



Salud en mi Barrio

Enero/2018

¡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: Accidentes Cerebrovasculares(ACV)

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...



Temática

El accidente cerebrovascular (ACV) es la enfermedad neurológica más frecuente, con una incidencia promedio mundial de 200 casos por cada 100 000 habitantes cada año, y una prevalencia de 600 casos por cada 100 000 habitantes. Según su naturaleza patológica se divide en: isquémico y hemorrágico. Representa un significativo problema social y sanitario dado que es una enfermedad directa y agudamente incapacitante a cualquier edad, y los factores más determinantes de los resultados, tanto en la mortalidad como en la función, son la severidad y la evolución del daño neurológico.

La OMS, en su Observatorio Mundial de la Salud (GHO), indica que en 2015 se produjeron más de 6 millones de muertes por accidente cerebrovascular en todo el mundo, de las cuales 3 250 217 corresponden al sexo femenino, en tanto 2 990 394 al sexo masculino.

El Pacífico Occidental es la región con mayor número de defunciones por ACV, seguido de Asia Sudoriental y Europa. Las regiones con menores cifras de decesos por esta causa fueron: África, las Américas y el Mediterráneo Oriental. Por otra parte, el grupo etario de más de 70 años sobresale con la cifra más grande de fallecidos por ACV a nivel mundial.

Como respuesta, la OMS ha desarrollado el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 que se propone, entre otros objetivos, reducir para 2025 el número de muertes prematuras asociadas a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Al mismo tiempo, y alineado al citado plan de la OMS, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) también ha propuesto el Plan de Acción para la Prevención y Control de las ENT en las Américas 2013-2019, donde proponen acciones a nivel regional y nacional que aprovechan los logros y las capacidades existentes en la región para la vigilancia e investigación de las enfermedades no transmisibles.

En Cuba, las enfermedades cerebrovasculares constituyen una de las patologías crónicas no trasmisibles más frecuentes y representan la tercera causa de muerte después de las enfermedades del corazón y los tumores malignos. El Anuario Estadístico de Salud, en su edición 2017, destaca un incremento de las tasas de mortalidad para las enfermedades cerebrovasculares en 2016, así como que se iguala la razón de tasas de mortalidad por sexo en ese mismo año.

Bibliografía

- *García Hernández JA, Celestrin Marcos S. Parte IX. Enfermedades del sistema nervioso. Capítulo 82: Enfermedad cerebrovascular. En: Vicente Peña E. Medicina Interna. Diagnóstico y tratamiento [Internet]. La Habana: ECIMED; 2016 [citado 25 May 2017]. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros_texto/medicinainter_diag_tmto_segundaedicion_nuevo/cap_82.pdf*
- *Global Health Estimates 2015: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2015 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2016 [citado 21 Nov 2017]. Disponible en: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/estimates/en/index1.html*
- *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare Data Visualization [Internet]. Seattle, WA: IHME, University of Washington; 2017 [citado 14 Nov 2017]. Disponible en: <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>*
- *Molina Nieto T, Calvo Rodríguez R, Ochoa Sepúlveda JJ, Jiménez Murillo L, Castilla Camacho S, Montero Pérez FJ, et al. Accidente cerebrovascular. En: Jiménez Murillo L, editor. Medicina de urgencias y emergencias [Internet]. 5ta ed. Barcelona, España: Elsevier España, S.L.U.; 2015 [citado 1 Jun 2017]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es#!/content/book/3-s2.0-B9788490221495000619>*
- *Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2017 [citado 14 Nov 2017]. Accidente cerebrovascular; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: http://www.who.int/topics/cerebrovascular_accident/es/*
- *Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2017 [citado 14 Nov 2017]. Las 10 principales causas de defunción, Nota descriptiva Actualización de enero de 2017; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/es/>*
- *World Health Organization [Internet]. Geneva, Switzerland: WHO; c2017 [citado 14 Nov 2017]. Global Health Observatory (GHO) data, Mortality and global health estimates; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: http://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/en/*
- *World Health Organization [Internet]. Geneva, Switzerland: WHO; c2017 [citado 14 Nov 2017]. Global Health Observatory (GHO) data, Top 10 causes of death; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: http://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/causes_death/top_10/en/*

Fuente: Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Accidente Cerebrovascular. Estadísticas Mundiales. Factográfico salud [Internet]. 2017 Oct. [citado Día Mes Año];3(12):[aprox. 13 p.]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2017/12/factografico-de-salud-diciembre-2017.pdf>



La Botica de la Abuela

REFRANERO

Mucha de la sabiduría popular para una buena salud y larga vida está recogida en los refranes y dichos populares que recitaban nuestras abuelas, o en frases y aforismos de personalidades célebres recogidas en escritos a lo largo de los tiempos.

En La Botica de la Abuela intentamos que esas tradiciones populares y esos conocimientos no se pierdan o queden en el olvido.

Aquí van algunos de los que hemos recopilado:

El mejor de la semana

"En la oficina del estómago, se fragua la salud de todo el cuerpo" (M. de Cervantes)

HEMATOMAS Y MORATONES

Cataplasma de cebolla La cebolla puede aplacar moratones o hematomas.

Ingredientes: Cebolla

Preparación: Calentar un trozo de cebolla en una sartén.

Uso: Ponerlo sobre una gasa y aplicarlo a modo de cataplasma durante 4 o 5 horas.

HEMORRAGIAS DE CIERTA IMPORTANCIA

Pulpa de aloe vera. En el caso de cortes de cierta entidad, el aloe vera tiene propiedades calmantes y antisépticas, por lo que regenera las células y cicatriza la herida.

Ingredientes: Un pedazo de aloe vera

Preparación: Sencillamente, se corta un trocito de la planta.

Uso: Se coloca la pulpa sobre la herida.



Curiosidades

¿Sabía Usted Que...?

- *“Déficit de Atención”, es una enfermedad que permanece oculta y no presenta síntomas físicos. Quienes la padecen, suelen tener inteligencia superior a la media, pero no pueden organizarse para hacer productivo sus esfuerzos. Generalmente son niños que se mueven más que los otros, son más rebeldes y olvidan o pierden cosas con frecuencia o están como ausentes. Pueden ser impulsivos y tienen dificultades de adaptación social, pelean con sus compañeros y responden antes de escuchar toda la pregunta que se les hace. Los fracasos reiterados afectan su autoestima que a su vez causa falta de motivación creando un círculo vicioso (fracaso, baja autoestima, desmotivación, bajo rendimiento y descalificación).*
- *Las personas que toman más de 27 consumiciones (tragos) alcohólicas a la semana, tienen más riesgos de fracturarse la cadera que los que no lo hacen con esa frecuencia.*
- *La ingestión de 60 gramos de soya por día, hace que la mujer se mantenga más tiempo con la regla (no en los periodos mensuales, sino, a lo largo de su vida) y llegada la menopausia, disminuyen los focos de sequedad vaginal y los problemas cardiovasculares, mejora el colesterol en sangre, se evitan la formación de coágulos, se protege la pared de los vasos, se incrementa la densidad de la masa ósea, impidiendo la osteoporosis y previene la aparición del cáncer de mama en las mujeres y el de la próstata en los hombres, mejora enormemente la piel, rejuveneciéndola y es un excelente alimento a nivel nutricional, pues contiene un alto contenido de proteína, calcio, magnesio entre otros nutrientes.*
- *En los países occidentales más desarrollados hay 15 personas “sordo-ciegas” totales por cada 100 000 habitantes y un 20 % de ellas corresponden a casos congénitos; entre ellas, las infecciones virales maternas, la prematuridad y el llamado síndrome de Usher son uno de los causantes principales.*
- *El alcohol etílico (o etanol), es un compuesto importante de las bebidas alcohólicas. La cerveza contiene el 5 %, el vino hasta el 10 % y las bebidas fuertes entre el 40 y el 55 %. Este alcohol pasa a la sangre a través de las paredes del estomago y del intestino delgado y circula libremente por todo el organismo y como elemento tóxico que es, dañará diferentes órganos hasta que sea neutralizado por el organismo. Los mecanismos de desintoxicación o neutralización que posee el organismo humano, solo logra neutralizar el equivalente a un trago fuerte (una línea) por hora, en la cual se encarga del 90 % del alcohol de dicho trago y el 10 % restante se elimina a través de los pulmones, la orina, el sudor y la saliva. Las enzimas del organismo, degradan el tóxico en los tejidos: primero a “acetaldehído” (que es más tóxico que el alcohol), después a “acetilcoenzima A” y “ácido acético” y finalmente se convierte en colesterol, lo que explica la acumulación de grasa en las arterias y sus correspondientes consecuencias tales como: arteriosclerosis precoz, aumento de la presión arterial y el infarto del miocardio.*

N
O
V
E
D
A
D
E
S



Título: Modelo formativo del médico cubano. Bases teóricas y metodológicas

Autor: Ramón Syr Salas Perea, Arlene Salas Mainegra

Año: 2017

En este libro se resume el fruto del trabajo del autor de más de 50 años en la educación médica superior cubana, y en esta presentación inicial se pretende reseñar las etapas de su desarrollo profesoral e investigativo, a partir de los cuales se sustenta científicamente el material que se presenta.

Esta obra se dirige fundamentalmente, con la benevolencia de nuestros maestros, a los profesores jóvenes, sobre cuyos hombros descansa el desafío y la pertinencia de la educación médica cubana, como base para lograr incrementar la calidad de la atención de salud, sobre la base de las necesidades siempre crecientes de la población de Cuba y de los países en los cuales se brinda la cooperación y colaboración internacionalista.