

FNTSRM

SECCIÓN OAXACA

ABRIL 2021

INNOVAR CONSTRUIR VANGUARDIA



**2°
ASAMBLEA
NACIONAL**



Editorial

Créditos

REVISTA DE
DIVULGACIÓN SINDICAL
EDICIÓN VII
ABRIL 2021
FNTSRM SECCIÓN OAXACA

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Elias Kelvin Reyes Cruz

CORRECCIÓN DE ESTILO
Ashley de la Rosa

FOTOGRAFÍA
Integrantes del FNTSRM
sección Oaxaca

COLABORADORES
Nadia Martínez Esperanza
Ramón Segura Arenas
Alicia Adriana Santos Gordillo
Juan Carlos Cruz Cánseco

CONTENIDO

AVANZANDO CON GRANDES ALIADOS	4
REFRENDANDO EL COMPROMISO	6
CONVENIO 87	10
NUESTROS MUERTOS	14
OBITUARIO	16
TENDINITIS AQUÍLEA	18
FASCITIS PLANTAR	19
DÍA DEL NIÑO Y DE LA NIÑA	23
RINCÓN DE LA LECTURA	24



La revista que hoy presentamos es una publicación mensual dedicada a la divulgación sindical y diversos temas de actualidad en donde los agremiados al **FNTSRM SECCIÓN OAXACA** y colaboradores externos la utilicen como un medio de expresión sindical y divulgación en el ámbito de la Salud, que sea un reflejo del espíritu pluralista de nuestra agrupación, donde la diversidad nos enriquezca y el respeto por las diferencias permita un trabajo simultáneo de lo distinto, logrando con ello, abrir un foro de reflexión, debate y autocrítica que fomente nuevas herramientas de integración laboral, sindical, conocimiento en salud, cultura y denuncia para que los integrantes del FNTSRM SECCIÓN OAXACA y colaboradores cuenten con un mecanismo donde se plasmen nuevas alternativas de divulgación de trabajos en las ciencias de la Salud, así como, contar con herramientas de lucha por una justicia laboral.

Este ejemplar se terminó de editar el 16 de Abril de 2021 en las oficinas del

FNTSRM Sección Oaxaca

Colón 1200 "C", Barrio Trinidad de las Huertas, Colonia centro Oaxaca de Juárez, Oax

Las publicaciones que se realicen en la revista es responsabilidad exclusiva de su autor, esta revista es un espacio para divulgar algunos proyectos de los agremiados del FNTSRM sección Oaxaca y colaboradores externos, el uso ilegal e indebido de su contenido será responsabilidad de quien lo realice



FNTSRM SECCION OAXACA



FNTSRMOAXACA@GMAIL.COM

AVANZANDO CON GRANDES ALIADOS

Compañeras y Compañeros del Frente Nacional de Salud en la República Mexicana Sección Oaxaca, damos la bienvenida a nuestra revista correspondiente al mes de abril del 2021, celebrando el 26 y 27 de marzo la 2a. Asamblea Nacional del FNTSRM con sede en Chetumal Quintana Roo, donde se revisaron temas importantes de Revisión de Estatutos Internos y toma de protesta a nuevos integrantes del Comité Ejecutivo Nacional entre estos nuevos integrantes a compañeros destacados de nuestra Sección Oaxaca. En este número se hace una revisión del convenio 87 dentro del marco de Libertad Sindical y la Protección de Derechos de Sindicación y revisión de temas médicos como: Tendinitis y fascitis plantar como causas comunes en dolor en tobillo; por otra parte los orígenes y significado de la celebración del día del niño.

En el tema de Libertad sindical y de asociación, que es el principio fundamental de la OIT (Organización Internacional del Trabajo), se entiende el derecho de los trabajadores y los empleadores de constituir libremente organizaciones que promuevan y defiendan sus intereses en el trabajo y de afiliarse a ellas, sin interferencia mutua ni interferencia del Estado;

por otra parte la negociación colectiva es un procedimiento voluntario mediante el cual los empleadores y los sindicatos discuten y negocian condiciones de trabajo, como salarios y otros términos, así como sus relaciones en el lugar de trabajo.

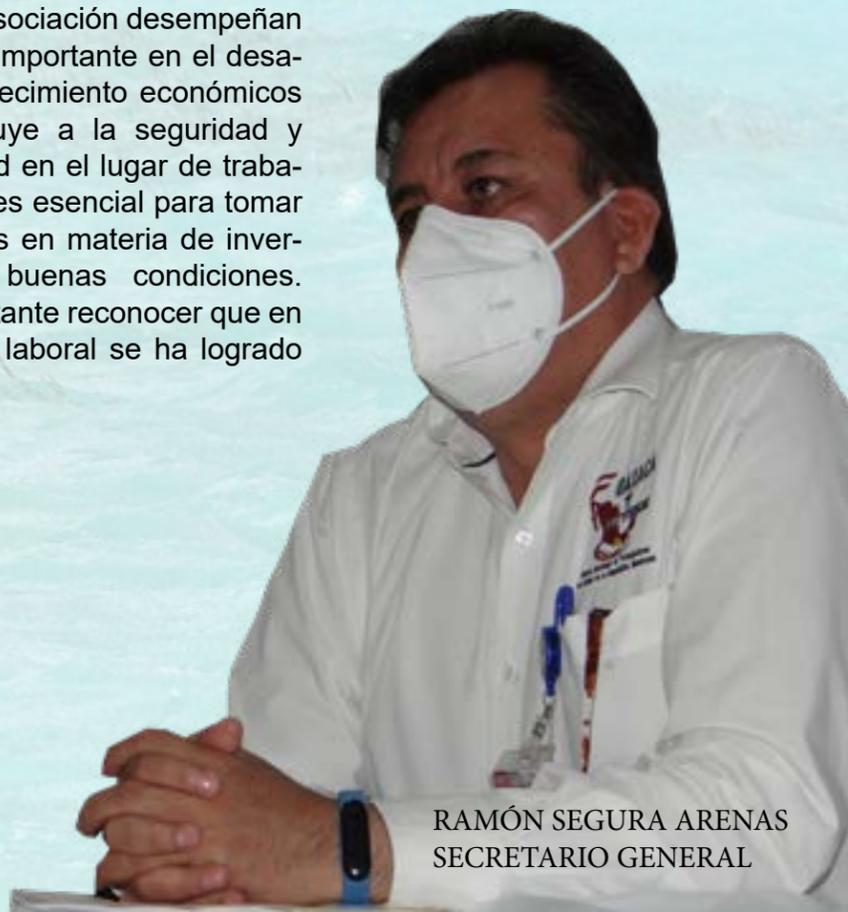
El objetivo de la negociación colectiva es concluir convenios colectivos aceptables para ambas partes y para que haya un reconocimiento efectivo del derecho de negociación colectiva es indispensable que las organizaciones de trabajadores sean independientes y no estén controladas por los empleadores por tal el principio de libertad sindical y de asociación desempeñan un papel importante en el desarrollo y crecimiento económicos y contribuye a la seguridad y estabilidad en el lugar de trabajo, lo que es esencial para tomar decisiones en materia de inversión en buenas condiciones.

Es importante reconocer que en el ámbito laboral se ha logrado

reconocimiento formal, Sin embargo falta aún mucho camino para que este logro sea palpable y real. Si logramos conceptualizar la REFORMA LABORAL reconociendo los derechos de hombres y mujeres trabajadores, estaremos dando un paso en la construcción de una relación de trabajo democrático e incluyente.

¡Por la Justicia Laboral!

¡Organizados somos fuertes!



RAMÓN SEGURA ARENAS
SECRETARIO GENERAL

RECONOCIMIENTO

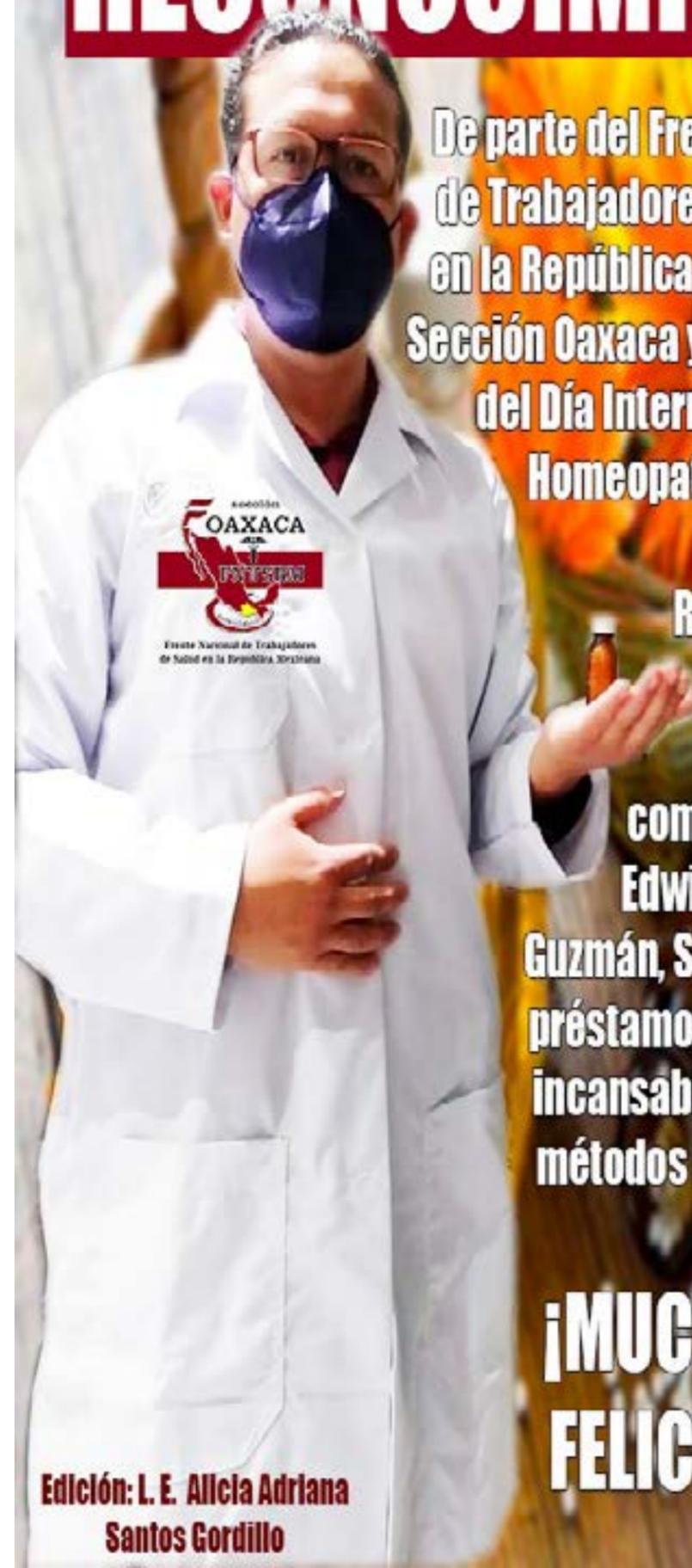
De parte del Frente Nacional de Trabajadores de la Salud en la República Mexicana, Sección Oaxaca y en el marco del Día Internacional de la Homeopatía.

Reconocemos el trabajo de nuestro compañero, el Dr. Edwin Carrasco Guzmán, Secretario de préstamos e impulsor incansable de estos métodos terapéuticos.

¡MUCHAS FELICIDADES!

Edición: L. E. Alicia Adriana Santos Gordillo

Foto:
DR. EDWIN CARRASCO GUZMÁN
Integrante del Comité del
FNTSRM SECCIÓN OAXACA



REFRENDANDO EL COMPROMISO



El 26 y 27 de marzo del presente año se llevaron a cabo los trabajos de la **2ª ASAMBLEA NACIONAL del FRENTE NACIONAL DE TRABAJADORES DE SALUD EN LA REPÚBLICA MEXICANA**, cuya sede en esta ocasión fue el Estado de Quintana Roo.

Con la presencia del Secretario General del Comité Ejecutivo Nacional, Dr. Antonio Sánchez Arriaga y los Secretarios Generales Seccionales de los Estados de Veracruz, Oaxaca, Michoacán, Nayarit, Tabasco, Guerrero y Ciudad de México se llevaron a cabo las mesas de trabajo de análisis y revisión a los Estatutos y Reglamentos internos que rigen la vida política, social y sindical de este gremio.

El **Dr. Antonio Sánchez Arriaga** durante la asamblea general re-

calco sobre el gran compromiso que tiene cada uno de los nuevos integrantes del **COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL** y los secretarios generales de las entidades con sus agremiados con los que se tienen que luchar codo a codo por lograr una **justicia laboral**.

Invitó a los presentes a continuar en la lucha emprendida hace más de 2 años y no dejarse sorprender por gremios sindicales que solo buscan la explotación de las cuotas sindicales y además condicionan los beneficios que por ley corresponden.

Esta Asamblea contó con la presencia de una amigo y aliado del **FNTSRM**, el **Diputado Edgar Gasga Arceo** Presidente de la Comisión de Salud del Congreso

del Estado de Quintana Roo. El cual hace un reconocimiento a la lucha incansable del Dr. Sánchez Arriaga y los Secretarios generales junto con sus equipos de trabajo que conforman el **FRENTE NACIONAL DE TRABAJADORES DE SALUD EN LA REPÚBLICA MEXICANA**.

“La JUSTICIA SOCIAL Y LABORAL, no es cuestión de caprichos es un reconocimiento a los trabajadores de salud que por años no han sido recategorizados como ejemplo tenemos a los Químicos, intendentes, radiólogos, odontólogos”. Siempre tendrán un aliado desde el congreso de Quintana Roo para poder generar las iniciativas y girar las instrucciones necesarias a las instancias de salud para que den respuesta a los temas que tengan que ver con los traba-

adores que buscan una **JUSTICIA LABORAL Y SOCIAL**.

“ Mientras no nos organicemos, la autoridad no dará respuesta a las peticiones de recategorización u otro planteamiento de JUSTICIA LABORAL”,



Foto: **Diputado Edgar Gasga Arceo**

“Es inadmisibles que las autoridades de salud pretendan solo darles un reconocimiento a las familias de los 3,000 trabajadores de salud caídos contra la pandemia de SARS-Cov2. PORQUE CON SOLO DARLE EL RECONOCIMIENTO, SUS FAMILIAS NO PUEDEN VIVIR”.

Dr. Antonio Sánchez Arriaga



Se contó con la presencia de la **Lic. Alicia Rodríguez** Directora de Desarrollo Social del Ayuntamiento de Othón P. Blanco, quien fue en representación del Presidente Municipal de OPB.

Solicitó que los presentes sean los portavoces del agradecimiento por ser los anfitriones de tan importante evento gremial, en donde se brinda la oportunidad de tocar el tema de reconocer al personal de salud que a pesar de las grandes jornadas laborales no desfallean para continuar brindando la atención a la población.

“Estamos muy endeudados con el personal de salud”. Por lo que la lucha emprendida por el FNTSRM encabezada por un gran líder social como lo es el Dr. Antonio Sánchez Arriaga no puede ser ignorada y sobre todo cada uno de los aquí presentes son parte de ese cambio que necesita el país.

“Por lo que me sumo a su lucha y pueden contar con una amiga y aliada para que el FNTSRM continúe en su lucha por la JUSTICIA SOCIAL Y LABORAL”.



Participación de los Secretarios Generales de los Estados agremiados al FNTSRM durante la segunda Asamblea Nacional de la gremial.



THERAKINESIS

Fisioterapia y Rehabilitación



VALORACIÓN Y REHABILITACIÓN FUNCIONAL



FISIOTERAPIA DEPORTIVA Y TRAUMATOLÓGICA



LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES



REHABILITACIÓN EN EL ADULTO MAYOR



REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA



TherakinesisFR



1a. Privada de Sabinos, #103 Col. Olimpica



therakinesisfr



Citas: 9511915828/ 9511095682



Full Tech Repair

- Reparación de Computadoras -

- * Ensamblado de Pc.
- * Diagnóstico.
- * Mantenimiento preventivo y correctivo, Laptop, Pc.
- * Formateo e instalación de sistema.
- * Instalación: programas, antivirus.
- * Instalación: Redes, Camaras IP.
- * Diseño Gráfico.

Calzada del Panteón No. 205 Colonia la Magueyera, Trinidad de Viguera, Centro, Oax.

951 243 23 00 E-mail: eclipse_2111@live.com.mx C.P.68276

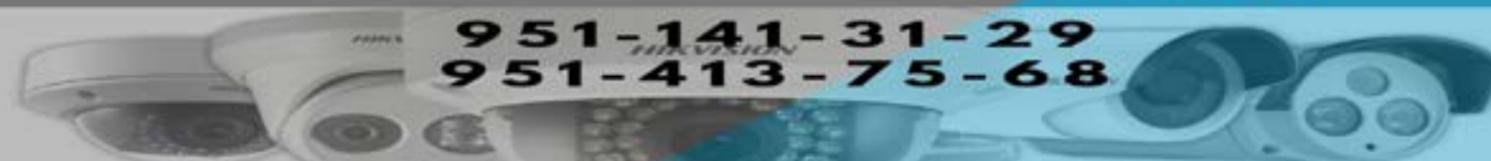


¡VIGILA TU HOGAR, NEGOCIO U OFICINA!

- SISTEMAS DE ALARMA WIFI/3G
- CERCAS ELECTRICAS
- CAMARAS DE VIDEOVIGILANCIA
- CCTV
- VIDEOPORTEROS IP
- CONTROL DE ACCESO
- MONITOREO DE ALARMAS
- ENLACES INALAMBRICOS
- MANTENIMIENTO

PARA MAS INFORMACIÓN

951-141-31-29
951-413-75-68



CONVENIO 87

“SOBRE LA LIBERTAD SINDICAL Y LA PROTECCION DEL DERECHO DE SINDICACION”

El convenio 87 sobre la libertad sindical y la protección del derecho de sindicación fue adoptado en San Francisco en la 31ª reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo, llevada a cabo el 9 de Julio 1948 y entro en vigor el 04 Julio 1950, es uno de los 8 convenios con estatus de Convenio Fundamental, lo que significa que abarca un tema considerado como principio y derecho fundamental en el trabajo: la libertad de asociación y la libertad sindical, este principio también está incluido en la Declaración de la OIT relativa a los principios y derechos fundamentales en el trabajo (1998).

Los antecedentes de los principios reconocidos por el convenio numero 87 los podemos encontrar en la naturaleza social del hombre y en las diversas manifestaciones con las que se ha expresado a lo largo de la historia, con acciones calificadas como movimientos sociales, luchas obreras,

orientadas a obtener el reconocimiento a la libertad de constituir asociaciones profesionales. Este objetivo se logro a nivel internacional con el Tratado de Versalles, en el documento se estableció: “el derecho de asociación para todos los objetivos no contrario a las leyes, tanto para los asalariados, como para los patrones”. El convenio consta de 21 artículos dividido en cuatro partes Libertad Sindical, Protección del Derecho y Sindicalización, Disposiciones Diversas y Disposiciones Finales.

Los principios sindicales del convenio se encuentran en la primera parte integrada por 10 artículos concretamente en el segundo, tercero, cuarto y quinto.

La segunda parte establece que todos los miembros de la OIT que ratificaron el convenio se comprometen a “adoptar todas las medidas necesarias y apropiadas para garantizar a los trabajadores y a los empleadores el libre ejercicio de la sindicación”, posterior mente se amplio el contenido de esta frase en el convenio sobre el derecho de sindicación y de negociación colectiva de 1949. La tercera parte se refiere a cuestiones técnicas que son relacionadas con el convenio, delinea la aplicación del convenio en los “territorios no metropolitanos” y establece los procedimientos para ratificar o denunciar total o parcialmente el convenio por parte de los territorios no metropolitanos. En la cuarta parte se describe los procedimientos de ratificación del convenio, el plazo de entrada en vigor, la vigencia mínima de diez años, así como el procedimiento para denunciar.

La protección al derecho de asociación profesional constituye el mas amplio reconocimiento a la naturaleza social del hombre ante su necesidad de proteger sus derechos de clase, los principios de sindicación, afiliación, democracia, autonomía y estabilidad sindical, constituyen derechos que pertenecen a los hombres en su calidad de trabajador o empleador, por lo que es acertada la protección jurídica a nivel internacional y nacional, el derecho de sindicación en su acepción correcta significa la facultad de los trabajadores para constituir sindicatos, la libre sindicación significa que todo trabajador con derecho a sindicalizarse tiene la libertad para afiliarse o no a una organización sindical, lamentablemente está libre sindicación aun es letra muerta en el Sector Salud, la Pluralidad Sindical la cual es la libertad de los trabajadores para decidir entre varias organizaciones sindicales a cual desea pertenecer ha sido secuestrada por parte de la organización sindical que ostenta la titularidad del contrato colectivo de trabajo y/o condiciones generales de trabajo la cual se vale del chantaje y las amenazas veladas hacia los trabajadores que desean ejercer la libre sindicación, deberíamos de aprender del caso del Hospital Español en el cual su contrato colectivo de trabajo cuenta con la titularidad de dos organizaciones sindicales por lo que no existe discriminación sindical, como pueden observar a pesar de que la libertad sindical se encuentra consagrada en los artículos primero y 123 constitucional y en su Ley reglamentaria,

REFORMA LABORAL
Para garantizar el derecho de las y los trabajadores a la justicia laboral y la libertad sindical, el Senado aprobó un dictamen que establece que:

La elección de dirigentes sindicales se realizará mediante el **voto libre, directo y secreto**, fortaleciendo la **democracia sindical**.

No se podrá obligar a los trabajadores a formar parte de un sindicato. Además, los contratos colectivos no podrán contener **cláusulas de exclusión**.

Prohíbe que los sindicatos participen en esquemas de **evasión de contribuciones y ejerzan violencia** contra sus miembros, el patrón, sus representantes o sus bienes.

Trabajadores y patrones tendrán nuevas **instituciones de conciliación**, y la solución de conflictos estará a cargo de tribunales del Poder Judicial.

Prevé protocolos para **evitar la discriminación de género, el trabajo forzoso y el trabajo infantil**, así como para atender casos de violencia y acoso sexual.

→ DICTAMEN APROBADO POR EL SENADO → SE ENVÍA AL EJECUTIVO FEDERAL

así como en el Convenio 87 de la OIT ratificado por México en el año 1950, seguimos en un país ajeno a este principio de defensa colectiva de los trabajadores.



LOS GONZÁLEZ

RESTAURANT FAMILIAR

SÁBADO Y DOMINGO RICA
BARBACOA DE BORREGO

¡¡Gran
Inauguración!!
3 de abril

Servicio a domicilio:

9511008932

9513146764

LUNES A VIERNES DE

4:00 PM A 12:00 AM

SÁBADO Y DOMINGO:

8:30 A 6:30

Carretera Internacional Km 18.5, #106, San Sebastian, Etla

HOTEL CANINO EN MOVIMIENTO



TU MEJOR OPCIÓN PARA
EL CUIDADO DE TU MEJOR AMIGO

NUESTROS SERVICIOS

PENSION | ALIMENTACION
PASEOS | BAÑOS | ESTÉTICA

CONTACTANOS

INDEPENDENCIA No.33

O A LOS TELÉFONOS

52 1 2228 | 951 186 1096

951 1461 109



Ortho Trauma

Todo para la
Rehabilitación



COLON 422 Esquina Xicotencatl
CENTRO Oaxaca de Juárez

Tel. 51 4 30 50

- Zapato Ortopédico
- Zapato para Diabético
- Plantillas a la Medida
- Plantilla Geriátrica, Diabético
- Medias o Calcetines para las Várices
- Muleta, Andadera, Bastones
- Sillas de Rueda
- Faja Dorsolumbar y Corrector de Postura
- Compresa de Gel o Semillas frío-calor
- Talonera para Espolón
- Sillas Ducha, Cómodo
- Ferula para Juanete
- Alineador de Dedos, Protector de Callos

COLON 422 Esquina Xicotencatl
CENTRO Oaxaca de Juárez

Tel. 51 4 30 50

NUESTROS MUERTOS

L.E. Alicia Adriana Santos Gordillo

México: el país con más muertes en el mundo de personal médico por covid-19: 2,996. (febrero 2021)

Cuando empezamos esta crisis sanitaria, la situación no era halagadora: de acuerdo a un informe de amnistía internacional, publicado en septiembre de 2020, de las 7,000 muertes de los profesionales de la salud en el mundo, México aportó la funesta cifra de 1,320, personas que han ofrendado su vida para contrarrestar ésta pandemia, gente que deberían ser recordada y homenajeadas.

De los muertos en el planeta, únicamente del personal sanitario, México había dado casi el despreciable 20%, personas que han contado con poco apoyo por parte de la sociedad que poco los entiende y valora, las proyecciones a futuro indicaban que dicha situación no podría sino empeorar, así fue.

El informe más reciente realizado por la organización panamericana de la salud, indi-

ca un cuadro trágico, hasta febrero pasado, México aumentó a casi 3,000 muertos, un incremento de 226%.

De acuerdo a cifras oficiales y hasta el momento en que este texto es escrito, México (alrededor de 200,000) es el tercer país con más muertes en el mundo, sólo debajo de Estados Unidos (alrededor de 550,000) y Brasil (casi 275,000).

Sin embargo, en el ramo sanitario, México duplica el número de muertes de profesionales de la Salud de Estados Unidos: 1,347, curiosamente casi la misma cifra que se contabilizaba en nuestro país septiembre pasado.

Nuestra hermosa tierra de cerca de 126 millones de habitantes, cuenta con más personal de salud fallecido (2,996 marzo-2021) que una población es

tadounidense de 328 millones (2.6 veces más) o Brasil de 209 millones (1.65 veces más) con 480 muertes de sanitarios.

Superamos inclusive el número de muertes por parte del personal de salud de Guatemala, Chile, Ecuador, Venezuela, Colombia, Argentina, Brasil y Perú COMBINADOS.

¿Qué es lo que dice de nosotros como una sociedad en la que deja morir a aquellos que son los que deberían de protegernos?

Para algunos especialistas como Steve Cockburn "Es una tragedia y una injusticia. El personal sanitario de todo el mundo ha arriesgado su vida para intentar protegernos frente a la COVID-19 y, sin embargo, en demasiados casos lo han hecho sin contar con protección alguna, y han pagado el peor precio por ello."

Pese a que la actual administración ha puesto un interés en la vacunación del personal que se encuentra en la primera línea de defensa contra este virus nacido en Wuhan-China, aún estamos muy lejos de otorgar una seguridad para nuestros compañeros de lucha. Asimismo y como podemos deducir, la falta de recursos económicos ha mermado en los insumos que puedan proteger a nuestros compañeros, hemos vivido la escasez de recursos en todos los hospitales del país, la falta de personal y el exceso de trabajo inclusive antes de la pandemia.

Según Amnistía internacional "Algunos colectivos se han visto especialmente afectados por este abandono, y en países como Malasia, México y Estados Unidos, el personal de limpieza, de servicios auxiliares y de servicios sociales han sufrido represalias, entre ellas despidos y detención, por exigir equipo de protección y unas condiciones de trabajo seguras." Como un Frente Nacional, nos resulta aterrador saber que nos hemos convertido en el peor país para ejercer los cuidados profesionales de la salud y especialmente aquellos que más soldados han perdido en esta batalla contra el COVID-19.

Le pedimos, ¡no!, le exigimos, al gobierno: otorgarnos recursos más allá de los discursos flamígeros o palaciegos, protégenos, a capa y espada.

A la sociedad: ser comprensiva y cuidarnos, les pedimos a nuestros compañeros: redoblar es



Actualización de Personal de Salud fallecido por Covid-19 (abril 2021)

Fuentes consultadas:

<https://es.statista.com/estadisticas/1095779/numero-de-muertes-causadas-por-el-coronavirus-de-wuhan-por-pais/>

<https://elpais.com/mexico/2021-02-21/mexico-es-uno-de-los-paises-con-mayor-mortalidad-por-covid-del-mundo.html>

<https://www.amnesty.org/es/latest/news/2021/03/covid19-health-worker-death-toll-ris-es-to-at-least-17000-as-organizations-call-for-rapid-vaccine-rollout/>

<https://aristeginoticias.com/2909/mexico/mexico-pais-con-mas-muertes-de-personal-medico-por-covid-video/>

<https://elpais.com/mexico/2020-09-03/mexico-registra-la-tasa-de-mortalidad-mas-alta-del-mundo-entre-personal-medico-a-causa-de-la-covid-19.html>

<https://www.liderempresarial.com/109520-2/>

<https://www.milenio.com/politica/mexico-primer-lugar-de-al-en-muertes-de-personal-medico-por-covid>

FNTSRM

SECCIÓN OAXACA

OBITUARIO

EL COMITÉ EJECUTIVO SECCIONAL

HACE DEL CONOCIMIENTO A LA COMUNIDAD, AMIGOS Y COLABORADORES DEL FNTSRM SECCIÓN OAXACA DEL SENSIBLE

FALLECIMIENTO

DEL

DR, GONZALO SEBASTIAN CRUZ ANTONIO

GRAN AMIGO Y COMPAÑERO

ELEVAMOS NUESTRAS ORACIONES POR EL ETERNO DESCANSO DE SU ALMA Y HACEMOS PATENTE NUESTRA SOLIDARIDAD Y CONDOLENCIAS A SUS SERES QUERIDOS POR LA LAMENTABLE PÉRDIDA, ESPERANDO QUE ENCUENTREN LA FORTALEZA Y CONSUELO PARA SU PRONTA RESIGNACIÓN.

DESCANSE EN PAZ

OAXACA DE JUÁREZ A 05 DE ABRIL DE 2021

PRODUCTOS ALTAMIRANO



951 134 6809

Asientos orgánicos

Elaborados de :

semilla de girasol
semilla de calabaza
Ajonjolí
Cacahuete
Mixto



Gourmet Altamira



Salsas:

Macha de Chapulines

Macha de Semillas Mixtas

Chile Chipotle

“DOÑA JUANA”

VISITANOS:

AV. INDEPENDENCIA 1492
CENTRO
VALLE NACIONAL, OAX.

CALIDAD Y SABOR
GARANTIZADOS



DÍAS DOMINGO
A PARTIR DE
LAS 10:00 A.M.



283 121 1841

**POLLOS ASADOS
Y COCHINITA A LA CUBANA**



Tendinitis Aquilea.



DR. JUAN CARLOS CRUZ CANSECO
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA

La tendinitis aquilea es una lesión por sobrecarga del tendón de Aquiles, la banda de tejido tendinoso que conecta los músculos de las pantorritas en la parte posterior de la pierna con el hueso del talón.

La tendinitis aquilea ocurre, con mayor frecuencia, en corredores que aumentan la intensidad o la duración de sus carreras de manera repentina. También es frecuente entre las personas de mediana edad que practican deportes, como tenis o básquetbol, solo los fines de semana.

La mayoría de los casos de tendinitis aquilea puede tratarse con cuidados relativamente simples en el hogar bajo supervisión del médico. Las estrategias de cuidado personal, por lo general, son necesarias para prevenir episodios recurrentes. Los casos más graves de tendinitis aquilea pueden provocar desgarros en el tendón (roturas) que pueden

requerir reparación quirúrgica.

Sintomas

El dolor asociado con la tendinitis de Aquiles, habitualmente, comienza con un dolor leve en la parte posterior de la pierna después de correr o practicar algún deporte, después de correr durante un período largo, subir escaleras o saltar.

Cuándo consultar al médico

Si sufres un dolor persistente alrededor del tendón de Aquiles, llama a tu médico. Busca atención médica inmediata en caso de dolor o discapacidad grave. Puedes tener un desgarramiento (rotura) del tendón de Aquiles.



Fascitis Plantar

La Fascitis plantar es una de las causas más comunes del dolor de talón. Consiste en la inflamación de una banda gruesa de tejido que se extiende a lo largo de la parte inferior del pie y que conecta el talón con los dedos del pie (fascia plantar).

La fascitis plantar suele provocar un dolor punzante que generalmente se produce al dar los primeros pasos del día. Luego de levantarte y comenzar a moverte más, el dolor suele disminuir, pero puede volver luego de estar parado durante mucho tiempo o luego de levantarte de tu asiento.

La fascitis plantar es más común en los corredores. Además, las personas con sobrepeso y aquellas que utilizan calzado que no brinda un apoyo adecuado corren un mayor riesgo de sufrir fascitis plantar.

Síntomas

La fascitis plantar suele provocar un dolor punzante en la parte inferior del pie cerca del talón. Por lo general, el peor nivel de dolor se siente durante los primeros pasos luego de despertarte, aunque también se lo puede sentir por estar parado durante mucho tiempo o al levantarte de tu asiento. El dolor suele empeorar luego del ejercicio, no mientras lo realizas.

Factores de riesgo

Si bien la fascitis plantar puede producirse sin una causa evidente, algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar fascitis plantar son los siguientes:

La edad: la fascitis plantar es más común entre los 40 y 60 años.

Ciertos tipos de ejercicios:

las actividades que producen mucho estrés en el talón y en los tejidos adheridos (como correr largas distancias, las actividades con saltos, el ballet y la danza aeróbica) pueden contribuir con la aparición temprana de la fascitis plantar.



Anatomía del pie: un pie plano, un arco plantar alto o incluso una forma anormal de caminar pueden afectar la manera en que el peso se distribuye cuando estás de pie y pueden sobrecargar estrés en la fascia plantar.

Obesidad: el exceso de peso produce un estrés adicional en la fascia plantar.

Trabajos que requieren que estés de pie: los empleados de fábricas, docentes y otras personas que permanecen de pie o caminan sobre superficies duras durante la mayor parte de su jornada laboral pueden sufrir un daño en la fascia plantar.

Complicaciones

Ignorar la fascitis plantar puede producir un dolor de talón crónico que dificulte tus actividades normales. Cambiar la forma de caminar para reducir el dolor de la fascitis plantar puede generar problemas en el pie, la rodilla, la cadera o la espalda.

DR. JUAN CARLOS CRUZ CANSECO
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA



10 de Abril de 2021

Día Internacional de la Homeopatía

Se celebra en honor a la fecha de nacimiento de su creador: Samuel Hahnemann, nacido un 10 de abril de 1755.

Los médicos homeópatas han señalado las siguientes ventajas en sus tratamientos: Son efectivos, hay disponibilidad, se elaboran de forma personalizada, favorecen el autocuidado, se debe entender su padecimiento para ser sanado y son altamente seguros, porque se centran en el paciente.



Frete Nacional de Trabajadores de Salud en la República Mexicana



Edición:
L.E. Alicia
Adriana
Santos

U.A.B.J.O. I.E.S.O. COMEHOAX A.C. LIGA MEDICORUM HOMOEOPATHICA INTERNATIONALIS

Ced. Profesional 5131011 Ced. Especialidad 9062424

HOMEOPATÍA ORTODOXA

Dr. Edwin Carrasco Guzmán
Médico Homeópata



Lunes a viernes de 10 a 17 hrs. Sábados y domingos previa cita



Marquesado 102 A, San Francisco, 68030 Oaxaca de Juárez, Oax.
dredwinhomeopata@gmail.com Citas: 951 237 4901

ALQUILERES

“SAN PABLO”

RENTA DE:

- *SILLAS
 - *MESAS
 - *MANTELES
 - *COMPLEMENTARIOS
- PARA FIESTAS...**



☎ 951 181 39 40 - 951 129 79 20
SANTA CRUZ AMILPAS, OAXACA.

Edición:
Alicia
Adriana
Santos
Gordillo



14 DE ABRIL DE 2021
DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD DE CHAGAS

DOLENCIA TRANSMITIDA POR EL PARÁSITO TRYPANOSOMA CRUZI Y QUE AFECTA PRINCIPALMENTE A LAS POBLACIONES POBRES DE AMÉRICA LATINA.

EL CHAGAS ES UNA ENFERMEDAD TROPICAL QUE SE TRANSMITE POR UN INSECTO Y QUE, SIN TRATAMIENTO, PUEDE PROVOCAR GRAVES AFECIONES CARDIACAS Y DIGESTIVAS E INCLUSO LA MUERTE.

ES UNA ENFERMEDAD DE DESARROLLO LENTO Y POR ELLO SE LE CONOCE COMO UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA, PERO TAMBIÉN SILENCIADA, DEBIDO A QUE AFECTA A LA POBLACIÓN MÁS POBRE DEL PLANETA, PRECISAMENTE PERSONAS QUE NO TIENEN FÁCIL EL ACCESO A ATENCIÓN MÉDICA

- 1 La vinchuca sin Chagas, pica a la persona o animal infectado y contrae el parásito *Trypanosoma Cruzi*
- 2 La vinchuca infectada se alimenta picando a una persona o animal que no tiene Chagas
- 3 Cuando se alimenta, la vinchuca defeca sobre la piel. En las heces se encuentra el parásito
- 4 Al rascarse la picadura, la persona introduce el parásito en el cuerpo.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que esta enfermedad afecta de 7 a 8 millones de individuos especialmente en América Latina. Principalmente en Argentina, Brasil, Chile, Uruguay, Paraguay, Perú, Ecuador, Bolivia, Venezuela, Colombia, Guyana Francesa, Guyana, Surinam, Costa Rica, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Panamá, Belice, Guatemala y México.



Este 30 de abril se celebra el Día del Niño en México, y aunque este 2021 será especial debido a la cuarentena que vive el país debido a la pandemia por el coronavirus, es importante repasar cómo surgió esta celebración.

El origen del Día del Niño

El Día del Niño fue creado para conmemorar a todas las víctimas infantiles que dejó la Primera Guerra Mundial. En 1924, la Liga de las Naciones ratificó la Declaración de Ginebra sobre los Derechos de los Niños, que tenía como objetivo garantizar la protección de los pequeños. Pero fue un año más tarde, el 1 de junio de 1925 durante la Conferencia Mundial sobre el Bienestar de los Niños que se declaró oficialmente el Día Internacional del Niño. Con el surgimiento de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) se eligió el 20 de noviembre como el Día Universal del Niño, ya que coincidía con la fecha de la aprobación de la Declaración de los Derechos del Niño (20 de noviembre de 1959).

Sin embargo, cada país ha decidido un día especial a fin de celebrar a los niños y niñas de todo el planeta. Conforme a lo anterior en México en 1924, se señaló el 30 de abril como Día del niño

siendo presidente de la República el General Álvaro Obregón y Ministro de Educación Pública el licenciado José Vasconcelos.

En México, dentro de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece, en su artículo 4to, que "Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral". Para el ejercicio de estos derechos, el mismo artículo 4to señala que "Los ascendientes, tutores y custodios, tienen el deber de preservar estos derechos y que el estado otorgara facilidades a los particulares para que se coadyuve al cumplimiento de los derechos de la niñez."

No obstante lo anterior, la situación de los niños y niñas en México y en el mundo muestra que todavía estamos lejos de cubrir las necesidades y derechos básicos de la infancia.

Desde 1990 México forma parte de la Convención de los Derechos del Niño, y en el marco de esta conmemoración, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presenta un conjunto de indicadores sociodemográficos relacionados con el cumplimiento de los derechos de la población



“En todo el mundo, los niños y niñas nos están demostrando su fortaleza y su liderazgo promoviendo un mundo más sostenible para todos.”

António Guterres
Secretario General de Naciones Unidas
2019



Ilustrado por Raquel Travé, incluye la biografía de 38 personajes inspiradores que se han convertido en héroes de la Tierra: Greta Thunberg, la familia Cousteau, Félix Rodríguez de la Fuente o Leonardo DiCaprio. Además, se plantean 12 retos para que los niños puedan realizarlos y aportar su granito de arena en la lucha contra el cambio climático.

La Tierra es sabia, respira vida y está ansiosa por ofrecer muchas más maravillas de las que ya nos regala cada día. Y nuestro deber es cuidarla para que siga haciéndolo. Aprende de 38 personajes inspiradores y conviértete tú también en un héroe de la Tierra. En el libro encontrarás 12 retos para aportar tu granito de arena en la lucha contra el cambio climático. Recuerda: no hay un Planeta B. ¡Tienes 12 meses para proteger el nuestro!



Te invitamos a que nos compartas tu experiencia con los libros y nos envíes al correo fntsrmoaxaca@gmail.com las recomendaciones literarias .

SIGUENOS A TRAVÉS DE :



FNTSRM SECCION OAXACA



FNTSRMOAXACA@GMAILCOM



fntsrmoaxaca.wixsite.com/seccion-oaxaca



“SUENA FUERTE EL FRENTE”