

# Cuidando nuestra salud en zonas rurales



# CUIDANDO

## nuestra salud en zonas rurales

Estimado maestro y maestra, la salud es un elemento clave para tu bienestar; por ello el Ministerio de Educación te brinda información que te permitirá prevenir aquellas enfermedades que tienen una mayor incidencia en los docentes que laboran en instituciones educativas del ámbito rural.

### ¿QUÉ ES EL PTERIGION?

Crecimiento de tejido anormal rojo y blanquecino de la conjuntiva, que invade la córnea.

### ¿QUÉ ES LA EXPOSICIÓN A RADIACIÓN ULTRAVIOLETA?

La exposición a la radiación ultravioleta (UV), cuya principal fuente es la luz solar, es uno de los principales factores de riesgo para la mayoría de los cánceres de piel.

### ¿QUÉ ES LA ONICOMICOSIS?

Aparición de hongos en las uñas.

## ¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES SÍNTOMAS?

### Del Pterigion

Aparición de un pequeño bulto de color rojo y/o blanquecino, que cubre una parte del iris. Usualmente, aparece en la zona del ojo que se ubica más cerca a la nariz.

### De la Onicomiosis

Decoloración hacia un tono blanco o amarillo amarronado y engrosamiento de las uñas, ya sean de las manos o de los pies.

### De la exposición a radiación ultravioleta

Bronceados y quemaduras; pérdida de la elasticidad de la piel, manchas oscuras; zonas ásperas, secas y escamosas.

## ¿CÓMO PREVENIR?

### Para el Pterigion

1. Utiliza lentes con protección UV y gorros con visera para proteger tus ojos.
2. Cuídate de la exposición prolongada al polvo, calor y pantallas de la computadora.
3. Evita la sequedad ocular.



### Para la Onicomiosis

1. Evita caminar descalzo/a en lugares públicos húmedos.
2. Elige calzados fabricados con materiales que permitan que la piel respire.
3. Lávate las manos y pies con regularidad, asegurándote de secarlos por completo antes de colocarte las medias o los zapatos.

### Para la exposición a radiación ultravioleta

1. Evita la exposición prolongada al sol, especialmente entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. En este período, la radiación ultravioleta es más intensa.
2. Mantente bajo la sombra para limitar tu exposición a la luz.
3. Protege tu piel utilizando bloqueadores solares durante todo el año.
4. En temporadas o zonas donde haya calor intenso, utiliza ropa que cubra la mayor parte de tu piel, sombreros de ala ancha y lentes que bloqueen los rayos UV.





## RECUERDA QUE...

1. Gozar de una buena salud, incrementará tu bienestar personal y desempeño en el aula.

---



2. Incluye hábitos saludables en tu rutina como: alimentarte de forma balanceada, mantenerte hidratado/a, realizar actividad física regular, asegurar un descanso de calidad y disfrutar de espacios de relajación.

---



3. Si tienes una molestia frecuente o que se intensifica con el transcurrir de los días, busca asistencia médica de inmediato. Automedicarse puede ser perjudicial para tu salud.

---



4. Si observas que algún colega se comporta de manera inusual, pregúntale cómo se siente y, de ser conveniente, comunica la situación a otro docente o al director; así puedes ayudar a que reciba la atención especializada a tiempo.

### Referencias adicionales:

Diagnóstico y tratamiento del Pterigión primario y recurrente. Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud - México [http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/260\\_GPC\\_PTERIGION/Pterigion\\_EVR\\_CENETEC.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/260_GPC_PTERIGION/Pterigion_EVR_CENETEC.pdf)

Instituto Oftalmológico Granada: <https://www.iogranada.com/pterigion/>

Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nail-fungus/symptoms-causes/syc-20353294>

American Cancer Society: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel/prevencion-y-deteccion-temprana/que-es-la-radiacion-de-luz-ultravioleta.html>

American Cancer Society: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel/prevencion-y-deteccion-temprana/que-es-la-radiacion-de-luz-ultravioleta.html>