

# ***Boletín de APS: Salud en Mi barrio***



*Junio 2020*

*¡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, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

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

***Temática:*** Atención Primaria de Salud frente a la COVID-19

*La botica de la abuela*

*Curiosidades*

*Novedades...*



## ***Atención Primaria de Salud frente a la COVID-19***



*La Atención Primaria es un nivel asistencial clave en el control de la epidemia de COVID-19, y en el cuidado de toda la población. “La atención primaria: más necesaria que nunca”*

*La vigilancia oportuna desde la atención primaria de salud es vital en la prevención y enfrentamiento a la COVID-19. Precisamente, las pesquisas activas de casos con sintomatología respiratoria, junto a las charlas educativas en las comunidades, centro de trabajos y escuelas, constituyen parte esencial entre las medidas que toma el país para reducir el riesgo de propagación del nuevo coronavirus.*

*Los consultorios del médico y la enfermera de la familia, al igual que los policlínicos se encuentran preparados para enfrentar esta situación epidemiológica; y a estos niveles se desarrolla un plan de preparación y capacitación del personal de salud.*

*“La pesquisa activa la lleva de por sí el Programa del médico y la enfermera de la familia. En estos momentos ha aumentado la vigilancia de las enfermedades respiratorias, fundamentalmente en los grupos vulnerables, como son los adultos mayores que puedan vivir solos, los pacientes con alguna enfermedad crónica no transmisible, como diabéticos, asmáticos, hipertensos, cardiópatas; que son la población más vulnerable a poder tener este virus y presentar algún tipo de complicación”*

*En cada policlínico del país existe un área diferenciada para la atención de pacientes que llegan con sintomatología respiratoria, consultas y locales específicos con un personal médico y de enfermería para atender y evaluar este tipo de casos.*

*“La epidemiología es la que permite definir la conducta con el paciente. Nosotros tenemos el concepto de casos sospechosos. Tiene que ser un individuo que haya venido de uno de los países en vigilancia y comience con síntomas respiratorios o haya estado*

*en contacto con algún otro individuo, eso es lo que te lleva a tomar la conducta de aislamiento.*

*Si estos pacientes no tienen este genio epidemiológico la conducta es diferente y se trata como el resto de las Infecciones Respiratorias Agudas.*

*El resultado de las acciones acometidas para orientar a toda la población ha sido efectivo, aunque todavía se insiste en mantenerse informado.*

*“La población ha asumido a un nivel de conciencia favorable con respecto al estado de salud, es tan bien preocupados. Si tienen algún síntoma respiratorio o se han puesto en contacto con algún viajero o ellos son los que han viajado a otro país, vienen alarmados; y nosotros le explicamos que no es una situación de miedo ni de pánico, solamente es estar precavido para evitar que se propague la enfermedad”; afirma, por su parte, Bertha Santos Vega, especialista en Medicina General Integral.*

*“Las audiencias sanitarias se realizan de forma organizada. Los pacientes en el consultorio se le indican el día y la hora en que se van a realizar, en conjunto con el médico y el enfermero de la familia.*

## **Bibliografía**

1. Higuera C. Atención primaria en epidemia por COVID-19. OMS. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/13Y4j\\_np9o3o2IdwXK16HfpXuSB0QKoMT/view?usp=drive\\_web](https://drive.google.com/file/d/13Y4j_np9o3o2IdwXK16HfpXuSB0QKoMT/view?usp=drive_web)
2. Servicio Murciano y Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de Salud. Recomendaciones en la asistencia sanitaria domiciliar por COVID-19 en Atención Primaria. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [http://dspace.carm.es/jspui/bitstream/20.500.11914/4370/1/460056-Recomendaciones\\_asistencia\\_domiciliaria.pdf](http://dspace.carm.es/jspui/bitstream/20.500.11914/4370/1/460056-Recomendaciones_asistencia_domiciliaria.pdf)
3. Brito, Pedro Ruymán Brito. En los límites de lo cotidiano: a propósito del COVID-19 en atención primaria. Revista Ene de Enfermería 14.1 [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1151>
4. Higuera C. COVID-19 a remote assessment in primary care-32213507.pdf. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1e7Ql9aFLUaDgntX9PqoyEnBcjWPb57OA/view?usp=drive\\_web](https://drive.google.com/file/d/1e7Ql9aFLUaDgntX9PqoyEnBcjWPb57OA/view?usp=drive_web)
5. Greenhalgh T, Koh GCH, Car J. COVID-19: a remote assessment in primary care. BMJ. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.m118>

6. Grupo Regional de Patrocinadores del ONUSIDA para América Latina y el Caribe; Organización Panamericana de la Salud. Enfermedad por Coronavirus (COVID -19) y VIH: asuntos y acciones clave [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2020 [citado 12 may 2020]. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51946/2020coronavirusvih\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51946/2020coronavirusvih_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
7. Higuera C. Coronavirus Disease 2019 Covid2019. A Guide For Uk. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/16nGMBXt5XSrin37h4g\\_pzid2eTvhuYEx/view?usp=drive\\_web](https://drive.google.com/file/d/16nGMBXt5XSrin37h4g_pzid2eTvhuYEx/view?usp=drive_web)
8. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. Manejo en atención primaria de la COVID-19. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/Manejo\\_primaria.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/Manejo_primaria.pdf)
9. Minué S. ¿Por qué la Atención Primaria de Salud es esencial ante la pandemia? [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [https://amf-semfyc.com/web/article\\_ver.php?id=2626](https://amf-semfyc.com/web/article_ver.php?id=2626)
10. Montaña Vivas Jiménez. Algoritmo de manejo mediante ecografía del paciente con síntomas sugerentes de infección por COVID-19 en Atención Primaria\_SEMFyC. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [https://drive.google.com/file/d/1sig8cROiJmCGCNeuzX0qOOiO5z71K3/view?usp=drive\\_web](https://drive.google.com/file/d/1sig8cROiJmCGCNeuzX0qOOiO5z71K3/view?usp=drive_web)
11. Morales Navarro D. Acciones del personal de salud del área estomatológica en relación al COVID-19. Rev cubana Estomatol [Internet]. 2020 [citado 28 may 2020];57(1) Disponible en: <http://www.revestomatologia.sld.cu/index.php/est/article/view/3245/1748>
12. Moreno-Montoya J. El desafío de comunicar y controlar la epidemia por coronavirus. Biomédica [Internet]. 2020 [citado 28 may 2020];40(1) Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-41572020000100011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572020000100011)
13. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2020 [citado 28 may 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/healthtopics/coronavirus>
14. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2020 [citado 28 may 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
15. Palacios Cruz M, Santos E, Velázquez Cervantes MA, León Juárez M. COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. Rev Clin Esp [Internet]. 2020 [citado 28 may 2020] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7102523/>

16. Public Health England. *Recommended PPE for primary, outpatient and community care by setting, NHS and independent sector*. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/878750/T2\\_poster\\_Recommended\\_PPE\\_for\\_primary\\_outpatient\\_community\\_and\\_social\\_care\\_by\\_setting.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/878750/T2_poster_Recommended_PPE_for_primary_outpatient_community_and_social_care_by_setting.pdf)
17. Razai MS, Doerholt K, Ladhani S, Oakeshott P. *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a guide for UK GPs*. *BMJ*. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.m800>
18. *Recomendaciones generales para la organización de la atención en establecimientos de atención primaria de salud en contexto de pandemia SARS-CoV-2* [Internet]. Santiago, Chile: MINSAL; 2020 [citado 28 may 2020]. Disponible en: <https://diprece.minsal.cl/wpcontent/uploads/2020/03/RECOMENDACIONESGERALES-ESTABLECIMIENTOS-APS-V.6.pdf>
19. República Dominicana. Ministerio de Salud Pública. *Protocolo para el diagnóstico y tratamiento del coronavirus (COVID-19)* [Internet]. Santo Domingo: Ministerio de Salud Pública; 2020 [citado 28 may 2020]. Disponible en: <https://repositorio.msp.gob.do/bitstream/handle/123456789/1688/ProtocolotratamientoCOVID-19%29.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
20. Rimmer A. *COVID-19: GPs can stop health checks for over 75s and routine medicine reviews*. *BMJ*. [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1157>
21. Sánchez Duque JA, Arce Villalobos LR, Rodríguez Morales AJ. *Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina: Papel de la atención primaria en la preparación y respuesta*. *Atención Primaria* [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Alfonso\\_Rodriguez-Morales/publication/340363269\\_Enfermedad\\_por\\_Coronavirus\\_2019\\_COVID-19\\_en\\_America\\_Latina\\_Papel\\_de\\_la\\_atencion\\_primaria\\_en\\_la\\_Preparacion\\_y\\_respuesta/links/5e84f6e8299bf1307970cc8c/Enfermedad-por-Coronavirus-2019-COVID-19-en-America-Latina-Papel-de-la-atencion-primaria-en-la-Preparacion-y-respuesta.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfonso_Rodriguez-Morales/publication/340363269_Enfermedad_por_Coronavirus_2019_COVID-19_en_America_Latina_Papel_de_la_atencion_primaria_en_la_Preparacion_y_respuesta/links/5e84f6e8299bf1307970cc8c/Enfermedad-por-Coronavirus-2019-COVID-19-en-America-Latina-Papel-de-la-atencion-primaria-en-la-Preparacion-y-respuesta.pdf)
22. Semfyc. *Criterios de atención clínica y de derivación hospitalaria de pacientes Diagnosticados como casos probables de infección por SARS-COV-2* [Internet]. 2020 [citado 28 May 2020] Disponible en: <https://www.semfyc.es/wp-content/uploads/2020/03/Criterios-SARS-COV-2-20200320.pdf>



# La botica de la abuela

*Para la:*

## **GRIPE**

Zanahoria, piña,  
jengibre y ajo



## **DOLOR DE CABEZA**

Zanahoria, betabel,  
espinaca, manzana



## **ÚLCERA**

Repollo, apio,  
zanahoria



## **PRESIÓN ALTA**

Betabel, cúrcuma,  
manzana, apio,  
jengibre



## **DETOX RIÑONES**

Zanahoria, sandía,  
cúrcuma y culantro



## **OJOS**

Zanahoria y apio



## **CONSTIPACIÓN**

Zanahoria, manzana  
y repollo



## **RESACA**

Manzana, zanahoria,  
betabel y limón



## **NERVOSISMO**

Zanahoria, apio  
y granada.



## **DEPRESIÓN**

Zanahoria, manzana,  
espinaca, betabel



## **DIABETES**

Zanahoria, apio  
y espinaca



## **ASMA**

Zanahoria, ajo, limón,  
manzana y espinaca



## **ARTRITIS**

Zanahoria, apio,  
piña y limón



## **PIEDRA RINONES**

Naranja, manzana,  
sandía y limón



## **ESTRÉS**

Banana,  
fresa y pera



## **FATIGA**

Zanahoria, betabel,  
manzana verde,  
limón y espinaca



## **MEMORIA**

Granada, uva,  
betabel



## **INDIGESTIÓN**

Piña, zanahoria,  
limón y menta.





## SABIAS QUE|

**Puedes blanquear tus dientes si frotas en ellos la parte interna de la cascara de una banana, cerca de 2 minutos cada noche.**

**El método es sencillo, primero nos cepillamos los dientes como hacemos normalmente, de preferencia con una pasta de dientes natural.**

**Los minerales contenidos en la parte interior de la cascara como magnesio, potasio y manganeso son absorbidos por los dientes y en este proceso se produce el blanqueamiento.**





## CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS DURANTE COVID-19

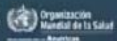


Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado durante una crisis.  
Hablar con personas de confianza puede ayudar.  
Comparte con tus amigos y familiares.

Si debes quedarte en casa, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, dormir lo suficiente, ejercicio y contacto social en casa con tus seres queridos, y por correo electrónico, teléfono o llamadas en video con otros familiares y amigos.



**OPS**



Conócelo. Prepárate. Actúa.  
[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)





S T P