

# *Salud en mi Barrio*

*Octubre/2017*



*¡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, Noel Hernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.*

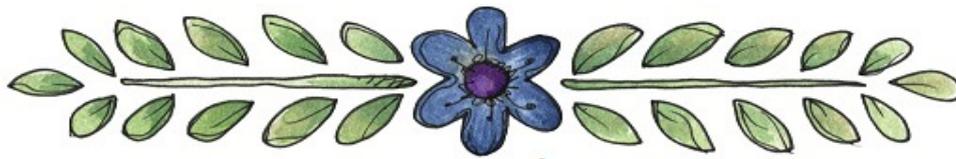
***Asesoría:** Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.*

***Temática:** Bursitis*

*La botica de la abuela*

*Curiosidades*

*Novedades...*



## *Temática*

### *Bursitis*

#### **Definición**

La bursitis es la inflamación de la bursa. Esta es una pieza delgada y resbalosa que protege a los tendones. Los tendones son los tejidos que conectan a los músculos con los huesos. La bursa disminuye la fricción entre el tendón y el hueso y permite que el tendón se deslice suavemente sobre el hueso.

Hay muchas bursas en el cuerpo protegiendo a los tendones. La bursitis ocurre con mayor frecuencia en las siguientes articulaciones:

- Hombro
- Codo
- Rodilla
- Cadera

Bursitis en el hombro

#### **Causas**

La bursitis aguda puede ser causada por:

- Un golpe en el área que contiene la bursa
- Sobreexigencia de una articulación (p. ej., al nadar distancias largas o arrojar muchas veces una pelota)

La bursitis crónica suele ser causada por la sobreexigencia a largo plazo. El movimiento repetido de una unidad músculo-tendón provoca fricción en la bursa. A medida que continúa la actividad, la bursa se inflama y puede llenarse de líquido. La bursa se engrosa y no funciona correctamente. La bursa y el tendón pueden irritarse.

#### **Factores de riesgo**

Los factores que incrementan su probabilidad de padecer bursitis incluyen:

- Actividades con movimientos repetitivos realizadas de forma muy intensa (como nadar, correr o jugar al tenis)
- Deportes de contacto
- Equipo inadecuado para hacer deportes

#### **Síntomas**

Los síntomas de la bursitis incluyen:

- Dolor en el área de la bursa
- Hinchazón
- Piel enrojecida
- Calor alrededor del área de la bursa
- Movimiento disminuido cercano a la articulación

- Función disminuida cercana al miembro

### **Diagnóstico**

El médico le preguntará sobre sus síntomas y sobre las actividades físicas que practica. Se examinará el área dolorida. Podrían hacerle una prueba de rayos X

### **Tratamiento**

El tratamiento de la bursitis aguda puede incluir las siguientes medidas:

- Reposar el área afectada
- Aplicar hielo sobre el área dolorida
- Tomar medicamentos antiinflamatorios
- Recibir una inyección de cortisona
- Proteger el área para evitar traumatismos

El tratamiento de la bursitis crónica puede incluir las siguientes medidas:

- Dejar de realizar la actividad que causa el dolor
- Tomar medicamentos antiinflamatorios
- Proteger la bursa para evitar traumatismos
- Realizar fisioterapia, que puede incluir ejercicios y aplicación de calor
- Recibir una inyección de cortisona
- Someterse a cirugía

### **Prevención**

Los pasos siguientes pueden prevenir la bursitis:

- No practicar deportes o algunas otras actividades.
- Cuando haga una actividad nueva, incremente gradualmente el tiempo que la realiza.
- Asegúrese de que realice las actividades correctamente.
- Utilice protecciones si practica deportes de contacto.

---

### Recursos

Family Doctor—American Academy of Family Physicians

<http://familydoctor.org>

Ortho Info—American Academy of Orthopaedic Surgeons

<http://orthoinfo.org>

---

Canadian Association of General Surgeons

<http://www.cags-accg.ca>

Canadian Orthopaedic Foundation

<http://www.canorth.org>

## Bibliografía

1. Wei Wang, Mingmin Shi, Chenhe Zhou, Zhongli Shi, Xunzi Cai, Tiao Lin, Shigui Yan. Effectiveness of corticosteroid injections in adhesive capsulitis of shoulder. *Medicine (Baltimore)*. 2017 Jul; 96(28): e7529. Published online 2017 Jul 14. doi: 10.1097/MD.00000000000007529 PMID: PMC5515778
2. Konrads C, Rückl K, El Tabbakh M, Rudert M, Kircher P, Piet P. Therapy-resistant septic olecranon bursitis due to *Mycobacterium gordonae*. *SICOT J*. 2016; 2: 41. Published online 2016 Nov 29. doi: 10.1051/sicotj/2016030 PMID: PMC5125158
3. Khosrawi S, Taheri P, Ketabi M. Investigating the Effect of Extracorporeal Shock Wave Therapy on Reducing Chronic Pain in Patients with Pes Anserine Bursitis: A Randomized, Clinical- Controlled Trial. *Adv Biomed Res*. 2017 Jun 6;6:70. doi: 10.4103/2277-9175.190999. eCollection 2017.
4. Bursitis. The Ohio State University Wexner Medical Center website. Available at: <http://wexnermedical.osu.edu/patient-care/healthcare-services/arthritis-rheumatology/bursitis>. Accessed December 15, 2013.
5. Bursitis and tendonitis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases website. Available at: [http://www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Bursitis](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bursitis). Updated June 2013. Accessed December 15, 2013.
6. Elbow (olecranon) bursitis. American Academy of Orthopaedic Surgeons Ortho Info website. Available at: <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00028>. Updated January 2011. Accessed December 15, 2013.
7. Hip bursitis. American Academy of Orthopaedic Surgeons Ortho Info website. Available at: <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00409>. Updated August 2007. Accessed December 15, 2013.
8. Prepatellar bursitis. EBSCO DynaMed website. Available at: <http://www.ebscohost.com/dynamed>. Updated September 5, 2012. Accessed December 15, 2013.
9. Tendinitis and bursitis. American College of Rheumatology. Available at: [http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases\\_And\\_Conditions/Tendinitis\\_and\\_Bursitis](http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases_And_Conditions/Tendinitis_and_Bursitis). Updated February 2013. Accessed December 15, 2013.



## *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***

"Todas las alegrías son curativas" (Proverbio chino)

### **Contusiones, golpes, distensiones musculares**

**Cataplasma de lechuga:** La lechuga no sólo es beneficiosa por vía interna, también puede aplicarse externamente en caso de golpes, contusiones y distensiones musculares.

Ingredientes:

Hojas verdes de la lechuga

Aceite de oliva

Preparación:

Majar las hojas más verdes de la lechuga, que son las que tienen más clorofila, en un mortero, y añadirle un poco de aceite, que es balsámico.

Uso:

Aplicar a modo de cataplasma hasta que se note que remite el dolor.



## *Curiosidades*

¿Sabía Usted Que...?

1. Cuba tuvo su primer Departamento de Rx en 1907. Fue en el antiguo hospital de las Mercedes, hoy Manuel Fajardo, inaugurado el 1 de mayo de 1907 y dirigido por el Dr. Francisco Domínguez Roldán.
2. Un cubano dio la primera anestesia con éter el 10 de marzo de 1847. En ese año se realizaron intervenciones con anestesia por éter en varios países de América Latina, pero por unos días de diferencia la primera se realizó en Cuba por el Dr. Vicente Antonio de Castro.
3. Al médico italiano “Sanctorius” (S. XVI), se deben, al menos, tres de los descubrimientos más notables en cuanto a instrumentos auxiliares para el conocimiento del organismo humano:

Primero creó un pequeño instrumento para medir las pulsaciones que llamó “Pulsologium”, primer instrumento expresamente realizado para uso médico; para ello recibió la ayuda de Galileo Galilei, al notar que la oscilación de una lámpara colgada del techo de la catedral de Pisa, seguía el mismo ritmo de su pulso, lo cual participó a su amigo Sanctorius, el cual dedujo, entonces, que la velocidad de los latidos del pulso pueden expresarse por la longitud del péndulo.

Segundo, construyó un artefacto que medía la temperatura del cuerpo a partir de un termómetro de alcohol ideado por Galileo Galilei. Hizo tres variantes: uno de bulbo grande, para la mano; otro con un embudo para la respiración y un tercero que se colocaba en la boca.

Tercero, realizó un estudio del metabolismo, totalmente ignorado hasta entonces, lo que lo consagró como científico de primera magnitud. Para ello construyó un par de balanzas enormes y se sentó en una de ellas, donde leyó, estudio, comió y durmió “durante 30 años”, donde finalmente escribió un libro, en el cual describía lo que hoy llaman el metabolismo basal, midiendo como el alimento ingerido suministraba la energía para vivir.

4. Fue Antón Vasa Leeuwnhohk, comerciante holandés de telas y político (1632-1723) quien propició la observación de los microbios por primera vez. En sus ratos de ocio construyó unos aparatos “microscopios”, con suficiente capacidad de aumento para hacerlos visibles a través de los lentes. Sus “cartas” a la Philosophical Transactions of the Rooyal Society of London, traspasaron el umbral de la microbiología, cuyo desarrollo se materializa en la segunda mitad del siglo XIX.

5. Fue el científico suizo Friedrich Miescher en 1869 el descubridor del ADN (ácido desoxirribonucleico) que es el responsable de la transmisión de los caracteres hereditarios. Su descubrimiento lo realizó mientras realizaba experimentos en espermatozoides de peces y otro material biológico.
6. Fue el monje agustino austriaco Gregor Mendel en 1865, el que por primera vez demostró las leyes de la herencia, sin embargo, fue inadvertido hasta 1900 en que el alemán Correns, el austriaco Tchermak y el holandés De Vries lo redescubrieron en forma independientes unos de los otros.
7. El científico estadounidense James Watson y el inglés Francis Crik fueron los descubridores en 1953 de la estructura de doble hélice del ADN.
8. En 1771, llegó, por primera vez a Cuba el “Hielo”, procedente de Veracruz y Boston, al cual se le conferían propiedades medicinales. Las bebidas heladas, se decía, entonaban el estomago y todo el sistema nervioso y muscular.
9. El Instituto de Medicina Tropical fue fundado por Pedro Kourí (1900-1964) en 1937. En ese tiempo ocupó un reducido espacio dentro del hospital Calixto García de La Habana.

N  
O  
V  
E  
D  
A  
D  
E  
S



Título: Propedéutica clínica y fisiopatología odontológica fundamental

Autor: Raúl Padrón Chacón

Año: 2008

Consideramos que este libro representa un instrumento de trabajo que le va a permitir al estomatólogo enfrentar problemas del diagnóstico en un ser humano enfermo, fundamentándose en la clínica.