



Salud en mi Barrio

Noviembre/2017

¡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: HTA: Estudio en América Latina y España

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...

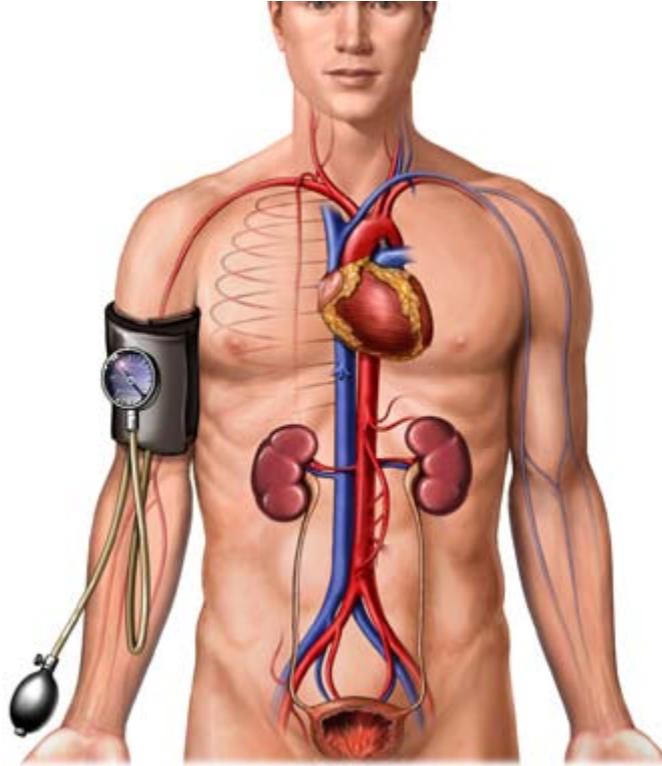


Temática

Hipertensión Arterial

Con frecuencia, la presión arterial elevada se diagnostica durante una visita con su médico. La presión arterial se mide usando un medidor alrededor de su brazo y un aparato llamado esfigmomanómetro. Su médico podría pedirle que se siente tranquilamente durante cinco minutos antes de revisar su presión arterial.

Colocación de Medidor de la Presión Arterial



Copyright © Nucleus Medical Media, Inc.

Si la lectura de su presión arterial es alta, probablemente se le pedirá que regrese para repetir las revisiones de presión arterial. El diagnóstico de presión arterial elevada se podría hacer si usted tiene tres o más lecturas mayores a 140/90.

La presión arterial de algunas personas aumenta cuando están en el consultorio del médico. Si su médico sospecha que esto podría estar ocurriendo, le podría pedir que tome algunas lecturas de su presión arterial todos los días mañana y tarde durante una semana.

La presión arterial elevada por lo general no causa síntomas, y ésta es la razón por la cual permanece sin ser diagnosticada si no se revisa. Sus órganos y tejidos se pueden dañar por la presión arterial elevada sin percibir algún síntoma.

En ocasiones, si la presión arterial alcanza niveles extremos, usted podría experimentar los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa o doble
- Dolor abdominal
- Dolor en el pecho
- Falta de aliento
- Mareos

Estudio de Hipertensión Arterial en América latina y España

Bibliografía

- Hormona paratiroidea, aldosterona e hipertensión arterial ¿una amenaza infravalorada? (Spanish)Parathyroid Hormone, Aldosterone and Hypertension: an underrated threat? (English). By: Rojas, Joselyn; Olivar, Luis Carlos; Castillo, Mervin Chávez; Martínez, María Sofía; Wilches-Durán, Sandra; Graterol, Modesto; Contreras-Velásquez, Julio; Cerda, Marco; Riaño, Manuel; Bermúdez, Valmore. Revista Latinoamericana de Hipertension. 2017, Vol. 12 Issue 1, p1-18. 18p. Disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=6&sid=c08380ea-6814-4ed6-b5db-6bcaf5635e22%40sessionmgr102&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI>
- Diseño de un servicio de nutrición en una farmacia comunitaria de Sevilla (España) y análisis descriptivo de los resultados del primer año. (Spanish)Design of a nutritional service at a community pharmacy in Seville (Spain) and descriptive analysis of the results from the first year. (English). By: Merchán Cornello, Maria Antonia; de la Matta Martín, Maria José; Luis Amado, Ana Maria; Lorenzo Murillo, Rosa Maria; Martín Calero, Maria José. Farmacéuticos Comunitarios. 2017, Vol. 9 Issue 2, p24-38. 15p Disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=3&sid=8e24aaf2-1da2-4517-b3de-b6ef796b2201%40sessionmgr104&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=124125046&db=lth>
- Procesos mórbidos coexistentes con el exceso de peso en pacientes atendidos en una institución verticalizada en las enfermedades neurológicas. (Spanish)Morbid processes coexisting with excessive body weight in patients assisted at an institution specialized in neurological disorders. (English). By: Pérez Santana, Martha Beatriz; Marcos Plasencia, Ligia María; Sánchez López, Javier. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. ene-jun2016, Vol. 26 Issue 1, p56-70. 15p. Disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=8e24aaf2-1da2-4517-b3de-b6ef796b2201%40sessionmgr104&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=119763880&db=lth>
- Enfermedad renal crónica en individuos hipertensos =60 años atendidos en Atención Primaria. (Spanish)Chronic kidney disease in hypertensive subjects =60 years treated in Primary Care. (English). By: Salvador-González, Betlem; Mestre-Ferrer, Jordi; Soler-Vila, Maria; Pascual-Benito, Luisa; Alonso-Bes, Eva; Cunillera-Puértolas, Oriol. Nefrologia. jul/ago2017, Vol. 37 Issue 4, p406-414. 9p. Disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=5&sid=8e24aaf2-1da2-4517-b3de-b6ef796b2201%40sessionmgr104&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=124340634&db=lth>
- Factores de riesgo asociados a hipertensión arterial en la población rural de Quingeo Ecuador. (Spanish)Associated risk factors for arterial hypertension in an adult population of the parish Quingeo, Cuenca-Ecuador. (English). By: Ortiz, Rina; Torres, Maritza; Peña Cordero, Susana; Alcántara Lara, Víctor; Supliguicha Torres, Martha; Vasquez Procel, Xavier; Añez, Roberto J.;

Rojas, Joselyn; Bermúdez, Valmore. Revista Latinoamericana de Hipertension. 2017, Vol. 12 Issue 3, p95-103. 9p. Disponible en:
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=6&sid=8e24aaf2-1da2-4517-b3de-b6ef796b2201%40sessionmgr104&bdata=Jmxbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=123526869&db=lth>

- Monitoreo ambulatorio de presión arterial en individuos que asisten a la consulta de hipertensión arterial del Hospital Dr. Manuel Noriega Trigo, San Francisco. (Spanish) Ambulatory blood pressure monitoring in individuals attending in Dr. Manuel Noriega Trigo Hospital, San Francisco. (English). By: Ferreira, Antonio; Villasmil, Jenny; Castellano, Alberto; Cepeda, Nubia; Añez, Roberto; Salazar, Juan. Revista Latinoamericana de Hipertension. 2017, Vol. 12 Issue 2, p33-39. 7p. Disponible en:
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=ea5fa4b5-021c-4c12-9867-f1eeebf2bb74%40sessionmgr120&bdata=Jmxbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=123242193&db=lth>
- Cobertura efectiva del tratamiento de la hipertensión arterial en adultos en México por entidad federativa. (Spanish) By: Ríos-Blancas, María Jesús; Cahuana-Hurtado, Lucero; Lamadrid-Figueroa, Héctor; Lozano, Rafael. Salud Pública de México. mar/abr2017, Vol. 59 Issue 2, p154-164. 11p. Disponible en:
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=8&sid=8e24aaf2-1da2-4517-b3de-b6ef796b2201%40sessionmgr104&bdata=Jmxbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=122286408&db=lth>
- Especificaciones del servicio de medición y control de la presión arterial mediante MAFC, AMPA y MAPA. (Spanish) Specifications of the arterial pressure measurement and testing service using one-off measurement in community pharmacies, arterial pressure self-measurement and outpatient arterial pressure monitoring. (English). By: Penín, Oscar; Satué, Eduardo; Tous, Salvador; Villasuso, Nina; Baixauli, Vicente J.; Molinero, Ana. Farmacéuticos Comunitarios. 2016, Vol. 8 Issue 2, p16-23. 8p. Disponible:
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=9&sid=8e24aaf2-1da2-4517-b3de-b6ef796b2201%40sessionmgr104&bdata=Jmxbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=117064165&db=lth>
- Especificaciones del servicio de medición y control de la presión arterial mediante MAFC, AMPA y MAPA. (Spanish) Specifications of the arterial pressure measurement and testing service using one-off measurement in community pharmacies, arterial pressure self-measurement and outpatient arterial pressure monitoring. (English). By: Penín, Oscar; Satué, Eduardo; Tous, Salvador; Villasuso, Nina; Baixauli, Vicente J.; Molinero, Ana. Farmacéuticos Comunitarios. 2016, Vol. 8 Issue 2, p16-23. 8p. Disponible en:
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=10&sid=8e24aaf2-1da2-4517-b3de-b6ef796b2201%40sessionmgr104&bdata=Jmxbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=117064165&db=lth>



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

*"La salud natural aumentaría enormemente la felicidad del hombre" Dr. Alexis Carrel
(Premio Nóbel)*

TENSIÓN ALTA

Infusión de olivo: El olivo es un gran hipotensor, es decir que baja la tensión.

Ingredientes: Hojas de olivo, Agua

Preparación: Se elabora como cualquier otra infusión.

Uso: Tomar una taza antes de comer y otra antes de cenar.

TENSIÓN ALTA

Licuada de perejil y limón: El perejil es vasodilatador, de ahí que sea beneficioso en casos de hipertensión.

Ingredientes: Perejil, 1 limón

Preparación: Licuar el limón entero, con piel incluida y el perejil.

Uso: Tomar un vasito en ayunas.

TENSIÓN BAJA

Infusión de romero: Como no nos cansamos de repetir, de las virtudes del romero se puede escribir un libro entero.

Ingredientes: Romero, agua

Preparación: Se elabora como cualquier otra infusión.

Uso: Tomar una taza tres veces al día.

TENSIÓN BAJA

Yogur con sal: De todos es sabido que la sal es poco recomendable en casos de hipertensión. Pero combinada en pequeñas dosis con el yogur puede ser un remedio para la dolencia contraria, la hipotensión.

Ingredientes: 1 yogur, Una pizca de sal

Preparación: Sencillamente, mezclar el yogur con la sal, como si fuese azúcar.

Uso: Tomar uno por la mañana y otro por la tarde.



Curiosidades

¿Sabía Usted Que...?

1. El Primer Banco de Sangre Cubano se estableció en 1945.
2. Cuba tuvo su primer Departamento de Rx en 1907. Fue en el antiguo hospital de las Mercedes, hoy Manuel Fajardo, inaugurado el 1 de mayo de 1907 y dirigido por el Dr. Francisco Domínguez Roldán.
3. Un cubano dio la primera anestesia con éter el 10 de marzo de 1847. En ese año se realizaron intervenciones con anestesia por éter en varios países de América Latina, pero por unos días de diferencia la primera se realizó en Cuba por el Dr. Vicente Antonio de Castro.
4. Al médico italiano “Sanctorius” (S. XVI), se deben, al menos, tres de los descubrimientos más notables en cuanto a instrumentos auxiliares para el conocimiento del organismo humano: **Primero** creó un pequeño instrumento para medir las pulsaciones que llamó “Pulsologium”, primer instrumento expresamente realizado para uso médico; para ello recibió la ayuda de Galileo Galilei, al notar que la oscilación de una lámpara colgada del techo de la catedral de Pisa, seguía el mismo ritmo de su pulso, lo cual participó a su amigo Sanctorius, el cual dedujo, entonces, que la velocidad de los latidos del pulso pueden expresarse por la longitud del péndulo.

Segundo, construyó un artefacto que medía la temperatura del cuerpo a partir de un termómetro de alcohol ideado por Galileo Galilei. Hizo tres variantes: uno de bulbo grande, para la mano; otro con un embudo para la respiración y un tercero que se colocaba en la boca.

Tercero, realizó un estudio del metabolismo, totalmente ignorado hasta entonces, lo que lo consagró como científico de primera magnitud. Para ello construyó un par de balanzas enormes y se sentó en una de ellas, donde leyó, estudio, comió y durmió “durante 30 años”, donde finalmente escribió un libro, en el cual describía lo que hoy llaman el metabolismo basal, midiendo como el alimento ingerido suministraba la energía para vivir.

5. Fue Antón Vasa Leeuwnhohk, comerciante holandés de telas y político (1632-1723) quien propició la observación de los microbios por primera vez. En sus ratos de ocio construyó unos aparatos “microscopios”, con suficiente capacidad de aumento para hacerlos visibles a través de los lentes. Sus “cartas” a la Philosophical Transactions

of the Rooyal Society of London, traspasaron el umbral de la microbiología, cuyo desarrollo se materializa en la segunda mitad del siglo XIX.

6. Fue el científico suizo Friedrich Miescher en 1869 el descubridor del ADN (ácido desoxirribonucleico) que es el responsable de la transmisión de los caracteres hereditarios. Su descubrimiento lo realizó mientras realizaba experimentos en espermatozoides de peces y otro material biológico.
7. Fue el monje agustino austriaco Gregor Mendel en 1865, el que por primera vez demostró las leyes de la herencia, sin embargo, fue inadvertido hasta 1900 en que el alemán Correns, el austriaco Tchermak y el holandés De Vries lo redescubrieron en forma independientes unos de los otros.
8. El científico estadounidense James Watson y el inglés Francis Crik fueron los descubridores en 1953 de la estructura de doble hélice del ADN.
9. En 1771, llegó, por primera vez a Cuba el “Hielo”, procedente de Veracruz y Boston, al cual se le conferían propiedades medicinales. Las bebidas heladas, se decía, entonaban el estomago y todo el sistema nervioso y muscular.
10. El Instituto de Medicina Tropical fue fundado por Pedro Kourí (1900-1964) en 1937. En ese tiempo ocupó un reducido espacio dentro del hospital Calixto García de La Habana.

N
O
V
E
D
A
D
E
S



Título: Medicina tradicional china. Acupuntura, moxibustión y medicina herbolaria.
2da ed.

Autor: Tomás Armando Álvarez Díaz

Año: 2017

El libro recoge principios filosóficos en los que se basa la medicina tradicional china (MTCh); y aborda, entre otros temas, los relativos a las señales, los síntomas, las patologías y los síndromes, el diagnóstico y las técnicas terapéuticas. El libro también tuvo la virtud de que los términos médicos principales se refirieron en idioma chino-con su grafía en chino mandarín-, lo cual permite evitar errores de interpretación en la traducción o de usanza de determinados términos médicos.