

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



**EDICIÓN 12 MA.
DICIEMBRE.**

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:

**EL CAPITAL HUMANO IMPLICA NO SOLO CONOCIMIENTO
SINO TAMBIEN CONCIENCIA, ÉTICA, SOLIDARIDAD,
SENTIMIENTO, HEROÍSMO Y LA CAPACIDAD DE HACER
MUCHO CON POCO...**

FIDEL CASTRO.

DIAS MUNDIALES.

DICIEMBRE.



1 Día mundial de la lucha contra el SIDA

2 Día internacional de la abolición de la esclavitud

3 Día internacional de las personas con discapacidad

9 Día internacional de la Radio y la Televisión a favor de la Infancia

10 Día de los derechos humanos

18 Día internacional del emigrante

18 Día nacional de la esclerosis múltiple.



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.

EMBARAZO E INSOMNIO. (PARTE FINAL)



Insomnio en el embarazo: tercer trimestre.

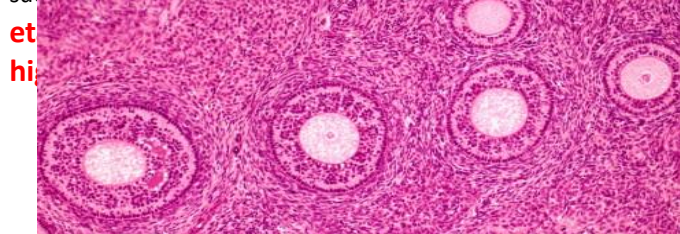
Es en el tercer trimestre cuando más del 80% de las embarazadas refieren problemas de sueño. Es como si el cuerpo se preparara para lo que viene: como cuando llegue el bebé vas a tener que despertarte muchas veces, ahora también. A las molestias habituales del principio del embarazo (las náuseas, de hecho, pueden durar hasta el final, hasta el mismo parto) se suman otras nuevas derivadas del incremento de peso y de la cercanía del parto. De hecho, la mayoría de las causas de insomnio en el embarazo son propias de esta etapa o se van a intensificar ahora: el reflujo gastroesofágico, ardor o acidez. Para mitigar esta molestia digestiva tan frecuente del embarazo (más de la mitad de mujeres la sufrirán) hay que evitar las comidas abundantes, condimentadas, grasientas o ácidas; no comer justo antes de acostarse; llevar ropa holgada; dormir con el tronco elevado levemente...

También tendrás que levantarte para orinar con más frecuencia por la noche. Procura no beber mucho por la noche antes de acostarte (sí a lo largo del día para estar bien hidratada) y ve al baño justo cuando te entre el sueño.

Los dolores de espalda y otras molestias musculares relacionadas con el incremento del tamaño del feto también van a provocar dificultades para dormir en el tercer trimestre de embarazo. Para prevenir estos dolores, realiza actividad física a diario (siempre que no exista contraindicación, caminar, el yoga o nadar son los mejores ejercicios), haz estiramientos, cuida la postura a lo largo del día...

Los calambres en pies y piernas e incluso en las ingles también te van a despertar en este trimestre. Estas zonas del cuerpo se resienten por la presión que ejerce el útero sobre los vasos sanguíneos que llevan de vuelta la sangre desde las piernas al corazón, y sobre los nervios que comunican el tronco con las piernas. Previene los calambres llevando una dieta equilibrada, tomando tus vitaminas prenatales y realizando ejercicio habitualmente, especialmente estiramientos y rotaciones. Evita el cansancio excesivo a la hora de la actividad física y mantente bien hidratada.

Los ejercicios de relajación, los masajes, la lectura y en definitiva todas aquellas actividades que te relajen compensarán este estrés que te acucia durante las horas nocturnas. Además, intenta no desarrollar pensamientos negativos acerca del sueño, una ansiedad anticipatoria a la hora de ir a la cama o actitudes y comportamientos que incrementen o alarguen el problema de sueño. **En este sentido, te recomendamos, en cualquier**



VIH Y EMBARAZO.



Si está embarazada y tiene VIH/SIDA, existe el riesgo de transmitir el VIH a su bebé. Puede suceder de tres maneras:

- Durante el embarazo.
- Durante el parto, especialmente si es un parto vaginal. En algunos casos, su médico puede sugerirle hacer una cesárea para disminuir el riesgo durante el parto.
- Durante la lactancia.

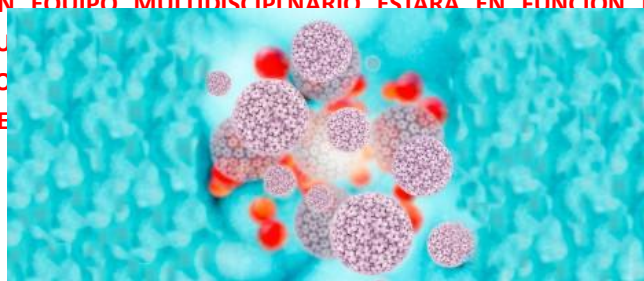
Usted puede reducir mucho ese riesgo tomando medicinas para el VIH/SIDA. Estos medicamentos también ayudarán a proteger su salud. Como algunos medicamentos no son seguros para los bebés, es importante que hable con su proveedor de atención médica sobre cuáles debe tomar. Luego debe asegurarse de tomarlos regularmente.

Su bebé recibirá medicamentos contra el VIH/SIDA durante cuatro a seis semanas después del nacimiento. Los medicamentos protegen contra la infección de cualquier VIH que haya pasado de usted a su bebé durante el parto. Su bebé recibirá varias pruebas de VIH durante los primeros meses para ver si hubo infección. Algunas mujeres embarazadas con VIH/SIDA pueden no saber que lo tienen. Por lo tanto, es importante que todas las mujeres que están embarazadas o que planean quedar embarazadas se hagan la prueba del VIH lo antes posible.

En nuestro país se lleva un seguimiento riguroso a todas las embarazadas desde el momento que planean un embarazo seguro, el seguimiento gestacional durante todos los trimestres del embarazo, hasta el momento del parto.

Si durante cualquiera de los períodos antes mencionados surge algún indicio de infección por VIH-SIDA se toman conductas rápidas para disminuir el riesgo de contagio madre- feto y así continuar con un embarazo de cuidado si esta desea llevarlo hasta el final.

UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO ESTARÁ EN FUNCIÓN DEL CU... LA CO... DO DE



Si



ESPECIAL.



FELICIDADES CUBA.



DE FIESTA POR LA SALUD.

En el Marco de la conmemoración del **DÍA DE LA MEDICINA LATINOAMERICANA**, honramos a nuestro personal de salud, que a diario dan lo mejor de sí por el mejoramiento humano y la utilidad de la virtud.

Una felicitación inmensa
A nuestro personal cubano
A nuestros médicos del ALBA
A nuestro amigos, hermanos.

Son ellos hombres de virtud,
Sacerdotes de la esperanza.
Que con gestos de humanidad,
Inspiran respeto y confianza.

Siempre con ánimos puros
De ayudar al necesitado,
De conquistar el futuro,
De estrechar su fuerte mano.

Honor para nuestros médicos,
Respetos a nuestros hermano.
¡Viva Latinoamérica!
¡Vivan nuestros galenos cubanos!



¡FELICIDADES!

EQUIPO EDITORIAL.

M^c. CARIDAD MAYRA VILAFRANCA CUBELA.

DRA. MAYRA CRISTIÀ PACHECO.

DRA. BERTHA RODRIGUEZ ANZARDO.

LIC. ANTONIO RAFAEL PAVÓN ESCALONA.

CONTÁCTENOS EN: hgcepid@infomed.sld.cu