



Junio-julio/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



Consejos...

8 consejos para mejorar la memoria

- ✚ Asistencial: Prescripción inadecuada de medicamentos adversos
Tabaquismo*
- ✚ Docencia: Jornada Científica
Publicaciones novedosas*
- ✚ Investigación: Actualización sobre líneas de Investigación*

Otros temas de interés:

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



Consejos... 8 consejos para mejorar la memoria

La pérdida de memoria es algo que nos preocupa, mucho más a partir de ciertas edades. Hay que ponerse manos a la obra para averiguar qué podemos hacer para conservar esta capacidad tan importante y tan presente en nuestro día a día.

1. Aprender

El privilegio de aprender no está reservado sólo a los alumnos de colegio, de instituto y otros estudiantes. Para estimular tu cerebro lo mejor es entrenarse memorizando cosas todos los días: los números de teléfono que más utilizas, letras de canciones, el código de la alarma del trabajo...

2. Dormir

Nunca se llega a repetir suficiente: el sueño es esencial para la concentración y la memorización. Mientras duermes tu cerebro se encarga de clasificar toda la información absorbida a lo largo del día. Por ello, cuando duermes poco o mal, se perturban tus recuerdos.

3. Seguir una dieta equilibrada

Una alimentación sana y variada juega un papel importante en el funcionamiento del cerebro. Sin embargo, la idea preconcebida de que el pescado es el alimento clave para tener una buena memoria no es una verdad absoluta. El pescado es rico en fósforo, pero también lo son otros muchos alimentos (las carnes especialmente...) y, en efecto, es bueno para el cerebro pero ¡no más que para el resto del cuerpo! Queremos remarcar que los arándanos, gracias a sus fitonutrientes, se recomiendan particularmente para la memoria.

4. Sigue jugando

El scrabble, el ajedrez, las damas, los juegos de estrategia o las palabras cruzadas son unas algunas actividades de reflexión que pueden ayudarte a mantener tu cerebro y tu memoria. ¿Y por qué no te echas una partida al Memory con tus hijos o sobrinos que tan a menudo te lo piden?

5. Reglas nemotécnicas

Desde tierna edad nos enseñan a utilizar métodos indirectos para retener los principios más complejos (por ejemplo para memorizar el código morse, la tabla periódica o la duración de cada mes del año: 30 días tiene noviembre, junto con abril, junio y septiembre, de 28 hay solo uno, los demás traen 31). Entonces, ¿por qué no aplicarlos a la vida cotidiana? ¡Es cosa tuya probar tu imaginación!

6. Vigila la salud

Ten cuidado con el estrés, el agotamiento y las pequeñas depres que favorecen el olvido y perjudican enormemente la concentración y el aprendizaje. Permanece relajado gracias a métodos como el yoga, los masajes o la sofrología.

7. Evita ciertas sustancias

Limita el consumo de alcohol y tabaco (que altera la actividad de ciertos receptores cerebrales), y los productos excitantes como el té y el café, que perjudican la concentración.

8. Sé organizada

Organiza tus ideas y ordena tus prioridades. Y, sobre todo, ¡acuérdate de anotarlas! Tus mejores aliados serán el post-it en la nevera, la agenda, el bloc de notas o los avisos.

Asistencia Médica

PRESCRIPCIÓN INADECUADA

Los medicamentos contribuyen de manera decisiva a aliviar el dolor, curar enfermedades y aumentar la calidad de vida, sin embargo no son inocuos; se estima que su consumo constituye el cinco por ciento de los ingresos hospitalarios. Por otra parte, entre el diez y quince por ciento de los pacientes hospitalizados sufre alguna reacción adversa a los medicamentos.

La prescripción y consumo de fármacos en condiciones no controladas puede generar consecuencias graves para la salud de la población. Los malos hábitos de prescripción son el origen de tratamientos inefectivos e inseguros, exacerbación de la enfermedad, daño al paciente y costos de atención más elevados.

Efectos adversos

1. Al Aqqad SM, Chen LL, Shafie AA, Hassali MA, Tangiisuran B. The use of potentially inappropriate medications and changes in quality of life among older nursing home residents. *Clin Interv Aging* [Internet]. 2014 [citado 5 May 2015];9:[aprox. 7 p.].

Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3904778/pdf/cia-9-201.pdf> Pubmed

2. Amado Tineo J, Vásquez Alva R, Rojas Moya C, Oscanoa Espinoza T. Reacción adversa a medicamentos como causa de hospitalización de emergencia de adultos mayores. *Acta Méd Peruana* [Internet]. 2014 [citado 5 May 2015];31(4):[aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v31n4/a05v31n4.pdf>

3. Avery AJ, Ghaleb M, Barber N, Dean Franklin B, Armstrong SJ, Serumaga B, et al. The prevalence and nature of prescribing and monitoring errors in English general practice: a retrospective case note review. *Br J Gen Pract* [Internet]. 2013 [citado 5 May 2015];63(613):[aprox. 12 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=23972195&lang=es&site=ehost-live>

4. Baldoni Ade O, Ayres LR, Martinez EZ, Dewulf Nde L, Dos Santos V, Pereira LR. Factors associated with potentially inappropriate medications use by the elderly according to Beers criteria 2003 and 2012. *Int J Clin Pharm* [Internet]. 2014 [citado 5 May 2015];36(2):[aprox. 22 p.]. Disponible en: <http://link.springer.com/article/10.1007/s11096-013-9880-y/fulltext.html>

5. Bradley MC, Fahey T, Cahir C, Bennett K, O'Reilly D, Parsons C, et al. Potentially inappropriate prescribing and cost outcomes for older people: a cross-sectional study using the Northern Ireland Enhanced Prescribing Database. *Eur J Clin Pharmacol* [Internet]. 2012 Oct [citado 20 May 2015];68(10):[aprox. 25 p.]. Disponible en: <http://link.springer.com/article/10.1007/s00228-012-1249-y/fulltext.html>

Tabaquismo

A nivel mundial, el consumo de tabaco mata casi 6 millones de personas cada año, de los cuales más de 5 millones son por el uso directo de tabaco, y más de 600 000 son no-fumadores expuestos al humo de segunda mano. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al tabaquismo con la principal causa prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte prematura, ya que aumenta el riesgo de ataque al corazón; derrame cerebral; cáncer de pulmón, de páncreas, de laringe y boca; así como también es un importante factor que favorece la aparición de enfermedades respiratorias como tuberculosis y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), entre otras. De igual modo, en mujeres embarazadas, el tabaquismo puede provocar bajo peso al nacer y enfermedades en los lactantes.

En Cuba, el tabaquismo continúa siendo un importante desafío para la salud pública pese al descenso de la prevalencia en las últimas décadas gracias a la voluntad política del Estado y una mayor responsabilidad de la población. En el país se consolida la vigilancia del consumo de tabaco como componente cardinal del Programa de Prevención y Control, actualizado en el año 2010. Los progresos alcanzados en este sentido, requieren de la implementación y cumplimiento estricto de medidas regulatorias en todos los sectores de la sociedad, para estimular la adopción de conductas antitabáquicas en la población.

1. *Bonet Gorbea M, Varona Pérez P. III Encuesta nacional de factores de riesgo y actividades preventivas de enfermedades no transmisibles. Cuba 2010-2011 [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2014 [citado 30 Abr 2015]. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros/encuesta_nacional_riesgo/indice_p.htm*
2. *OECD. Health at a Glance: Europe 2014 [Internet]. Paris, Francia: OECD Publishing; 2014 [citado 30 Abr 2015]. Disponible en: http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glanceeurope-2014_health_glance_eur-2014-en*
3. *Organización Mundial de la Salud. Estadísticas Sanitarias Mundiales 2014 [Internet]. Ginebra, Suiza:OMS; 2014 [citado 30 Abr 2015]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112817/1/WHO_HIS_HSI_14.1_spa.pdf?ua=1*

Docencia



CELEBRADO XXIII FORUM DE BASE DE CIENCIA Y TÉCNICA Y LA XIX JORNADA CIENTÍFICA EN EL POLICLÍNICO VEDADO



El día 8 de mayo el Policlínico Vedado celebró su Jornada Científica presidida por su Directora, Dra. Teresa López, con la participación de médicos, enfermeras, alumnos y trabajadores docentes y no docentes del policlínico.

En el Acto Inaugural se destacó la meritoria labor al Lic. Heriberto Rosario Molina, integrante de la brigada médica “Henry Reeve” regresado recientemente de combatir la epidemia de ébola en Sierra Leona; de dos doctores Naivi Fumero Manzano y Mikel Carrera quienes cumplieron exitosamente su misión en la hermana República Bolivariana de Venezuela así como una felicitación especial a enfermeras y enfermeros en su día.

El evento académico contó con 4 salones donde fueron expuestos y debatidos 39 trabajos siendo premiados:

Tribunal de Residentes.

Premio Destacado: Dra. Jana Malucha Aguilar **Mención:** Dra. Zoe O. Barrera Castañeda **Tribunal de Médicos y Enfermeras:** Premio Relevante: Estudiantes Mariano Valverde, Juan Carlos Collado y Carlos A. Fonseca

Premio Destacado: Lic. Rosa Garrido Angarica y Lic. Mercedes Monterrey **Mención:** Dra. Karelia Bermejo.

Tribunal de Estomatología:

Premio Relevante: Dr. Manuel Álvarez, Dra. Oneida Sánchez. Lic. Aneili Alvarado **Premio Destacado:** Dra. Yuliarkys Navarro Labañino. **Menciones:** Lic. Sarahy Pérez, Lic Beatriz Lima, Lic Bárbara Paula Rodríguez, Lic. Orcilia Monasterio y Dra. Yoana Puig, Dra. Berta Isoe Rivero, Dra. Gloria Nadal. Lic. Odalys Hernández, Lic. Alicia Ugarte

Tribunal Póster y TICS

Premio Destacado: Dra. Yanet Font, Dra. Liana Cid, Dra. Yillian Herrera.
Mención: Lic. Diana Pulido Vilaseca.

¡A todos ellos nuestra felicitación!

Finalizada la actividad académica se realizó la Clausura en el C.S. “Cristino Naranjo” Administración de los servicios de salud

Publicaciones Novedosas



Castells-Florit Serrate P. **Saber qué hacer en la dirección de la salud pública**. La Habana: Política; 2013



Terry Berro B, Rodríguez Salva A, Valdés Valdés O, Rodríguez Vázquez L, Quintana Jardines I. **Adolescentes por la protección y conservación del medio ambiente: sistematización de experiencias**. La Habana: INHA; 2013.



Cuba. Ministerio de Salud Pública. **Objetivos de trabajo y Actividades principales 2015**. La Habana: MISAP; 2014.

Libros electrónicos que se encuentran accesibles en la base de datos **CLINICALKEY**



Abizanda Soler P, Rodríguez Mañas L, Baztán Cortés JJ. **Tratado de Medicina Geriátrica: fundamentos de la atención sanitaria a los mayores** [internet]. Barcelona: Elsevier. 2015 [citado 28 Abr. 2015]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/browse/book/3-s2.0-C20130139219>

El libro ofrece una visión completa de la geriatría, comenzando con una sección excepcional acerca de los motivos por los que la población anciana es diana de una atención sanitaria especializada. El resto de las secciones presenta una visión completa que incluye la fisiología del envejecimiento, los síndromes geriátricos y las peculiaridades de las enfermedades en los ancianos, así como los programas de atención disponibles en el hospital y en la comunidad para este grupo de edad.



Flores JC. Medicina del dolor: perspectiva internacional [internet]. Madrid.

Elsevier. 2015. [citado 28 Abr. 2015]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es#!/browse/book/3-s2.0-C20130189179>

Una obra novedosa concebida para convertirse en un referente internacional en medicina del dolor en lengua española, al reunir a los principales expertos mundiales en la materia. Describe, entre otros temas, las bases éticas, humanitarias e históricas; las bases científicas; la importancia del diagnóstico, las complicaciones, así como los problemas legales y económicos.

La botica de la abuela



ALERGIAS DE PIEL – DERMATITIS - ROJECES

Echar 3 C de flor de saúco en ½ l de agua hirviendo. Dejar hervir unos segundos. Reposar 1 minuto. Bien caliente, inhalar, para desatascar la nariz. También bien caliente, aplicar sobre la piel con un algodón.

ALERGIAS AL SOL

- 10 días antes de tomar el sol tomar 6 a 10 cápsulas al día de levadura de cerveza. Para evitar las quemaduras y afianzar el bronceado.

ALERGIAS DE NARIZ – DESATASCAR NARIZ

- Llenar ¾ partes de un cuentagotas de agua con sal. Añadir 3 gotas de limón y 1 gota de esencia de pino. Echar un cuentagotas lleno en la fosa nasal, aspirando al mismo tiempo fuertemente.

ALERGIA AL POLEN

Jugo con rabanitos

Rinitis alérgica, fiebre del heno o alergia al polen, de las tres formas se conoce esta afección tan común que se manifiesta por la irritación e inflamación de las membranas nasales, a menudo acompañada de mocos, estornudos y hasta irritación en los ojos.

Este remedio hace desaparecer la mucosidad.

Ingredientes

4 cucharadas de vinagre

1 vaso de agua

1 chorro de zumo de rabanitos

Un chorrillo de limón

Preparación

Han de mezclarse bien los cuatro ingredientes.

Uso

Deben tomarse 4 vasos al día durante 5 días; medios vasos si se trata de niños.

Verde que te quiero verde



MANZANILLA

Otros nombres comunes: Manzanilla alemana, Manzanilla farmacia, Manzanilla dulce, Camomila

Nombre científico: Matricaria recutita L.

Familia botánica: Asteraceae (Compositae)

Descripción

Hierba erecta, poco ramificada, con tallos erguidos de alrededor de 50 cm de altura. Hojas sésiles finamente divididas. Cabezuelas florales muy aromáticas, situadas en el extremo de las ramas, con la parte central de color amarillo intenso y hueca y los pétalos de las lígulas en la periferia de color blanco. Semillas apenas notables.

Fenología: *Si se efectúa la siembra entre noviembre y diciembre, las flores aparecen entre 60-75 días después de la germinación. La planta desarrolla su ciclo de vida en aproximadamente 6 meses.*

Origen: *Al parecer natural de regiones templadas de Eurasia. Cultivada desde la antigüedad, por esta razón se ha extendido por todo el mundo tropical y subtropical.*

Localización: *Hasta la temporada 89-90 era cultivada a escala productiva solo en Pinar del Río. Ocasionalmente se expenden los capítulos florales secos en farmacias.*

Parte útil: *Los capítulos florales.*

Forma de recolección: *Cosechar los capítulos florales antes de la caída de los pétalos, con no más de 2 cm de pedúnculos. Secar en lugar seco a la sombra o con calor artificial de no más de 40 grados C. Conservar preferentemente en frío.*

Propiedades medicinales reconocidas

Sistema

Acción farmacológica

*Digestivo
Antidiarreico
Antiespasmódico
Carminativo
Piel y Mucosas
Antiinflamatorio*

*Antifúngico
Antiviral
Antibacteriano
Nervioso
Sedante*

Formas farmacéuticas descritas: *Medicamento vegetal, Extracto fluido, Tintura*

Vía de administración: Oral, Tópica

La infusión de los capítulos por vía oral se considera de utilidad para tratar afecciones digestivas de todo tipo. Aplicada tópicamente se utiliza para afecciones de la piel. Se plantea aconsejable para el lavado de cabellos claros.

Advertencias: *Preparados que contengan aceite esencial de manzanilla pueden causar reacciones alérgicas en piel y/o rinitis.*

No administrar por vía oral en los 4 primeros meses del embarazo.

Otros usos: *El aceite esencial es ampliamente utilizado en la industria de perfumería y cosméticos en la elaboración de jabones, champú, lociones, cremas y aditivos para baños.*

Componentes: *Los capítulos contienen hasta 1 % de un aceite esencial rico en camazuleno y bisabolol; contienen además flavona, glucósidos cumarínicos y otras sustancias biológicamente activas.*

Cultivo: *Sembrar entre noviembre y diciembre, cuando se produce un decremento notable en las temperaturas. Realizar la siembra a chorrillo. Mantener la humedad del suelo hasta el comienzo de la floración, momento en que deben suspenderse los riegos para comenzar la cosecha. Cosechar en días soleados y secos en horas de la mañana una vez evaporado el rocío.*

Preparación y posología

INFUSIÓN: *Verter 5-12 g de flores frescas en 1 litro de agua hirviendo. Reposar 10-15 minutos antes de filtrar. Ingerir 500-700 ml al día repartidos en 3-4 dosis.*

EXTRACTO FLUIDO: *Mezclar 20 gotas en medio vaso de agua tibia. Ingerir 3 veces al día. Para uso tópico utilizar la infusión descrita, la tintura o el extracto fluido, aplicados localmente sobre la zona afectada 2-3 veces al día.*