



BOLETÍN

Bienestar

Número 180 | Mayo 2026

Vivir Plenamente

DÍA INTERNACIONAL DEL LUPUS

10 DE MAYO

 MediAccess[®]



Día Mundial contra el Bullying

02 de Mayo

Día Mundial del Cáncer de Ovario

08 de Mayo

Día Mundial del Lupus

10 de Mayo

Día Mundial de la Donación de Leche Materna

19 de Mayo

Día Mundial de la Tiroides

25 de Mayo

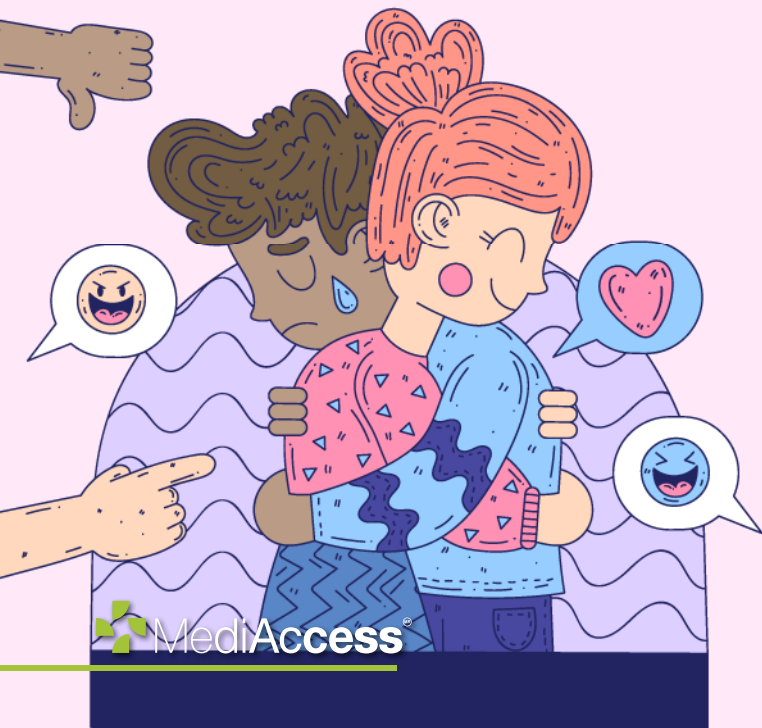
Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

30 de Mayo



Día Mundial contra el Bullying 2 de mayo

El bullying o acoso escolar es una forma de violencia repetida entre estudiantes que puede ser física, verbal, psicológica, social o digital. Afecta la salud emocional, el aprendizaje y la convivencia escolar.



Datos clave

- ◆ Se conmemora el 2 de mayo.
- ◆ Busca crear conciencia sobre la violencia escolar y su prevención.
- ◆ El ciberbullying también forma parte del problema y puede prolongar el daño fuera de la escuela.
- ◆ La comunidad educativa completa tiene responsabilidad en prevenirlo: estudiantes, familias, docentes y autoridades.

Señales de alerta

- ◆ Cambios de ánimo, tristeza o ansiedad.
- ◆ No querer ir a la escuela.
- ◆ Aislamiento social.
- ◆ Baja en el rendimiento escolar.
- ◆ Lesiones o daño a pertenencias.

Importante que sepas que...

- ◆ **1 de cada 3 estudiantes** en la región puede haber vivido alguna forma de acoso escolar, según distintos estudios.
- ◆ El bullying no solo ocurre en la escuela: también aparece en redes sociales como **ciberbullying**.
- ◆ El impacto afecta salud emocional, convivencia y rendimiento escolar.

¿Qué hacer?

- ◆ Escuchar y creer a quien pide ayuda.
- ◆ No guardar silencio ante el acoso.
- ◆ Reportar a docentes o autoridades escolares.
- ◆ Promover el respeto y la empatía.
- ◆ Fomentar el uso responsable de redes sociales.

¿Conocías las estadísticas a nivel de Latinoamérica con base en el bullying?

- ◆ En Latinoamérica, el bullying sigue siendo un problema frecuente en varios países estudiados, incluidos México, Colombia, Argentina, Brasil, Chile y Perú.
- ◆ Una revisión regional encontró una prevalencia agrupada de 29.31% para bullying en Latinoamérica. En México, entre adolescentes de 12 a 17 años, 28% reportó haber sido víctima de acoso escolar en los últimos 12 meses en 2022.
- ◆ En ese mismo dato de México, esto equivale a aproximadamente 3.3 millones de estudiantes adolescentes víctimas.
- ◆ En México, 55.9% de las víctimas dijo haber recibido burlas o apodosos ofensivos por parte de compañeras(os).

No es broma, no es juego, no es normal: el bullying se detiene con respeto, apoyo y acción.

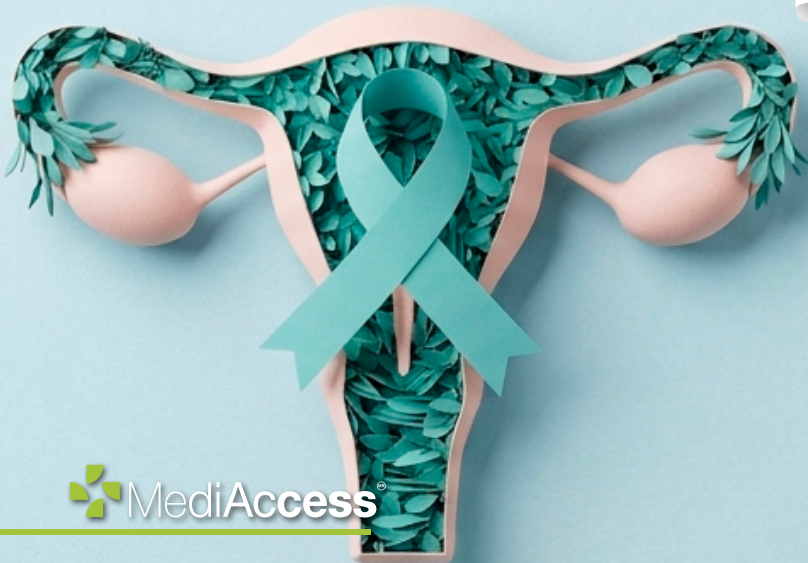
Referencias:

- CoPPA. Prevalencia de bullying y cyberbullying en Latinoamérica (revisión sistemática).
- UNESCO. Día internacional contra la violencia y el acoso en la escuela / recursos sobre acoso escolar.
- OPS/PAHO. La violencia contra niñas, niños y adolescentes persiste en América Latina y el Caribe (2026).
- UNICEF y OPS. Violencia contra niñas, niños y adolescentes en América Latina y el Caribe: nuevos datos, soluciones probadas.
- INEGI. Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2023 para datos de México.

Día Mundial del Cáncer de Ovario

8 de Mayo

El cáncer de ovario es el crecimiento descontrolado de células en los tejidos de los ovarios, órganos que producen óvulos y hormonas femeninas. A menudo se le llama “el asesino silencioso” porque sus síntomas iniciales son vagos y fáciles de confundir con problemas digestivos comunes.



01

Síntomas Clave

Si presentas estos síntomas con frecuencia (más de 12 veces al mes) o durante más de dos semanas, consulta a tu médico:

* **Hinchazón abdominal**

Sensación constante de estar “inflada” o llena.

* **Dolor pélvico o abdominal**

Molestias en la zona baja del vientre.

* **Dificultad para comer**

Sentirse llena rápidamente después de

comer muy poco.

* **Urgencia urinaria**

Necesidad frecuente de orinar o ganas constantes.

* **Cambios intestinales**

Estreñimiento o diarrea persistente.

02

Factores de Riesgo

Ciertas condiciones pueden aumentar la probabilidad de desarrollarlo:

* **Edad**

La mayoría de los casos ocurren después de la menopausia, frecuentemente entre los 50 y 75 años.

* **Genética**

Antecedentes familiares de cáncer de ovario o mama (mutaciones en genes BRCA1 o BRCA2).

* **Historia reproductiva**

Nunca haber tenido hijos o haber tenido el primer embarazo después de los 35 años.

* **Estilo de vida**

Obesidad y sedentarismo.

03

Diagnóstico y Etapas

No existe una prueba única de detección; se utilizan diversos estudios, entre ellos:

- * **Hinchazón abdominal:** Sensación constante de estar “inflada” o llena.
- * **Ultrasonido transvaginal:** Para observar los ovarios de cerca.
- * **Prueba CA-125:** Análisis de sangre que mide una proteína que suele elevarse con el cáncer.
- * **Tomografía (TAC):** Para ver si el cáncer se ha extendido.

Etapas del Cáncer:

- I: Localizado solo en uno o ambos ovarios.
- II: Se ha extendido a otros órganos de la pelvis (útero, vejiga).
- III: Se ha propagado al abdomen o ganglios linfáticos.
- IV: Metástasis en órganos distantes como pulmones o hígado.

04

Opciones de Tratamiento

El tratamiento suele combinar varias estrategias según la etapa:

- * **Cirugía:** Para extirpar la mayor cantidad de tejido canceroso posible.
- * **Quimioterapia:** Uso de fármacos para destruir las células malignas restantes.
- * **Terapias dirigidas:** Medicamentos específicos que atacan ç mutaciones genéticas particulares.

Referencias:

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- Instituto Nacional de Salud Pública.
- Instituto Nacional de Cancerología.



DÍA INTERNACIONAL DEL LUPUS

10 DE MAYO

El 10 de mayo se conmemora el **Día Mundial del Lupus**, una iniciativa global que tiene como objetivo sensibilizar a la población sobre el lupus, mejorar su diagnóstico y promover el apoyo a las personas que viven con esta enfermedad.

El lupus es una enfermedad autoinmune crónica en la que el sistema inmunológico ataca por error los tejidos sanos del cuerpo. La forma más común es el **lupus eritematoso sistémico (LES)**, que puede afectar múltiples órganos, incluyendo la piel, articulaciones, riñones, pulmones, corazón y sistema nervioso.

Causas y factores de riesgo

Aunque la causa exacta del lupus aún no se conoce, se considera que es el resultado de una combinación de factores:

- ✿ Genéticos
- ✿ Hormonales (más frecuente en mujeres)
- ✿ Ambientales (exposición al sol, infecciones, ciertos medicamentos)

Síntomas principales

Los síntomas del lupus pueden variar ampliamente y aparecer en brotes. Los más frecuentes incluyen:

- ✿ Fatiga intensa
- ✿ Dolor e inflamación articular
- ✿ Erupciones cutáneas, especialmente en forma de mariposa en el rostro
- ✿ Fiebre persistente
- ✿ Caída del cabello
- ✿ Problemas renales

Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico del lupus puede ser complejo, ya que sus síntomas suelen confundirse con otras enfermedades. Generalmente se basa en la evaluación clínica, análisis de sangre y pruebas inmunológicas.

Actualmente, no existe una cura para el lupus; sin embargo, el tratamiento permite controlar los síntomas y prevenir complicaciones. Este puede incluir:

- ✿ Antiinflamatorios
- ✿ Corticosteroides
- ✿ Inmunosupresores
- ✿ Cambios en el estilo de vida

Impacto social y emocional

El lupus no solo afecta la salud física, sino también la calidad de vida emocional y social de quienes lo padecen. El diagnóstico oportuno, el acceso a tratamiento y el apoyo social son fundamentales para mejorar el bienestar de los pacientes.

Importancia del Día Mundial del Lupus

Esta fecha busca:

- ✿ Aumentar la conciencia pública sobre la enfermedad
- ✿ Promover la investigación científica
- ✿ Mejorar los servicios de salud para los pacientes
- ✿ Combatir la desinformación

¿Cómo podemos apoyar?

- ✿ Informándonos y difundiendo datos confiables
- ✿ Mostrando empatía hacia quienes viven con lupus

Referencias:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2023). Lupus.
- Fundación Lupus de América. (2022). ¿Qué es el lupus?
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Enfermedades autoinmunes.
- Secretaría de Salud. (2022). Información sobre lupus en México.
- MedlinePlus. (2023). Lupus. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.

Día Mundial de la Donación de Leche Materna

19 de Mayo

El Día Mundial de la Donación de Leche Materna se conmemora cada 19 de mayo con el objetivo de reconocer el acto altruista de las madres donantes y promover la práctica de la donación de leche materna.

La fecha se originó en Brasil, durante el V Congreso Brasileño de Bancos de Leche Humana y el I Foro de Cooperación Internacional en Bancos de Leche Humana, celebrados en 2010. La elección del 19 de mayo conmemora la primera Carta de Brasilia, firmada el 19 de mayo de 2005, que sentó las bases para la creación de una red internacional de bancos de leche humana.

La donación de leche materna beneficia a menores recién nacidos que, por distintas razones, no pueden ser amamantados por sus madres, bebés prematuros o de bajo peso, que están en terapia intensiva y a los que no toleran fórmulas de leche artificial.

La leche materna donada es un recurso invaluable que ofrece numerosos beneficios a los bebés que la reciben:

✧ Mejora la salud y el desarrollo

Proporciona nutrientes esenciales y factores bioactivos que favorecen el crecimiento y desarrollo óptimo, especialmente en bebés prematuros.

✧ Fortalece el sistema inmunológico

Contiene anticuerpos y otros componentes que protegen a los bebés de infecciones y enfermedades.

✧ Es de fácil digestión

Es más fácil de digerir que la fórmula infantil, lo que es crucial para bebés con sistemas digestivos inmaduros o problemas de salud.

✧ Reduce el riesgo de complicaciones

En bebés prematuros, la leche materna donada puede disminuir el riesgo de complicaciones graves como la enterocolitis necrotizante.

De acuerdo con la Secretaría de Salud de México, entre los requisitos para ser donante se encuentran: estar en periodo de lactancia, no consumir tabaco, alcohol o drogas, no haber recibido transfusiones sanguíneas en los últimos cinco años y someterse a análisis clínicos que descarten infecciones como VIH o hepatitis.



Bibliografía:

- Día Mundial de la Donación de Leche Materna | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx. (n.d.-a). <https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-mundial-de-la-donacion-de-leche-materna>
- Secretaría de Salud reconoce a madres donantes en el Día Mundial de la Donación de Leche Humana | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx. (n.d.). <https://www.gob.mx/salud/articulos/secretaria-de-salud-reconoce-a-madres-donantes-en-el-dia-mundial-de-la-donacion-de-leche-humana?idiom=es>

Día Mundial de la Tiroides 25 de mayo

¿Qué es la tiroides?

La tiroides es una glándula en forma de mariposa ubicada en la parte frontal del cuello. Su función principal es producir hormonas (T3 y T4) que regulan el metabolismo, la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y el crecimiento.

¿Por qué se celebra este día?

El Día Mundial de la Tiroides se conmemora el 25 de mayo con el objetivo de crear conciencia sobre la importancia del diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado de las enfermedades tiroideas.

Principales enfermedades tiroideas

- ♦ **Hipotiroidismo**
Producción insuficiente de hormonas tiroideas.
- ♦ **Hipertiroidismo**
Producción excesiva de hormonas.
- ♦ **Nódulos tiroideos**
Crecimientos anormales en la glándula.
- ♦ **Cáncer de tiroides**
Generalmente tratable si se detecta a tiempo.



¿Sabías que...?

- ♦ Más del 60% de las personas con enfermedades tiroideas no lo saben.
- ♦ Las mujeres tienen hasta 5 veces más probabilidad de padecer trastornos tiroideos que los hombres.
- ♦ El yodo es esencial para el buen funcionamiento de la tiroides.
- ♦ En México, el hipotiroidismo es una de las enfermedades endocrinas más comunes.

Síntomas de alerta

Hipotiroidismo:

- ◆ Cansancio constante
- ◆ Aumento de peso
- ◆ Depresión
- ◆ Piel seca

Hipertiroidismo:

- ◆ Pérdida de peso
- ◆ Nerviosismo
- ◆ Sudoración excesiva
- ◆ Palpitaciones

Importancia del diagnóstico temprano

Un simple análisis de sangre puede detectar alteraciones tiroideas. El tratamiento oportuno mejora significativamente la calidad de vida y previene complicaciones como enfermedades cardiovasculares o infertilidad.

Recomendaciones para cuidar tu tiroides

Consumir alimentos ricos en yodo
(pescados, lácteos, sal yodada)



Evitar la automedicación



Realizar chequeos médicos periódicos



Mantener una dieta equilibrada



Reducir el estrés



Situación en México

En México, los trastornos tiroideos representan un problema de salud pública relevante. Instituciones como la Secretaría de Salud han impulsado campañas para su detección oportuna, especialmente en mujeres y adultos mayores.

Bibliografía:

- Secretaría de Salud. (2022). Trastornos de la tiroides en México. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). Enfermedades endocrinas en población mexicana. INSP. <https://www.insp.mx>
- Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Medicina. (2020). Guía clínica de enfermedades tiroideas. UNAM.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2023). Diagnóstico y tratamiento del hipotiroidismo. IMSS. <https://www.imss.gob.mx>
- Secretaría de Salud. (2023). Importancia del consumo de yodo en la dieta mexicana. Gobierno de México.

Día Mundial de la Esclerosis Múltiple | 30 de Mayo

Es una enfermedad del sistema nervioso central que afecta al cerebro y la médula espinal. Ocurre cuando el sistema inmunológico ataca la mielina, la capa que protege los nervios, dificultando la comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

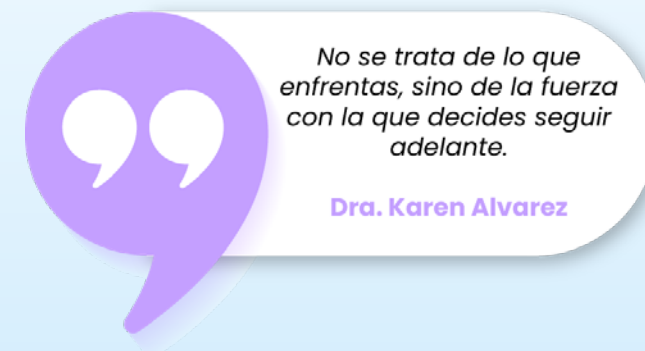
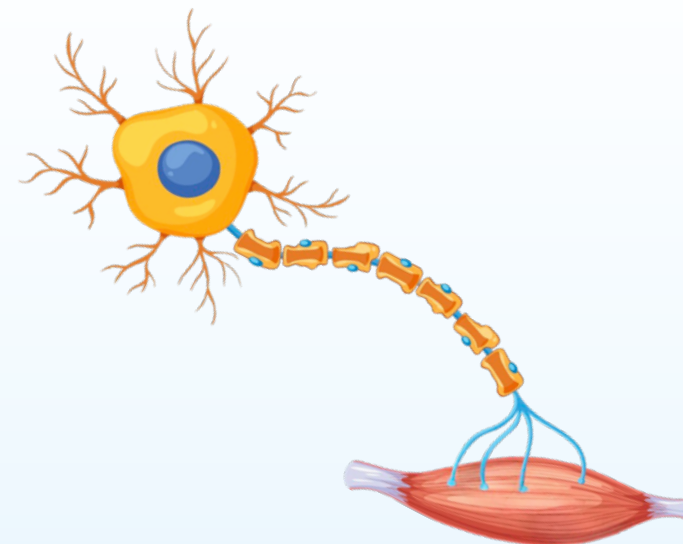
¿Qué puede provocar?

Los síntomas varían mucho entre personas, pero pueden incluir:

- ✘ Fatiga intensa (uno de los más frecuentes)
- ✘ Problemas de equilibrio y coordinación
- ✘ Visión borrosa o doble
- ✘ Dificultades cognitivas (memoria, atención)
- ✘ Hormigueo o entumecimiento
- ✘ Cambios emocionales (ansiedad o depresión)
- ✘ Debilidad muscular

Sabías que...

- ✘ Es una de las principales causas de discapacidad neurológica no traumática en adultos jóvenes
- ✘ La edad promedio de inicio es alrededor de los 28–32 años, aunque puede aparecer antes o después
- ✘ Las mujeres tienen entre 2 a 3 veces más riesgo de desarrollarla que los hombres
- ✘ Se estima que entre 1.8 y 2.8 millones de personas viven con EM en el mundo
- ✘ La EM es conocida como la “enfermedad de las mil caras” porque sus síntomas son muy variables dependiendo de la zona afectada del cerebro o médula
- ✘ El calor y las infecciones pueden empeorar temporalmente los síntomas (fenómeno de Uhthoff)
- ✘ Hoy existen tratamientos que cambian el curso de la enfermedad, algo que hace décadas no era posible
- ✘ Muchas personas con EM trabajan, hacen ejercicio, tienen hijos y llevan una vida plena.



Bibliografía:

- World Health Organization. (2023). Multiple sclerosis. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/multiple-sclerosis>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2022). Esclerosis múltiple en cifras. MedlinePlus Magazine.
- ScienceDirect. (2019). Esclerosis múltiple. Medicina Clínica. <https://doi.org/10.1016/j.med.2019.05.010>
- ScienceDirect. (2023). Update on multiple sclerosis: clinical manifestations and disease courses. <https://doi.org/10.1016/j.j.med.2023.04.010>

Efemérides

Mayo 2026

- 03:** Día Internacional contra el Bullying o el Acoso Escolar
- 06:** Día Mundial de la Higiene de Manos
- 08:** Día Mundial del Cáncer de Ovario
- 10:** Día Mundial del Lupus
- 19:** Día Mundial de la Donación de Leche Materna
- 25:** Día Mundial de la Tiroides
- 29:** Día Mundial de la Salud Digestiva
- 30:** Día Mundial de la Esclerosis Múltiple



Blvd. Adolfo Ruiz Cortines No. 3642, Piso 9
Oficina 901, Col. Jardines del Pedregal,
Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01900, CDMX

[mediaccess.com.mx](https://www.mediaccess.com.mx) [@MediAccessSalud](https://twitter.com/MediAccessSalud) [/Medi.Access](https://www.facebook.com/Medi.Access) [mediaccess_salud](https://www.instagram.com/mediaccess_salud)

Investigación

☞ Dra. Nancy Alnair Matuz Martínez ☞ Dra. Aranza Cuevas Gómez
☞ Dr. Félix Molina Zarazua ☞ Dra. Jeniffer Paredes Lamas
☞ Dra. Ana Karen Álvarez Herrera ☞ Dra. Desiree Ortegón Abud

Diseño
Jocelyn Jardon E.

Una publicación de
MediAccess S.A.P.I. de C.V.