



¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

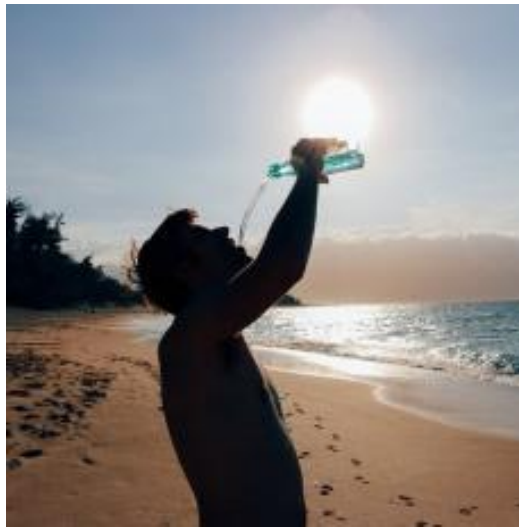
Autor: Diana Pulido Vilaseca

Colaboradores: Maite Pérez, Oscar Fernández, Noel Hernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

*Temática: Enfermedades relacionadas con el calor
La botica de la abuela
Verde que te quiero verde*

Temas: Enfermedades relacionadas con el calor



Generalmente, el cuerpo se enfría solo mediante la sudoración. En los climas calurosos, especialmente con altos niveles de humedad, la sudoración no es suficiente. La temperatura corporal puede elevarse hasta niveles peligrosos y es posible desarrollar enfermedades causadas por el calor. La mayoría de las enfermedades causadas por el calor ocurren por permanecer expuesto al calor demasiado tiempo. Otros factores son el ejercicio excesivo para su edad y la condición física. . Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas enfermas o con sobrepeso tienen un riesgo mayor. Consumir abundantes líquidos, reponer sales y minerales y limitar el tiempo de exposición al calor puede ayudar.

Las enfermedades relacionadas con el calor incluyen:

Golpe de calor: una enfermedad peligrosa para la vida en la cual la temperatura corporal puede subir por encima de los 106° F en minutos; los síntomas pueden incluir piel seca, pulso rápido y fuerte y mareos

Agotamiento por calor: una enfermedad que puede preceder al golpe de calor; los síntomas pueden incluir sudoración profusa, respiración rápida y pulso acelerado y débil

Calambres por calor: dolores o espasmos musculares que ocurren durante el ejercicio intenso

Erupciones cutáneas por calor: irritación de la piel por exceso de sudoración

Bibliografía

Calor extremo (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias) Disponible en:

<https://www.ready.gov/translations/spanish/america/beinformed/heat.html>

Calor extremo y su salud (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Disponible en: http://www.cdc.gov/extremeheat/espanol/index_esp.html

Emergencias por el calor - Enciclopedia Disponible en inglés.:

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000056.htm>

Hipertermia Desde los Institutos Nacionales de la Salud (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento) Disponible en inglés

<https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/hipertermia>

Olas de calor (Organización Healthy Roads Media) - PDF Disponible en inglés:

https://healthreach.nlm.nih.gov/files/Spanish_HeatWaves_Final.pdf

Últimas noticias

Directrices eliminan muertes por insolación entre deportistas de secundaria (24/06/2016, HealthDay) Disponible en:

https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_159570.html

Manténgase seguro cuando aumenten las temperaturas (24/06/2016, HealthDay)

Disponible en:

https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_159569.html

Síntomas

Signos y síntomas de advertencia de la enfermedad por calor (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) Disponible en inglés:

http://www.cdc.gov/extremeheat/espanol/warning_esp.html

Prevención y factores de riesgo

Manténgase fresco cuando hace mucho calor (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) Disponible en:

<http://www.cdc.gov/Spanish/especialesCDC/CalorExtremo/>

Bibliografía

Ecuación del calor (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) Disponible en:
https://www.osha.gov/Publications/osha3155_old.pdf

Exceso de calor en la construcción (Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores) - PDF Disponible en:

<http://www.cpwr.com/sites/default/files/publications/spanish/kfspheat03.pdf>

Protéjase del estrés por calor (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) Disponible en inglés en: http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-114_sp/

Cómo evitar el sobrecalentamiento al hacer ejercicio – Enciclopedia Disponible en inglés:

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000865.htm>

Golpe de calor e insolación: Lo que usted necesita saber (Academia Americana de Médicos de Familia) Disponible en inglés:

<http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/staying-healthy/first-aid/heat-exhaustion-an-heatstroke.printerview.all.html>

Intolerancia al calor - Enciclopedia Disponible en inglés:

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003094.htm>

Niños/as

Cómo protegerte cuando te expones al sol (Fundación Nemours) Disponible en:

<http://kidshealth.org/es/kids/summer-safety-esp.html>

Deshidratación (para padres) (Fundación Nemours) Disponible en inglés:

<http://kidshealth.org/es/parents/dehydration-esp.html>

Guía de padres y entrenadores para prevenir la deshidratación en los niños y otras enfermedades relacionadas con el calor (Asociación Nacional de Entrenadores Físicos)

- PDF Disponible en inglés en: <http://www.nata.org/sites/default/files/Heat-Illness-Parent-Coach-Guide-Spanish.pdf>

Niños que son olvidados en los vehículos y la hipertermia (Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras) Disponible en:

http://www.nhtsa.gov/staticfiles/nti/pdf/8211_Hyper11_SPN-FactSheet_SafetyTips_091911.pdf

Trastornos por calor (Fundación Nemours) Disponible en:

<http://kidshealth.org/es/parents/heat-esp.html>

Adolescentes

Deshidratación (Fundación Nemours) Disponible en inglés:

<http://kidshealth.org/es/teens/dehydration-esp.html>

Personas mayores

Cuando calienta el sol: Tomar medidas necesarias en caso de calor excesivo (Agencia de Protección Ambiental) - PDF Disponible en:

<https://nepis.epa.gov/Exe/ZyPDF.cgi?Dockey=P100012N.PDF>

La botica de la abuela



ARRUGAS

Crema antiarrugas con aloe

Las virtudes conservantes de la piel por parte del aloe se conocen desde la antigüedad. Según el Evangelio de San Juan, el cuerpo muerto de Jesús fue envuelto en un sudario de lino con una mezcla de aloe y mirra.

Precisamente con aloe se elabora esta crema antiarrugas.

Ingredientes

50 g de pepino

50 g de pulpa de aloe

50 ml de agua destilada

Preparación

Se bate el pepino con su pulpa y se le añade el aloe y el agua destilada, mezclándolo todo.

Uso

En cutis normales o grasos puede aplicarse directamente la mezcla con un pincel. En cutis delicados se decantará, utilizándose sólo el líquido.

Debe dejarse actuar toda la noche y lavarse por la mañana con agua templada.

El preparado ha de elaborarse cada 7 días, pues no puede conservarse por más tiempo.

Si las arrugas son recientes y poco profundas se apreciarán resultados notables.

CABELLOS SECOS Y CASTIGADOS

Loción para cabellos secos y castigados

Cuando el pelo sufre el castigo de los agentes externos (sol, polvo, etc.) es aconsejable nutrirlo con miel o con limón.

Ingredientes

Zumo de limón

Zumo de cebolla

1 cucharadita de miel de romero

Preparación

Mezclar a partes iguales los dos zumos y añadir la miel.

Uso

Masajear con firmeza el cuero cabelludo antes de acostarse. Dormir con el pelo bien mojado y cubierto con una toalla o un trapo de tejido natural. Lavar y aclarar a la mañana siguiente.

Verde que te quiero verde



Revista Cubana de Plantas Medicinales 2015; 20(4)498-500

Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/pla/v20n4/pla13415.pdf>

Medicina tradicional china y el Premio Nobel 2015

Sr. Editor

Es noticia en la actualidad, en el mundo, que el prestigioso Premio Nobel de Medicina fue otorgado en este año 2015, a tres científicos que han realizado importantes aportes en el campo de la terapéutica, frente a enfermedades infecciosas.1 De ellos, quisiéramos comentar en especial, el caso de Youyou Tu, investigadora china procedente del área farmacéutica, que a pesar de los “tres no” (no ser médico, no tener un grado doctoral... ¡y nunca haber trabajado en el extranjero!),2 supo hace poco más de cuarenta años, aprovechar esa fuente de conocimiento que es, la materia médica china para desarrollar las investigaciones que le condujeron a identificar la artemisinina como tratamiento eficaz del paludismo.3

La historia, necesaria, arrastra a los tiempos de Mao Zedong y la Revolución Cultural, cuando en Vietnam se luchaba no sólo contra el ejército norteamericano, sus bombas y el agente naranja, sino también contra las especies de Plasmodium causantes de ese azote, que los italianos en la Edad Media llamaban “mala aria” y cobraba quizás, más vidas humanas que las balas enemigas. En ese contexto el presidente Mao creó un grupo secreto llamado Proyecto 523, en parte, respondió a una solicitud de los vietnamitas, a cuyas filas ingresó Youyou Tu en 1969.4 Siguió el pensamiento del propio Mao, quien sugirió explorar el rico universo de la Medicina Tradicional China. Durante el proceso investigativo Youyou Tu y su grupo encontraron una referencia sobre el uso de Artemisia annua en el tratamiento de esta enfermedad, en un texto escrito por Ge Hong de cerca de 1600 años de antigüedad.5

Ese fue el inicio de un conjunto de experimentaciones que condujeron a identificar un compuesto, posterior, conocido como artemisinina, que resultó eficaz, frente a los parásitos causantes del paludismo en estudios con animales. Durante su búsqueda, alrededor de 2000 candidatos de recetas fueron considerados y, para 1971, el equipo había obtenido 380 extractos de 200 plantas.6 Curioso es que la propia Youyou Tu y su equipo, experimentaron en ellos mismos la eficacia del descubrimiento antes de aplicarlo a otros seres humanos.4

Según se refleja en el sitio web de la Fundación Lasker, la publicación pionera sobre artemisinina en idioma inglés, vio la luz en diciembre de 1979 pero, continuó la usanza de los tiempos de la Revolución Cultural, no reflejaba los nombres de los investigadores.⁶ Ahora, 36 años después, Youyou Tu, recibe el Nobel de Medicina compartido con el Dr. William C [UE1] . Campbell y el Profesor Satoshi mura, estos por sus contribuciones al tratamiento de enfermedades causadas por nematodos (filariasis y oncocercosis) a través, de la avermectina.⁷ Es la primera vez que una mujer china, recibe semejante premio,² aunque en el 2011 ya había sido homenajeadada con el importante reconocimiento Lasker~DeBakey Clinical Medical Research Award.¹ Para la medicina tradicional china, quizás esta sea la primera vez; deseamos que no sea la última.

Las palabras de la propia Youyou Tu puede que sean el mejor ejemplo del sentimiento, detrás de toda esta historia. Así le dijo a Xinhua, la agencia oficial de noticias del gigante asiático: “ El descubrimiento de la artemisinina es un ejemplo de esfuerzo colectivo exitoso. Este es un regalo que la medicina tradicional china tiene para el mundo .”³

Dr. Johann Perdomo Delgado

Jefe de Departamento de Medicina Natural y Tradicional del Ministerio de Salud Pública y Jefe del Grupo Nacional de la Especialidad. Especialista de Segundo Grado en Medicina Natural y Tradicional. Máster en Medicina Bioenergética y Natural. Profesor Asistente.

Correo electrónico: tradicional@msp.sld.cu

Dra. Evelyn Anie González Pla

Especialista de Segundo Grado en Medicina Natural y Tradicional. Máster en Medicina Bioenergética y Natural. Profesor Auxiliar. Miembro del Grupo Nacional de la Especialidad. Instituto de Gastroenterología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1. Cookson C. Discoverers of anti-parasite drugs win Nobel Prize. CNBC [Internet]. 6 Oct 2015 [citado 12 Oct 2015]. Disponible en: <http://www.cnbc.com/2015/10/06/discoverers-of-anti-parasite-drugs-including-chinas-youyou-tu-win-nobel-prize.html>*
- 2. Hatton C. Nobel Prize winner Tu Youyou helped by ancient Chinese remedy. BBC [Internet]. 6 Oct 2015 [citado 12 Oct 2015]. Disponible en: <http://www.bbc.com/news/blogs-china-blog-34451386>*
- 3. Hunt K, Shen L. Nobel Prize winner Tu Youyou combed ancient Chinese texts for malaria cure. CNN [Internet]. 6 Oct 2015 [citado 12 Oct 2015]. Disponible en: <http://edition.cnn.com/2015/10/06/asia/china-malaria-nobel-prize-tu-youyou>*

4. Belluz J. *For 40 years, no one knew this woman discovered a malaria cure. Now she's won a Nobel.* Vox [Internet]. 6 Oct 2015 [citado 12 Oct 2015]. Disponible en: <http://www.vox.com/2015/10/6/9461471/nobel-malaria-tu-youyou>
5. Phillips T. *Tu Youyou: how Mao's challenge to malaria pioneer led to Nobel prize.* The Guardian. [Internet]. 6 Oct 2015 [citado 12 Oct 2015]. Disponible en: <http://www.theguardian.com/science/2015/oct/05/youyou-tu-how-maos-challengeto-malaria-pioneer-led-to-nobel-prize>
6. Strauss E. *Lasker~DeBakey Clinical Medical Research Award. Award Description. Tu Youyou.* The Lasker Foundation [Internet]. 2011 [citado 12 Oct 2015]. Disponible en: http://www.laskerfoundation.org/awards/2011_c_description.htm
7. *The Nobel Assembly at Karolinska Institutet. Scientific Background Avermectin and Artemisinin - Revolutionary Therapies against Parasitic Diseases.* The Nobel Prize Assembly. [Internet]. 6 Oct 2015 [citado 12 Oct 2015]. Disponible en: https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2015/advancedmedicineprize2015.pdf