



¡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:** Salud Mental
La botica de la abuela
De biblioteca...*

Temas: Salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social, en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. De este modo, el concepto de salud mental no abarca solamente la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

Los resultados del estudio Carga Mundial de Morbilidad 2013, señalan que en general, los años vividos con discapacidad (AVD) para los trastornos mentales y de uso de sustancias se incrementaron 45,0 % de 1990 a 2013, sin embargo sólo hubo un aumento del 1,0 % en la tasa estandarizada por edad. Para todos los trastornos de este grupo, incluyendo el autismo, síndrome de Asperger, la anorexia nerviosa, la bulimia, hubo aumentos y disminuciones en las tasas estandarizadas por edad de menos del 10 %. El análisis de dicho estudio igualmente confirmó que los trastornos mentales comunes tienen patrones sexuales bien establecidos en la mayoría de los países: las tasas más altas en mujeres para el trastorno depresivo mayor y la ansiedad, así como tasas similares para trastorno bipolar y esquizofrenia para hombres y mujeres. La OMS estima en el Atlas de Salud Mental 2014, que a nivel mundial, el promedio de trabajadores de salud mental es de 10 por cada 100 000 habitantes, si bien se observan diferencias marcadas (desde menos de 1 por cada 100 000 habitantes en los países de bajos ingresos a más de 50 en los países de alto's ingress). Por su parte, el promedio de camas destinadas a la salud mental por cada 100 000 habitantes oscila entre menos de cinco en los países de ingress banjos y medianos y más de 50 en los países de altos ingresos; también prevalecen grandes disparidades en cuanto a los servicios ambulatorios y el apoyo social. Debe señalarse además que el 68 % de los Estados Miembros de la OMS dispone de una política o un plan de salud mental específico, y el 51% ha promulgado legislación independiente en la materia. De igual modo, El 41% de estos Estados Miembros tiene en marcha al menos dos programas de promoción y prevención en materia de salud mental.

En Cuba, la prevalencia de síndrome demencial oscila entre 6,4 y 10,2 % en la población de 65 años y más, con un predominio en el sexo femenino, constituyendo la enfermedad de Alzheimer su causa más frecuente seguida por las demencias vasculares. Si se toma en cuenta el acelerado envejecimiento de la población cubana se estima una cifra de 130 000 personas con enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia, cifra que debe duplicarse para el año 2020. En el país, según reporte del Anuario Estadístico de Salud 2015, existen 19 hospitales psiquiátricos y 885 503 consultas de psiquiatría. Por otra parte la salud mental se integra en la atención primaria, a través de los centros comunitarios que son rectores para la atención de todos los problemas relacionados con la salud mental de la población, la rehabilitación del enfermo mental, así como también la prevención de los problemas relacionados con

la pérdida del bienestar y la promoción de estilos de vida saludables y mejor calidad de vida de la población en la propia comunidad donde reside.

Bibliografía

- *Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 1997. La Habana: MINSAP; 1997.*
- *Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2015 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2016 [citado 15 Sep 2016]. Disponible en: http://files.sld.cu/dne/files/2016/04/Anuario_2015_electronico-1.pdf*
- *Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2014 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2015 [citado 15 Sep 2016]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bvscuba/files/2015/04/anuarioestadistico-de-salud-2014.pdf>*
- *Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2013 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2014 [citado 15 Sep 2016]. Disponible en: <http://files.sld.cu/dne/files/2014/05/anuario-2013esp-e.pdf>*
- *Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2012 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2013 [citado 15 Sep 2016]. Disponible en: http://files.sld.cu/dne/files/2013/04/anuario_2012.pdf*
- *Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2011 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2012 [citado 15 Sep 2016]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bvscuba/files/2012/05/anuario2011-e.pdf>*
- *Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2010 [Internet]. La Habana: MINSAP; 2011 [citado 15 Sep 2016]. Disponible en: <http://files.sld.cu/dne/files/2011/04/anuario-2010e-sin-graficos1.pdf>*

- *GBD 2013 Mortality and Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Lancet [Internet]. 2015 [citado 1 Sep 2016];385(9963):[aprox. 54 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4340604/>*
- *Global Burden of Disease Study 2013 Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Lancet [Internet]. 2015 [citado 1 Sep 2016];386(9995):[aprox. 57 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4561509/>*
- *Llibre Rodríguez JJ. Demencias y enfermedad de Alzheimer: una prioridad nacional. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2013 [citado 15 Sep 2016];39(4):[aprox. 4 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000400017&lng=es Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2016 [citado 15 Sep 2016]. Salud mental; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: http://www.who.int/topics/mental_health/es/*
- *Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2016 [citado 15 Sep 2015]. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta; [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>*
- *Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2016 [citado 15 Sep 2015]. Trastornos mentales; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: http://www.who.int/topics/mental_disorders/es/*
- *Peña Galbán LY, Clavijo Portieles A, Casas Rodríguez L, Fernández Chirino Y, Bermudez Santana O, Ventura Velázquez RE. Desarrollo y perspectivas de la salud mental en Cuba. Rev Cub Med Mil [Internet]. 2013 [citado 16 Sep 2016];42(2):[aprox. 18 p.]. Disponible en:*

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S013865572013000200011&lng=es

- *World Health Organization. Mental health atlas 2014 [Internet]. Geneva, Switzerland: WHO; 2015 [citado 12 Sep 2016]. Disponible en:*
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/178879/1/9789241565011_eng.pdf?ua=1&ua=1
- *World Health Organization. World health statistics 2015 [Internet]. Geneva, Switzerland: WHO; 2015 [citado 30 Ago 2016]. Disponible en:*
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/170250/1/9789240694439_eng.pdf?ua=1&ua=1

Fuente: Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Salud mental. Factográfico salud [Internet]. 2016 Oct [citado Día Mes Año];2(10):[aprox. 11 p.]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2016/10/factografico-de-salud-octubre-2016.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

"Para la excitación nerviosa, el reposo es lo más eficaz. Sin dormir no se puede vivir. Una actividad sin reserva acaba en ruina" (Goethe)

NERVIOS

***Infusión de hierba de San Juan** La hierba de San Juan (hipérico o corazoncillo) se incluye entre las más beneficiosas hierbas para problemas nerviosos. Es también muy eficaz para mitigar los efectos de la menopausia, la fatiga y el dolor muscular.*

Externamente se emplea para contusiones, mordeduras y picaduras de insectos, quemaduras y para ayudar a cicatrizar las heridas.

Ingredientes: 2 puntas de cuchara de hipérico seco ½ l de agua

Preparación: Llevar el agua a ebullición. Retirla del fuego y añadir el hipérico. Dejarlo posar varios minutos.

***Zumo de pepino y apio** Este remedio para fortalecer los nervios nos lo ha enviado un odontólogo homeópata.*

***Ingredientes:** Pepino Apio*

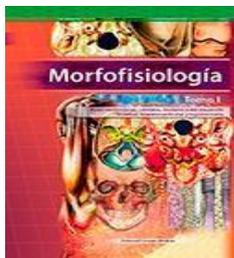
Preparación: Limpiar las hortalizas y pelarlas. Al pepino debe dejarse algún resto de piel para que no repita. Licuarlos y mezclarlos a partes iguales.

Uso: Tomar medio vaso en ayunas de la mezcla. Las embarazadas deben tomar poco zumo de apio.

De biblioteca...



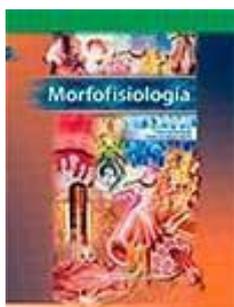
Novedades



Biología Molecular/educación
Estructuras Embrionarias
Biología Celular/educación
Histología/educación
Sistema Musculoesquelético/anatomía & histología
Embriología/educación
Sistema Tegumentario/anatomía & histología

Herrera Batista A, Tárano Cartaya G, Valladares Suárez B,
Rodríguez Pérez I, Fernández Regalado R, Zumeta Dubé T.
Morfofisiología. t.1. 2 ed. La Habana: Ecimed; 2015.

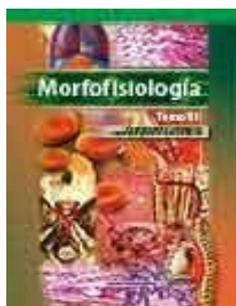
ISBN: 978-959-313-056-1



Biología Molecular/educación
Estructuras Embrionarias
Biología Celular/educación
Sistema Nervioso/anatomía & histología
Sistema Endocrino
Embriología/educación
Sistema Tegumentario/anatomía & histología

Damiani Cavero JS, Olivera García H, Núñez López N, Dovale
Borjas A, Ferrero Rodríguez LM, Cruz García MA.
Morfofisiología. t.2. 2 ed. La Habana: Ecimed; 2015.

ISBN: 978-959-313-057-8



Fitoterapia/efectos adversos
Medicina Tradicional
Farmacovigilancia

Jardines M, Núñez López N, Milán Companioni D. **Morfofisiología**. t.3.
2 ed. La Habana: Ecimed; 2015.

ISBN: 978-959-313-058-5