

AÑO 1, No. 1 - JULIO 2025

ConCienSal+

Ciencia Ética Conciencia Iluminada, Salud Viva



REGRESO A CLASES: SALUD ESCOLAR Y PREVENCIÓN

SECCIONES:
CIENCIA COTIDIANA
PAPA RECIEN NACIDO

ENTREVISTA
ZAHID ORTIZ
INHALOTERAPIA

OXYMEDICA
Allende
CUIDAMOS TU SALUD, EN CADA RESPIRO



comparte esta revista

Haz clic en los logotipos, mapas,
iconos, código QR y links para
mas información

También estamos en www.oxymedica.com.mx

INDICE



CCS+

5

Carta del Editor

8

Tema: Regreso a Clases

11

Ciencia Cotidiana

14

La Entrevista

21

Papa Recien Nacido

24

Calendario de la salud



OXYMEDICA

Allende

CUIDAMOS TU SALUD, EN CADA RESPIRO



SERVICIO



FARMACIA, OXIGENO Y
ORTOPEDIA

OXYGENOTERAPIA



Carta del Editor

Julio 2025 — Edición No. 01

Querida lectora, querido lector:

Te damos la bienvenida al primer número de ConCienSal+, una revista pensada para informarte con ciencia, invitarte a reflexionar con conciencia y ayudarte a cuidar tu salud de forma práctica, humana y cercana.

Este primer número representa mucho más que una publicación. Es el fruto de años de vocación, trabajo en equipo y deseo de servicio desde Oxymedica, una empresa que ha crecido con valores sólidos: respeto, integridad, honestidad, responsabilidad social y compromiso con la salud comunitaria.

Nacemos como revista con un propósito claro: ser un puente entre el conocimiento médico y la vida cotidiana. Entre lo científico y lo accesible. Entre la ética profesional y la empatía humana.

ConCienSal+ no pertenece a ninguna corriente ideológica, tribu social o movimiento partidista. Nuestra postura editorial es clara: neutralidad, objetividad y respeto. Respetamos profundamente la pluralidad de pensamientos y valoramos la diversidad, por lo que las opiniones expresadas por nuestros entrevistados o colaboradores son exclusivamente de ellos. Del resto del contenido editorial, garantizamos su rigor, fundamento y respeto a nuestros lectores.

ConCienSal+ integra activamente herramientas de inteligencia artificial como apoyo en la planeación editorial, redacción, diseño conceptual y optimización de procesos creativos. La IA no reemplaza el juicio humano ni el compromiso ético, pero sí potencia nuestra capacidad de generar contenido útil, confiable y accesible para todos.

Nuestro tema central en este número es el Regreso a Clases: Salud Escolar y Prevención, lo hemos preparado para ti con un enfoque médico y preventivo pero sin usar tecnicismos complicados. Mensualmente incluiremos nuevos temas sobre la salud.

Gracias por acompañarnos desde este primer paso. Siéntete parte de esta publicación: tus ideas, dudas y sugerencias serán siempre bienvenidas. Nos leemos cada mes.

Con ciencia,
Con conciencia.
Con salud.
Con todo.

Victor Manuel Ortiz Laguna
Médico Cirujano
Editor de ConCienSal+
Co-Fundador de Oxymedica





OXYMEDICA

Allende

CUIDAMOS TU SALUD, EN CADA RESPIRO



SERVICIO



FARMACIA, OXIGENO Y
ORTOPEDIA

ORTOPEDIA

tynor





OXYMEDICA

Allende

CUIDAMOS TU SALUD, EN CADA RESPIRO



SERVICIO



FARMACIA, OXIGENO Y
ORTOPEDIA

ORTOPEDIA

ORTHODAI[®]



Regreso a Clases

Salud Escolar y Prevención

Introducción

Cada ciclo escolar en Guanajuato trae un aumento en las consultas por enfermedades transmisibles en niños y adolescentes. Comprender qué esperar ayuda a planear estrategias preventivas desde casa y en las escuelas.

Panorama epidemiológico actualizado

En el regreso a clases, las enfermedades respiratorias y gastrointestinales siguen siendo las principales causas de consulta en escolares. Esto se refleja tanto en el ámbito local como Estatal. Consultamos el ultimo reporte local del Atlas Municipal de morbilidad (2020, pre-pandemia) y datos del 2024 a mayo 2025 según el Atlas de salud Guanajuato y encontramos lo siguiente:

San Miguel de Allende

63.7 %

Estado de Guanajuato

139,318 casos

4.3% <2025



Inf. Respiratoria Aguda

11.2 %

32,123 casos

12% en 2024



Inf. Gastrointestinal

5.7 %

4,794 casos



Inf. Vías Urinarias

Atlas Municipal de Morbilidad, 2020

Atlas de Salud Guanajuato

Riesgos por contacto escolar

La concentración de niños y adolescentes en aulas mal ventiladas y sin medidas de higiene favorece la transmisión de enfermedades infecciosas. En grupos escolares de 25 a 30 alumnos, un solo brote de IRA (Infección Respiratoria Aguda) puede afectar entre el 40 % y 60 % del grupo si no se aplican medidas preventivas.

10 a 18 niños en un salón podrían enfermar

Prevención desde casa y escuela

En casa

- Lavado de manos.
- Etiqueta respiratoria.
- Ventilación de espacios.
- Desinfección: mochila, útiles, lonchera y área de estudio
- Alimentación sana.

En la escuela

- No asistir con fiebre $>38^{\circ}\text{C}$, tos persistente o diarrea.
- Uso de gel y cubrebocas en caso de síntomas.
- Campañas de vacunación.
- Capacitación a docentes y padres sobre higiene y signos de alarma.

Rol del personal de salud

- Fortalecer la vigilancia en escuelas.
- Promover intervenciones dirigidas a cada grupo de edad.
- Evaluar tendencias para ajustar protocolos de salud escolar.



Conclusión

Prevenir desde casa y actuar de forma conjunta entre padres, escuelas y personal médico es clave para asegurar un entorno escolar saludable y sostenible.





OXYMEDICA

Allende

CUIDAMOS TU SALUD, EN CADA RESPIRO



SERVICIO



FARMACIA, OXIGENO Y
ORTOPEDIA

TERAPIA DEL SUEÑO



**¿Roncas?
Apnea del Sueño
Asma
Policitemia
Estudio del sueño**

Ciencia Cotidiana

SALUD ESCOLAR Y PREVENCIÓN DESDE CASA

Cómo preparar a niñas, niños y adolescentes para un ciclo escolar saludable, seguro y emocionalmente equilibrado.

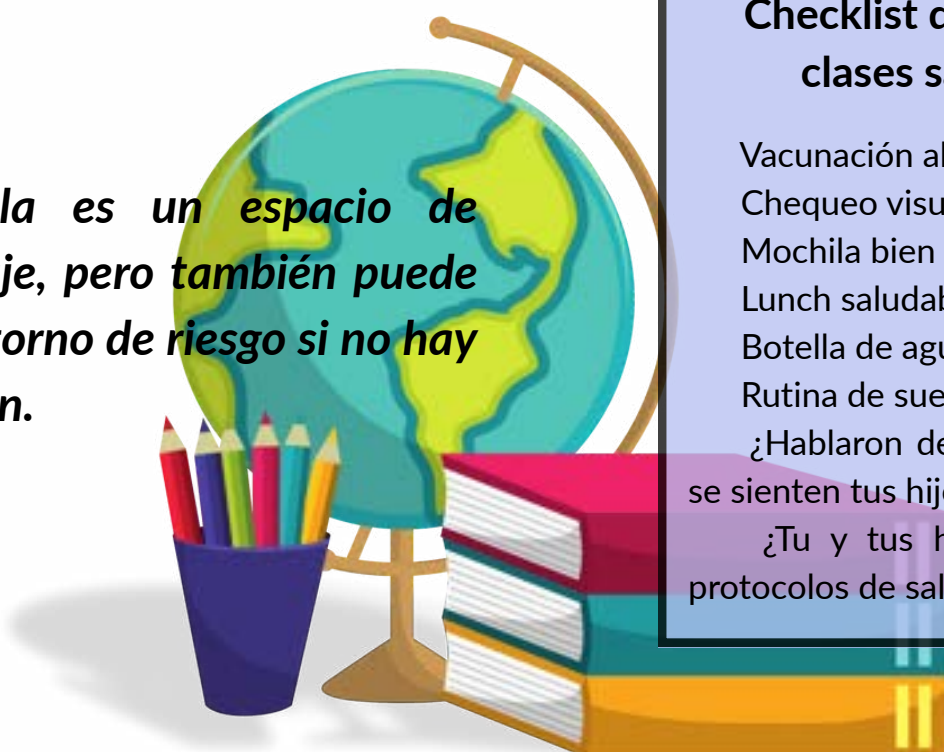
Cada agosto, millones de estudiantes en México y el mundo retoman sus actividades escolares tras el periodo vacacional. Más allá de los útiles y uniformes, existe un aspecto muchas veces olvidado: la salud integral en el regreso a clases.

Este regreso es una excelente oportunidad para detectar, prevenir y corregir diversos problemas físicos, emocionales y sociales que pueden afectar el rendimiento escolar y el bienestar de los menores. Desde el peso de la mochila, hasta el sueño, la alimentación y la salud emocional, cada detalle cuenta.

La escuela es un espacio de aprendizaje, pero también puede ser un entorno de riesgo si no hay prevención.

Checklist de regreso a clases saludable

Vacunación al día
Chequeo visual y auditivo
Mochila bien ajustada
Lunch saludable preparado
Botella de agua personal
Rutina de sueño establecida
¿Hablaron del regreso y cómo se sienten tus hijos?
¿Tu y tus hijos conocen los protocolos de salud escolar?



Aquí 5 consejos que te serán de mucha utilidad para que el regreso a clases no sea solo escolar... sino también saludable.

Una mochila mal colocada puede alterar la postura, afectar el crecimiento y causar dolor.



Usar mochilas con dos correas acolchadas, ajustadas al cuerpo y con peso <10% del total del peso del niño.

Realizar un chequeo general pediátrico: talla, peso, agudeza visual, audición y salud bucal. Actualizar esquema de vacunación .



Un control médico antes del inicio escolar puede prevenir ausencias, accidentes y diagnósticos tardíos.

El cerebro necesita energía estable y descanso de al menos 8 horas de sueño.



Regular el horario de sueño al menos una semana antes del regreso

Incluir un desayuno completo (proteína, fruta, cereal), es fundamental para el rendimiento escolar.



Un niño alimentado correctamente aprende mejor.

Niños bien informados son multiplicadores de salud en la escuela



Reforzar lavado de manos, cubrirse al toser y no compartir objetos personales. Incluir en la mochila: gel antibacterial, pañuelos, botella de agua personal.

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.*

Entrevista del mes

INHALOTERAPIA: ASMA Y EL REGRESO A CLASES

Nuestro entrevistado

Eduardo Zahid Ortiz Arteaga
Inhaloterapista



INSTITUTO NACIONAL
DE ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS
ISMAEL COSÍO VILLEGAS

En esta edición, conversamos con Zahid Ortiz, el es inhaloterapista graduado del INER, tiene experiencia clínica, de campo y privada. Le hicimos preguntas sobre el impacto del regreso a clases en la salud respiratoria de niñas, niños y adolescentes. Hablamos sobre el asma, la espirometría y el papel clave de la inhaloterapia en la prevención y el cuidado diario. Esto nos platicó.



1.- ¿Cuáles son los padecimientos respiratorios más comunes que suelen presentarse en niños y adolescentes al regresar a clases?

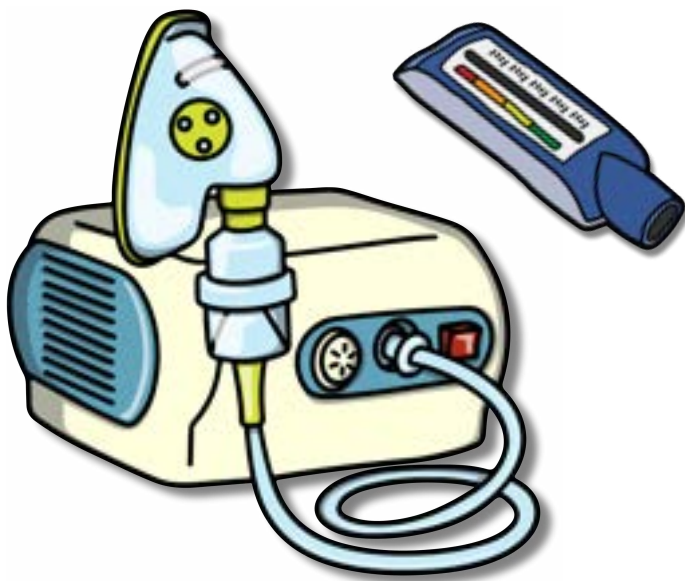
“El resfriado común, Influenza, gripe estacional, faringoamigdalitis, rinitis alérgica, bronquitis aguda y exacerbaciones de asma bronquial y algunas otras infecciones respiratorias.”

2.- ¿Por qué el regreso a clases puede representar un riesgo para niños con asma u otras enfermedades respiratorias crónicas?

“Al regresar a clases, niños y adolescentes suelen estar más expuestos a virus y bacterias debido al contacto cercano con compañeros que se encuentran enfermos, suma el entorno cerrado de las aulas, el acto de compartir los útiles y algunas veces los alimentos y bebidas, además de la presencia de alergenógenos como el polvo y el polen aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias y exacerbaciones de asma.”

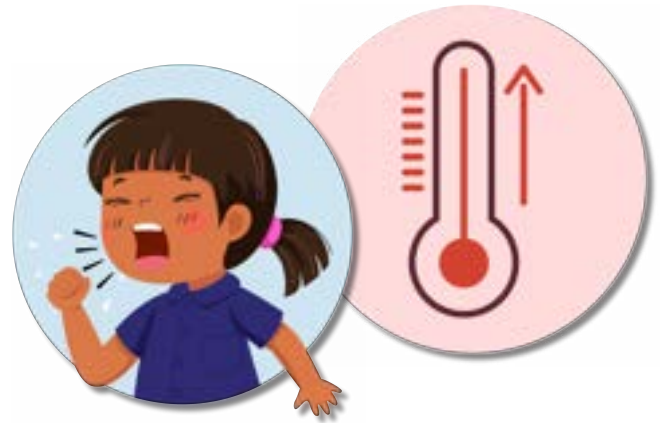
3.- ¿Qué síntomas deben encender una alerta en padres y docentes para sospechar un problema respiratorio en menores de edad?

“La congestión nasal, dolor de garganta o al pasar los alimentos, dolor de cabeza, tos seca o con flemas, fiebre, silbido al exhalar o dificultad para respirar.”



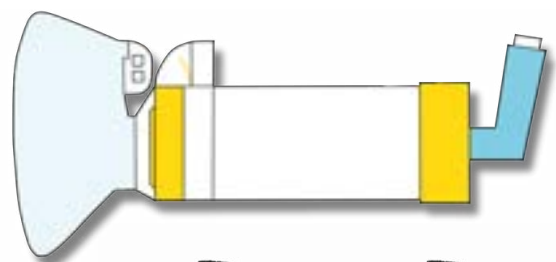
5.- ¿Qué tipo de terapias respiratorias o dispositivos suelen ser más efectivos o recomendables para niños y adolescentes?

“Todo depende de la edad y necesidades del paciente. Se enseña el uso correcto de los diferentes inhaladores, nebulizadores, espaciadores y la técnica correcta de respiración para aprovechar el medicamento. Esto fomenta la autonomía del menor y la participación de padres y docentes en el control del padecimiento.”



4.- ¿Cómo puede apoyar la inhaloterapia en el control del asma y otras enfermedades respiratorias en edad escolar?

“Los inhaloterapeutas llevamos el tratamiento, control y educación del asma y otras enfermedades respiratorias en edad escolar, siguiendo las indicaciones médicas, esto a través del conocimiento y aplicación de diversas técnicas que marcan una gran diferencia en la salud respiratoria de los niños y adolescentes.”





OXYMEDICA

Allende

CUIDAMOS TU SALUD, EN CADA RESPIRO



SERVICIO



FARMACIA, OXIGENO Y
ORTOPEDIA

ARTICULOS MEDICOS



6.- ¿Qué papel juega la espirometría en la prevención y seguimiento de la salud respiratoria en escolares?

“Juega un papel muy importante en la prevención, diagnóstico temprano y seguimiento de la salud respiratoria. Es una herramienta sencilla, no invasiva y muy útil para el escolar e incluso los adultos.

Identifica alteraciones pulmonares antes de que aparezcan síntomas evidentes, como en el caso del asma leve o problemas obstructivos subclínicos.

Es útil en niños con antecedentes familiares de asma, alergias o exposiciones ambientales (humo, contaminación).”



7.- ¿Cuáles serían tus recomendaciones para que un menor con asma tenga un regreso seguro a clases?

- “Recomiendo que antes del regreso a clases lo lleven a una consulta médica con un neumólogo para la revisión del control del asma y ajuste del tratamiento si es necesario.
- **Que porte siempre su medicamento.**
- **Capacitación de los maestros y demás personal escolar,** además de que ellos mismos tengan a la mano el medicamento o inhalador, entregado por los padres, junto con las indicaciones claras de cómo usarlo en caso de crisis.
- **Usar cubrebocas** y usarlo de forma correcta, esto ayuda a controlar la exposición al polvo, polen, humo y perfumes fuertes.
- En caso de un brote: Incentivar la correcta técnica de lavado de manos, uso de cubrebocas y evitar contacto con niños enfermos.
- Actividad física controlada permitiendo ejercicio con calentamiento y bajo supervisión, según indicación médica.”

8.- ¿Qué errores comunes observas en el manejo de enfermedades respiratorias en niños y adolescentes, tanto en casa como en el entorno escolar?

“Por parte de los familiares y del propio pacientito son suspender el tratamiento cuando “ya se siente bien”, el uso incorrecto del inhalador o nebulizador, la automedicación o uso excesivo de broncodilatadores, ignorar síntomas persistentes, exposición a factores desencadenantes como fumar dentro del hogar, uso de aerosoles, acumulación de polvo, humedad o presencia de mascotas sin control ambiental adecuado.

*Los errores comunes en la escuela ocurren básicamente por el desconocimiento del diagnóstico por parte del personal escolar, **algunos educadores no saben que tal alumno tiene asma**. También lo es el negar el acceso al inhalador o simplemente no tenerlo disponible porque lo tienen guardado y no se puede usar a tiempo. No contar con un plan de acción en caso de crisis asmática o no saber cuándo pedir ayuda médica. Obligar al niño a hacer ejercicio sin evaluar su condición y minimizar los síntomas pensando que son excusas o nervios.”*



9.- ¿Qué acciones concretas pueden tomar las escuelas y los profesionales de salud para reducir los brotes de enfermedades respiratorias en temporada escolar?

“Si las escuelas y preescolares exigieran certificados médicos donde el medico general mencione al menos los padecimientos crónicos y alergias del alumno de nuevo ingreso podrían ahorrarse muchas malas experiencias y ausentismo escolar.

Realmente mucho de lo que ya se ha implementado ha funcionado, como la vacunación y la educación para la prevención. Lo que falta es el refuerzo de estas prácticas por parte de los educadores, como lo es el refuerzo diario de la correcta técnica de lavado de manos con gel alcohol.”

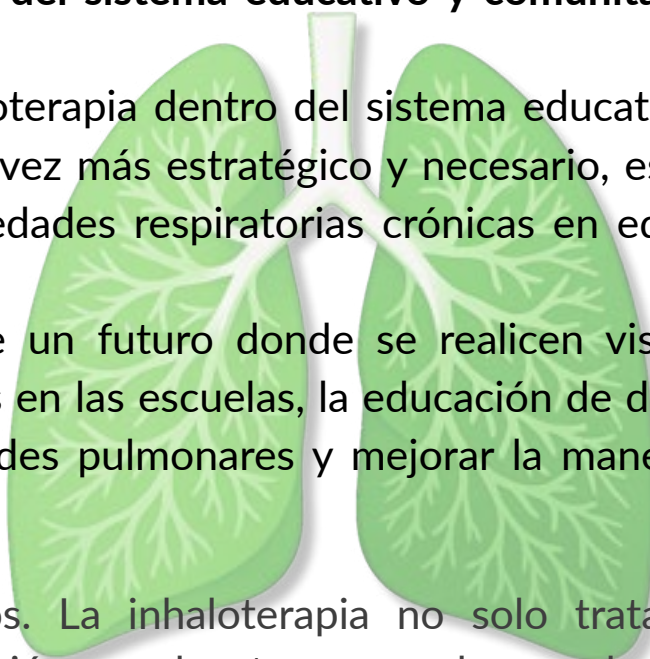


10.- Finalmente, desde tu experiencia, ¿Cómo visualizas el papel de la inhaloterapia dentro del sistema educativo y comunitario en los próximos años?

“El papel de la inhaloterapia dentro del sistema educativo y comunitario se proyecta como cada vez más estratégico y necesario, especialmente ante el aumento de enfermedades respiratorias crónicas en edad escolar, como el asma.

Podríamos hablar de un futuro donde se realicen visitas periódicas para realizar espirometrías en las escuelas, la educación de diversas técnicas para mejorar las capacidades pulmonares y mejorar la manera de respirar de la comunidad.”

Entonces, concluimos. La inhaloterapia no solo trata, también educa y previene. Su integración en el entorno escolar puede marcar la diferencia entre una crisis y una oportunidad para respirar mejor cada día.





MATERIAL DE CURACION



Papa Recién Nacido

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

Anécdota

El Sorprendido

Eran las 3:30 am, y mientras le cambiaba el pañal vi que hizo el gesto de hacer esfuerzo, la pancita la puso dura y cuando reaccione ya era demasiado tarde, caía yo a-batido... ¡me había disparado popo!



El consejo y el Tip



El papa y la lactancia

Lo mejor siempre será la lactancia materna exclusiva, es decir, solo la leche materna. Apoyar la lactancia no es dar pecho y ya, es preparar comida, cuidar al bebé mientras mamá duerme, decirle 'lo estás haciendo increíble', y **proteger ese espacio sin interrupciones, Así que... ¡actíivate!**. Hoy en día no solo la mujer se encarga de la lactancia, los hombres tienen un papel muy importante. El 5 de Agosto es día de la Lactancia.

Comprando pañales

Que si el de gel, que si el de SAP, que si el de baja celulosa, que ¿cual etapa?, ¿cual es mejor?, ¿con cual no se roza?.... ¡ufffff!... bueno, todos te puede ayudar. El cuidado que debes tener es ver que no irrite la piel de tu bebe ni dejarlo mucho tiempo con el pañal húmedo, revisa el pañal de tu bebe a la primera señal de haber hecho pipi o popo. En tanto al tamaño; los adquieres por etapas y estas van por peso promedio, pesa regularmente a tu bebe y adquiere el pañal segun su peso... tu eliges la marca



Endocrinología

Microbiología

Hematología

Química Especial

Muchos mas

El mejor laboratorio clínico en la ciudad

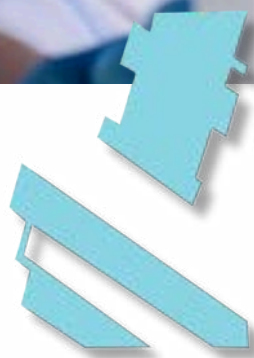
Personal capacitado y equipo actualizado

Equipo Automatizado y Semiautomatizado

El mejor servicio y la mejor atención

Resultados confiables y oportunos

Servicio a Domicilio



**Clínicos de
San Miguel**

Salida a Celaya 27

Zona Centro

Lunes a Viernes: 7 a 18 hrs

Sábado: 7 a 16 hrs

Avenida 1ro de mayo 54,

Frac. Ignacio Ramirez

Lunes a Viernes: 7 a 12 hrs

Sábado: 8 a 12 hrs

415 154 63 80



www.clinicosdesanmiguel.net



Tomografía

Ultrasonido

Rayos X

Imagen Pulsar



San Miguel

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



Calendario de la Salud

Fechas relacionadas
con la Salud

AGOSTO 2025



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
				1 Dia Mundial de la alegría	2	3
4	5 Dia Nacional de la Lactancia Materna	6	7	8	9	10
11	12 Dia Internacional de la Juventud	13	14	15	16	17
18	19 Dia Mundial de la asistencia humanitaria	20	21 Dia Mundial del Síndrome de Treacher Collins	22 Dia Nacional del Bombero	23	24
25	26 Dia Nacional del medico veterinario zootecnista	27	28	29	30	31 Dia Internacional de la solidaridad



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



UNIFORMES ARTICULOS
CATETER CPAP MEDICOS
OXIGENO COJINES
ANTILLAGAS
MATERIAL CURACION ORTOPEDIA
FARMACIA SONDAS



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

Síguenos en redes, descarga cada
mes tu revista **ConCienSal+** en:
www.oxymedica.com.mx