

Enero/2015

*¡Bienvenidos! Al Boletín de noticias para la Atención Primaria de Salud, con la finalidad de informarles siempre de la mejor manera posible y mantenerlos al tanto de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa del Policlínico Universitario Vedado.*

*Por: Diana Pulido Vilaseca*

*Colaboradores: Maite Pérez  
Oscar Fernández  
Noel Hernández*

*Asesoría: Maite Sánchez  
Maite González  
Liz Caballero  
Ángel Escobedo*

## *Temática*



- ✦ **Asistencial:** Principales problemas de salud del área. Hipertensión arterial  
Situación epidemiológica, enfermedades transmisibles y no transmisibles  
Programas de salud (vigentes)
- ✦ **Docencia:** Publicaciones novedosas
- ✦ **Investigación:** Actualización sobre líneas de Investigación

*Otros temas de interés:*

- ✦ *La botica de la abuela*
- ✦ *Verde que te quiero verde*

## Hipertensión arterial

*El consumo excesivo de sal puede causar efectos nocivos a la salud como son: el incremento de la presión arterial, riesgo de enfermedades cardiovasculares y hemorragia cerebral, así como daño renal. Se conoce que la población a nivel mundial, consume el 15% de sal por constitución natural del alimento que ingiere; un 10% cuando se agrega durante la cocción y el 75% al ingerirlos elaborados industrialmente. Una clave para alimentarse sanamente consiste en escoger alimentos con bajo contenido de sal y sodio. Los médicos aconsejan ingerir menos de 2.4 gramos por día, lo que equivale aproximadamente, a una cucharadita de sal de mesa al día. De igual modo, se recomienda leer las etiquetas de información nutricional de los alimentos envasados, para conocer la cantidad de sodio que poseen. En Cuba, es preocupación del Ministerio de Salud Pública que la población en general mantenga un estilo de vida saludable y activo, fundamentalmente los ancianos mayores de 60 años dada la mayor incidencia de comorbilidad en estas edades; por lo que se trabaja para reducir los niveles de sal a consumir por este grupo poblacional.*

1. Diez y Martínez de la Cotería EN, Benet Rodríguez M, Morejón Giraldoni AF, García Nuñez R. El consumo de sal: ¿Riesgo o necesidad? *Finlay revista enf crón* [Internet]. 2011 [citado 13 Nov 2014];1(3):[aprox. 30 p.]. Disponible en: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/73>
2. Pérez Caballero MD, León Álvarez JL, Fernández Arias MA. El control de la hipertensión arterial: un problema no resuelto. *Rev cubana med* [Internet]. 2011 Sep [citado 19 Nov 2014];50(3):[aprox.13 p.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75232011000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232011000300009)
3. Bravo AI, Michea AL. Análisis de la evidencia experimental que muestra efectos nocivos de la sal y su relación con la hipertensión arterial. *Medwave* [Internet]. 2012 [citado 13 Nov 2014];12(2):[aprox. 13 p.]. Disponible en: <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Revisiones/RevisionClinica/5303>
4. Calderón Velasco R. El consumo de sal: un delicado balance. *Diagnóstico (Perú)* [Internet]. 2013 [citado 13 Nov 2014];52(4):[aprox. 23 p.]. Disponible en: <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/diag/v52n4/a7.pdf>

## Al día con su salud

*La enfermedad de Chagas, el Dengue y la Malaria, son algunas de las enfermedades transmitidas por vectores que ponen en riesgo la vida de millones de personas a nivel mundial. Estas dolencias afectan a la población de áreas urbanas y periurbanas en las que sus habitantes viven en condiciones precarias, aunque la población rural es la más vulnerable por sus escasos recursos.*

*Para prevenir estas enfermedades, es fundamental desarrollar acciones encaminadas al control del vector así como de las personas y reservorios infectados, promoviendo el uso de ropas que sirvan de barrera a las picaduras, colocar mallas protectoras en puertas y ventanas de viviendas, tapar adecuadamente recipientes de almacenar agua, eliminar charcos y drenajes en lugares que acumulan agua, entre otras medidas. En Cuba, el programa nacional de vigilancia y lucha antivectorial posee cobertura universal, tiene carácter preventivo, y está dirigido a evitar la formación y reproducción de focos, así como también destruir los que se encuentren. El presente boletín pone a su disposición, bibliografía actualizada sobre prevención y control del Dengue, Malaria y enfermedad de Chagas.*

1. *Celebran en Cuba Día Mundial de la Salud*. Granma [Internet]. 8 Abr 2014 [citado 24 Abr 2014];Cuba:[aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://www.granma.cu/cuba/2014-04-08/celebran-encuba-dia-mundial-de-la-salud>
2. *Guadalupe Pérez SM, Hernández Meléndrez E, Rodríguez Cabrera A. La enfermedad de Chagas como un rezago social en salud*. Rev Cub Salud Pública [Internet]. 2011 [citado 16 Abr 2014];37(1):[aprox. 19 p.]. Disponible en: [http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662011000100014&lng=en](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662011000100014&lng=en)
3. *Hernández Contreras N, Noguero Oliva J, Cantelar de Francisco N, Sánchez Valdés L, Hernández Álvarez H, Cabrera Cantelar N. Impacto de una intervención educativa en trabajadores de la campaña antivectorial*. Rev Cubana Med Trop [Internet]. 2012 [citado 22 Abr 2014];64(3):[aprox. 12 p.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0375-07602012000300010&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0375-07602012000300010&lng=es)

### **DENGUE: Prevención y control**

1. *Estallo EL, Más G, Vergara-Cid C, Lanfri MA, Ludueña-Almeida F, Scavuzzo CM, et al. Spatial patterns of high Aedes aegypti oviposition activity in northwestern Argentina*. PLoS One [Internet]. 2013 [citado 4 Abr 2014];8(1):[aprox. 16 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3547876/>
2. *Grisales N, Poupardin R, Gomez S, Fonseca-Gonzalez I, Ranson H, Lenhart A. Temephos resistance in Aedes aegypti in Colombia compromises dengue vector control*. PLoS Negl Trop Dis [Internet]. 2013 [citado 4 Abr 2014];7(9):[aprox. 28 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3777894/?report=classic>
3. *Kittayapong P, Thongyuan S, Olanratmanee P, Aumchareoun W, Koyadun S, Kittayapong R, et al. Application of eco-friendly tools and eco-bio-social strategies to control dengue vectors in urban and peri-urban settings in Thailand*. Pathog Glob Health [Internet]. 2012 Dic [citado 8 Abr 2014];106(8):[aprox. 19 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3541918/?report=classic>
4. *Loroño-Pino M, García-Rejón J, Machain-Williams C, Gomez-Carro S, Nuñez-Ayala G, Beaty B, et al. Towards a Casa Segura: a consumer product study of the effect of insecticide-treated curtains on Aedes aegypti and dengue virus infections in the home*. Am J Trop Med Hyg [Internet]. 2013 ago [citado 24 Abr 2014];89(2):[aprox. 31 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=23732254&lang=es&site=ehost-live>
5. *Maciel-de-Freitas R, Aguiar R, Bruno RV, Guimarães MC, Lourenço-de-Oliveira R, Sorgine M, et al. Why do we need alternative tools to control mosquito-borne diseases in Latin America? Mem Inst Oswaldo Cruz [Internet]. 2012 Sep [citado 8 Abr 2014];107(6):[aprox. 5 p.]. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0074-02762012000600021&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0074-02762012000600021&lng=en)*
6. *Mackay AJ, Amador M, Barrera R. An improved autocidal gravid ovitrap for the control and surveillance of Aedes aegypti*. Parasit Vectors [Internet]. 2013 Ago [citado 2 Abr 2014];6(1):[aprox. 32 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3750875/?report=classic>

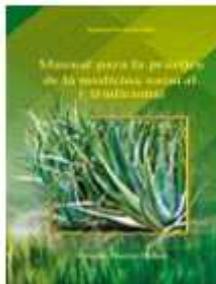
## Publicaciones novedosas



ISBN 978-959-212-905-4

**Cuadro básico de medicamentos** [internet]. La Habana; Ecimed; 2014. [citado 26 Nov 2014].  
Disponible en: [http://www.bvs.sld.cu/libros/cuadro\\_basico\\_medicamentos/cuadro\\_basico\\_completo.pdf](http://www.bvs.sld.cu/libros/cuadro_basico_medicamentos/cuadro_basico_completo.pdf)

*Obra confeccionada por los comités fármaco-terapéuticos de las unidades asistenciales y supervisadas por fármacoepidemiólogos municipales, de hospitales y provinciales. Se revisa y actualiza cada año. La inclusión, retiro o modificación de los medicamentos que lo conforman se efectúa con la asesoría de la Comisión del Formulario Nacional. Los profesionales que prescriben medicamentos podrán encontrar un resumen de las instrucciones vigentes para este año, emitidas por la Dirección de Medicamentos y Tecnología Médica.*



ISBN 978-959-212-904-7

Álvarez Díaz TA; López Pellón H; Díaz Mastellari M; Miranda Leyva R; Carrero M; García Valida PE.  
**Manual para la práctica de la medicina natural y tradicional.** La Habana: Ecimed; 2014.  
[http://www.bvs.sld.cu/libros/manual\\_medicina\\_tradicional/manual\\_medtrad\\_completo.pdf](http://www.bvs.sld.cu/libros/manual_medicina_tradicional/manual_medtrad_completo.pdf)

*Obra que constituye un instrumento de trabajo muy útil en todas las instituciones de salud en Cuba, para la labor de promoción y educación para la salud, asistencia médica, docencia de pregrado y posgrado, investigación y gestión de dirección de la medicina natural y tradicional.*

## *La botica de la abuela*



### **DIABETES**

#### ***Infusión de raíz de ortiga***

*También para la diabetes es buena la ortiga, pues reduce la glucosa en la sangre.*

#### ***Ingredientes***

*25 g de raíz de ortiga*

*½ l de agua*

#### ***Preparación***

*Se pone a hervir a fuego lento la raíz de ortiga en el agua durante unos minutos y a continuación se retira del fuego y se cuela.*

### **DIABETES**

#### ***Cocción de salvia y enebro***

*La salvia es una planta con gran cantidad de aplicaciones medicinales y gastronómicas.*

#### ***Ingredientes***

*½ l de agua*

*2 pizcas de salvia*

*1 pizca de bayas de enebro*

#### ***Preparación***

*En un recipiente con medio litro de agua agregamos la salvia y el enebro y lo dejamos hirviendo 10 minutos a fuego lento. A continuación lo dejamos reposar y lo colamos.*

#### ***Uso***

*Tomar una tacita al día después de comer.*

## *Verde que te quiero verde*



***Plantas medicinales:*** Cada día son más las personas que en El mundo entero recurren a los diferentes tipos de plantas medicinales, pues las propiedades terapéuticas que tienen son impresionantes. Marcan una diferencia importante con los medicamentos convencionales y no tienen efectos secundarios.

- *Bryophyllum pinnata (siempre viva) se reporta en el FITOMED efectos no probados, pues aunque las especies cubanas no han sido estudiadas la población refiere de ellas posibles efectos curativos sobre lesiones de la piel, acción antiinflamatoria.*
- *La Pluchea carolinensis, planta conocida vulgarmente como salvia del país es una especie que crece silvestre en Cuba y es muy apreciada por las propiedades medicinales que se le atribuyen. Se utiliza tradicionalmente para el tratamiento de la ronquera y como analgésico. Esta especie, sin embargo, ha sido muy poco estudiada; se ha detectado en el tamizaje fitoquímico de las hojas, flavonoides, esteroides, fenoles, taninos y triterpenos.*