

## Educación al Paciente.Alcoholismo

¿Qué es adicción al alcohol?

Es una enfermedad compleja que consiste en el consumo excesivo de alcohol por largo tiempo, de manera que el dejar de tomarlo repentinamente causa síntomas molestos (abstinencia). Los alcohólicos son físicamente adictos, toleran los efectos del alcohol (tolerancia), y pueden recaer. Estas personas continúan bebiendo a pesar de los daños médicos, psicológicos serios y de los trastornos en sus vidas.

¿Cuál es la causa del alcoholismo?

Las causas no se conocen por completo. Los antecedentes familiares de alcoholismo hacen que aumenten las probabilidades. Los hombres parecen estar más en riesgo que las mujeres. Algunos bebedores consumen alcohol para intentar aliviar la ansiedad, la depresión, la tensión, la soledad, la falta de confianza en sí mismos o la infelicidad. A menudo tienen otras adicciones (por ejemplo, a la nicotina).

¿Cómo puedo determinar si el alcohol es un problema para mí?

El alcohol es un problema si afecta cualquier parte de su vida, incluida su salud, su trabajo y su vida en el hogar.

¿Cuáles son los síntomas?

A menudo la persona niega tener un problema o trata de esconder los síntomas. Estos pueden ser conductuales, físicos o psicológicos. La conducta varía desde ser incapaz de dejar de beber después de haber comenzado, faltar al trabajo o a las citas, herirse a sí mismos o a otros, y no recordar lo que hicieron mientras estaban bebiendo. Los síntomas físicos pueden estar relacionados con daño a largo plazo por alcohol e incluyen desequilibrio, náusea, dolor de estómago, diarrea, vómito, sudoración, palpitaciones, desmayos, e ictericia. Los psicológicos incluyen depresión, ansiedad, problemas para dormir y mala memoria.

¿Cómo afecta el alcohol la salud?

El alcohol tiene muchos efectos sobre la salud. Puede provocar cirrosis(enfermedad del hígado). Es una de las causas principales de muertes y lesiones por accidentes. Puede tener efectos graves en el bebé durante el embarazo. También puede provocar dolor de estómago debido al sangrado de una úlcera o a la irritación del recubrimiento del estómago.

¿Cuál Es el Tratamiento?

El primer paso es reconocer que usted controla su propia conducta. Este es el único control real que tiene de su vida. Entonces úselo

El tratamiento consiste en la desintoxicación (dejar de beber), las medicinas, la consejería, y el apoyo de un grupo de auto-ayuda.El éxito precisa del reconocimiento de la existencia del problema y del cumplimiento de 12 pasos (Alcohólicos Anónimos) el cual incluye abstinencia, educación, desintoxicación, y el apoyo de otros en las mismas condiciones. La desintoxicación puede producir síntomas molestos (temblores, convulsiones por abstinencia e incluso delirio) que pueden ser tratados con medicamentos.

Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar la Adicción al Alcohol:

DEBEser honesto acerca de cuánto bebe,buscar la ayuda del médico, de los grupos de autoayuda, los consejeros, los amigos, y los parientes.Comprender que su actitud hacia el tratamiento hará la diferencia en cuanto a las recaídas. Aceptar que las recaídas pueden ser parte de la enfermedad, y encaminarse nuevamente hacia la abstinencia. Llamar al médico si está deprimido.

NO DEBEBeber. No visite a los amigos que beben. No mantenga alcohol en el hogar, no se dépor vencido si tiene días malos, nunca beber y conducir.

Fuente:

Disponible en: [https://www.clinicalkey.es/#!/content/patient\\_handout/5-s2.0-pe\\_Netter\\_2016\\_book036\\_handoutsp433\\_e](https://www.clinicalkey.es/#!/content/patient_handout/5-s2.0-pe_Netter_2016_book036_handoutsp433_e)

Confeccionado: Biblioteca, Policlínico Docente “California”

## **Educación a la Población. La Diabetes Mellitus.**

La diabetes es una enfermedad crónica no transmisible. Se pronostica que para el 2030 sea la séptima causa de muerte a nivel mundial, según OMS.

Síntomas:

Los pacientes con Diabetes Mellitus se enfrentan a alteraciones en su estilo de vida, sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina, sed, hambre constante, pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio, los cuales pueden aparecer de forma súbita. Por otra parte pueden presentar un peso corporal excesivo debido a la inactividad física.

En Cuba, la tasa de mortalidad por Diabetes Mellitus en el 2015 fue de 21.1 por cada 100 000 habitantes, ubicándose en el octavo lugar entre las enfermedades mortales no transmisibles. Mediante el Programa del Médico y la Enfermera de la Familia el país promueve acciones de salud, que contribuyen a mejorar conocimientos, actitudes y prácticas saludables en la población, haciendo énfasis en cambios positivos hacia la integración social del individuo, la familia y la comunidad.

Para Pacientes

El paciente diabético no tiene necesidad de renunciar a las recetas más gustadas si la selección se encamina a los alimentos más sanos y a la reducción en el tamaño de las porciones. Como plato fuerte puede seleccionar pollo o pavo, si es posible asado, debe servirse generosas porciones de verduras frescas, algo de frijoles y pocas cantidades de arroz. En caso de postre, consumir frutas en lugar de dulces, panetelas o pasteles de alto contenido en calorías, azúcar y grasas; de igual manera, evitar la ingestión de bebidas alcohólicas y solo tomar líquidos con pocas calorías como las bebidas dietéticas o te frío con edulcorantes.

Salud del Barrio. Boletín de la Biblioteca Médica Nacional. Vol.1; No. 1  
ENERO 2017

Confecionado: Biblioteca, Policlínico Docente "California"

## El embarazo en la adolescencia.

El embarazo en la adolescencia es un evento que repercute en la calidad de vida de la madre y la comunidad en general. Se asocia con peligros médicos y problemas sociales como:

- Escaso y tardío control prenatal.
- Incremento del aborto.
- Dificultades en el parto (cesáreas y fórceps)
- Multiparidad precoz.
- Mayor mortalidad materna, infantil y fetal.
- Mayor número de complicaciones (elevación de la presión arterial, anemia, enfermedades de transmisión sexual y malnutrición)
- Genera conflictos familiares y consecuencias para los jóvenes implicados.
- Constituye una limitación para la mujer, afecta su superación profesional, económica y social.

Los métodos anticonceptivos no gozan de popularidad entre los adolescentes, por la falta de información sobre su aplicabilidad. Ello ha provocado elevadas tasas de embarazos, así como interrupciones voluntarias.

¿Cuáles son las complicaciones y secuelas más comunes de una interrupción?

Perforaciones uterinas, hematomas, sangramientos, lesiones de vejiga o recto, complicaciones anestésicas y a largo plazo embarazo ectópico, inflamaciones pélvicas, dolores pélvicos crónicos e infertilidad.

En caso de que la adolescente decida continuar con un embarazo ¿cuáles son los trastornos que pueden tener la mamá y el bebé?

Los principales riesgos en el transcurso del embarazo: niños con trastornos relacionados con la nutrición, la madre puede presentar hipertensión gestacional, preclamsia, diabetes gestacional y otros trastornos en el parto que aumentan el riesgo de hipoxia<sub>1</sub> fetal.

¿Trastornos psíquicos?

Períodos emotivos altos, puede estar presente lo mismo la risa que el llanto.

Se producen algunos trastornos de la conducta, porque ven interrumpida su vida social, saltan etapas, y pasa de ser una adolescente para convertirse en una mamá, con las responsabilidades de una mujer adulta y con toda la carga física y psicológica que conlleva la atención de un recién nacido.

¿Implicaciones sociales?

El entorno social es fundamental para que la adolescente acepte al niño como algo querido y no como un estorbo. Aumento del índice de abandono escolar.

¿Medidas de prevención?

- Métodos de barrera (preservativo o condón) fácil de adquirir y eficaz por su doble protección.
- El cálculo del período fértil o método del ritmo.
- El diafragma.
- Los Dispositivos Intrauterinos (DIU).
- Las pastillas y otros.

¿Consejos?

En esa etapa tan linda de sus vidas, deben tener percepción del riesgo, y que el comienzo de las relaciones sexuales sea en el momento que lo decidan, siempre y cuando se protejan.

En ocasiones no existe comunicación con los padres, consideran al grupo de amigos más importante que la familia, por ello, es recomendable asistir a las consultas especializadas en los policlínicos y hospitales, donde hay un grupo de personas facultadas que les brindan la ayuda necesaria.

Es hora de tener un pensamiento positivo, futurista y asumir una sexualidad sana y responsable.

Vocabulario: hipoxia<sub>1</sub> (disminución de la difusión de oxígeno en los tejidos y en las células)

Fuente: Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología. Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/gin/vol38\\_3\\_12/gin06312.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/gin/vol38_3_12/gin06312.htm)

Confeccionado: Biblioteca, Policlínico Docente "California"

## **Fumar es una moda vieja.**

El cigarro- el tabaco hecho picadura y envuelto en papel- se fuma en Cuba desde el siglo 19 ¡Hace más de siglo y medio! Es increíble que a las puertas del siglo 21, existan jóvenes que arrastren esa moda vieja y dañina.

El cigarro es un veneno.

Haz una prueba sencilla: aspira una bocanada de humo de un cigarro, mantenlo un momento en la boca, cúbrelo con un pañuelo y sopla. Veras la mancha que aparece.

El cigarro tiene 3 componentes terribles:

1-NICOTINA, que produce dependencia, es decir, envicia.

2-ALQUITRAN, que es agente cancerígeno y mancha dientes y dedos.

3-MONOXIDO DE CARBONO, que contamina la sangre, restándole oxígeno.

Estos tres agentes pueden producir resultados muy dañinos a la salud como el cáncer del pulmón y la laringe, enfisema pulmonar, infarto del miocardio y otras enfermedades.

Fumar no es nada atractivo

El Alquitrán, además de ser el agente cancerígeno, mancha los dientes, los dedos, las uñas, contribuye al mal aliento, impregna la ropa y el pelo de un desagradable olor, tanto del fumador como el de su pareja, produce tos y expectoración y pueden incidir en la impotencia sexual. Definitivamente, fumar no es nada atractivo.

Fumar solo calma a los fumadores

Para los fumadores el cigarro no representa en absoluto una posibilidad para calmar los nervios .El cigarro solamente seda a los fumadores que ya han creado una gran dependencia de la nicotina.

Fumar resta energía, vigor y capacidad física

Para cualquier actividad intensa, hacer ejercicios, deportes, montar bicicleta, correr, etc., es necesario que la sangre se oxigene bien en los pulmones. El

fumador aspira un aire contaminado con humo y sustancias tóxicas, por lo tanto empobrecido en oxígeno.

Fumar cuesta caro

Calcula cuánto puedes gastar a la semana en cigarrillos, multiplícalo por las 52 semanas del año. Te darás cuenta de la cantidad de cosas que podrías hacer con ese dinero: excursiones, vacaciones, discos, libros, organizar fiestas etc.

No quemes tu dinero ¡Disfrútalo!

Fumar no te hace más adulto

Ni más interesante, ni más atractivo, ni aporta nada a tu personalidad. Al contrario te hace viejo, con tos, con falta de aire, con los dedos manchados, con olor a cigarrillo, en fin....

Decididamente lo inteligente, lo moderno, lo joven, lo lleno de vida es ¡No fumar!

Cuba tiene un programa de prevención y control del tabaquismo para reducir al mínimo la incidencia de esa adicción, que ocasiona el 90% de los casos de cáncer de pulmón y el 25 % de las enfermedades cardiovasculares entre otros males.

Desde el año 1988 por iniciativa de la OMS cada 31 de mayo se celebra el día mundial sin fumar.

Confeccionado: Biblioteca, Policlínico Docente "California"

## Educación del Paciente. Manejo de la gota.

### ¿Qué Es la Gota?

La gota es un tipo de artritis, una enfermedad que produce dolor e hinchazón de las articulaciones.

### ¿Cuál es la Causa?

Los cristales liberados en una articulación causan inflamación, dolor, e hinchazón. Estos cristales están formados de una sustancia llamada ácido úrico. Puede existir bien sea exceso de producción de ácido úrico, o los riñones no elimina lo suficiente. El alcohol, la aspirina, las medicinas, y algunos alimentos (carne de hígado y otros órganos, sardinas, anchoas) pueden producir niveles altos de ácido úrico. Los ataques puede ocurrir en cualquier momento, pero las lesiones, las cirugías, la enfermedad aguda, los alimentos condimentados, y el alcohol pueden desencadenarlos.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas son dolor intenso e hinchazón repentinos de las articulaciones. Es posible que la articulación se sienta caliente, sensible y que se ponga roja. Incluso el roce ligero de la articulación puede producir dolor severo, el cual es usualmente constante y empeora si se mueve la articulación. Un ataque repentino usualmente dura varios días. Los ataques pueden presentarse con una separación de varios años o seguidos. Algunas personas pueden tener dolor constante duradero. Las actividades diarias (caminar, vestirse, levantar pesos) también pueden ser difíciles de realizar.

La gota puede presentarse en una articulación, pero afecta más a menudo a los pies, usualmente el dedo gordo, también puede presentarse en las manos, los tobillos, la parte superior del pie, o las rodillas.

### ¿Cómo se diagnostica?

El médico hace el diagnóstico a partir de la historia médica y del examen físico. Es posible que el médico haga exámenes de sangre pero estos pueden ser poco fiables. La única forma segura de diagnosticar la gota es insertando una aguja para extraer fluido de la articulación. El fluido es examinado para ver si contiene cristales de ácido úrico.

### ¿Cuál es el tratamiento?

Los ataques pueden ser tratados y prevenidos. La medicinas antiinflamatorias no esteroides (NSAID), como la indometacina y el naproxeno, son usadas en el tratamiento. Otras medicinas son la colchicina, otra medicina antiinflamatoria, y la prednisona. Otro tratamiento es la remoción de fluido de la articulación seguido de inyecciones de cortisona. Las inyecciones de cortisona usualmente proporcionan el alivio más rápido y mejor del dolor y la hinchazón.

Después del tratamiento para los ataques, los síntomas usualmente desaparecen en varias horas o unos cuantos días. Las personas que tienen niveles más altos de ácido úrico en la sangre son más propensas a presentar muchos ataques. Los niveles altos de ácido úrico por varios años pueden hacer que este se acumule bajo la piel, conocido como tofos.



La prevención es necesaria para las personas con tofos, cálculos renales, y ataques frecuentes. La disminución de los niveles de ácido úrico previene los ataques. Las medicinas alopurinol y probenecida pueden lograr este propósito.

¿Qué DEBE y NO DEBE hacer para manejar la Gota?

DEBE descansar la articulación afectada hasta que los síntomas comiencen a mejorar, tomar las medicinas en la forma indicada, hacer cambios en el estilo de vida para prevenir los ataques. Baje de peso si tiene sobre peso. Evite la carne de hígado y otros órganos, las sardinas, y las anchoas, las cuales pueden aumentar los niveles de ácido úrico. Deje de tomar alcohol. Ir al médico si presenta efectos secundarios a la medicina o si la medicina no alivia los síntomas, si comienza a perder la movilidad de la articulación, si presenta enrojecimiento, calor, o dolor después de la inyección de cortisona.

NO DEBE tomar alcohol. El exceso de alcohol puede causar la gota.

Fuente: BD Clinicalkey

Disponible en: [https://www.clinicalkey.es/#!/content/patient\\_handout/5-s2.0-pe\\_Netter\\_2016\\_book036\\_handoutsp385\\_es](https://www.clinicalkey.es/#!/content/patient_handout/5-s2.0-pe_Netter_2016_book036_handoutsp385_es)

Confeccionado: Biblioteca, Policlínico Docente "California"

## **Para mejorar el sueño**

Algunas investigaciones sugieren que dormir del lado izquierdo puede ayudar a mejorar el sueño y, en consecuencia, la salud. Este detalle se suma al hecho de que su duración es fundamental para estar en óptimas condiciones físicas y mentales.

### **Seis beneficios que puede obtener al dormir del lado izquierdo**

#### **Refuerza el sistema linfático**

De acuerdo con la medicina ayurvédica, dormir del lado izquierdo le permite a tu cuerpo filtrar mejor el fluido linfático (linfa) y los desechos del cuerpo a través de los ganglios, ya que ese lado del cuerpo es el costado linfático dominante.

#### **Puede mejorar la digestión**

Cuando se realiza la digestión, dormir de ese lado puede ser preferible que hacerlo del derecho por el simple hecho de la gravedad. Específicamente, acostarse sobre el lado izquierdo permite que los desechos de la comida se muevan fácilmente del intestino hacia el colon. También ayuda al estómago y páncreas a mantenerse en su posición natural ya que ambos se encuentran en el lado izquierdo, y esto permite que las enzimas pancreáticas y los jugos gástricos se concentren en ese lado.

#### **Es bueno para el corazón**

Ayuda a disminuir la presión que ejerce el corazón, pues la gravedad puede facilitar a la circulación de la arteria aorta.

#### **Es ideal para las embarazadas**

Ayuda a aliviar el dolor de espalda, incrementar la circulación sanguínea en el útero e impedir que este no

haga presión sobre el hígado. Igualmente en los riñones y en el feto. Por estas razones es que los doctores les recomiendan pasar la mayor cantidad de tiempo acostadas sobre su costado izquierdo.

### **Puede ayudar a disminuir la acidez**

Un estudio publicado en The Journal of Clinical Gastroenterology (La revista clínica de gastroenterología) encontró que puede ayudar a reducir los síntomas del reflujo de ácido. Otra vez gracias a la gravedad.

### **Mejora el funcionamiento del bazo**

El bazo es un órgano pequeño pero importantísimo porque su función principal es la destrucción de células sanguíneas rojas viejas, producir algunas nuevas y mantener una reserva de sangre, forma parte del sistema linfático y ayuda a inmunizar el cuerpo. Dormir del lado izquierdo hará que este órgano clave funcione eficientemente.

Rosa M. Cubela Disponible en:  
<http://bohemia.cu/consejos/2016/09/para-mejorar-el-sueno/>  
Confeccionado: Biblioteca, Policlínico Docente "California"

### **Puede ayudar a disminuir la acidez**

Un estudio publicado en The Journal of Clinical Gastroenterology (La revista clínica de gastroenterología) encontró que puede ayudar a reducir los síntomas del reflujo de ácido. Otra vez gracias a la gravedad.

### **Mejora el funcionamiento del bazo**

El bazo es un órgano pequeño pero importantísimo porque su función principal es la destrucción de células sanguíneas rojas viejas, producir algunas nuevas y mantener una reserva de sangre, forma parte del sistema linfático y ayuda a inmunizar el cuerpo. Dormir del lado izquierdo hará que este órgano clave funcione eficientemente.

Rosa M. Cubela Disponible en:  
<http://bohemia.cu/consejos/2016/09/para-mejorar-el-sueno/>

Confeccionado: Biblioteca, Policlínico Docente "California"



## Preguntas y respuestas sobre la hipertensión

### 1. ¿Qué es la tensión arterial alta (hipertensión)?

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

La tensión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg<sup>1</sup> cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica). Cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg, la tensión arterial se considera alta o elevada.

La mayoría de las personas con hipertensión no muestra ningún síntoma; por ello se le conoce como el "asesino silencioso". En ocasiones, la hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre.

### 2. ¿Por qué es peligrosa la hipertensión arterial?

Cuanto más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones. La hipertensión es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y ACV del mundo.

Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardiaca. Los vasos sanguíneos pueden desarrollar protuberancias (aneurismas) y zonas débiles que los hacen más susceptibles de obstruirse y romperse. La tensión arterial puede ocasionar que la sangre se filtre en el cerebro y provocar un accidente cerebrovascular. La hipertensión también puede provocar deficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

Las consecuencias de la hipertensión para la salud se pueden agravar por otros factores que aumentan las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular o insuficiencia renal. Entre ellos cabe citar el consumo de tabaco, una dieta poco saludable, el

uso nocivo del alcohol, la inactividad física y la exposición a un estrés permanente, así como la obesidad, el colesterol alto y la diabetes mellitus.

### **3. ¿Cómo se puede prevenir y tratar la hipertensión arterial?**

Todos los adultos deberían medirse su tensión arterial periódicamente, ya que es importante conocer los valores. Si esta es elevada, han de consultar a un profesional sanitario.

A algunas personas les basta con modificar su modo de vida para controlar la tensión arterial, como abandonar el consumo de tabaco, adoptar una dieta saludable, hacer ejercicio con asiduidad y evitar el uso nocivo del alcohol. La reducción de la ingesta de sal también puede ayudar. A otras personas, estos cambios les resultan insuficientes y necesitan tomar medicamentos con prescripción médica.

Los adultos pueden contribuir al tratamiento tomando la medicación prescrita, cambiando su modo de vida y vigilando su salud.

Las personas con hipertensión que también tienen un alto nivel de azúcar en sangre, hipercolesterolemia o insuficiencia renal corren un riesgo incluso mayor de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular. Por tanto, es importante hacerse revisiones periódicas de la cantidad de azúcar y de colesterol en sangre y del nivel de albúmina en la orina.

Todos podemos adoptar cinco medidas para minimizar las probabilidades de padecer hipertensión y sus consecuencias adversas.

- Dieta saludable:
  - promover un modo de vida saludable, haciendo hincapié en una nutrición adecuada de niños y jóvenes;
  - reducir la ingesta de sal a menos de 5 g al día (algo menos de una cucharilla de café al día);
  - comer cinco porciones de fruta y verdura al día;
  - reducir la ingesta total de grasas, en especial las saturadas.
- Evitar el uso nocivo del alcohol, esto es, limitar su ingesta a no más de una bebida estándar al día.
- Actividad física:

- realizar actividad física de forma regular y promover la actividad física entre los niños y los jóvenes (al menos 30 minutos al día).
- mantener un peso normal: cada pérdida de 5 kg de exceso de peso puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.
- Abandonar el consumo de tabaco y la exposición a los productos de tabaco.
- Gestionar el estrés de una forma saludable, por ejemplo mediante meditación, ejercicio físico adecuado y relaciones sociales positivas.

#### 4. ¿Es la hipertensión un problema frecuente?

A nivel mundial, más de uno de cada cinco adultos tiene la tensión arterial elevada, un trastorno que causa aproximadamente la mitad de todas las defunciones por accidente cerebrovascular o cardiopatía. Complicaciones derivadas de la hipertensión son la causa de 9,4 millones de defunciones cada año en el mundo.

Diagnosticar, tratar y controlar la hipertensión es una prioridad de salud en todo el mundo.

---

<sup>1</sup>Hipertensión: tensión arterial sistólica  $\geq 140$ , o presión arterial diastólica  $\geq 90$

Boletín Bibliográfico de la Biblioteca Médica Nacional noviembre 2016 Vol. 23 No. 11

Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/82/es/>

Confecionado: Biblioteca, Policlínico Docente "California"

## ESalvia

Desde épocas remotas la salvia gozó de reputación como una planta que curaba. Su nombre proviene de una raíz latina que significa salvar o sanar. Durante milenios se ha empleado en la cocina, ayuda al proceso digestivo estimulando la secreción de bilis, a reducir la acumulación de gases intestinales y calma los cólicos abdominales.

Contiene sustancias (fitoesteroles) que tienen un efecto estrogénico y refrescante. En las mujeres menopáusicas reduce la sudoración excesiva, por lo que es muy eficaz para aliviar los calores y sudores nocturnos. Disminuye o detiene el flujo de leche materna por lo que no debe ser utilizada por mujeres que estén en el proceso de amamantar a su bebé.

También puede usarse externamente por sus propiedades antisépticas, se puede aplicar una toalla que previamente ha sido mojada con una infusión de salvia sobre las picadas de insectos y cortaduras leves en la piel. Se emplea en casos de gingivitis (inflamación de las encías) y aftas bucales.

Consumida regularmente ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre de personas diabéticas. Un té de salvia se puede preparar por el método conocido como infusión usando tres o cuatro hojas por cada taza de agua. En el caso de niños y personas de edad avanzada se deben usar menos hojas o añadir más agua para lograr un té menos fuerte. Las hojas se colocan en un recipiente, se hierve el agua, se echa sobre las hojas y se tapa el envase durante unos diez minutos. Se pueden tomar tres o cuatro tazas diarias de este te. Usado en forma de gárgaras ayuda a aliviar la tos de los fumadores y el picor de garganta.

### Precauciones

La salvia contiene un aceite volátil llamado tuyona que usada en grandes cantidades puede provocar convulsiones en personas que padecen de epilepsia. No se debe usar durante el embarazo. En los niños y personas de edad avanzada se debe usar una dilución mayor.

Autor: Rafael Valle Rivera. Disponible en: [www.saludparati.com](http://www.saludparati.com) Confeccionado: Biblioteca, Policlínico Docente "California"



# Trastornos de la ansiedad

La ansiedad es la más común y universal de las emociones básicas del ser humano y se encuentra presente a lo largo de toda la vida. Por tanto, guarda algunas similitudes con otras reacciones emocionales, tales como la alegría, la ira, la tristeza, el miedo. Ansiedad, congoja o aflicción, consiste en un estado de malestar caracterizado por sensación de inquietud e intranquilidad, inseguridad y desasosiego.

Muchas veces ansiedad y estrés se usan como sinónimos. En ambos casos se produce una reacción caracterizada por alta activación fisiológica. El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio. La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza o peligro. Digamos que dentro de los procesos de cambio que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente. La ansiedad elevada genera estrés. A su vez, el estrés es una de las fuentes más comunes de ansiedad.

## **¿La ansiedad tiene alguna función relacionada con nuestra supervivencia?**

—Podemos definir las respuestas de ansiedad como reacciones defensivas e instantáneas ante el peligro. Estas respuestas, ante situaciones que comprometen la seguridad del sujeto, son adaptativas para la especie humana. Significa esto que ejerce una función protectora de los seres humanos.

## **— ¿Cuáles son las situaciones cotidianas que normalmente provocan ansiedad?**

—La lista sería interminable, porque la ansiedad y el estrés parecen envolver a la sociedad actual en todas nuestras actividades diarias. Te cito: el cambiar de empleo, dificultades en la pareja, enfermedades, enfrentarnos a un examen, muerte de un familiar o un amigo.

## **—Luego presenta aspectos positivos y negativos.**

—Cuando no es excesiva presenta aspectos positivos ya que estimula el aprendizaje y el desempeño de las labores. Sin embargo, cuando rebasa cierto margen, lleva a una evidente manifestación de aprensión y temor, además de síntomas somáticos de hiperestimulación simpática.

## **— ¿Qué causas originan los trastornos en esta esfera?**

—Hay factores genéticos, biológicos y psicológicos. Se han mencionado, incluso, algunos rasgos de personalidad que pueden estar presentes en personas con predisposición a la ansiedad. Entre otros muchos, las tendencias excesivas a la dependencia, pensamientos rígidos, elevadas autoexigencias.

## **— ¿Son frecuentes estas alteraciones?**

— La Organización Mundial de la Salud estima que aproximadamente 450 millones de personas sufren este tipo de trastorno mental. Para el año 2020 la ansiedad y la depresión serán las causas más frecuentes de discapacidad en el mundo.

## **— ¿Qué síntomas y signos principales podrían alertar de que estamos traspasando los límites normales de la ansiedad?**

—Cuando la respuesta ansiosa deja de ser adaptativa y resulta desproporcionada hay una explosión neurovegetativa en todos los aparatos y sistemas.

— **¿A qué médico acudir?**

—Al médico de familia y también a los Centros de Salud Mental del municipio donde se desempeña un equipo de Salud Mental que evalúa a los pacientes de forma integral.

— **¿Qué procedimientos se emplean para establecer el diagnóstico de certeza?**

—Los trastornos mentales se identifican y diagnostican mediante el método clínico: una buena entrevista médica y la aplicación de instrumentos de evaluación psicológica utilizados internacionalmente para definir los síntomas de ansiedad, enumerar y categorizar las diferentes manifestaciones, tanto somáticas como psíquicas, que pueda experimentar una persona que padece ansiedad.

— **¿En qué consisten los tratamientos?**

—En los Centros Comunitarios de Salud Mental se utilizan diferentes recursos psicológicos, psicoterapéuticos, farmacológicos, técnicas de Medicina Natural y Tradicional, y, sobre todo, elementos psicoeducativos a fin de mejorar los estilos de vida.

— **¿Existe prevención para los trastornos de ansiedad?**

—Una de las formas de prevenirlos es trabajar con estilos de vida saludables, poner en práctica algunas recomendaciones: al concluir la jornada laboral dejar el trabajo en la oficina; realizar algún deporte o hacer ejercicios de manera regular y moderada; organizar nuestras actividades y el tiempo; establecer horarios para evitar olvidos y poder descansar. Entender que la ansiedad y el miedo son emociones naturales y no preocuparnos más porque estemos activados o nerviosos. La felicidad en nuestras vidas depende mucho de la calidad de nuestros pensamientos.

Así introduce el tema sobre trastornos de la ansiedad la doctora Míriam de la Osa O' Reilly, jefa del Servicio de Psiquiatría del Hospital Clínico-Quirúrgico Hermanos Ameijeiras

Disponible en <http://bvscuba.sld.cu/>

