

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
HOSPITAL MATERNO RAMÓN GONZÁLEZ CORO.
BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE SALUD
EPIDEMIOLOGÍA HOSPITALARIA



EDICIÓN 8 VA. AGOSTO .

COLECTIVO EDITORIAL:

MSC. CARIDAD MAYRA VILLAFRANCA CUBELA.

DRA. MAYRA CRISTIÀ PACHECO.

DRA. BERTHA RODRIGUEZ ANZARDO.

LIC. ANTONIO RAFAEL PAVÓN ESCALONA.

CONTÁCTENOS EN: hgcepid@infomed.sld.cu

FORMACIÓN DE VALORES:

En la infinitud de la vida, donde estoy, todo es perfecto, completo y entero, y sin embargo, la vida cambia siempre. No hay comienzo ni final sólo un reciclar constante de la sustancia y las experiencias. La vida jamás se atasca, ni se inmoviliza ni se enrancia, pues cada momento es siempre nuevo y fresco.

Louise L. Hay

DIAS MUNDIALES.

AGOSTO

1-7 Semana mundial de la lactancia

9 Día mundial de las poblaciones indígenas

12 Día internacional de la juventud

19 Día Mundial de la Asistencia Humanitaria

23 Día internacional para el recuerdo del comercio de esclavos y su abolición

31 Día internacional de la solidaridad



Ramón González Coro (Mongo Coro). Capitán rebelde, joven de sexto año de Medicina, que se había destacado en las luchas estudiantiles de la Universidad de La Habana, y en las guerrillas del Escambray.

Ostentaba la jefatura del Comando José A. Sanchidrián. Nació en Minas de Matahambre, el 23 de marzo de 1931. Cursó sus primeros estudios de la enseñanza primaria en la Escuela. Ignacio Agramonte, donde estudió hasta el sexto grado, pasando una vez concluida la misma a Pinar del Río. Más tarde pasó a la Universidad de la Habana donde comenzó sus estudios de medicina y en este centro mantuvo una conducta vertical, digna, frente a la tiranía batistiana. Monguito como cariñosamente le llamaban siempre se caracterizó por su carácter callado, enérgico, amable, cariñoso, serio que siempre lo hacía parecer de más edad, pero firme en sus ideas, y de un concepto muy elevado del compañerismo y del cumplimiento del deber. Junto al Comandante José Moleón, comanda desde esta época de estudiante, de la segunda enseñanza, luchó en el extranjero y en Cuba por liberarnos de la tiranía.

En los primeros meses del año 1957, desembarcó en Cuba, clandestinamente junto a José Moleón. Volvían a la Patria a luchar de nuevo contra el dictador. Comienzan a desarrollar sus actividades revolucionarias en la Ciudad de La Habana y están presentes en un atentado que proyectará el Directorio al esbirro Ventura Novo. Fracasada esta acción, ambos suben a la Sierra de El Escambray. El Capitán Mongo González Coro tenía gran experiencia en la guerra de guerrillas, teniendo su campamento en Limonar y su teatro de operaciones se desarrollaba sobre el camino de Sancti Spiritus a Trinidad. Continúo su labor revolucionaria hasta su caída en combate el 17 de diciembre de 1958 en la heroica ciudad de Santa Clara en el rescate de uno de sus compañeros de lucha. Su ejemplo de patriota revolucionario es una muestra a imitar por las nuevas generaciones de médicos.



CUANDO EL DOLOR OPRIMÌA,
 LA TIERRA CLAMABA HOMBRES FUERTE Y VALIENTES
 LA AURORA PARIÒ UN CORAZÒN EN AGOSTO 13.
 NACIÒ UN HIJO DE LA NUBIA
 QUE TANTO CLAMÒ MARTÌ.
 LLEGÒ UNA HAZ DE LUZ A LA TIERRA,
 UN HIJO DE SANGRE Y FUERZA,
 UN RACIMO DE EXISTIR.
 LA PATRIA SUBIÒ EL CLAMOR,
 SONARON A REPIQUE TAMBORES,
 LA ERA PARIÒ UN CORAZÒN, QUE ACABÒ EL SUFRIMIENTO,
 EL HAMBRE, EL DOLOR, EL INCESTO Y EN ESPINAS CRECIÒ
 EL AMOR.
 ¡FIDEL!: GUERRERO DE MIL BATALLAS. CAUDILLO EN
 VEINTISEIS QUE A BAUTIZO DE SANGRE Y FUEGO, LA
 MAÑANA DE SANTA ANA, MOSTRÒ LA PROMESA DE
 LIBERTAD PARA LA CUBA QUE SUFRÌA DESGARRADA POR
 EL IMPERIO.
 ENERO 1959, "TRIUNFÒ LA REVOLUCIÒN" LLEGARON LOS
 GRANDES SUEÑOS, QUE SE HICIERON REALIDAD,
 MOSTRANDO QUE CUBA VIVE Y QUE MI TIERRA VENCE,
 QUE LA JUSTICIA DE IDEAS DERRIBA HASTA LAS MAS
 DURAS MURALLAS.
 YA NUESTROS HIJOS NO LLORAN, ¡NEMECIA LUCE SUS
 BLANCOS ZAPATOS! MI TIERRA CRECE, SE AGIGANTA;
 CONTINUA ADELANTE POR CAMINOS DE LA FÈ.
 ¡LA PATRIA CRECE Y EN ELLA LOS PINOS SONRIEN!
 SIEMPRE TÚ EJEMPLO PRESENTE Y EL DE TANTOS QUE
 BAUTIZARON EL SUELO CON FRENESÌ.
 HOY DECIMOS: ¡GRACIAS CUBA! ¡GRACIAS MARTÌ!

¡GRACIAS COMANDANTE!

SER MADRE A LOS 40: LOS RIESGOS DE UN EMBARAZO A EDAD AVANZADA.



Aún es muy pronto, vamos a buscar la estabilidad económica, no tengo un contrato fijo... esas son algunas causas de que las mujeres cada vez retrasen más su maternidad. Según los ginecólogos la edad más fértil se sitúa entre los 20 y los 30 años, siendo a partir de los 35 cuando la fertilidad comienza a descender bruscamente y a los 40 apenas existen óvulos de calidad.

RIESGOS EN EL EMBARAZO A PARTIR DE LOS 40.

- **Mayor tasa de abortos:** las mujeres menores de 35 años de edad tienen una probabilidad del 15% de tener un aborto involuntario, mientras que en las mujeres de entre 35 y 45 años las posibilidades son de entre el **20 y el 35%**. Una vez superada esta edad el riesgo aumenta hasta el 50%.
- **Hiperémesis gravídica:** se trata de náuseas y vómitos extremos durante el embarazo que pueden llegar a provocar una pérdida de más del 5% del peso corporal. Algo que suele afectar a mujeres mayores de 35 años, aquellas que esperan mellizos o gemelos, aunque hay excepciones.
- **Preeclampsia-eclampsia:** por un lado tenemos la preeclampsia que es una complicación del embarazo que causa hipertensión arterial. Por su parte, la eclampsia es la presencia de convulsiones generalizadas en pacientes con preeclampsia.
- **Diabetes gestacional:** es un tipo de diabetes que se da en el embarazo y que se detecta a través del test de O'Sullivan o test de glucosa en la semana 24-28 de embarazo.
- **Restricción de crecimiento intrauterino:** también llamado (RCIU), se refiere a un desajuste que impide el adecuado desarrollo del feto. En estos casos el feto pesa menos del 90% que otros bebés de la misma edad gestacional.

Estos son algunos de los principales riesgos pero hay que señalar que cada embarazo y cada caso concreto deben tratarse con un especialista y lo mismo que un embarazo a los 20 años puede tener complicaciones también cabe la posibilidad que a los 40 no los tenga.

LA DEPRESIÓN MATERNA: MÁS FRECUENTE DE LO QUE PENSAMOS.



La depresión es un trastorno mental frecuente, que de acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud, **afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo más común en mujeres que en hombres**. Hablar de depresión nunca es algo fácil para quienes la padecen. En el caso de las madres lo es aún más, pues aunque cada día se hable más de "maternidad real", aún se espera que las madres siempre estemos radiantes de felicidad.

Pero no siempre es así, y muchas madres sufren en soledad mientras padecen depresión, rodeadas de familiares que no saben cómo apoyarlas. Por eso hoy quiero hablarte de **la depresión de las madres, y de lo mucho que puedes hacer por ellas para ayudarlas**.

CÓMO PUEDES AYUDAR A UNA MADRE CON DEPRESIÓN.

Si bien es un tema delicado, **ayudar a una madre con depresión** es algo en lo que podemos contribuir si sabemos cómo actuar.

- **HAZLE SABER QUE NO LE JUZGAS:** El problema o impedimento que se presenta para hablar abiertamente de la depresión, es que algunas personas lo consideran un acto egoísta e incluso te dicen frases que en ocasiones solo ayudan a empeorarla, como "tienes todo para ser feliz". Dile que si necesita ayuda o siente que no puede más, no será mal vista ni criticada.
- **MUÉSTRALE QUE NO ESTÁ SOLA:** Cuando tienes a una madre cercana a ti que padece depresión o que sospechas puede estar pasando por una, acércate. Quizás no tenga muchas ganas de hablar, pero para ella será muy valioso el saber que no está sola.
- **PREGÚNTALE QUÉ NECESITA:** Una forma siempre genuina, amorosa y respetuosa de ayudar a otros que están pasando por un mal momento, es ofreciendo ayuda. Pregúntale qué necesita y cómo puedes apoyarla.

NO INTENTES ENTENDER SU DEPRESIÓN: Suena como si dijera que no hicieras preguntas, pero en muchas ocasiones, no existe un motivo o razón muy clara por la cual se haya presentado una depresión. Para quienes la padecemos es difícil de comprender lo que está pasando, y es aún más difícil de explicar cuando nos hacen preguntas. Quizás no puedas entender cómo o por qué una madre tiene depresión, **pero lo que sí puedes y debes hacer, es ayudar**. Hazte presente, pregúntale cómo se siente y sobre todo, demuéstrale que cuenta con tu apoyo y no está sola.

¿QUÉ SIENTE EL BEBÉ CUANDO LA MADRE ESTÁ TRISTE EN EL EMBARAZO?



El embarazo es una etapa especialmente sensible para la mujer. Son muchos los cambios que se están produciendo en su vida, tanto a nivel físico como emocional, y desde luego esto no es ajeno a la gestación. La salud emocional de la madre influye poderosamente en el desarrollo del feto y en la salud del bebé y dejan secuelas para el resto de sus vidas.

La ansiedad y depresión en el embarazo es más común de lo que pensamos. Se cree que la sufre una de cada cuatro mujeres y hay investigaciones que relacionan estos estados emocionales con mayores tasas de TDAH, comportamientos impulsivos y trastornos en el desarrollo de sus hijos. Pero, ¿qué siente el bebé cuando la madre está triste?

Cuando la madre está triste, deprimida o vive una experiencia emocional muy fuerte, **se modifica la actividad neuronal de su cerebro** generando cambios químicos que llegan al bebé a través del torrente sanguíneo. Algo similar a lo que sucede con las drogas o el alcohol.

Por oposición, cuando la madre es feliz y ríe, produce endorfinas que pasan al bebé a través de la placenta y le producen sentimientos de felicidad, bienestar.

Es indiscutible que **lo que siente la madre, lo siente el bebé en gestación**. Aunque creamos que está protegido y aislado del mundo exterior, la salud emocional de la madre influye en su desarrollo y afectará a su bienestar emocional y físico por el resto de su vida.

Si estás embarazada y estás pasando por una situación difícil, te damos algunos consejos para mantener alejado el estrés. Si crees que podrías estar sufriendo depresión en el embarazo, ante el menor síntoma, busca ayuda profesional. Por tu salud y la de tu bebé por nacer.

LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA : 1 AL 7 DE AGOSTO



LACTAR ES AMAR.

La **lactancia materna exclusiva** es la alimentación del lactante mediante leche materna sin ningún otro suplemento sólido o líquido, incluyendo el agua, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las sociedades médicas recomiendan este tipo de lactancia durante los **primeros 6 meses de vida**. La leche materna es el alimento más adecuado para las necesidades del bebé, por encima de cualquier complemento de leche artificial.

¿Por qué es tan especial? Porque la composición de la leche materna varía según el momento del día, durante la propia toma y según va creciendo el bebé, adaptándose de la mejor forma posible a las necesidades del lactante en cada fase de su desarrollo. Esta adaptación se intenta imitar con las leches artificiales. Pero a pesar de los avances en este aspecto, la leche materna es superior también en la adaptación fisiológica.

HASTA LOS 6 MESES

Las necesidades del bebé han variado a los 6 meses de edad y precisa la complementación con otros alimentos sólidos y líquidos. La alimentación no será con leche materna de forma exclusiva, sino que precisará de complementos alimenticios. Hay que tener en cuenta que a pesar de introducir nuevos alimentos en la dieta del lactante, la leche sigue siendo su principal nutriente. Los organismos médicos recomiendan mantener lactancia materna hasta los 2 años.

Lamentablemente se estima que menos del 40% de los lactantes en todo el mundo reciben leche materna como alimento exclusivo. Según la OMS, si todos los recién nacidos fueran amamantados en la primera hora de vida, y esta lactancia se mantuviera hasta los 6 meses de forma exclusiva y de forma complementaria hasta los dos años, **podrían salvarse al año 800.000 vidas infantiles**.

Existe gran cantidad de evidencia científica sobre los beneficios de la lactancia para el recién nacido, aunque no debemos olvidar los beneficios maternos que también existen.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN EL BEBÉ

MEJORA SU SISTEMA INMUNE: Permite el paso de inmunoglobulinas (o defensas) a través de la leche materna. Mejora la protección frente a enfermedades gastrointestinales, de vías respiratorias altas como la otitis media, las de vías respiratorias bajas, como la neumonía o la bronquitis. Se ha demostrado que disminuye tanto su incidencia como su gravedad y duración.

MADURACIÓN DEL SISTEMA INMUNE: La alimentación con leche materna disminuye la incidencia de enfermedades alérgicas, y otros trastornos autoinmunes, la enfermedad de Chron, trastornos digestivos crónicos y la posibilidad de padecer diabetes mellitus.

BEBÉS PREMATUROS: Menor incidencia de enterocolitis necrotizante y “distress” respiratorio, dos problemas importantes en los casos de prematuridad, que asocian ingresos hospitalarios y complicaciones graves en estos niños.

PREVIENE LA MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE: La lactancia materna disminuye el riesgo de sufrir muerte súbita del lactante, enfermedad que raramente puede ser tratable, por lo que los mayores esfuerzos se realizan en su prevención.

MENOS MORTALIDAD INFANTIL: Y si nos fijamos en otro valor importante, el de mortalidad infantil, la lactancia materna disminuye esta tasa en el primer año de vida del niño.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN LA MADRE.



SECRECIÓN DE HORMONAS BENEFICIOSAS: En el postparto inmediato, el comienzo de la lactancia materna precoz favorece la secreción de oxitocina, hormona que facilita la contracción uterina tras el parto, disminuyendo por lo tanto el sangrado fisiológico tras el alumbramiento. Este mecanismo natural que favorece la contracción uterina, multiplica y sus beneficios en aquellas sociedades menos favorecidas y con una asistencia a la maternidad más precaria.

FAVORECE EL VÍNCULO MATERNO CON EL RECIÉN NACIDO: Gracias al mecanismo fisiológico del amamantamiento, aumenta la secreción de la hormona oxitocina, lo que genera una sensación placentera y de tranquilidad. Favorece la creación de relaciones afectivas entre la madre y el bebé.

PESO DE LA MADRE: La lactancia materna influye favorablemente en la recuperación del peso materno que se tenía antes de la gestación. El mantenimiento de la lactancia supone un esfuerzo metabólico al organismo materno, aumentando por tanto su consumo calórico. De este modo, la pérdida de peso tras el parto en mujeres que dan el pecho es más acusada que en las mujeres que optan por la lactancia artificial.

TIENE CIERTOS EFECTOS ANTICONCEPTIVOS: Aunque no se considera un método anticonceptivo eficaz al cien por ciento, muchas mujeres lo emplean para su planificación familiar. Cuando se produce la lactancia, aumenta la hormona **prolactina, la cual es una potente inhibidora de la ovulación**. De este modo se ejerce el efecto anticonceptivo.

SUPONE UN AHORRO ECONÓMICO: Se trata de un factor muy importante para la familia. Las leches pensadas para lactantes son productos dietéticos, salvo excepciones, no están financiados por el sistema público de salud y suponen un gasto extra a las familias. Además, este gasto se multiplica en las primeras semanas conforme va aumentando las necesidades de ingesta.

MENOS RIESGO DE CÁNCER DE MAMA: Hay estudios que sustentan que las mujeres que han lactado se ven protegidas frente al desarrollo de un cáncer de mama y de ovario durante su vida. Este beneficio es mayor en las mujeres que fueron madres antes de los 35 años, y las que dieron lactancia prolongada en más ocasiones.

