



Abril-Mayo/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*

Temáticas



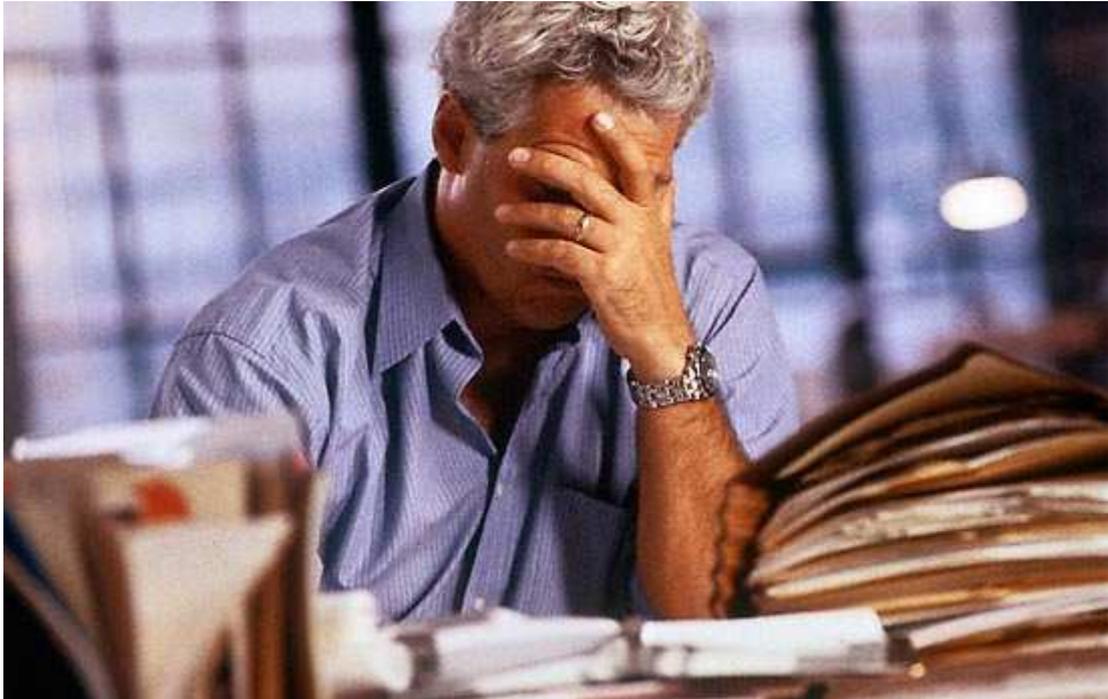
Sabías que?

- ✚ Asistencial: Tuberculosis*
- ✚ Docencia: Publicaciones novedosas*
- ✚ Investigación: Actualización sobre líneas de Investigación*

Otros temas de interés:

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

¿Sabías cuál es el día más depresivo de la semana?



*Si te has preguntado cuál es el **peor día de la semana**, seguramente pensarás lunes, ya que marca el regreso a la actividad después de un relajante fin de semana. Si bien es odiado, el lunes no sería el día más deprimente para las personas.*

*Estudios realizados por la Universidad de Sidney, concluyeron que el **miércoles** es el **día más depresivo de la semana**, en el que exhibimos el ánimo más bajo y las personas están de peor humor.*

Miércoles negro

*¿Por qué los miércoles? Si bien el **Lunes es un shock**, pasando del descanso al trabajo, los miércoles marcan un momento en que ya se nos agotó la energía que ganamos sábado y domingo y, la llegada del fin de semana todavía se ve lejana, siendo el punto medio entre dos periodos esperados.*

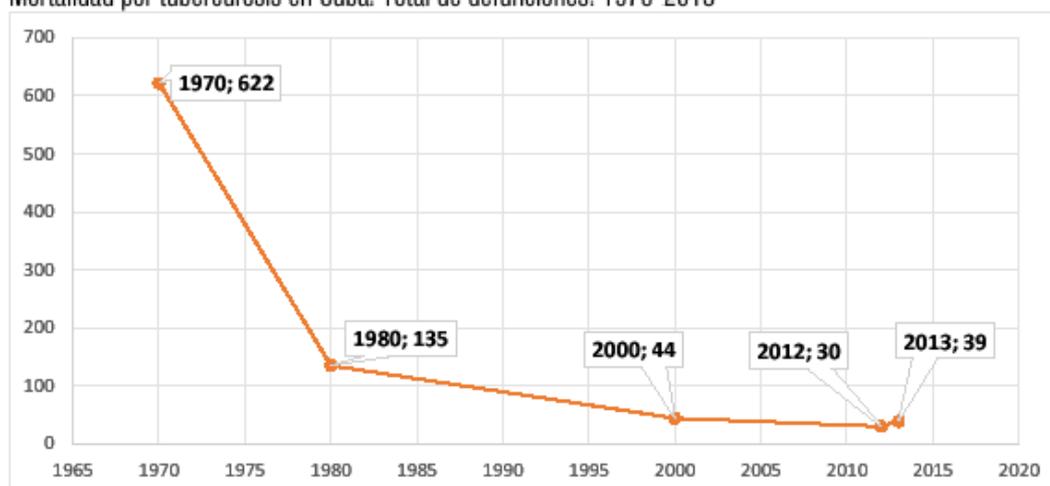
El estudio realizado por Charles S. Areni, de la Universidad de Sidney en Australia, analizó el ánimo de 351 personas durante cada día de la semana, separando los resultados imaginarios de los reales.

Tuberculosis

La tuberculosis (TB) continúa siendo una de las enfermedades transmisibles más letales en todo el mundo. En 2013, se estima que 9,0 millones de personas desarrollaron TB y 1,5 millones murieron a causa de la enfermedad, 360 000 de las cuales eran VIH-positivos. La TB está disminuyendo lentamente cada año y se estima que 37 millones de vidas fueron salvadas entre 2000 y 2013 a través del diagnóstico y el tratamiento eficaz. Sin embargo, dado que la mayoría de las muertes por tuberculosis son prevenibles, la cifra de fallecidos por la enfermedad sigue siendo inaceptablemente alta y los esfuerzos para combatirla deben acelerarse si se cumplen los objetivos mundiales del 2015, establecidos en el marco de los Objetivos de Desarrollo del Milenio .

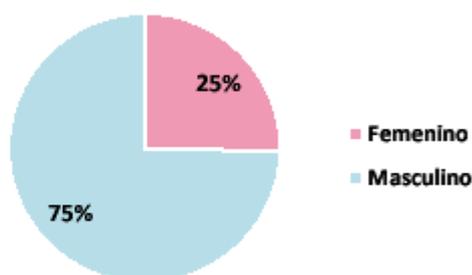
En Cuba, desde 1962 existe el Programa Nacional de Control de la Tuberculosis, cuya evolución y transformación se ha centrado en la atención al paciente y en reducir la carga de morbilidad y mortalidad. Por lo que la tuberculosis no constituye un problema de salud relevante en el país. Al cierre de 2014, la incidencia por TB fue de 6,6 casos por 100 000 habitantes.

Mortalidad por tuberculosis en Cuba. Total de defunciones. 1970-2013



Fuente: Anuario estadístico de Cuba. 2013.

Incidencia de tuberculosis, según sexo. 2013



Fuente: Anuario estadístico de Cuba. 2013.

Prevalencia de tuberculosis. 2000-2013

Años	No.	Tasa por 100 000 habitantes
2000	769	6,8
2001	588	5,2
2002	568	5,1
2003	551	4,9
2004	549	4,9
2005	561	5
2006	552	4,9
2007	513	4,6
2008	531	4,7
2009	559	5
2010	541	4,8
2011	533	4,7
2012	504	4,5
2013	561	5

NOTA: Prevalencia puntual al 31 de diciembre

Fuente: Anuario estadístico de Cuba. 2013.

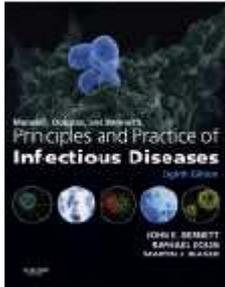
Actualizaciones

1. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2013 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2014 [citado 4 Sep 2013]. Disponible en: <http://files.sld.cu/dne/files/2014/05/anuario-2013-esp-e.pdf>
2. Infomed, Portal de la Red de Salud de Cuba [Internet]. La Habana: Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas; c1999-2015 [citado 23 Mar 2015]. El reto de vivir en un mundo sin Tuberculosis; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://www.sld.cu/entrevista/2015/03/24/el-reto-de-vivir-en-unmundo-sin-tuberculosis>
3. World Health Organization. Global tuberculosis report 2014 [Internet]. Geneva, Switzerland: WHO; 2014 [citado 21 Mar 2015]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/137094/1/9789241564809_eng.pdf?ua=1

Publicaciones novedosas

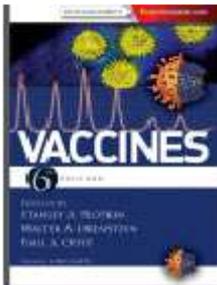


1. Libro de referencia, brinda orientación integral y global en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades infecciosas.



Bennett JE; Dolin R; Blaser MJ; Eds. *Principles and practice of infectious diseases [internet]. 8 ed. Philadelphia: Elsevier; 2015. [citado 22 Dic. 2014]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.com/#!/browse/book/3-s2.0-C20121000756>*

2. Este libro de referencia médica ofrece la información de expertos en la temática de las vacunas brinda una cobertura completa y actualizada de todos los aspectos de la vacunación, desde el desarrollo de cada vacuna para su uso en la reducción de las enfermedades.



Plotkin SA, Orenstein WA, Offit PA. *Vaccines [internet]. Edinburgh: Elsevier/Saunders; 2013. [citado 22 Dic. 2014]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.com/#!/browse/book/3-s2.0-C20090499732>*

La botica de la abuela



QUEMADURAS SOLARES, PREVENCIÓN- MANCHAS A CAUSA DEL SOL

Acondicionador solar (protector)

El sol es muy beneficioso para nuestro organismo, pero hay que tener mucho cuidado y no quemarse. Es muy importante protegerse de él cubriéndose la cabeza con un gorro y usando gafas de sol, y sobre todo utilizando un protector solar. Ésa es la mejor manera de conseguir un bronceado progresivo y sano.

Ingredientes

*50 g de óxido de zinc
3 cucharaditas de aceite de sésamo
1 chorrito de zumo de zanahoria*

Preparación

Mezclar el óxido de zinc, el aceite de sésamo y el zumo de zanahoria, que se debe licuar en el momento, y remover hasta conseguir una pasta ligera.

Uso: Aplicarlo antes de exponerse al sol con suaves movimientos.

QUEMADURA SOLAR

Cataplasma de melón

Este remedio alivia las típicas quemaduras del sol en verano. Hemos de tener en cuenta que el exceso de sol es desaconsejable para la piel, pues la envejece.

Ingredientes: 1 melón

Preparación : *Se le quitan las pepitas al melón (no importa si queda alguna) y se recoge su pulpa, esa pasta gelatinosa que rodea las pepitas y que tampoco nos comemos. La cantidad dependerá de la extensión de la zona afectada.*

Uso: *Con una gasa, se aplica durante 10 minutos sobre la piel enrojecida. El alivio es inmediato.*

QUEMADURAS SOLARES

Tomate con bicarbonato

El sol ha de tomarse con mucha precaución, pero en caso de quemarse, este remedio proporciona un gran alivio.

Ingredientes :

2 cucharaditas de jugo de tomate, 1 pizca de bicarbonato

Preparación: *Mezclar los dos ingredientes.*

Uso: *Aplicar el unguento en la zona quemada y dejarlo varias horas puesto.*

Verde que te quiero verde



SÁBILA

Nombre científico: Aloe arborescens Mill.

Familia botánica: Liliaceae

Descripción: Hierba carnosa generalmente de 50-70 cm de altura. De la parte basal surgen varios tallos formando un "plantón". Hojas agrupadas hacia el extremo de los tallos, de 30-40 cm de longitud, con el borde espinoso-dentado. Flores tubulares, colgantes, rojas, agrupadas en espigas situadas en el extremo de cortos escapos. Fruto capsular, dehiscente.

Fenología: Flores entre septiembre y diciembre por espacio de unas 9 semanas. Es perenne.

Origen: Natural de África tropical.

Localización: Escasamente cultivada como ornamental en parques, avenidas y jardines particulares.

Parte útil: Las hojas.

Forma de recolección: Tomar hojas bien desarrolladas y sanas. Lavar antes de consumir. Utilizar preferentemente frescas o conservarlas en frío.

Propiedades medicinales reconocidas

Sistema

Acción farmacológica

Digestivo

Laxante

Antiulceroso

Protector del tejido hepático

Respiratorio

Antiasmático

Piel y mucosas

Cicatrizante

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal.

Vía de administración: Oral, tópica.

Otras propiedades atribuidas (Aún no aprobadas)

Anticatarral, antialopético, antialérgico, antiartrítico, antiparasitario, colagogo, expectorante, vulnerario y antihemorroidal.

Advertencias: Por vía oral contraindicada en las embarazadas y madres que amamantan.

Otros usos: Planta ornamental. Utilizada en la elaboración de productos cosméticos.

Componentes: Las hojas contienen derivados antraquinónicos (sustancias activas) y resinas.