L.B.G. Elda Lozano Armendáriz
Coordinación de Evidencia y Manejo de Riesgos, Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario.

El 8 de octubre de 2026 se llevó a cabo una jornada orientada a fortalecer la seguridad del paciente, reuniendo a especialistas nacionales e internacionales dedicados al seguimiento y análisis de insumos médicos. Durante el evento se abordaron temas clave como la prescripción segura, el uso y manejo adecuado de medicamentos, el monitoreo de vacunas, inteligencia artificial y la detección oportuna de incidentes adversos. Fue un espacio enfocado en resolver dudas, actualizar criterios de trabajo y compartir buenas prácticas aplicables a la atención médica en las distintas unidades de salud.

La jornada contó con la asistencia de 496 profesionales de diversas áreas: personal médico, de enfermería, especialistas de laboratorio, químicos, biólogos y personal de apoyo. Esta diversidad de perfiles permitió un intercambio multidisciplinario basado en la práctica diaria de cada sector, reafirmando que la Farmacovigilancia y la Tecnovigilancia son actividades fundamentales y continuas para prevenir riesgos sanitarios y proteger a la población.

Agradecemos a los asistentes y ponentes por su tiempo y participación en este encuentro de capacitación y trabajo conjunto.

Si deseas conocer más sobre nuestros siguientes eventos, ponte en contacto con nosotros:
Teléfono: 81813017022
Correo: farmacovigilancia@saludnl.gob.mx

FIFARMA
De la evidencia a la acción.
El futuro de las políticas públicas para fortalecer los sistemas de salud
FIFARMA
Más allá de la vigilancia: nuevos desafíos en la seguridad de los medicamentos biológicos y la gestión de ESAVI
Funciones de los servicios farmacéuticos
Salud
¿QUÉ SE PUEDE NOTIFICAR A FARMACOVIGILANCIA?
Número de Notificaciones al CNFV por año
TECNOVIGILANCIA
• Stent CyPass
• Indicación: Uso junto con cirugía de cataratas para reducción de la PIO en px´s adultos con enfermedad prim. De leve a moderada de glaucoma de ángulo abierto.
• Autorizado por FDA:29 Jul 2016
• Retiro del mercado: 18 Oct. 2018
• Registro Cofepris: 0950C2017
Unión Europea: AI Act — Implementación progresiva 2024–2028
El Farmacéutico como parte de la Farmacovigilancia

La Farmacovigilancia permite detectar, evaluar y prevenir riesgos asociados al uso de vacunas y medicamentos, protegiendo la salud de niñas y niños.

Notificar estos malestares fortalece la confianza en los programas de vacunación y mejora la seguridad de los tratamientos.

¡Tu participación es clave para una atención más segura!
#VacunaciónSegura

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:
Serafín 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, Higueras, 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) 6263-4442

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