



Salud en mi Barrio

Mayo/2018

¡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: Enfermedades de la piel
La botica de la abuela
Curiosidades
Novedades...***

Días Mundiales de Mayo

3 de Mayo. Día Mundial de la Libertad de Prensa

5 de Mayo. Salve vidas: límpiense las manos

7-13 de Mayo. Semana de Acción contra los Mosquitos en el Caribe

12 de Mayo. Día Internacional de la Enfermería

15 de Mayo. Día Internacional de la Familia

17 de Mayo. Día Mundial de la Hipertensión

21-26 de Mayo. Asamblea Mundial de la Salud de la OMS

22 de Mayo. Día Internacional de la Diversidad Biológica

28 de Mayo. Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres

31 de Mayo. Día Mundial sin Tabaco



Temática

Enfermedades de la piel

Otros nombres: Enfermedades cutáneas, Problemas dermatológicos

La piel es el órgano más grande del cuerpo; cubre y protege su cuerpo. La piel:

- Mantiene los fluidos corporales dentro del cuerpo, previniendo la deshidratación
- Lo protege contra las bacterias y virus que pueden causar [infecciones](#)
- Lo ayuda a percibir el mundo externo, si hace frío o calor, si está húmedo o seco
- Regula la temperatura del cuerpo
- Elabora vitamina D cuando recibe sol

Cualquier cosa que irrite, obstruya o inflame la piel puede causar síntomas como enrojecimiento, hinchazón, ardor y [picazón](#). La alergia, irritantes, su composición genética y ciertas enfermedades y problemas del sistema inmunitario pueden provocar [sarpullido](#), [urticaria](#) y otros problemas en la piel. Muchos problemas de la piel, como el [acné](#), también afectan su apariencia.

LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES DE LA PIEL

ENFERMEDADES FRECUENTES EN LA PIEL



La piel es el órgano humano más visible y uno de los más importantes. Esta capa viva entre el hombre y su medio no solamente protege, sino que también es la que se encarga de comunicar sensaciones, expresiones y es la portada que, aunque nunca definirá el libro, permite demostrar el cuidado y amor propio.

Dentro de todas las actividades que se realizan cotidianamente está involucrada la piel. Cuidarla, por tanto, es más que un acto de salud una acción de responsabilidad de cada persona con su cuerpo.

La primera decisión acertada para cumplir este objetivo es informarse sobre las enfermedades que pueden afectarla y así integrar algunas acciones que puedan protegerla o, en su caso, contribuir al alivio de estas. Las enfermedades más comunes que se pueden encontrar son las siguientes:

El cáncer de piel

*Se manifiesta cuando células **cancerígenas** se integran en los tejidos, ya que estas se multiplican en muy poco tiempo y los invaden, comienza en la epidermis que es la capa superior de la piel.*

Su principal factor de riesgo son los rayos ultravioleta procedentes de la luz solar, que producen cambios en el ADN de las células que se acumulan durante mucho tiempo. Por esta razón las zonas más propicias son las que se encuentran expuestas como la cara, el cuello, las manos y los brazos.

*Solo puede ser tratada mediante tres pilares fundamentales que son la cirugía, quimioterapia y radioterapia, aunque existen otras alternativas. **Se recomienda no estar mucho tiempo expuesto a altas densidades de sol**, en caso de que la situación no sea electiva, tratar de mantener cubiertas las zonas más vulnerables con protector solar.*

Dermatitis atópica (eczema)

Es una inflamación de la piel con comezón, que regularmente puede ir acompañada de asma y se manifiesta con un eczema que afecta cualquier área de la piel. Sin embargo, se presenta frecuentemente en los brazos y en la parte anterior a las rodillas.

Sus causas no se han podido identificar y se puede presentar en los niños durante su primer año de vida. La comezón es muy intensa y puede ser de larga duración.

Para tratarla, se recomienda medidas de cuidado personales que disminuyan o alivien la comezón, como aplicar cremas y evitar los jabones, en especial los que tengan un olor demasiado característico, ya que en algunas ocasiones puede ser una evidencia de muchos químicos sintéticos.

Alopecia areata

Esta enfermedad afecta los folículos pilosos, que son las zonas donde crece el cabello. En la mayoría de los casos se presentan algunas zonas en las que el pelo desaparece

totalmente. El diagnóstico puede hacerse por la apariencia de las zonas sin pelo, aunque en otros casos hay necesidad de biopsias de la zona cutánea afectada.

Es más propicia en personas que tengan familiares que la hayan sufrido, ya que los genes son un factor importante. Es autoinmunitaria, de esta forma, produce anticuerpos a los que el sistema inmunitario no puede eliminar. Se pueden implementar para su tratamiento la fotoquimioterapia y otras terapias alternativas.

Acné

La piel tiene una serie de hoyos microscópicos llamados poros, y cuando estos se taponan y las células sebáceas producen demasiada grasa los poros se ven obstruidos. Si la parte superior del folículo se torna de tono blanco a esta se le llama acné miliar y si se torna de color negro es una espinilla negra.

Las causas pueden ser variadas y van desde herencia genética hasta excesos de grasas en los alimentos. También se puede dar por cambios hormonales, que normalmente se presentan en la adolescencia y que pueden desencadenar algunos problemas de autoestima, más que todo en la población más joven.

Se recomienda evitar romperlos ya que se puede presentar hinchazón y heridas que a largo plazo dejarán la piel muy marcada. Para tratarlo se recomienda limpiar la cara con agua y algún jabón suave y además, se debe evitar siempre apretar o rascar.

Escabiosis (sarna)

Esta enfermedad puede ser causada por ácaros, ya que excavan en la piel y depositan sus huevos en los poros. Se puede transmitir de persona a persona y se manifiesta principalmente mediante la picazón y la erupción cutánea.

Como recomendaciones se propone lavar inicialmente toda la ropa con agua caliente, de forma que se puedan eliminar los hongos y/o ácaros que se encuentren en estas, así como y aplicar regularmente las cremas que hayan sido recetadas por el médico hasta que el problema desaparezca.

Psoriasis

Es una enfermedad que causa picazón y parches dolorosos de piel enrojecida con algunas escamas plateadas. Esta enfermedad acelera el proceso de renovación celular, lo que hace que las células nuevas aparezcan en poco tiempo y se acumulen en la superficie.

Pueden producir, además de la picazón, otras molestias como dolor. Se puede presentar en el cuero cabelludo, los codos y las rodillas, entre otros. En algunas ocasiones persiste durante mucho tiempo y lo empeora la resequedad de la piel, el estrés y ciertas medicinas.

Verrugas

Se producen por un virus (papiloma) y se transmiten de piel a piel, conservando un estado de latencia en caso de que este no encuentre las condiciones adecuadas en un principio.

Puede afectar cualquier lugar de la piel y se presentan en forma de tumores que generalmente no son dolorosos. Para su tratamiento se recomienda estimular el sistema inmune con tratamientos como algunos químicos o con vaselina.

Rosácea

Es una afección cutánea que puede causar enrojecimiento e hinchazón. Se cree que es causada por una expansión de los vasos sanguíneos, en especial de la cara, que proyectan un efecto de sonrojamiento o ruborizado natural. También puede ser hereditario.

Entre las causas, algunos factores externos como el aumento de la temperatura, el esfuerzo físico intenso, temperaturas muy frías y menopausia, entre otras. Se cree que no tienen ninguna relación con alguna bacteria, por tanto solo se necesita algún tipo de antibiótico que puede ser oral o directamente sobre la piel, según sea la situación.

Bibliografía

- F.A. Moraga Llop, A. Martínez Roig. *Enfermedades bacterianas de la piel. Área Pediátrica. Servicio de Pediatría. Hospital Universitario del Mar. Barcelona. Hospital Universitario Vall d'Hebron. Universidad Autónoma de Barcelona. España. Pediatría Integral 2012; XVI(3): 235-243*
- Moyanoc M , Peuchota A, Giachetti ACd, Morenoa R , Cancelaraa A , Falaschi A, Chiarella G , Villasboase RM , Corazza R, Magneresa , Calvaria RM , y Roldán D. *Infecciones de piel y partes blandas en pediatría: consenso sobre diagnóstico y tratamiento. Comité Nacional de Infectología de la SAP. Sociedad Argentina de Pediatría. Comité de Dermatología SAP. Argentina. Arch Argent Pediatr 2014;112(1):e96-e102 / e96*
- Serna J, Vitales M , López M. C. *Dermatología. En: <http://www.sefh.es/bibliotecavirtual/fhtomo2/CAP04.pdf>*
- Tercedor Sánchez J. *Dermatología Pediátrica. Dermatólogo Infantil. Hospital Universitario Virgen de las Nieves (Granada). España. 2013. En: <http://www.pediatrasandalucia.org/web/pdfs/12Derma.pdf>*
- Turquía. Dicle University, Departamento de Dermatología. Dicle University, Departamento de Salud Pública. facultad de Medicina, Diyarbakir, Turquía. *Arch. argent. pediatr. vol.112 no.5. Buenos Aires, Argentina. oct.2014*
- Giachetti A , Greco MF, Scacchi MF, Flore RM, Castro C. *Consenso Nacional de Dermatitis Atópica 2013 Comité Nacional de Dermatología . 2013. En: http://www.sap.org.ar/docs/profesionales/consensos/consenso_dermatitis_atopica_2014.pdf*
- Kaune V. *Criales . Exantemas frecuentes en Pediatría . Médico de Planta. Hospital del Materno Infantil. Caja Nacional de Salud. La Paz. Profesor de Pediatría. Facultad de Medicina. U.M.S.A. Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría. Rev. bol. ped. La Paz- Bolivia. 2013. v.52 n.2*
- Redacción Onmeda. *Dermatitis atópica: Tipos de Dermatitis Atópica. Marzo 2012. En: http://www.onmeda.es/enfermedades/dermatitis_atopica-sintomas-tipos-de-dermatitis-atopica-1260-6.html*
- Proyecto Salutia. *Enfermedades de la Piel. En: <http://www.proyectosalutia.com/enfermedades-de-la-piel/>*
- De Argila Fernández-Durán, Diego, et al. *Estudio de las fotodermatosis idiopáticas y exógenas. Parte II: el estudio fotobiológico. Actas Dermo-sifiliográficas, 2014, vol. 105, no 3, p. 233-242.*
- Plasencia JD; Tantaleán-Ramella E; Peralta, CG. *Cáncer de piel no melanoma. Aspectos clínicos-patológicos. Revista Médica Herediana, 2013, vol. 6, no 2.*
- *Actas Dermo-Sifiliográficas, 2013, vol. 104, no 9, p. 738-756.*
- Farías MM; Kolbach M. *Acné y dieta: un nuevo enfoque. Piel, 2012, vol. 27, no 7, p. 378-383.*
- Roca LM. *Tratamiento Integrado. Dermatología y Cirugía. Fundación Europea de MTC, 2012.*
- Sandoval N. et al. *Diagnóstico y tratamiento de dermatofitosis y pitiriasis versicolor. Rev Med Hondur, 2012, vol. 80, no 2, p. 66-74.*



La Botica de la Abuela

REFRANERO

Mucha de la sabiduría popular para una buena salud y larga vida está recogida en los refranes y dichos populares que recitaban nuestras abuelas, o en frases y aforismos de personalidades célebres recogidas en escritos a lo largo de los tiempos.

En La Botica de la Abuela intentamos que esas tradiciones populares y esos conocimientos no se pierdan o queden en el olvido.

Aquí van algunos de los que hemos recopilado:

El mejor de la semana

"La salud natural aumentaría enormemente la felicidad del hombre" Dr. Alexis Carrel (Premio Nóbel)



Remedios naturales

El ajo es una planta que pertenece a la familia Allium, y está estrechamente relacionada con las cebollas, los chalotes y los puerros. Por sus propiedades desinfectantes, nos ayuda a combatir las molestias de una uña encarnada.

El ajo crece en muchas partes del mundo, y es un ingrediente popular en la cocina, debido a su fuerte olor y delicioso sabor.

A lo largo de la historia se a destacado por sus propiedades medicinales y beneficiosas para la salud.

Causas y síntomas de una uña encarnada

La uña encarnada es una condición en la cual la carne que hay debajo de una orilla, o de ambas orillas, de la uña, generalmente la del dedo gordo del pie, se vuelve sensible y con frecuencia inflamada, debido a un crecimiento excesivo de la uña o a la presión de la carne contra ella. Esta molestia se debe a menudo a los zapatos demasiado cortos, o estrechos en la parte donde están los dedos del pie.

También pueden ocasionarla los tacones altos, al arrojar el peso del cuerpo hacia adelante y dejar los dedos apretados en la parte puntiaguda del zapato.

A Veces se debe a un método no apropiado al cortarlas.

Estas deben cortarse a escuadra, y no redondearse en las esquinas para seguir la curva que describe el extremo de los dedos del pie, pues es posible que la carne crezca alrededor de las esquinas redondeadas, y cuando la uña avanza en su crecimiento normal, penetra en la carne.

A continuación te contaremos el proceso adecuado que se debe seguir a la hora de cortar una uña encarnada. No trates de recortar la parte encarnada tú mismo, ya que esto podría empeorar el problema.

Empapa la uña en agua caliente para ablandarla.

Usa un cortaúñas limpio y afilado.

Recorta las uñas de manera uniforme a lo largo de la punta. No limes ni redondees las esquinas ni recortes demasiado.

Trata de considerar la posibilidad de utilizar sandalias si la uña encarnada es la del pie hasta que el problema haya desaparecido.

No esperes más, aprovecha y mejora las molestias que causa esta condición.

A continuación profundizaremos en las propiedades del ajo que ayudan a aliviar las uñas encarnadas. También te daremos un tratamiento que incluye este ingrediente.

A lo largo de la historia este alimentos ha sido utilizado por sus propiedades medicinales y beneficiosas para la salud. El ajo contiene un compuesto llamado alicina el cual le otorga sus beneficios.

Este es uno de los compuestos de azufre que se forma cuando se pica el ajo, machaca o se mastica. Es el responsable del olor distintivo del ajo.

Tratamientos con ajo para las uñas encarnadas

Al ser el ajo un antiséptico y un gran curativo natural. Se podrán tratar las uñas encarnadas para aliviar las molestias que estas ocasionan.

Tratamiento de ajo y vicks vaporub

El clásico unguento con vicks vaporub, es un producto mentolado y antiséptico que calma la irritación y el dolor en las uñas afectadas. Al añadir ajo conseguimos efectos más potentes y rápidos.

Ingredientes

- *1 cucharada de vicks vaporub (20 g)*
- *Un diente de ajo*
- *1 venda*

Preparación

- *Tritura el ajo con el unguento hasta crear una pasta.*
- *Aplicala sobre la zona afectada (en este caso, la uña enterrada) y cúbrela con una venda.*

- *Deja que actúe durante toda la noche para que haga efecto y repite durante 5 días consecutivos.*

Tratamiento casero y natural

Ingredientes

- *1 litro de Agua(1000ml)*
- *1 ajo*
- *Algodón*

Preparación

- *Hervir el agua.*
- *echarla en un recipiente.*
- *luego se introduce la uña enterrada en el agua caliente varias veces.*
- *Secar con un paño limpio.*
- *Triturar el ajo.*
- *Colocar un pedazo de algodón impregnado con ajo debajo de la uña para acabar con la infección.*
- *Este remedio se debe hacer de 2 a 3 veces al día.*

Te recomendamos leer: Los grandes beneficios de comer ajo en ayunas

Datos de interés

Importante: Si tienes diabetes, daño en los nervios (normalmente en las piernas o en los pies), mala circulación o una infección alrededor de la uña, es muy importante que consultes con tu médico. No intentes tratar este problema en casa.

Normalmente tu médico o proveedor examinará la uña. También te hará varias pruebas o exámenes para frenar las molestias, aparte de la que puedan ocasionar los medicamentos.

Por lo general, el médico preguntará acerca de los síntomas para tratar mejor la condición y, en el caso de tener que proceder, hacerlo de la manera indicada.

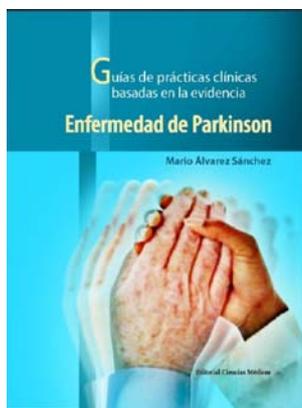


Curiosidades

¿Sabía Usted Que...?

Palabras y frases

- *Bósforo significa “el paso de la vaca o el paso del buey”, ese es el nombre del estrecho que une a los mares de Mármara y Negro, pues por ahí se acostumbraba a trasegar con estos animales.*
- *Anatolia, es el nombre que Constantino VII, Emperador de Oriente, dio al Asia Menor y significa “País donde nace el Sol”.*
- *Istambul (Estambul), es el nombre que le dieron los turcos a la antigua Constantinopla. Proviene de tres palabras griegas; Eis, Ten y Polin, que quiere decir “dentro de la Ciudad”.*
- *Fantasmática, es un término que se utiliza en psicología y significa, lo fantástico. Este término no está aun (2003) reconocido por Real Academia de la Lengua Española.*
- *La palabra “terror Pánico” proviene del miedo que los pastores sentían ante cualquier ruido que se produjera en el bosque y que no lo pudieran explicar, pues pensaban que se trataba del fantasma del Dios Pan.*
- *Antrax, es una palabra española que proviene de una voz griega que quiere decir “Carbuncho”. Sirve para nombrar una enfermedad muy letal que produce inflamación confluyente de varios folículos pilosos, generalmente debido al estafilococo, con abundante formación de pus y, a veces complicaciones locales y generales graves, sobre todo recae en personas diabéticas. El Antrax maligno se llama Carbuncho.*
- *“Semitas”, es el nombre general que se les da a los hebreos, Árabes y otros pueblos y significa descendientes de Sem, según la tradición bíblica.*



Título: *Guías de prácticas clínicas basadas en la evidencia. Enfermedad de Parkinson*

Autor: *Mario Álvarez sánchez*

Año: *2011*

Resumen: *Los avances de los que se ha sido testigo en esta década, en la comprensión y el tratamiento de la enfermedad de Parkinson, constituyen un gran incentivo para todos los profesionales que trabajan en este tema. Es especialmente estimulante ver como los esfuerzos y motivaciones por mejorar el curso de esta enfermedad se han elevado, en parte como consecuencia de los avances de la industria farmacéutica, así como también el aumento del interés de las personas con enfermedad de Parkinson en participar en el manejo de su condición, expresando con claridad y fuerza sus necesidades. Sin embargo, a pesar de esto y otros avances, aún se requiere de mayor conocimiento de la enfermedad y los mecanismos responsables que permitan curarla.*



El Policlínico Vedado (15 y 18) Lucha contra el Tabaquismo

¡No al cigarro, vamos a vivir sano!