

ConCienSal+

EMERGENCIAS

Qué hacer... y qué no



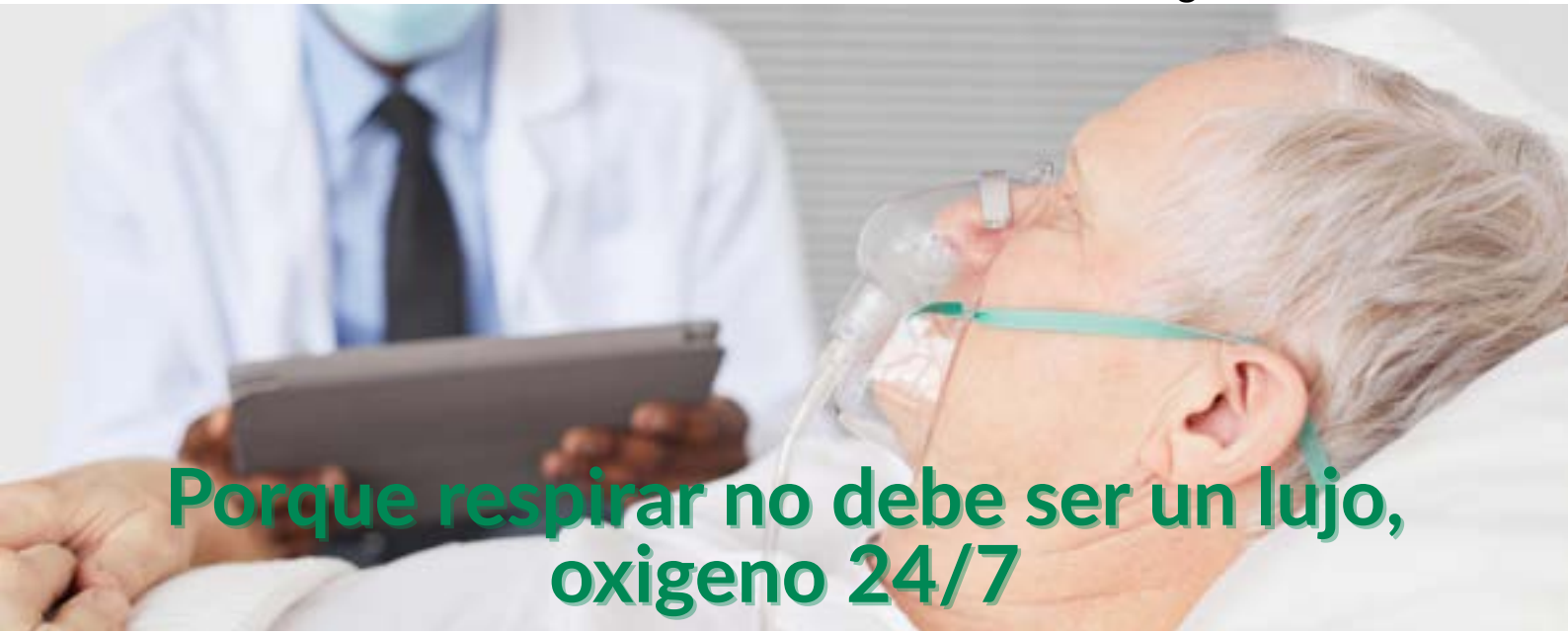
Desastres, RCP, Primeros Auxilios, Botiquín...
¡Prepárate para actuar y no solo reaccionar!



comparte esta revista

Haz clic en los logotipos, mapas,
iconos, códigos QR y links para
más información

También estamos en www.oxymedica.com.mx



Porque respirar no debe ser un lujo,
oxígeno 24/7

OXIGENOTERAPIA



Tanque
oxígeno



Nebulizador



Cánula plástica
Traqueostomía



Mascarilla
oxígeno



Concentrador
oxígeno 6 lt



Concentrador
oxígeno 10 lt



Cánula metálica
Traqueostomía

INDICE



CCS+

5

Carta del editor

7

Tema: Emergencias

15

La entrevista

26

Ciencia cotidiana

30

Frase del mes

32

Cambiando de tema

34

Papa recién nacido

36

Calendario de la salud

Carta del Editor

Agosto 2025 — Edición No. 02

Prepararnos es también cuidar

Agosto marca una etapa de transición: el verano cede, las escuelas reabren y la rutina se reconfigura. Pero también es un mes que, para muchos mexicanos, activa la memoria. Cada septiembre, recordamos que nuestro país es tierra que tiembla... y que la prevención salva vidas.

Por eso, esta edición de ConCienSal+ está dedicada a las emergencias. No solo las médicas, sino todas aquellas situaciones que requieren una respuesta rápida, informada y solidaria. Porque en un incendio, un sismo, una inundación o un accidente en casa, saber qué hacer —y qué no— puede marcar la diferencia entre el caos y la acción efectiva.

En este marco, rendimos homenaje a quienes acuden cuando el resto huye: **bomberos, paramédicos, elementos de Protección Civil, Cruz Roja, policías y brigadistas voluntarios**. El 22 de agosto, Día del Bombero en México, es símbolo de esa vocación de servicio que nos recuerda que la prevención no es tarea individual, sino colectiva.

Como siempre, recordamos que en ConCienSal+ trabajamos con ética, evidencia y respeto. Nuestras imágenes son ilustrativas y solo tienen el propósito de ampliar el panorama o de señalar algo. Las herramientas tecnológicas, como la inteligencia artificial, nos apoyan en la forma, pero el fondo —la intención de servir, educar y acompañar— es profundamente humano.

Que esta lectura no solo te oriente, sino que te inspire a prepararte... y a preparar a quienes amas.

Víctor Manuel Ortiz Laguna
Editor de ConCienSal+



¿Estás preparado para una emergencia?

MATERIAL DE CURACION



Vendas y gasas



Apósito sacro
hidrocelular



Bolsa
colostomía



Jabón
Benzal



Adhesivo
colostomía



Hidrogel



Apósito
alginato



Antiséptico
diálisis



Apósito
hidrocelular



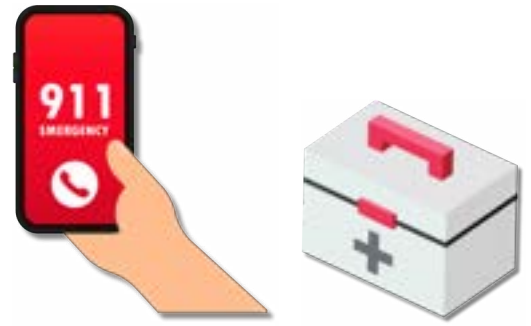
Cubre bocas

Pregúntanos
Haz Clic



Emergencias

Qué hacer... y qué no



Introducción

Las emergencias no avisan. Sismos, incendios, intoxicaciones, desmayos, fugas de gas o cortes de energía pueden ocurrir en cualquier momento. Saber cómo reaccionar no es cuestión de suerte, sino de preparación. En este artículo abordamos las acciones básicas que pueden salvar vidas... y aquellas que es mejor evitar. El objetivo no es generar miedo, sino fomentar una cultura de autoprotección, solidaridad y respuesta informada que fortalezca la seguridad individual y colectiva.

¿Qué se considera una emergencia?

Una emergencia es toda situación inesperada que representa una amenaza inmediata para la vida, la salud, la propiedad o el medio ambiente. Puede presentarse en múltiples formas y escenarios, y exige una respuesta rápida y adecuada.

Las emergencias más comunes incluyen:

Naturales



Terremotos



Inundaciones



Huracan



Incendio Forestal

Urbanas y Domesticas



Cortos Eléctricos



Fugas de gas



Incendios de casa



Caída de persona



Accidente Automovilístico

Medicas



Sincope



Convulsiones



Heridas



RCP



Intoxicaciones

Todas estas situaciones tienen en común la necesidad de actuar con rapidez, pero también con conocimiento y cautela.

La improvisación, en estos casos, puede resultar más peligrosa que la inacción.



¿QUÉ HACER? – Lo esencial

Ante una emergencia, mantener la calma es el primer paso vital. La serenidad permite evaluar la situación con mayor claridad y tomar decisiones informadas. A continuación, se presentan acciones clave que deben considerarse:



Pide Ayuda

¡Es el paso más importante!

Lo necesites o no siempre se actuara con mayor confianza sabiendo que alguien viene con ayuda.

Marca al 911 o a los números de emergencia locales. Aporta información clara: qué ocurrió, donde, cuántos lesionados hay y si hay riesgos adicionales, además de otros datos que te preguntaran según la emergencia... y no cuelgues la llamada por favor.



***Roncar puede parecer inofensivo...
hasta que te falta el aire***

TERAPIA DEL SUEÑO

Apnea del Sueño

Asma

Policitemia

Estudio del sueño

Evalúa el entorno

Antes de intervenir, asegúrate de que no estás poniendo en riesgo tu propia seguridad. Verifica que no haya cables expuestos, fuego activo, fugas de gas, o estructuras inestables.



Aplica Primeros Auxilios

Si cuentas con conocimientos básicos, inicia las maniobras necesarias (presión para detener hemorragias, posición lateral de seguridad, RCP, etc.).

- Usa el botiquín correctamente: Debes conocer la ubicación y contenido del botiquín. Aprende para qué sirve cada elemento.



Ayuda en la evacuación

Antes de intervenir, asegúrate de que no estás poniendo en riesgo tu propia seguridad. Verifica que no haya cables expuestos, fuego activo, fugas de gas, o estructuras inestables.



Comunica y organiza

Si hay más personas, reparte tareas: alguien llama a emergencias, otro apoya a víctimas, otro controla el flujo o tranquiliza.



¿QUÉ NO HACER? – Errores comunes

Aunque el instinto puede llevarnos a actuar de inmediato, es importante evitar ciertos errores que pueden agravar la situación:



No te expongas

No entres a zonas peligrosas: Un edificio colapsado, un cuarto en llamas o una calle inundada pueden representar un riesgo mayor para ti y para otros.

No a los elevadores

No uses elevadores en sismos: Siempre opta por las escaleras.



No obstruir

No bloques los accesos: Deja libre el paso para ambulancias, cuerpos de rescate o brigadas.

No mover lesionados

No muevas a una persona accidentada: **A menos que exista un peligro inminente**, movilizar a un lesionado sin técnica puede provocar daño en columna o agravar lesiones internas.



No medicar

No mediques ni administres líquidos: En casos de pérdida de conciencia o convulsiones, esto puede ser letal.

No al amarillismo

No difundas información falsa: Compartir rumores o noticias no verificadas puede causar pánico, saturar los servicios de emergencia o dirigir mal los recursos.



Recordemos que la prevención no solo es una medida sanitaria, sino un acto de amor, de empatía, de responsabilidad ciudadana y de respeto por la vida.

EL PODER DE ESTAR PREPARADOS

Prepararse para una emergencia no significa vivir con miedo, sino vivir con conciencia. Algunas acciones pueden marcar la diferencia antes de que ocurra el evento

Aprende

Aprende primeros auxilios y RCP: Muchas instituciones ofrecen cursos gratuitos o a bajo costo. Invertir unas horas en capacitación puede salvar una vida.



Equípate

Arma una mochila de emergencia: Incluye agua, lámpara, baterías, alimentos no perecederos, copias de documentos, medicamentos personales, radio portátil.



Únete a la prevención

Participa en simulacros comunitarios y escolares: Familiarízate con los sonidos de alarma, salidas de emergencia y puntos de reunión.



Planea

Diseña un plan familiar: Establece responsabilidades, puntos de contacto, ubicación del botiquín, mochila de emergencia y vías de evacuación.



Retribuye

Informa y educa: Comparte lo que aprendes con tus hijos, vecinos y compañeros. La preparación se multiplica cuando es compartida.

No se trata de vivir con miedo, sino de estar listos. La prevención es una forma de cuidado colectivo. En cada hogar, escuela y centro de trabajo, hablar de emergencias no es alarmismo: es responsabilidad. **Que este artículo te sirva como una invitación a actuar, a enseñar y a proteger.**

1985
Septiembre



Lo que puedes aprender en cursos básicos

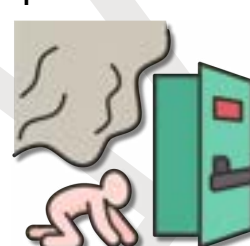
Manejo de Heridas



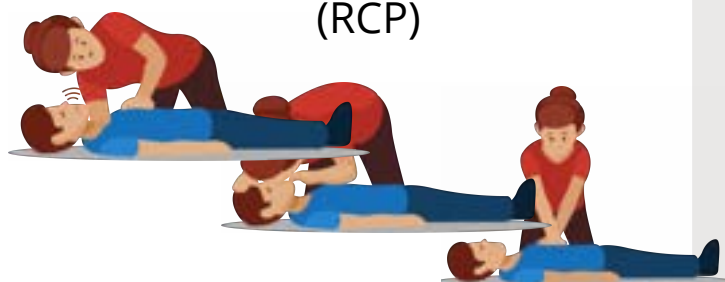
Maniobra de Heimlich



Escape de Incendios



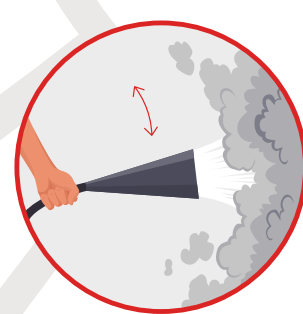
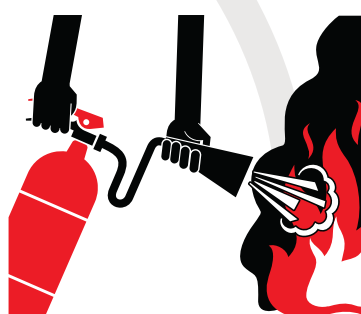
Reanimación Cardiopulmonar (RCP)



Desmayo y manejo básico de lesionados



Manejo de Extintor



Acude a la Cruz Roja, Cuerpos de Bomberos, Protección Civil, Grupos voluntarios y privados, Clínicas y Hospitales para informarte sobre los cursos que imparten.

¿Tienes todo lo necesario para atender a tus pacientes?

ARTICULOS MEDICOS



Baumanómetro digital



Doppler Fetal



Estuche de Diagnostico



Glucometro Digital



Torniquete



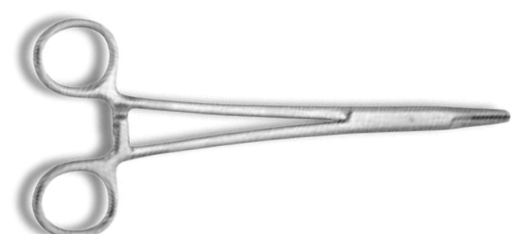
Oxímetro de pulso



Termómetro Digital



Sondas



Porta-agujas

Pregúntanos
Haz Clic



Entrevista del mes

19 DE SEPTIEMBRE DE 1985, A 40 AÑOS DEL TEMBLOR.

Nuestro entrevistado

Ing. Jose Samuel Daniel Mercadillo Escobedo

Director de la Academia para bomberos "Gene Mahoney"

H.H.H. Cuerpo de Bomberos Voluntarios de San Miguel de Allende

En el rostro de un bombero veterano conviven la serenidad de la experiencia y la fuerza de la vocación. Samuel Mercadillo es ingeniero de profesión, pero su verdadero legado está marcado por el servicio voluntario: Cofundador del H.H.H. Cuerpo de Bomberos Voluntarios de San Miguel de Allende, Gto. en 1982 y pionero de la formación y entrenamiento en la Academia de Bomberos 'Gene Mahoney', entre otros muchos méritos.



En septiembre de 1985, tras el sismo más devastador que ha vivido México, Samuel, su hermano y un grupo de compañeros partieron desde San Miguel de Allende, Gto. no solo con su preparación, sino con vehículos cargados de ayuda humanitaria, víveres y medicamentos recolectados por una comunidad que, aunque lejana del epicentro, no fue ajena al dolor.

Hoy, a cuatro décadas de aquel momento, Samuel sigue activo como bombero, instructor y formador de nuevas generaciones. En esta entrevista nos comparte sus recuerdos de aquel día 19 de septiembre de 1985, la organización del rescate civil, la dignidad en medio del colapso y la importancia de estar preparados para cuando lo impensable ocurre.

1.- ¿Recuerda el momento en que decidió convertirse en bombero?

“Real y sinceramente, no lo se, solo me fui involucrando poco a poco, nunca dije no, o más bien nunca di paso atrás, siempre al frente, y fui avanzando paso a paso. Primero todo empezó levantando vehículos y camiones accidentados. El reto, levantarlos con elementos limitados. Refiriéndome a des-voltar, sacar de barrancas, de ríos, atascados, hasta bajarlos de un árbol; rescatar cuerpos de entre autos, levantar lesionados y llevarlos al hospital. Entonces fui aprendiendo lo que era para mi desconocido”.



¡Algo teníamos que hacer!



2.- ¿Dónde estaba usted cuando ocurrió el sismo de 1985? ¿Cómo se enteraron en San Miguel de lo que había pasado en la capital?

Sonríe y carcajea. “Buena pregunta. Estaba durmiendo en un tercer piso, la cama se movía y se movía, pero se movía por la llegada de las ondas sísmicas a San Miguel, la habitación tenía muchos ventanales los cuales temblaban y crujían, miré la lámpara del techo que se convirtió en péndulo. Mis neuronas me advirtieron que algo grande había sucedido. Rápidamente me levanté y prendí la televisión de mi cuarto. Sorpresa, no había señal en el canal 2, busqué el 13 de IMEVISION y transmitía lo que sucedía. ¡Algo teníamos que hacer! Le informe al jefe Jesús Mercadillo y nos pusimos en acción para una colecta de medicamentos”.



Fuente: telemundo.com

**“un quirófano colapsado...
con todas las personas en
su interior fallecidas”**

3.- ¿Cómo se organizó el viaje hacia la Ciudad de México para brindar ayuda? ¿Qué llevó consigo el equipo de San Miguel?

“Ante lo sucedido, nos organizamos con nuestro cuerpo de bomberos padrino, el Cuerpo de Bomberos de Salamanca, y juntos al día siguiente partimos los dos contingentes con el objeto de apoyar en labores de búsqueda y rescate.

Si me preguntas de herramientas que llevábamos, pues eran las básicas, las de mano que disponíamos, en ese entonces se utilizaban porta-power, gatos de botella, de escalera, carrucha, barras, palas, arco con segueta, sopletes y tú ingenio, eso era lo más importante”.



4.- ¿Cuál fue la escena que más lo marcó al llegar a la zona del desastre?

“Viví muchas escenas, pero enumerare tres:

- Visité la ciudad de México muchas veces antes de estos días. Una escena de estas, es el no ver el bullicio tradicional, calles vacías, sin personas y ni automóviles.
- Ver un quirófano colapsado en el hospital Juárez con todas las personas en su interior fallecidas, si, el paciente, los médicos, las enfermeras.... aplastados, un quirófano colapsado.
- Edificios colapsados por doquier, algunos incendiados y escombros en las calles”.

Más que una férula... es tu independencia

ORTOPEDIA



Rodillera
ROM



Rodillera



Férula
tobillo



Tobillera
urbana



Tobillera
deportiva



Férula
juanete



Faja
embarazada



Férula
muñeca



Faja
sacrolumbar



Muñequera



Muñequera
deportiva



Muñequera
urbana

“en el aire se percibía el olor fétido de cuerpos en descomposición... No puedes verlos, pero si imaginarlos”

Fuente: wikipedia.org

5.- ¿Recuerda alguna historia o momento que nunca haya podido olvidar de esos días?

“Si, el equipo participo en el rescate de personas con vida de un edificio colapsado ubicado en la esquina de las calles Juárez e Iturbide. Después de muchas horas se logró rescatar a personas con vida (no recuerdo cuantas, 2 ó 3) y una que no lo logro.

Era un equipo grande, pues se requieren de muchas manos; al interior uno, los demás eran una cadena de suministros y de extracción de escombros. Se logro pasar un radio para tener comunicación con las víctimas. En el exterior, muchas ambulancias en espera de pacientes, los socorristas discutían y peleaban por quien recibiría a las víctimas. En fin, lo importante era rescatar y trasladarlos para su atención médica.

Todas estas labores se realizaban mientras que en el aire se percibía el olor fétido de cuerpos en descomposición después de varios días. No puedes verlos, pero si imaginarlos”.



Fuente: informador.mx



Fuente: informador.mx

6.- ¿Cuáles fueron los principales retos que enfrentaron como grupo voluntario al llegar al DF?

“Bueno, el reto, ¡ayudar! Y el otro, la desorganización.

- La ayuda no organizada es un serio problema. Los civiles, volcados en auxilio, estaban todos arriba de los escombros retirando piedra a piedra, tabique a tabique, pero sin tácticas para la búsqueda y el posterior rescate.
- La aplicación de agua para combatir incendios de edificios colapsados, pero sin ver llamas, solo salida de columnas de humo o fumarolas.
- Las mujeres preparando alimentos para todos, o sea, a todo mundo, cuando la comida no faltaba.
- Los Bomberos atendiendo incendios, fugas potenciales de Gas LP, además de las labores de búsqueda y rescates.
- El ejercito acordonando y tratando de tomar el mando de labores en muchos lugares. Recuerdo que, en el Hospital Juárez, un militar quiso desalojar a todos los rescatistas y voluntarios y traer maquinaria para remoción de escombros, a lo que todos los voluntarios se opusieron y las labores siguieron.

“La ayuda no organizada es un serio problema”.

- Cruz Roja y ERUM búsqueda y rescate, Policía ayudándolos; Tránsito cerrando calles y dando paso a vehículos de emergencia.

En pocas palabras, no existió una organización coordinadora de la atención a la enorme situación. En algunos lugares, hubo quien con conocimiento intentó hacerlo, pero sin éxito ante la gran cantidad de manos civiles ayudando.

Pasamos por varios lugares viendo y valorando la destrucción y por ende la organización- Puedo decir que la destrucción fue masiva, de magnitud impresionante, Los edificios Conjunto Pino Suarez, Nuevo León en Tlatelolco y el emblemático Hotel Regis, junto a este se encontraba una escala del Cuerpo de Bomberos de la Ciudad de México combatiendo un incendio en edificio adjunto”.

7.- ¿Cómo fue la recepción de los capitalinos hacia ustedes como grupo de apoyo voluntario?

“La respuesta a todos y por todas las personas fue excepcional, hay algo característico de nuestra raza, los mexicanos salimos y damos todo por lo demás sin mirar a quien. Pemex dispuso de pipas de combustible para carga de unidades de emergencia, nosotros cargamos junto al monumento a la revolución”.



8.- ¿Cómo se manejó la entrega de ayuda? ¿Tuvieron contacto con autoridades o todo fue desde lo civil?

“Las autoridades en el D.F. no tuvieron respuesta, ni organización. Estuvieron rebasadas en todos los niveles.

Por nuestra parte, te comentaba lo de una colecta de medicamentos.

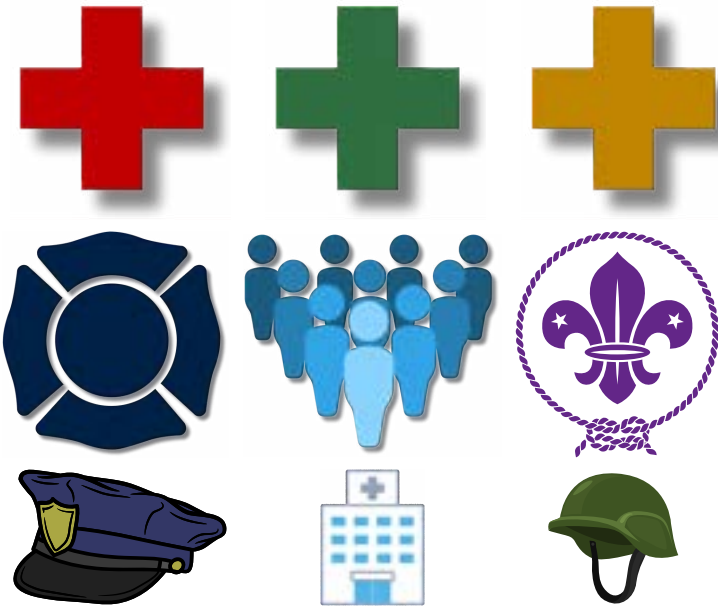
Comenzó en los patios de la XESQ con apoyo de Don. Manuel Zavala, el Dr. Ernesto Villagómez dirigía la orquesta, participo mucha gente, enfermeras, voluntarios y bomberos. Teníamos varias mesas alineadas por donde pasaban los medicamentos recibidos pasando por manos expertas. Primero se separaban los caducados, después por grupos y tipo de medicamento se colocaban en cajas de cartón, se cerraron y se marcaron con su contenido. Todo lo subimos y llenamos nuestra Ambulancia 2 del HHHCBVSMA (Honorable, Histórico y Heroico Cuerpo de Bomberos Voluntario de San Miguel de Allende), y partimos a la Ciudad de México, sin ningún contra tiempo.

Llegamos a la Cruz Roja Central para la entrega del medicamento. Pudimos ver pilas, pilas y enormes pilas de medicamentos, todo revuelto. Nos pidieron colocarlo ahí, todos dijimos “¡Oh, NO! los nuestros están clasificados”, obviamente, no nos creyeron, después alguien salió a ver y nos pidió esperar. Minutos después nos enviaron al hospital de XOCO. Llegamos por urgencias, bajamos y la misma historia hasta que les informamos que el medicamento que traíamos estaba ya clasificado. El director del Hospital fue llamado y al abrir las puertas de la ambulancia de inmediato hizo traer camillas rodantes y ordeno a su personal a donde llevar cada caja. Solo recuerdo su agradecimiento y nos dijo que nadie lo había hecho así. Salimos de ahí muy contentos con haber cumplido esa misión. De ahí fuimos a casa de los papás del Ing. Morales y a través de ellos se formó un puente de comunicación con la XESQ, y así los Sanmiguelenses podían saber cómo estaban sus familiares en el D.F. hoy CdMx”.

9.- ¿Qué aprendió de aquella experiencia que le sigue sirviendo hasta hoy como bombero y formador?

“¿Qué aprendí?, Totalmente aprendí y entendí la falta de preparación en la organización.

Principalmente en las autoridades para lograr coordinar todas esas manos que se desbordan y se desviven en auxiliar y ayudar.



La respuesta ilimitada en los grupos de auxilio y emergencias y la falta de integración interinstitucional, comenzando por la autoridad en sus tres niveles de gobierno.

La muy buena respuesta de las instituciones de asistencia y emergencia que respetaron sus jerarquías internas en las labores como: bomberos, cruz roja, policías, tránsito, servicios de ambulancias, grupos de rescate, inclusive de los Scouts.

Es importante mencionar que esta eventualidad propicia la creación de la hoy Protección Civil, nacida en un Comité de Reconstrucción. Este no fue el primer desastre en el territorio nacional, pero sí el más funesto y destructivo hasta ese momento, que tuvo efectos positivos en el gobierno central al haber impactado justo en su corazón, o sea, en el Distrito Federal.



Antes de este hecho, prepare un documento por el cual se establece la forma básica de organización en la preparación y atención a emergencia y desastres que entregue a las autoridades municipal de aquel entonces. Pocos años después pude poner en práctica los procesos de organización ahí descritos con muy buenos resultados”.

10.- ¿Qué opina de los simulacros que se hacen cada 19 de septiembre?

“Son excelentes, como medio recordatorio de lo sucedido y que debemos estar preparados ante cualquier eventualidad. Pero, deben ser más realistas a cada parte del territorio, pues hay zonas asísmicas y de fenómenos destructivos distintos.



Las acciones de simulacros deben ser continuos, tal vez no diarios, pero si semanales o mensuales al menos. Lo más importante: “Evacuación”, y no te debe llevar más de tres minutos. Ser realistas en cada lugar de nuestro país con relación al simulacro. Aún falta mucho por hacer, y las autoridades tiene mucho que entender y aprender todavía”.

11.- ¿Qué le diría a los jóvenes hoy sobre la importancia de prepararse para emergencias?

“Jóvenes, niños, medio jóvenes, adultos: importante escuchar a los mayores. Ellos transmiten experiencia de vida. **Aprende de la experiencia de otros**”. Dijo.



Escuchar a Samuel es asomarse a un capítulo de nuestra historia donde el valor, la entrega y la empatía escribieron una página de ayuda y humanismo en medio de la tragedia. Su voz, forjada entre escombros y esperanza, fuego y luz, entrenamiento y fuerza de voluntad nos recuerda que prepararnos no es solo un deber, sino un acto de amor por la vida y por quienes nos rodean. Porque cuando la tierra tiembla, lo único que debe permanecer firme es nuestra solidaridad y carácter."

Haz clic aquí,
especialmente si eres bombero



Para los primeros pasos...
y para los más firmes también

ORTOPEDIA



Cabestrillo
hombro



Faja
Dorsolumbar



Soporte de
hombro



Soporte
clavícula



Collarín



Faja
Sacrolumbar



Rodilleras



Tripanel



Muñequeras



Férula
dedo



Talonera



Cabestrillo y Collarín
Infantil



Pregúntanos
Haz Clic



Ciencia Cotidiana

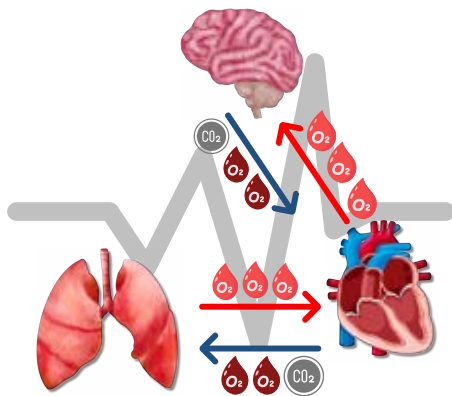
Ciencia que salva: lo que no ves detrás de una emergencia

Durante una emergencia, cada decisión cuenta. Pero muchas veces, lo que hacemos (o dejamos de hacer) tiene una explicación que va más allá del sentido común. En esta sección, exploramos la ciencia detrás de tres acciones cruciales que pueden marcar la diferencia entre el caos y la respuesta efectiva.

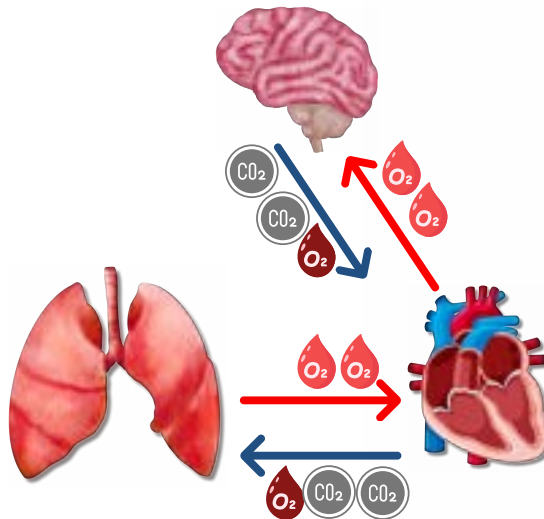
1.- ¿Por qué la RCP debe iniciarse de inmediato?

Cuando el corazón se detiene, el oxígeno deja de llegar al cerebro. En solo 4 a 6 minutos, ese cerebro puede sufrir daños irreversibles. Por eso, la Reanimación Cardiopulmonar (RCP) es vital: al comprimir el pecho, se fuerza a la sangre a circular, llevando oxígeno mientras llega la ayuda profesional.

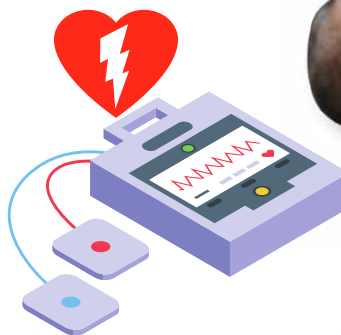
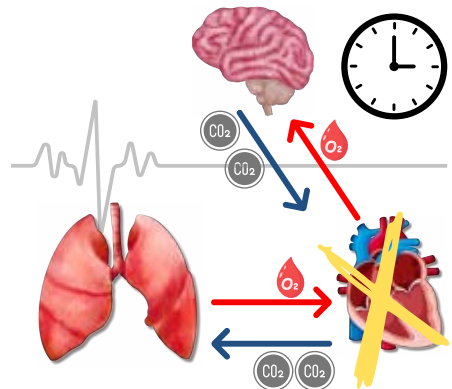
Función Normal



RCP



En Paro Cardíaco



La RCP no reinicia el corazón como en las películas, pero sí compra tiempo. Entre más pronto se inicie, mayores son las posibilidades de supervivencia. Por cada minuto que pasa sin RCP ni desfibrilador, las probabilidades de vida disminuyen un 10 %. Eso es ciencia pura... y acción inmediata.



Tu salud no duerme... nosotros tampoco

FARMACIA

**Genérico
y
Patente**

Medicamento de venta
libre, antibiótico y de
especialidad

OXYMEDICA
Allende

Siempre cerca, siempre lista, servicio las 24 hrs. Ofrecemos atención continua, productos confiables, precios justos y un trato amable.

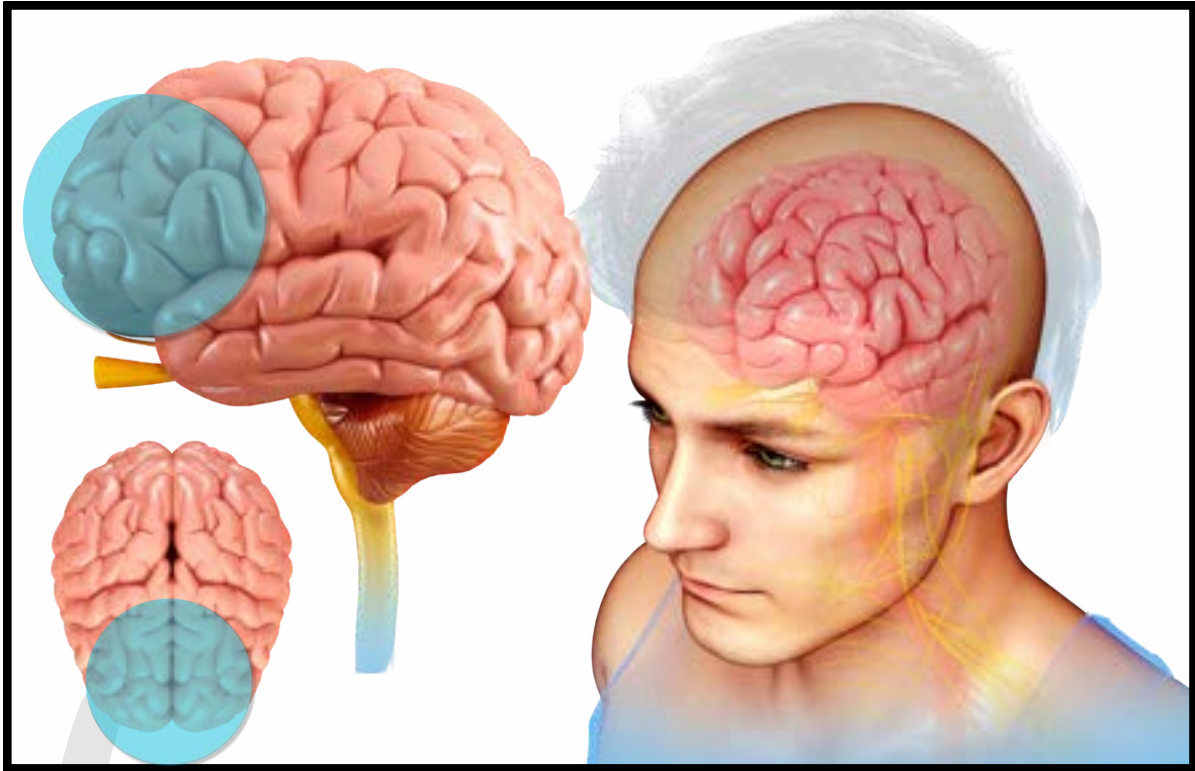
Medicamentos genéricos y de patente.

Pregúntanos
Haz Clic



2.- ¿Por qué los simulacros sí funcionan (aunque parezcan exagerados)?

El cerebro bajo estrés tiende a bloquearse. **La corteza prefrontal** —responsable del juicio— se inhibe, y el cuerpo entra en modo automático. Si no hemos ensayado qué hacer, es más probable que nos paralicemos o actuemos sin lógica.



Ahí es donde entra el poder del simulacro. **Repetir una acción** —evacuar, proteger la cabeza, apagar el gas— **crea rutas neuronales que se activan incluso en momentos de miedo.** Lo que parece una exageración, es en realidad un entrenamiento para el sistema nervioso. Ensayar salva.



3.- ¿Por qué un bombero puede entrar a un incendio y tú no?

Los bomberos no son inmunes al fuego, pero su equipo está diseñado para resistir lo que una persona común no podría. Trajes hechos con fibras especiales como Nomex o Kevlar soportan temperaturas superiores a los 300 °C. Además, usan equipos de respiración autónoma (ERA) que les permiten respirar aire limpio durante 30 a 45 minutos.

Equipo de Respiración Autónoma:

Aire comprimido dentro de un tanque de Fibra de vidrio o aluminio al que se conecta una mascarilla para que el bombero respire en ambientes calientes y reducidos de oxígeno.

Pantalón y Chaquetón:

Kevlar o Nomex. Resistencia térmica y mecánica. Aísla del calor y los líquidos.

Botas:

Caucho vulcanizado/Kevlar o Nomex. Resistencia térmica y mecánica. Aísla el calor y los líquidos, evita punciones en los pies.



Casco: Fibra de vidrio y Policarbonato. Resistencia térmica y mecánica. Protege de impactos y el calor.



Guantes: Cuero, Kevlar o Nomex. Resistencia térmica y mecánica. Evita quemaduras en las manos.



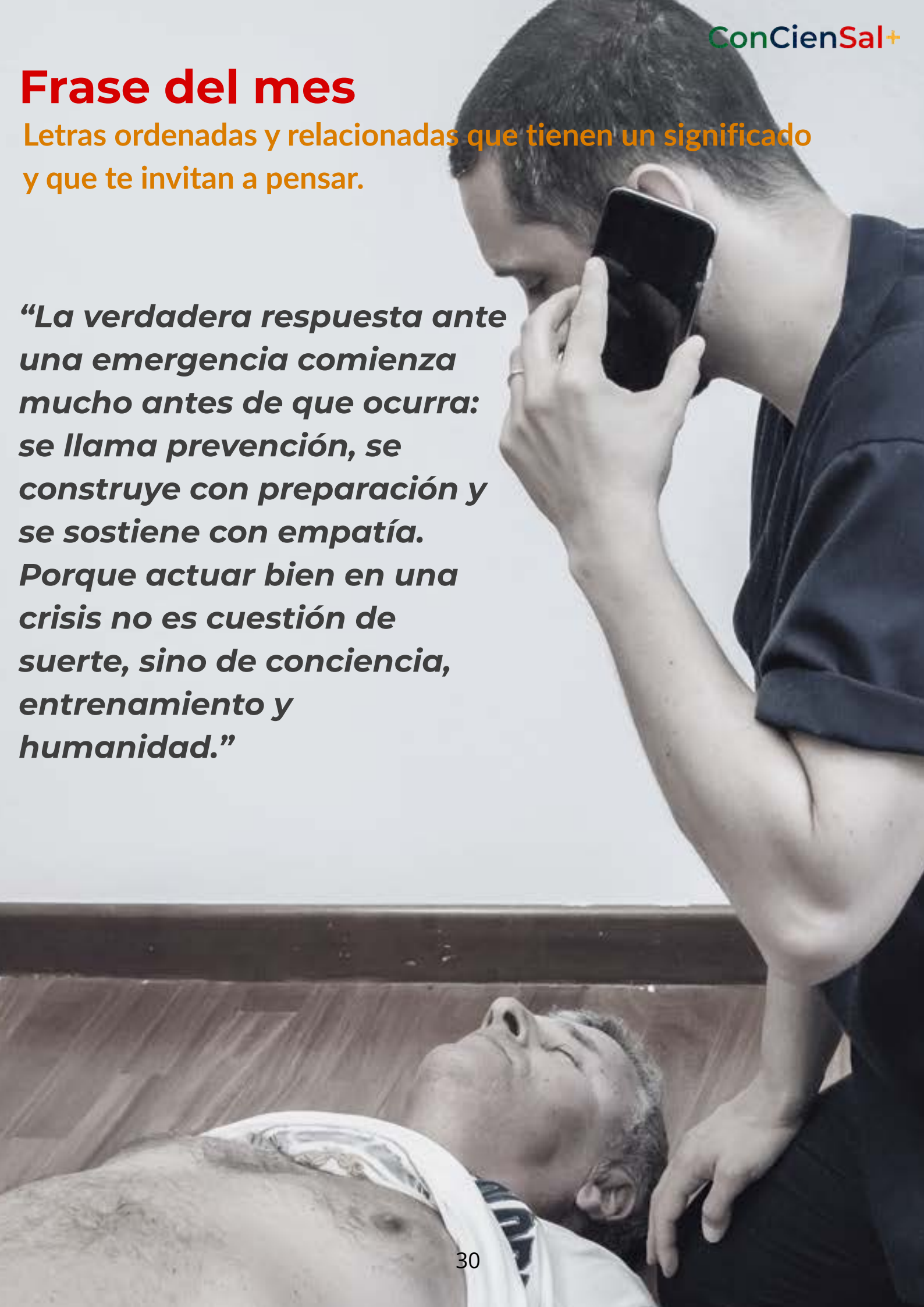
También **entrenan para moverse en espacios con visibilidad nula, calor extremo y estructuras inestables**. Mientras que tú inhalarías humo tóxico en segundos o colapsarías por el calor, ellos están protegidos y capacitados. No es valentía ciega: es ciencia aplicada, preparación y disciplina.



Frase del mes

Letras ordenadas y relacionadas que tienen un significado y que te invitan a pensar.

“La verdadera respuesta ante una emergencia comienza mucho antes de que ocurra: se llama prevención, se construye con preparación y se sostiene con empatía. Porque actuar bien en una crisis no es cuestión de suerte, sino de conciencia, entrenamiento y humanidad.”



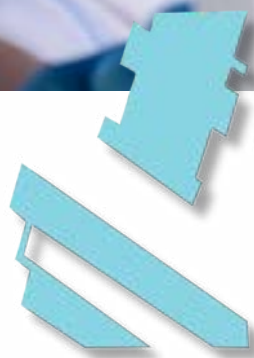
Endocrinología

Microbiología

Hematología

Química Especial

Muchos más



**Clínicos de
San Miguel**

El mejor laboratorio clínico en la ciudad

Personal capacitado y equipo actualizado

Equipo Automatizado y Semiautomatizado

El mejor servicio y la mejor atención

Resultados confiables y oportunos

Servicio a Domicilio

Avenida 1ro de mayo 54,
Frac. Ignacio Ramirez
Lunes a Viernes: 7 a 12 hrs
Sábado: 8 a 12 hrs

Salida a Celaya 27
Zona Centro
Lunes a Viernes: 7 a 18 hrs
Sábado: 7 a 16 hrs

415 154 63 80

Preguntanos
Haz Clic



www.clinicosdesanmiguel.net

Cambiando de Tema

Hablemos de...

SUICIDIO

El 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, instaurado por la OMS en 2003 para visibilizar un problema de salud pública persistente.

En México, según el INEGI 2023, se registraron 8 837 suicidios, equivalentes al 1.1 % del total de muertes.

Panorama Nacional e Internacional



1 cada 40
segundos



8,837 suicidios
en 2023



El 66% son
menores de 40 años



Por esto es
una emergencia

Factores de Riesgo y Protección

Riesgos

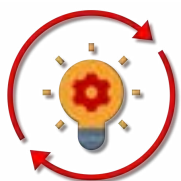
Depresión
Trastornos mentales
Abuso de sustancias
Aislamiento
Historia de autolesiones

VS

Protección

Redes de apoyo
Acceso a tratamiento
Prevención de adicciones
Educación emocional
Intervención oportuna

Señales de alerta



Ideación



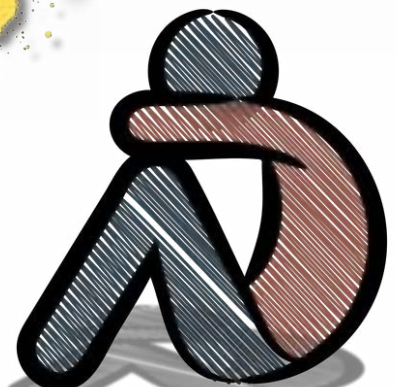
Abandono de
actividades



Cambios de
Animo



Poca energía



Aislamiento

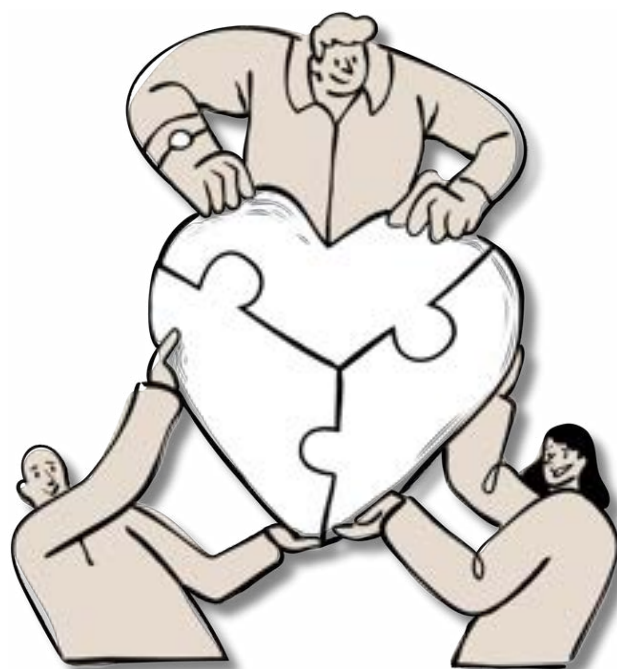
ACTUA

Escucha sin juzgar y busca ayuda especializada

Llama a líneas como la Línea de la Vida
800 911 2000

Estrategias de prevención

1. Capacitación comunitaria y campañas responsables.
2. Integración de salud mental en escuelas y centros laborales.
3. Implementación de la guía LIVE LIFE (OMS) y programas nacionales como PRONAPS.
4. Atención continua, sin estigmas, y redes sociales de contención.



Cada gesto cuenta, cada palabra importa, cada vida puede salvarse si actuamos con responsabilidad.



“Hablar del suicidio no lo provoca; lo previene”.

En este Día Mundial, vistamos de amarillo la solidaridad, la escucha y la esperanza.



Papa Recién Nacido

Relatos breves, consejos y tips para papas inexpertos, neófitos o mal entrenados... ¡nuevos o no!

Anécdota

Crónica de un susto... y un estornudo.

Mi bebita emitió un sonido que jamás había escuchado: una mezcla entre quejido, tos y mini explosión nasal. Pensé que se estaba ahogando o que tenía un colapso pulmonar infantil. En un segundo quería llamar al 911 hasta que mi esposa me dijo que solo había estornudado. Que bien, porque en ese momento no sabía como explicarle al 911 que era urgente pero sin saber porque lo era. “Primer simulacro superado” eso pensé.



El consejo y el Tip



Respira primero tú.

Cuando algo te asuste —un llanto raro, un color extraño, una “fiebre” que resulta no ser fiebre— antes de correr, respira. Tu calma será el primer auxilio más valioso para tu bebé y para ti mismo. No necesitas saberlo todo, solo estar presente, preguntar, aprender... y estar dispuesto a ensuciarte las manos (y la camiseta). Ser papá no es saberlo todo, es estar ahí todo el tiempo... incluso cuando no sabes qué hacer.

Ten siempre una muda de ropa... para ti.

Sabes que necesitas pañales, toallitas y cambio de ropa para el bebé, pero nadie te avisa que tú también vas a terminar empapado, manchado o decorado con fluidos misteriosos.

Lleva una camiseta extra en la pañalera o deja una en el coche. Porque un papá seco, huele mejor... y carga con más dignidad.



Tomografía

Ultrasonido

Rayos X

Imagen Pulsar



Ultrasonido de alta especialidad

Radiología Digital

Ortopantograma

Mamografía

Urografía

Av. 1ro de mayo 124
Fracc. Ignacio Ramirez
Lunes a Viernes: 8 a 18 hrs
Sábado: 8 a 14 hrs

Municipio Libre 6
Fracc. Ignacio Ramirez
Lunes a Viernes: 8 a 18 hrs
Sábado: 8 a 14 hrs

415 216 65 48

415 104 90 71

415 109 30 70

Preguntanos
Haz Clic



Calendario de la Salud

Fechas relacionadas con la Salud



SEPTIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Inicio del mes Nacional de la Protección Civil	2	3	4 Día mundial de la salud sexual	5 Día internacional de la mujer indígena	6	7
8	9	10 Día mundial de la prevención del suicidio	11	12	13	14
15	16	17	18	19 Día Nacional de Protección Civil y Simulacro	20	21 Día Mundial del Alzheimer
22	23	24	25 Día Mundial del Farmacéutico	26	27	28
29	30					



Diseño de Sonrisa

Tratamientos

Endodoncia

Implantes

Prótesis



PRODENT

Blanqueamiento

Extracciones

Resinas

Limpieza

Prótesis Removible

Prótesis Fija

Prótesis Total

Incrustaciones

Coronas

Porcelana

Zirconio

Clínica Dental Prodent

Av. 1ro de mayo 114

Frac. Ignacio Ramirez

415 150 17 28

443 114 90 10

Preguntanos
Haz Clic





UNIFORMES

ARTICULOS

CATETER CPAP

MEDICOS

OXIGENO

COJINES
ANTILLAGAS

MATERIAL
CURACION

ORTOPEDIA

FARMACIA

SONDAS

OXYMEDICA
Allende



Síguenos en redes sociales,
descarga cada mes tu revista

ConCienSal+ en:

www.oxymedica.com.mx

Oxymedica 1ra de Mayo

Av. 1ra de mayo No. 62
Fracc. Ignacio Ramírez
Esquina del Hospital General
415 121 11 20

Oxymedica Aurora

Prol. de Calzada de la Aurora No. 10
Centro
Frente al IMSS
415 690 55 45

Oxymedica HG

Av. 1ra de mayo No. 78
Fracc. Ignacio Ramírez
Frente al Hospital General
415 690 15 28
415 188 85 48