

El programa de vacunación en El Instituto Municipal de Pensiones, está dirigido a todos los derechohabientes afiliados, y a población abierta, de lunes a viernes de 8:30 Hrs a 19:30 horas. Y se aplican según existencia de biológico.

Las vacunas que se aplican son las que están dentro del Esquema que maneja la Secretaria de Salud, y que se encuentran especificadas dentro de las Cartillas Nacionales de Salud según grupo etario. Estas cartillas son, para los niños de 0-9 años, adolescentes de 10 a 19 años, mujeres adultas de 20 a 59 años, hombres adultos de 20 a 59 años, y la cartilla para todos los adultos mayores de 60 años.

Todas las acciones realizadas en el proceso de vacunación son registradas en la Cartilla Nacional de Salud.

En esta temporada invernal te invitamos especialmente a que te vacunes contra la Influenza, que protege contra una enfermedad que es potencialmente mortal, sobre todo proteger a los niños menores de 5 años, pacientes con enfermedades pulmonares y crónicas como la diabetes, adultos mayores de 60 años, mujeres embarazadas y personal de salud.

La vacuna es segura, son virus muertos que le ayudan a nuestro organismo a crear defensas para protegernos contra la influenza. Hay que aplicarla en cada temporada invernal.

PROGRAMA DE VACUNACION PERMANENTE INSTITUTO MUNICIPAL DE PENSIONES														
	VACUNAS 2018	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	TOTAL
		NIÑOS	BCG (TUBERCULOSIS)	20	9	17	16	12	8	0	11	3	20	4
ANTIHEPATITIS B	0		0	0	40	76	1	87	60	88	89	37	43	521
PENTAVALENTE (DIFTERIA, TOS FERINA TETANOS, POLIO, INFLUENZA B)	33		49	58	57	47	36	75	51	63	72	82	29	652
DPT(DIFTERIA, TOS FERINA, TET)	0		0	0	23	11	18	21	16	12	18	1	4	124
ROTAVIRUS (DIARREAS ROTAVIRUS)	51		34	37	40	34	25	55	40	44	55	15	23	453
NEUMOCOCO TRECE VALENTE	57		35	37	38	39	36	54	43	50	57	13	20	479
TRIPLE VIRAL (SRP SARAMPION RUBEOLA, PAROTIDITIS)	37		20	22	0	0	0	0	52	13	54	7	11	216
SR	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TD (DIFTERIA TETANOS)	17		24	18	27	15	5	1	9	15	27	9	9	176
ADULTOS	ANTINEUMOCOCICA 23 VALENTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	VPH	1	0	6	11	3	3	7	5	4	7	0	0	47
	INFLUENZA TOTAL	161	80	4	0	0	0	0	0	0	105	275	105	730
	SABIN (POLIOMELITIS)	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22
TOTAL	377	273	199	252	237	132	300	287	292	504	443	256	3552	

Vacuna a tus niñas de 9 a 11 años contra el virus del VPH que es un factor de riesgo para que las mujeres tengan cáncer del cuello de la matriz, que son junto con el cáncer de mama los cánceres más frecuentes de la mujer, y que cada año causan más muertes.

DETECCION OPORTUNA DE CANCER (cervicouterino, mamario) 2018															
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	TOTAL		
MUJERES	CITOLOGIAS CERVICOVAGINALES	40	80	58	76	71	74	84	54	53	87	33	784		
	EXPLORACION CLINICA DE MAMA	40	80	58	76	71	74	84	54	53	87	33	784		
	TOTAL	80	160	58	152	142	148	148	168	108	106	174	66	1510	
	ATENCIONES DE PLANIFICACION FAMILIAR EN DETECCION OPORTUNA DE CANCER														
	DIUS MIRENA	7	1	2	2	0	0	1	0	4	1	1	4	23	
	DIUS T DE COBRE	0	1	3	1	1	0	2	2	2	1	2	0	15	
	REVISION DE DIU	2	2	5	3	1	3	5	2	6	2	3	0	34	

El programa de detección oportuna de cáncer cervicouterino y mamario si está dirigido solo para las mujeres derechohabientes afiliadas al Instituto Municipal de Pensiones. De lunes a viernes.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MATUTINO	12.00-13.00	No hay toma	12.00-13.00	9.00-12.00	9.00-12.00
VESPERTINO	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	14.00-19.00

En los horarios en que no hay tomas de Papanicolaou, se realiza atención de consulta Ginecológica.

Requisitos para toma de Papanicolaou

- HIGIENE PERSONAL
- ACUDIR 7 DIAS DESPUES DE HABER TERMINADO TU PERIODO MENSTRUAL
- NO HABER APLICADO OVULOS NI DUCHAS VAGINALES
- 2 DIAS PREVIOS SIN RELACIONES SEXUALES



CÁNCER DE MAMA

¿Qué es?

Es un tumor maligno que se desarrolla en la glándula mamaria, se caracteriza por el crecimiento descontrolado de células malignas, con la posibilidad de diseminarse a otros sitios del organismo

Síntomas:

- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Secreción del pezón que se produce de forma repentina, contiene sangre o se produce solo en una mama.
- Cambios físicos, como pezón invertido hacia dentro o una llaga en la zona del pezón.
- Irritación de la piel o cambios en esta, como rugosidades, hoyuelos, escamosidad o pliegues nuevos.
- Mamas tibias, enrojecidas e hinchadas, con o sin erupción cutánea con rugosidad que se asemeja a la piel de una naranja, llamada "piel de naranja".
- Dolor en la mama; particularmente, dolor en la mama que no desaparece. El dolor generalmente no es un síntoma de cáncer de mama, pero debe comunicarse al médico.

EXPLÓRATE

1

Con los brazos abajo frente a un espejo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.

2

Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.

3

Ahora observa los cambios, pero con los brazos extendidos hacia arriba.

4

De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora empezando por la axila hasta terminar en el pezón.

5

Efectúa todos los movimientos anteriores pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.

6

Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.



CÓMO PREVENIRLO

1

MAMOGRAFÍAS CADA
2 AÑOS

si tienes entre 50 - 69 años
< 50 años si tienes antecedentes familiares

PERMITE DETECTAR EL 90% DE LOS TUMORES



2



HAZTE UN AUTOEXAMEN DE LAS MAMAS

CADA MES DESPUÉS DE LA MENSTRUACIÓN



3

COME SANO



4

HAZ EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR



5

15' 365 D.



TOMA EL SOL 15 MIN AL DÍA TODO EL AÑO (EN VERANO CON PROTECCIÓN)

LOS BAJOS NIVELES DE VITAMINA D SE ASOCIAN AL CÁNCER DE MAMA



6

REDUCE EL CONSUMO DE ALCOHOL AL MÍNIMO



7

NO FUMES



8

EVITA EL SOBREPESO, SOBRE TODO EN LA MENOPAUSIA

