



Boletín Salud

<http://www.gruposamer.com/medica/>

JUNIO 2023

30 Alimentos que debes tomar si tienes Hígado graso

Alimentos recomendados: ajo, brócoli, col, coliflor, pepino, pimiento rojo, alcachofas, remolacha, rábanos, zanahoria, apio, kiwi, piña, manzanas, limón, naranja, nísperos, papaya, pomelo, berros, canónigos, rúcula, boldo, cardo mariano, diente de león, cúrcuma, jengibre, regaliz, romero, semillas de lino.

Consejos para la SALUD DEL RIÑÓN

Lo que SÍ

- Realizar actividad física diaria
- Beber suficiente agua
- Consumir aceite de oliva
- Comer frutas y verduras

Lo que NO

- Fumar
- Tomar alcohol y bebidas gaseosas
- Tomar sal (en exceso)
- Consumir carnes rojas y procesadas (en ocasiones)
- Consumir alimentos ultraprocesados
- Suplementarse y automedicarse (excepto prescritos por un médico)
- Tomar antiinflamatorios, omeprazol y laxantes

Retomando una nota del **periódico El Economista** donde se ubica el **personal médico** y de enfermería de acuerdo al índice de Competitividad estatal ICE 2023 donde se refleja la brecha que existe en el país en la distribución del capital humano del sector salud. **Siendo la CDMX y Chiapas** donde se encuentran los extremos de la lista de acceso a personal médico especializado a nivel local. **Siendo los estados mas competitivos donde se concentra el talento médico y de enfermería**, y la razón es porque es en estos estados donde se pueden obtener mejores beneficios sociales y económicos y de acuerdo a la investigación del Economista, el personal de Salud esta distribuidos de forma inequitativa y esto impacta en el bienestar de los ciudadanos.

Y cita que la entidad mas competitiva cuenta con la mayor tasa de médicos generales, enfermeros y enfermeras en contacto por paciente, 5.8 por cada 1000 habitantes y de médicos especialistas 2.4 por cada 1000 habitantes y comparado con Chiapas una de las tres entidades menos competitivas cuenta con la menor tasa de personal médico de personal médico con especialidad con solo un 0.5 y el numero de médicos y enfermeros y enfermeras por cada 1000 habitantes es de solo 2.9.

Existe una oferta limitada de formación para médicos en las universidades. Así como la baja disponibilidad de plazas para iniciar una especialización son realidades a las que se enfrentan los aspirantes a médicos en México.

La Pandemia que acabamos de pasar, sin duda puso a prueba todos los sistemas de salud en el mundo, México no fue la excepción, como algo nunca visto dejo al desnudo las carencias y debe esto ser un aliciente para invertir en este importante tema. La pandemia hizo ver que países sufrieron mas no solo a nivel de personal medico sino de capacidad instalada y de investigación, si esta lección no es aprendida y no se antepone al sector salud por encima de otras prioridades, seguro es que caerá en lo mismo, así que hay que asignar bien el presupuesto en este importante tema. **LA SALUD.**

Boletín enviado a suscriptores de www.guiaindustriales.com.mx y www.gruposamer.com/medica/ si usted recibe por equivocación el presente contenido, usted puede en apego a la ley de protección de datos personales solicitar su baja, Usted puede consultar nuestra política de privacidad www.gruposamer.com de igual forma si desea formar parte del contenido y ser parte de los más de 60,000 suscriptores que reciben el presente boletín, puede enviar un correo a direccion@gruposamer.com o llamar al tel. 686 227 0891 o en www.incp.org.mx en nuestra guía educación.

Grupo Samer

www.incp.org.mx
www.gruposamer.com
www.guiaindustriales.com.mx

facebook | El Sherpa Líder | f | in | t | w | g | y | g

