

Salud



Diciembre/2014

¡Bienvenidos! Al Boletín de noticias para la Atención Primaria de Salud, con la finalidad de informarles siempre de la mejor manera posible y mantenerlos al tanto de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa del Policlínico Universitario Vedado.

Por: Diana Pulido Vilaseca

*Colaboradores: Maite Pérez
Oscar Fernández
Noel Hernández*

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

Temática



- ✚ **Asistencial:** Principales problemas de salud del Policlínico Vedado
Situación epidemiológica, enfermedades transmisibles y no transmisibles
Programas de salud (vigentes)
- ✚ **Docencia:** Capacitación de cursos
Planificación
- ✚ **Investigación:** Actualización sobre líneas de Investigación
Jornadas Científicas

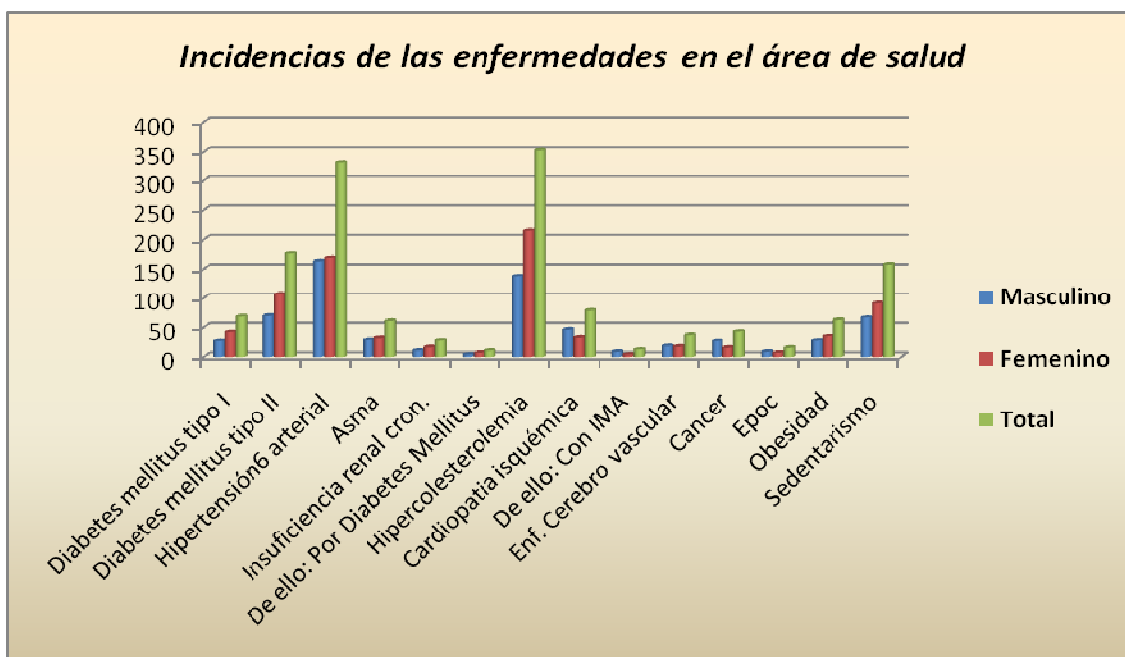
Los temas de este mes están dedicados a la salud en América Latina y Cuba, en celebración al 3 de diciembre Día de la Medicina Latinoamericana y al 9no Aniversario de la creación del sitio Web del Policlínico Universitario Vedado.

- ✚ *Envejecimiento poblacional.*
- ✚ *Enfermedades transmitidas por alimentos.*
- ✚ *Higiene de los Alimentos vendidos en la Vía Pública*
- ✚ *Beneficios del ejercicio físico para la salud.*

Además de otros temas como:

- ✚ Ébola Al Día
- ✚ La botica de la abuela
- ✚ Verde que te quiero verde

Principales causas de morbilidad del área de salud



Actualización



Diabetes Mellitus

- ✚ *Las personas negras podrían tener un mayor riesgo de pérdida de la vista relacionada con la diabetes.*
Disponibile en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_148020.html
- ✚ *Un éxito con las células madre da esperanzas para la cura de la diabetes tipo 1.*
Disponibile en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_148861.html
- ✚ *Se ha producido un gran aumento en las visitas al médico de los adultos jóvenes con diabetes.*
Disponibile en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_147650.html

Asma

- ✚ *Nuevas pistas sobre cómo los resfriados pueden fomentar los ataques de asma.*
Disponibile en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_148708.html
- ✚ *Las mujeres mayores con asma se enfrentan a unos peores resultados de salud.*
Disponibile en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_147655.html
- ✚ *Vinculan la obesidad en el embarazo con un mayor riesgo de asma en los niños.*
Disponibile en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_147480.html

Salud en América Latina y Cuba

La calidad en los servicios de salud en América Latina y Cuba.

La calidad es una condición esencial de los servicios de salud para la mejora de la calidad de vida de la población y la sostenibilidad de los sistemas sanitarios.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en la resolución “Política y Estrategia Regional para la Garantía de la Calidad de la Atención Sanitaria, incluyendo la Seguridad del Paciente” aprobada en 2007 delinea las acciones para fortalecer la calidad en los servicios de salud en la Región de las Américas.

La calidad en los servicios de salud ha sido un aspecto priorizado en estos más de 50 años de la Revolución cubana y en la actualidad aparece entre los principales objetivos de trabajo del Ministerio de Salud Pública para el año 2014.

El grado de satisfacción de la población con los servicios que recibe, es un medidor importante de la calidad de la atención médica, estomatológica y del resto del personal de la salud; así como la evaluación del desempeño de los trabajadores, desde el punto de vista técnico y la responsabilidad de los especialistas y administrativos. El estudio y profundización en el método clínico, las buenas prácticas clínicas y quirúrgicas, así como la eficiente utilización de los recursos, es esencial para alcanzar la calidad en los servicios.

Actualizaciones

Caballero González J. Calidad en los servicios de salud: su relación con el plan de trabajo metodológico. Medisur [Internet]. 2012 [citado 14 Dic 2013];10(2):[aprox. 4 p.]. Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/2088>

Caballero González J. Calidad en los servicios de salud: su relación con el plan de trabajo metodológico. Medisur [Internet]. 2012 [citado 14 Dic 2013];10(2):[aprox. 4 p.]. Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/2088>

Morel R, García Roche R, Alfonso Sagué K. Calidad de vida relativa a salud en la población urbana de Cuba. MEDISAN [Internet]. 2013 Jun [citado 14 Dic 2013];17(6):[aprox. 10 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192013000600006&lng=es

Envejecimiento de la población. Repercusión social. Europa, América Latina y Cuba.

Entre el 2000 y 2050, la proporción de la población mundial con más de 60 años de edad se duplicará, ya que pasará de aproximadamente el 11% al 22%. Según datos de las Naciones Unidas, se espera que el número de personas ancianas aumente de 605 millones a 2000 millones en ese periodo, de ellas, 190 millones vivirán en América Latina y el Caribe.

Este fenómeno tiene implicaciones de carácter socio-económico, geográfico, sanitario, cultural e incluso ético. El crecimiento de la población mayor de 60 años provoca un cambio importante en las estructuras familiares y en los roles sociales, así como en el mercado de trabajo y en los flujos migratorios, principalmente en países con bajo nivel de desarrollo socio-económico. La repercusión social de esta situación en el 2014, se evidencia en la necesidad de implementar atención médica de larga duración, así como servicios de enfermería en el domicilio, atención sanitaria comunitaria, residencial y hospitalaria. Por tanto, es necesaria la puesta en marcha de programas de prevención y asistencia que puedan mejorar la calidad de vida de las personas mayores, y frenar el gasto social. En 20 años más, Cuba

estará arribando al 31 % de su población envejecida, ubicándose entre los 11 países del mundo con mayor cantidad de ancianos.

El presente boletín ofrece bibliografía actualizada acerca del envejecimiento de la población y su repercusión social a nivel mundial.

Actualizaciones

Oficina Nacional de Estadísticas [Internet]. Proyecciones de la Población Cubana 2010-2030. La Habana: ONE; 2010 [citado 20 Ene 2014]. Disponible en: http://www.one.cu/publicaciones/cepede/proyeccion_2010_2030/Proyecciones%20de%20Poblacion%202010_2030.pdf

Abades Porcel M, Rayón Valpuesta E. El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social? Gerokomos [Internet]. 2012 Dic [citado 6 Ene 2013];23(4): [aprox. 13 p.]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2012000400002&lng=es

Cardona Arango D, Peláez E. Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: Oportunidades, retos y preocupaciones. Salud, Barranquilla [Internet]. 2012 Dic [citado 28 Ene 2014];28(2):[aprox. 15 p.]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522012000200015&lng=en

Enfermedades transmitidas por alimentos. Prevención y control.

Las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA) son responsables de altos niveles de morbilidad y mortalidad en la población general, fundamentalmente: lactantes, niños, jóvenes, ancianos e inmunocomprometidos.

Aproximadamente un 75% de las nuevas enfermedades infecciosas humanas aparecidas en los últimos 10 años fueron causadas por bacterias, virus y otros patógenos que surgieron en animales y productos animales.

La prevención de las ETA se inicia desde la producción de los alimentos hasta la ingestión de estos. La educación de toda la población respecto a la elaboración y manipulación inocua de los alimentos es fundamental para evitar estas enfermedades.

La OMS promueve la educación en materia de seguridad de los alimentos a través de: la higiene, separar alimentos crudos y cocinados, temperatura y cocción adecuadas, y empleo del agua e ingredientes inocuos.

A continuación le brindamos bibliografía actualizada sobre la prevención y control de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos.

Actualizaciones

de la Rosa RD, Rodríguez Heredia O, Casado Rodríguez C, Pérez Arruti A, Sosa Cabrera I. Intervención educativa sobre enfermedades transmitidas por alimentos en estudiantes de Tecnología de la Salud. Rev Cubana Hig Epidemiol [Internet]. 2012 Ago [citado 11 Ene 2014];50(2):[aprox. 21 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032012000200010&lng=es

LJ, Martínez Fernanda N, Rossi L, Tornese M, Troncoso A. Enfermedades transmitidas por los alimentos: Análisis del riesgo microbiológico. Rev chil infectol [Internet]. 2010 [citado 11 Ene 2014];27(6):[aprox. 24 p.]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182010000700004

FG, Masuda FC, Brea SM, Levy FL, Pico RM, Blasi QS. Evaluación del riesgo de infecciones alimentarias en pacientes internados en un hospital pediátrico de alta complejidad y su sistema de prevención. Rev chil nutr [Internet]. 2011 Mar [citado 11 Ene 2014];38(1):[aprox. 30 p.]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000100004&lng=es

Higiene de los Alimentos vendidos en la Vía Pública.

La venta de alimentos en la vía pública es una práctica habitual que ha venido en aumento durante las últimas décadas, especialmente en América Latina y el Caribe. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), ha identificado esta área como de vital importancia para alcanzar la seguridad alimentaria, ya que entre las desventajas de estos alimentos, está la dificultad para garantizar su inocuidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que entre el 70 y el 80% de las enfermedades diarreicas agudas (EDA) las producen alimentos y agua contaminados.

Los alimentos de venta callejera implican un alto riesgo de intoxicaciones alimentarias graves, causadas principalmente por la falta de higiene, así como la manipulación incorrecta de los alimentos y empleo de aditivos no autorizados.

En Cuba, a partir del incremento de la modalidad de trabajo por cuenta propia, en el 2010, el expendio de este tipo de alimentos ha aumentado significativamente, por lo cual se han establecido leyes y normas para garantizar la calidad y seguridad de los comestibles.

Entre ellas, la Norma Cubana 850:2011: Código de prácticas de higiene para la elaboración y expendio de alimentos en la vía pública, es el instrumento legal que define los requisitos sanitarios detallados para ejercer dicha actividad. La Inspección Sanitaria Estatal, a través de los centros de Higiene y Epidemiología, exige el cumplimiento de lo dispuesto y aplica a los infractores las medidas previstas. Se realizan, además acciones de promoción de salud, con la finalidad de elevar los conocimientos de las personas que expenden alimentos, así como la cultura sanitaria de los consumidores. Ponemos a su disposición bibliografía actualizada sobre aspectos higiénicos sanitarios de los alimentos vendidos en la vía pública.

Actualizaciones

Iserns Aguilera E, Betancourt Concepción E, Betancourt Doimeadios JE. Elaboración de alimentos en el sector no estatal. Principales aspectos higiénicos sanitarios a considerar. CCM [Internet]. 2013 Mar [citado 24 Jun 2014];17(1):[aprox. 6 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812013000100002&lng=es

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Oficina Regional para América Latina y el Caribe [Internet]. Vitacura, Santiago de Chile: FAO; c2014 [citado 20 Jun 2014]. Buenas prácticas de higiene en la preparación y venta de los alimentos en la vía pública en América Latina y el Caribe; [aprox. 3 pantallas.]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/publicaciones/buenas-practicas-higiene-alimentos-via-publica-alc/>

Beneficios del ejercicio físico para la salud.

La inactividad física, a nivel mundial, constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el sedentarismo es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Las evidencias científicas indican que, practicar ejercicios físicos de manera regular reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades. La OMS recomienda realizar 150 minutos semanales de actividad física en adultos y adultos mayores, y 60 minutos al día en niños y adolescentes.

En Cuba, investigadores del Instituto de Medicina Deportiva confirman, que quienes entrenan regularmente pueden restar de 10 a 15 años de su edad biológica. Ponemos a su disposición, bibliografía actualizada sobre los ejercicios físicos y sus beneficios para la salud.

Actualizaciones

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2014 [citado 15 May 2014]. Actividad física; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>

Bassuk S, Church T, Manson J. Why Works Exercise Magic. *Sci Am* [Internet]. 2013 Ago [citado 29 May 2014];309(2):[aprox. 9 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=89177123&lang=es&site=ehost-live>

Eichenberger P, Diener S, Kofmehl R, Spengler C. Effects of Exercise Training on Airway Hyperreactivity in Asthma: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* [Internet]. 2013 Nov [citado 17 May 2014];43(11):[aprox. 27 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=91587214&lang=es&site=ehost-live>

Al día con su salud



Ébola Al Día

Ébola: Se publica el primer protocolo específico para niños 03/11/2014
<http://boletinaldia.sld.cu/aldia/2014/11/03/ebola-se-publica-el-primer-protocolo-especifico-para-ninos/>

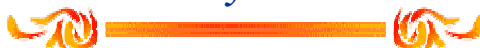
El ébola en los niños se manifiesta de manera diferente que en los adultos 03/11/2014
<http://boletinaldia.sld.cu/aldia/2014/11/03/el-ebola-en-los-ninos-se-manifiesta-de-manera-diferente-que-en-los-adultos/>


Diferencias genéticas individuales podrían afectar supervivencia al virus del Ébola 01/11/2014
<http://boletinaldia.sld.cu/aldia/2014/11/01/diferencias-geneticas-individuales-podrian-afectar-supervivencia-al-virus-del-ebola/>

El ébola en Sierra Leona no es más letal que anteriores brotes 31/10/2014
<http://boletinaldia.sld.cu/aldia/2014/10/31/el-ebola-en-sierra-leona-no-es-mas-letal-que-anteriores-brotos/>

Desarrollan en Italia fármaco para contener los síntomas del ébola 30/10/2014
<http://boletinaldia.sld.cu/aldia/2014/10/30/desarrollan-en-italia-farmaco-para-contener-los-sintomas-del-ebola/>

Cursos y Talleres



De Lunes a Viernes las 8:30 am Actualización de ECG 
para alumnos de 3er año de los Policlínico Vedado, 19 de abril y Plaza por el Dr. Marco Albert Cabrera (Subdirector docente).
Diciembre del 2014 Taller de tesis para los residentes por la Dra. Liz Caballero (Metodóloga)

La botica de la abuela



ANEMIA

Sopas de ajo

Las sopas de ajos son un alimento muy nutritivo. Con este plato de toda la vida combatiremos la anemia.

Ingredientes

(para 4 personas)

Pan duro (2 rebanadas por persona si son pequeñas, 1 si son grandes)

6 dientes de ajo

½ vaso de aceite

½ cucharada de pimentón

2 l de agua

Aceite

Sal

Preparación

Se machacan un poco los ajos y se fríen en aceite. Cuando se han dorado un poco se le añade el pan y, por último, el pimentón (hay quien le pone también comino), ya fuera del fuego para que no se quemé. En seguida se le agrega el agua y se deja hervir una media hora a fuego lento.

Uso

Tradicionalmente, se comía como cena, pero cualquier momento es bueno.

Verde que te quiero verde



Plantas medicinales: Cada día son más las personas que en El mundo entero recurren a los diferentes tipos de plantas medicinales, pues las propiedades terapéuticas que tienen son impresionantes. Marcan una diferencia importante con los medicamentos convencionales y no tienen efectos secundarios.

Entre las más comunes están:

Albahaca: Problemas nerviosos, antivomitiva, problemas bucales. Usos culinarios.

Anís: Reduce hinchazón, gases, acidez, digestiones pesadas, enfermedades respiratorias.

Apio: (Hojas y tallo): Problemas de afonía, cicatrizante, llagas, nerviosismo.

Hierbabuena: Planta muy digestiva, propiedades tónicas estimulantes del organismo.

Laurel: Tratamientos para la arterosclerosis, reuma, bronquios, gripe y usos culinarios.