

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



EDICIÓN 7 MA. JULIO.

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:

“Un águila no anda a trote: -y esa es la vida -¡hacer trotar un águila!”

José Martí.

DIAS MUNDIALES.

JULIO

Primer sábado Día internacional de las cooperativas

11 Día mundial de la población

28 Día Mundial de la Hepatitis



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.

LOS FACTORES AMBIENTALES QUE AFECTAN A LA MUJER EMBARAZADA.



Las mujeres embarazadas preocupadas por evitar o disminuir los efectos del medio ambiente en su salud y en la del feto, deberán fijarse en si están adoptando un estilo de vida adecuado. Además de las precauciones evidentes, como eliminar por completo el consumo de drogas y de alcohol, es muy importante que adopten una rutina de vida sana. Está comprobado científicamente que algunas sustancias que se encuentran en el medio ambiente, como el mercurio, el plomo o el monóxido de carbono, entre otros, pueden ocasionar graves daños al feto.

Estas sustancias se encuentran en altas concentraciones en muchas ciudades, debido a la contaminación que emiten los coches, las fábricas, etcétera. Los pescados que se consumen habitualmente en casa pueden contener mercurio, y una dosis alta de este metal podrían provocar un desarrollo neurológico incorrecto en el recién nacido. Se recomienda comer pescados como el salmón, ya que contiene cantidades bajas de mercurio y mucho omega3, un aceite esencial altamente recomendable para evitar los problemas cardiovasculares. Algunos productos químicos nocivos para las personas pueden quedarse en su cuerpo durante mucho tiempo, por lo que estar expuesta a estas sustancias antes de quedarse embarazada puede llevar a ser peligroso para un futuro bebé.

Muchas de las sustancias químicas que pueden encontrarse en el medio ambiente actúan como disruptores endocrinos, es decir, que alteran el equilibrio hormonal de las personas y pueden ocasionar daños físicos de diferente consideración, entre los que se incluye la infertilidad o las malformaciones. Por esta razón, se aconseja a las mujeres embarazadas que se alejen de productos como insecticidas, pesticidas o fungicidas, causantes de problemas endocrinos graves en el feto. Los disolventes que incluyen algunas pinturas y las sustancias tóxicas de varios productos de higiene diaria como pastas de dientes o geles pueden ocasionar enfermedades graves, sensibilidad o alergias.

Estos factores se hallan relacionados con los anteriores: los factores ambientales que pueden influir de la madre (nefropatías, hipertensión, cardiopatía, colestasia, uso de drogas, exceso de alcohol, infecciones urinarias...), en el feto (causando anomalías genéticas, cromosómicas, infecciones) o placentarias (envejecimiento, infartos e insuficiencia placentaria).

RECOMENDACIONES SOBRE EL CONTROL DE PESO EN EL EMBARAZO PARA MUJERES CON BAJO PESO Y OBESIDAD.



Durante el embarazo, es muy importante cuidar nuestro estado de salud. Esto incluye llevar una correcta alimentación y controlar el aumento de peso durante esta etapa, y no caer en el famoso "comer por dos", que puede ocasionar que comamos en exceso y eso pueda aumentar el riesgo de presentar complicaciones en el futuro.

Desde hace tiempo, existen unas recomendaciones establecidas en cuanto a la cantidad de peso recomendada que debe adquirir cada mujer en el embarazo de acuerdo a su peso actual y a su estado de salud, es decir, el número de kilos que se aconsejaban como máximo aumentar.

Una de esas recomendaciones incluía el no perder peso o adelgazar durante el embarazo, sin embargo, un nuevo estudio plantea que **en el caso de las mujeres que son muy obesas, lo ideal sí sería perder algunos kilos**. Te compartimos los resultados del estudio y las cantidades recomendadas.

Actualmente, se recomienda no adelgazar durante el embarazo debido a que ésto podría traer complicaciones al bebé. Existe **una relación fuerte entre el peso de la madre y el del bebé**, pues las madres con bajo peso tienden a tener bebés más pequeños, mientras que las madres que tienen obesidad mórbida tienen bebés más grandes.

Es de vital importancia tener hábitos de vida saludable que favorezcan la salud de la madre y el futuro bebé. Por ello es vital acudir a todas las consultas de nutrición durante el embarazo que le sean conferidas a la gestante.

Recuerda que **es importante consultar con tu médico tu estado de salud y las recomendaciones que deberás seguir**, pues cada mujer es diferente.

Todo ello garantizará una calidad de vida superior y un embarazo feliz y sano a la madre y el bebé que viene en camino.

LA ANEMIA SEVERA DURANTE EL EMBARAZO PODRÍA DUPLICAR EL RIESGO DE MORTALIDAD MATERNA.



Durante el embarazo, nuestro cuerpo pasa por muchas transformaciones y cambios a lo largo de esos nueve meses, lo que puede hacer posible o frecuente que se presenten ciertas enfermedades, como la anemia. La anemia es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la cantidad de glóbulos rojos, lo que disminuye la capacidad para transportar oxígeno o hierro al resto del cuerpo. Entre sus síntomas se incluyen mareos, fatiga, palidez, aturdimiento y dificultad para respirar.

Durante el embarazo es frecuente que las mujeres padezcan anemia en algún nivel, aunque la mayoría en un grado que no les resulta perjudicial. Esta enfermedad aparece particularmente en esta etapa, debido a que en el embarazo necesitamos dosis más altas de hierro, necesario para la producción de la hemoglobina en las células rojas de la sangre materna y fetal. Cuando ésta se presenta durante el embarazo, los síntomas son similares a los antes mencionados, pero además también es posible sentirse apática, decaída o desilusionada, y sin ganas de cuidarse a sí misma o incluso a su bebé. Padecer anemia en el embarazo puede aumentar el riesgo de presentar complicaciones en la salud del bebé, como un crecimiento fetal deficiente, nacimiento prematuro o bajo peso al nacer, debido a que el feto depende de la sangre de la madre. De igual forma, en el caso de la madre puede aumentar la probabilidad de padecer otras enfermedades, como preeclampsia o algún tipo de infección o hemorragia postparto, así como aumentar la posibilidad de mortalidad materna. Es importante mantener a raya la anemia durante el embarazo, y esto lo lograremos llevando a cabo una alimentación equilibrada que nos ayude a cubrir esa posible deficiencia de hierro, que es una de las principales causas de la anemia en esta etapa de la vida de la mujer. Para ello, se deben consumir alimentos ricos en hierro, como pescados, mariscos, vegetales de hoja verde, carne, lácteos y frutos secos. Y por otro lado, también se deben incluir alimentos ricos en vitamina C, pues facilitan la absorción del hierro, mientras que es recomendable evitar el consumo de té o café, pues ocasionan lo contrario y dificultan la absorción de este mineral. Recuerda que es importante asistir a las revisiones médicas durante el embarazo y consultar con tu médico antes de consumir cualquier suplemento, pues cada embarazo es único, así como las necesidades de cada mujer.

VACUNAS ANTES DEL EMBARAZO.



La vacunación es importante como parte de la planificación del embarazo. Así que, si estás pensando en tener un bebé, revisa tu registro de vacunas para asegurarte de que estás protegida frente a las principales enfermedades, y en el caso de que falte alguna de las vacunas, administrarla antes de quedarse embarazada. Durante el embarazo no se deben aplicar vacunas de virus vivos, porque no se puede descartar el riesgo de transmisión del virus de la vacuna al feto. Aunque no parece comprobado de manera adecuada en los estudios existentes, están contraindicadas durante la gestación.

Por tanto, lo recomendable es que al momento de quedar embarazada la mujer esté inmunizada contra la rubéola, cuya vacuna también incluye protección contra las paperas y el sarampión, y si no la ha pasado todavía, también contra la varicela.

Una vez embarazada, y sabiendo que tienes todas las vacunas necesarias para prevenir infecciones que puedan causar daños en tu bebé, hay dos inmunizaciones especialmente indicadas durante el embarazo:

Vacuna contra la gripe en el embarazo : La vacuna de la gripe no suele tener efectos secundarios más allá de los típicos de cualquier vacuna (fiebre, náuseas, vómitos, dolores musculares,...) y ayuda a evitar que una mujer contraiga la enfermedad. En caso de contagio, pues ninguna vacuna es efectiva al 100%, disminuye el riesgo de complicaciones por la enfermedad.

Vacuna contra la tos ferina en el embarazo : Dada la limitada protección de esta vacuna, **debe aplicarse en las últimas semanas de embarazo**, para así cubrir el período desde el nacimiento del bebé hasta que cumpla los dos meses de vida, que es cuando recibirá la primera dosis de la vacuna triple vírica (combinada con la del tétanos y la difteria) que se repite a los 4 y a los 6 meses.

Al vacunar a la embarazada los anticuerpos traspasan la placenta protegiendo al bebé en un 90% frente a la enfermedad durante las primeras semanas de vida hasta que pueda recibir la vacuna.

26 DE JULIO

26 DE IDEAS Y DE REVOLUCIÓN.

26 DE HISTORIA Y DE GLORIAS QUE AQUELLA MAÑANA DE LA SANTA ANA, HICIERON CRECER HOMBRES FUERTES Y VALIENTES, INSPIRADOS EN EL APOSTOL Y LA IDEA DE UNA PATRIA LIBRE DEL YUGO OPRESOR.

NACIMOS PARA VENCER Y NO PARA SER VENCIDOS. SOMOS DESTINADOS A BRILLAR POR EL MUNDO COMO ESTRELLAS FULGURANTES RADIANDO SOLIDARIDAD, HUMILDAD Y HUMANIDAD.

SOMOS LOS RACIMOS GOSOSOS DE LOS PINOS NUEVOS.

NUESTRO COMPROMISO:

¡SEGUIR ADELANTE HACIENDO REVOLUCIÓN!

¡CONTINUAR FIRMES A NUESTRAS CONQUISTAS Y VALORES PROMETIDOS!

¡CONQUISTAR EL FUTURO COMO VERDADEROS GUARDIANES DE LA PAZ MUNDIAL, LA SOBERANIA Y LA UNIÓN DEL ORBE MUNDIAL EN FUNCIÓN DE UN MUNDO MEJOR QUE SI ES POSIBLE!

VIVA EL 26 DE JULIO.

VIVA LA VICTORIA DE LAS IDEAS.

ADELANTE CONTINUAREMOS ESTA GESTA HEREDADA DE NUESTROS LIDERES.



ALERTAS SANITARIAS

LLUVIAS Y PROLIFERACIÓN DE VECTORES.

EL AUMENTO DE LAS CONSTANTES LLUVIAS, TRAE CONSIGO LA ACUMULACIÓN DE BASURA Y TANQUES LLENOS DE AGUA.

TODO ESTO AUMENTA LA APARICIÓN DE FOCOS DE AEDES AEGIPTY, CUCARACHAS, RATONES Y OTROS.

ES DE VITAL NECESIDAD MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE AMBIENTAL, PUES ELLO FAVORECE AL DETERIORO DE LA SALUD AMBIENTAL Y POR TANTO DE LA POBLACIÓN.

POR ELLO ES IMPORTANTE TOMAR LAS SIGUIENTES MEDIDAS PARA EVITAR LA PROLIFERACIÓN DE ESTAS PLAGAS:

- EVITAR ACUMULAR DEPÓSITOS DE AGUA QUE PUEDAN GENERAR CRIADEROS DE MOSQUITOS.
- MANTENER TAPADOS LATONES DE BASURA Y OTROS CONTENEDORES QUE SEAN RESERVORIOS DE CUCARACHAS Y ROEDORES.
- REALIZAR LABORES DE LIMPIEZA A NIVEL DE CUADRAS, CENTROS LABORALES Y LA VIVIENDA, MANTENIENDO LIMPIO Y ORDENADO EL AMBIENTE.

HIGIENE ES SALUD.

