

---

## 326. Horario de verano tiene efectos adversos en el sistema nervioso y psicoemocional

Horario de invierno disminuye riesgo de enfermedades del corazón, obesidad, insomnio y depresión.

Secretaría de Salud | 05 de julio de 2022 | Nacional

Se exhorta a quienes no han recibido vacuna contra COVID-19 a acudir a inmunizarse.

- **Contratados, dos mil 253 profesionales como parte de la Jornada Nacional de Reclutamiento IMSS Bienestar**

El horario de verano tiene efectos adversos en el sistema nervioso, lo que ocasiona somnolencia, irritabilidad, problemas de concentración y de memoria, así como trastornos digestivos, con disminución del apetito durante el día y aumento en la noche, informó el secretario de Salud, Jorge Alcocer Varela.

En el Pulso de la Salud, durante la conferencia de prensa matutina que encabezó el presidente de la República, Andrés Manuel López Obrador, en la cual firmó la iniciativa de reforma para eliminar el horario de verano, Alcocer Varela señaló que ese huso horario fue una decisión política, motivo por el cual se puede cambiar, principalmente porque las diferencias entre el reloj social y el biológico alteran y desafían la salud de las personas.

Destacó que, en lo psicoemocional, el cambio de horario incrementa la depresión y las ideas suicidas en algunas épocas del año; representa mayor riesgo para quienes requieren de concentración al iniciar el día, como pilotos, escolares y docentes, entre otros. Aunado a esto, debido a la fatiga disminuye el rendimiento escolar y laboral, así como la productividad en general.

El secretario de Salud destacó que el horario de invierno, es decir, el horario real, promueve un ritmo biológico más estable que el de verano, mejora el rendimiento intelectual y ayuda a disminuir enfermedades del corazón, obesidad, insomnio y depresión.

Dijo que las personas adultas necesitan de tres a siete días para adaptarse al cambio de hora y la niñez requiere más tiempo, además de que la falta de sincronización con el ambiente altera el orden temporal interno y causa problemas físicos y mentales.

### **Vacunación contra COVID-19**

En la conferencia de prensa matutina, el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo

López-Gatell Ramírez, hizo un llamado a las personas de 12 años y más que aún no se han vacunado a acudir a las unidades fijas para recibir el biológico, ya que es la forma más efectiva para protegerse de enfermedad grave por COVID-19. Tienen más riesgo de sufrir complicaciones las personas mayores de 60 años, con alguna comorbilidad o embarazadas.

Dio a conocer que en las últimas cinco semanas, de las personas que fallecieron por COVID, 69 por ciento tenía alguna enfermedad crónica asociada; 68 por ciento eran personas adultas mayores y 66 por ciento no se vacunó.

López Gatell-Ramírez informó que, en todas las edades, la cobertura de vacunación es de 77 por ciento, con 90 millones 463 mil 897 personas con al menos una dosis; 60 por ciento en las de 12 a 17 años, con siete millones 995 mil 309 adolescentes, y ocho por ciento en niñas y niños de cinco a 11 años, que equivale a un millón 290 mil 903.

Informó que por onceava semana consecutiva la curva epidemiológica de COVID-19 registra incremento con 11 mil 680 casos en promedio diario. La ocupación hospitalaria se encuentra en 10 por ciento para camas generales y tres por ciento para camas con ventilador.

Adelantó que esta semana arribarán dos nuevos embarques de vacunas pediátricas con poco más de un millón de dosis, para continuar la vacunación de niñas y niños en el país.

### **Avances de la Jornada Nacional de Reclutamiento IMSS Bienestar**

El director general del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Zoé Robledo Aburto, informó que, durante la primera etapa de la Jornada Nacional de Reclutamiento y Contratación de Médicos Especialistas, el gobierno federal ha contratado a dos mil 253 profesionales de cuatro mil 494 acreditados.

Expuso que esta jornada se llevó a cabo del 24 de mayo al 3 de junio para cubrir 14 mil 323 vacantes, de los cuales cuatro mil 494 acudieron y fueron acreditados para la siguiente etapa del proceso.

Zoé Robledo indicó que el viernes 1º de julio concluyó la primera ronda de contratación de especialistas por institución. Los gobiernos de los estados, a través del Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi), contrataron a mil 188; el IMSS, 702; el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste), 202; Petróleos Mexicanos (Pemex), 31; IMSS-Bienestar, 119; y los institutos nacionales, 11.

Explicó que aún se requieren especialistas y que al cierre de la primera ronda continúan abiertas las vacantes para las principales especialidades. En Medicina Interna hacen falta mil 676; en Urgencias Médico Quirúrgicas, mil 583; Ginecología y Obstetricia, mil 331; Pediatría, mil 366; Anestesiología, mil 17; y en Cirugía General, 850.

Respecto al Plan de Salud para el Bienestar, el titular del Seguro Social detalló que en Nayarit, Tlaxcala y Colima avanza la basificación del personal de salud. La operación de unidades médicas y hospitales bajo el modelo IMSS-Bienestar incluye acciones de capacitación, dignificación de espacios y abasto de medicamentos, así como el inicio del trabajo del equipo multidisciplinario en 15 hospitales de Sonora.

En Nayarit, 896 de 909 personas trabajadoras están por recibir su base y 163 especialistas ya laboran en los hospitales, lo que representa una cobertura de 80.6 por ciento. En la entidad opera 100 por ciento de las unidades: 12 hospitales, tres Unidades de Especialidades Médicas (Uneme) y 261 centros de salud.

En el caso de Tlaxcala, el director general del IMSS explicó que se tiene presencia en 100 por ciento de las unidades: 12 hospitales, una Uneme y 203 centros de salud. Resaltó que se han invertido 66 millones de pesos en acciones de conservación y mantenimiento, con un avance de 69 por ciento. El abasto de medicamentos e insumos está en 87 por ciento.

Zoé Robledo dijo que, en Colima, los cinco hospitales operan con el modelo IMSS-Bienestar. A partir de la segunda semana de julio los 120 centros de salud también laborarán con esa modalidad. La basificación del personal incluye 429 de 559 personas trabajadoras eventuales en proceso de obtener su base; es decir, 77 por ciento. Se cuenta con 151 especialistas en hospitales, esto es una cobertura de 76 por ciento, y la capacitación de 100 por ciento del personal que ahí labora.

Añadió que en Sonora inició la primera etapa de incorporación a IMSS-Bienestar con 11 equipos multidisciplinarios que trabajan en 15 hospitales, en acciones como capacitación de personal operativo. Se realizan reuniones informativas con autoridades municipales, personal y usuarios de los sistemas de salud, y se reorganizan áreas y servicios de hospitales.

### **Uso de dispositivos electrónicos de consumo de tabaco**

El subsecretario Hugo López-Gatell-Ramírez afirmó que en la prohibición del uso de vapeadores o cigarrillos electrónicos en México no hay marcha atrás, ya que la medida se tomó para proteger la salud de las personas, y particularmente de niñas, niños y adolescentes, que son blanco de la industria tabacalera.

Enfaticó en que es completamente falso que el uso de vapeadores sea una alternativa para evitar o dejar de fumar, ya que son igual o más tóxicos que los cigarrillos convencionales y otros productos del tabaco. “Es completamente falso que sean una forma suave o menos agresiva del tabaco; no hay dosis que pueda ser benéfica para el cuerpo humano”, señaló.

Twitter: [\*\*@SSalud\\_mx\*\*](https://twitter.com/SSalud_mx)

Facebook: [\*\*facebook.com/SecretariadeSaludMX\*\*](https://facebook.com/SecretariadeSaludMX)

Instagram: [\*\*ssalud\\_mx\*\*](https://instagram.com/ssalud_mx)

YouTube: [\*\*Secretaría de Salud México\*\*](https://youtube.com/Secretaria%20de%20Salud%20M%C3%A9xico)



Galería relacionada

Contesta nuestra encuesta de satisfacción.

¿Cómo fue tu experiencia en gob.mx?



Compartir

 Imprime la página completa

La legalidad, veracidad y la calidad de la información es estricta responsabilidad de la dependencia, entidad o empresa productiva del Estado que la proporcionó en virtud de sus atribuciones y/o facultades normativas.