



*¡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:** Enfermedades de transmisión sexual (ETS)  
La botica de la abuela  
Curiosidades  
Novedades...*

## *Temas: Enfermedades de transmisión sexual*



Las Enfermedades de transmisión sexual (ETS) integran las cinco clases principales por las que los adultos buscan atención médica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), anualmente unos 357 millones de personas contraen alguna de las siguientes ETS: clamidias, gonorrea, sífilis o tricomoniasis. En tanto, más de 500 millones de personas son portadoras del virus que provoca el herpes genital tipo 2 (HSV2) y más de 290 millones de mujeres están infectadas con el virus del papiloma humano (VPH). Las enfermedades de transmisión sexual tienen profundos efectos en la salud sexual y reproductiva, dado que conducen a una disminución de la fertilidad y ocasionan daños a la descendencia. Hasta el 40% de las mujeres con infecciones por gonococo y clamidia no tratadas, desarrollan enfermedades inflamatorias de los órganos pélvicos que conducen a la infertilidad; mientras que la sífilis no tratada durante el embarazo conlleva a la muerte fetal y a la mortalidad neonatal .

La detección oportuna de las enfermedades de transmisión sexual es decisiva para el éxito del tratamiento y la prevención de la propagación de la enfermedad. En este sentido la educación sexual y el autocuidado de la salud sexual son procedimientos altamente efectivos. La abstinencia sexual durante la presencia de lesiones activas o durante los lapsos de tratamiento, tanto para el paciente como para la pareja sexual, es un procedimiento que propicia la curación y evita la transmisión. El uso correcto del condón y la práctica de sexo seguro son alternativas igualmente confiables para evitar la transmisión de estas infecciones.

La OMS desarrolla normas y pautas mundiales para tratar y prevenir las ETS, su labor se rige por la Estrategia mundial de prevención y control de las enfermedades de transmisión sexual adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2006, y la Estrategia Mundial del Secretario General de las Naciones Unidas para la Salud de la Mujer, del Niño y el Adolescente.

En Cuba el Plan Estratégico Nacional para la Prevención y el Control de las ETS y el VIH/Sida, implementa acciones de prevención, atención, diagnóstico, tratamiento, apoyo y vigilancia, encaminadas a prevenir y controlar las enfermedades de transmisión sexual.

## ***Bibliografía***

- ✓ Gaitán-Duarte HG, Rodríguez-Hernández AE, Arévalo-Rodríguez I, Angel-Müller E, López-Ramos Hugo E, Estrada-Mesa JS. Guía de práctica clínica para el manejo sindrómico de los pacientes con infecciones de transmisión sexual y otras infecciones del tracto genital - 2013. Rev Colomb Obstet Ginecol [Internet]. 2013 [cited 30 Jun 2016];64(2):[aprox. 52 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcog/v64n2/v64n2a07.pdf>
- ✓ Fanfair RN, Workowski KA. [Actualización clínica en enfermedades de transmisión sexual-2014]. Cleve Clin J Med [Internet]. 2014 [citado 30 Jun 2016];81(2):[aprox. 10 p.]. Disponible en: [http://www.ccjm.org/index.php?id=107953&tx\\_ttnews\[tt\\_news\]=369489&cHash=19a800785230787d40529d86fd540b14](http://www.ccjm.org/index.php?id=107953&tx_ttnews[tt_news]=369489&cHash=19a800785230787d40529d86fd540b14)
- ✓ Le Cleach L, Trinquart L, Do G, Maruani A, Lebrun-Vignes B, Ravaud P, et al. [Terapia antiviral oral para la prevención de brotes de herpes genital en pacientes inmunocompetentes y no embarazadas]. Cochrane Database Syst Rev [Internet]. 2014 [citado 1 Jul 2016];(8):[aprox. 30 p.]. Disponible en: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD009036.pub2/full>
- ✓ Gottlieb SL, Low N, Newman LM, Bolan G, Kamb M, Broutet N. [Hacia la prevención global de las infecciones de transmisión sexual (ITS): la necesidad de vacunas contra las ITS]. Vaccine [Internet]. 2014 [citado 30 Jun 2016];32(14):[aprox. 20 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es#!/content/journal/1-s2.0-S0264410X13013984>
- ✓ Brotman RM, Ravel J, Bavoi PM, Gravitt PE, Ghanem KG. [Microbioma, hormonas sexuales, y respuestas inmunes en el tracto reproductivo: un reto para el desarrollo de vacunas contra infecciones de transmisión sexual]. Vaccine [Internet]. 2014 [citado 30 Jun 2016];32(14):[aprox. 20 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3964794/>
- ✓ Behling J, Chan AK, Zeh C, Nekesa C, Heinzerling L. [Evaluación de los programas de prevención del VIH: anticuerpos por virus herpes simple tipo 2 como biomarcador del comportamiento sexual de riesgo en adultos jóvenes en países de pobres recursos]. PLoS One [Internet]. 2015 [citado 15 Jun 2016];10(5):[aprox. 11 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4444314/pdf/pone.0128370.pdf>
- ✓ Chen MY, Tabrizi SN. [Desafíos para el manejo de las infecciones de transmisión sexual curables]. BMC Infect Dis [Internet]. 2015 [citado 15 Jun 2016];15:[aprox. 3 p.]. Disponible en: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4702341/pdf/12879\\_2015\\_Article\\_1061.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4702341/pdf/12879_2015_Article_1061.pdf)

- ✓ Dominiak-Felden G, Gobbo C, Simondon F. [Evaluación del beneficio temprano de la vacuna tetravalente contra el VPH en verrugas genitales en Bélgica: un estudio de cohortes]. PLoS One [Internet]. 2015 [citado 15 Jun 2016];10(7):[aprox. 15 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492693/pdf/pone.0132404.pdf>
- ✓ Fernández Romero JA, Deal C, Herold BC, Schiller J, Patton D, Zydowsky T, et al. [Tecnologías multipropósito de prevención: el futuro de la protección del VIH e ITS]. Trends Microbiol [Internet]. 2015 [citado 15 Jun 2016];23(7):[aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0966842X15000451>
- ✓ Ferreira VH, Nazli A, Dizzell SE, Mueller K, Kaushic C. [La actividad anti-inflamatoria de la curcumina protege la barrera epitelial de la mucosa genital de trastornos y bloquea la replicación del VIH-1 y HSV-2]. PLoS One [Internet]. 2015 [citado 15 Jun 2016];10(4):[aprox. 18 p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4391950/pdf/pone.0124903.pdf>
- ✓ Ochoa Carrillo FJ, Guarneros de Regil DB, Velasco Jiménez MT. Infección por el virus del papiloma humano en mujeres y su prevención. Gac Mex Oncol [Internet]. 2015 [citado 15 Jun 2016];14(3):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665920115000607>



La mayoría de las personas se infectan con VIH a través de la actividad sexual. Puede contraer SIDA si no usa un condón al tener relaciones sexuales con una persona infectada con VIH. No utilizar los condones de manera adecuada también puede incrementar el riesgo de contraer el VIH. Durante la relación sexual, la vagina, la vulva, el pene, el recto y la boca pueden proporcionar puntos de entrada para el virus.

Entre otros comportamientos asociados con un mayor riesgo se encuentran los siguientes:

- Tener relaciones sexuales con alguien sin saber su estado respecto al VIH
- Tener más de una pareja sexual
- Tener relaciones sexuales con alguien que tiene más de una pareja sexual
- Tener relaciones sexuales anales
- Tener relaciones sexuales con prostitutas
- Hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres

### **Inyectarse drogas**

Si se inyecta drogas ilegales, esto aumenta su riesgo de infectarse con VIH. Utilizar una aguja o una jeringa que contenga incluso diminutas cantidades de sangre infectada puede transmitir la infección por VIH.

### **Padecer algunas condiciones médicas**

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y las infecciones vaginales causadas por bacterias tienden a aumentar el riesgo de transmisión de VIH durante el sexo con una pareja infectada con VIH. Algunos ejemplos de ETS incluyen:

- Sífilis
- Herpes genital
- Clamidia
- Gonorrea

Para los hombres, no estar circuncidado también puede aumentar el riesgo de infección por VIH.

### **Someterse a algunos procedimientos médicos**

Haber recibido una [transfusión de sangre](#) o productos sanguíneos antes de 1985 aumenta su riesgo de infección por VIH y SIDA. Antes de que los bancos de sangre comenzaran a analizar la sangre donada en busca de VIH en 1985, no había forma de saber si la sangre estaba contaminada con VIH, y los receptores podrían haberse infectado a través de las transfusiones.

Recibir productos sanguíneos, tejidos o trasplantes de órganos, o la inseminación artificial incrementan su riesgo de infecciones por VIH y SIDA. Aunque los productos sanguíneos ahora se analizan para buscar VIH, todavía hay algún grado de riesgo debido a que las pruebas no pueden detectar el VIH inmediatamente después de la transmisión.

### **Ser un trabajador del área de salud**

La exposición a la sangre y a las agujas contaminadas pone a los trabajadores del área de la salud en riesgo de una infección por VIH.

### **Conozca su estado**

Es importante realizarse pruebas de detección y conocer su estado de VIH. Su médico puede ayudarlo a realizarse las pruebas. También existen formas de realizarse las pruebas de manera anónima: puede recurrir a una clínica comunitaria o utilizar kits de pruebas para realizar en el hogar que no requieren su identificación.

---

### **REFERENCIA:**

- ✓ A guide to primary care of people with HIV/AIDS. National Institute of Health and Human Services website. Available at: <http://hab.hrsa.gov/deliverhivaidscafe/files/primary2004ed.pdf>. Accessed May 15, 2013.
- ✓ Araneta MR, Mascola L, Eller A, et al. HIV transmission through donor artificial insemination. *JAMA*. 1995;273(11):854-858.
- ✓ Centers for Disease Control and Prevention. Sexually transmitted diseases treatment guidelines, 2010. *MMWR*. 2010;59(No. RR-12):1-110.
- ✓ HIV/AIDS. Centers for Disease Control and Prevention website. Available at: <http://www.cdc.gov/hiv/basics/index.html>. Accessed May 15, 2013.
- ✓ HIV/AIDS. National Institute of Allergy and Infectious Disease website. Available at: <http://www.niaid.nih.gov/topics/HIVAIDS/Understanding/Pages/whatAreHIVAIDS.aspx>. Accessed May 15, 2013.
- ✓ HIV infection. EBSCO DynaMed website. Available at: <http://www.ebscohost.com/dynamed>. Updated May 7, 2013. Accessed May 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***

*"El estudio para aprender a vivir bien dura toda la vida" (Séneca)*

### **CANDIDIASIS VAGINAL**

Yogur con jugo de aloe vera

La candidiasis es una infección causada por un hongo que suele aparecer en la vagina. Causa escozor, ardor, hinchazón, dolor...

### **Ingredientes**

1 yogur

1 chorrito de jugo de aloe vera

### **Preparación**

Se mezclan los dos ingredientes. Para medir la cantidad de jugo de aloe vera se puede utilizar el envase vacío del yogur llenándolo hasta la mitad.

### **Uso**

Este remedio puede usarse tanto por vía interna como externa.

Por vía interna nos lo tomaremos cada día en ayunas. Podemos añadirle una cucharada de miel de brezo, que además de ser beneficiosa para las infecciones urinarias endulzará el sabor.

Por vía externa nos la aplicaremos cada noche en la vulva sujetándolo con una compresa. Por la mañana nos limpiaremos concienzudamente la zona con agua templada y un chorrito de vinagre de manzana, aproximadamente medio vaso.

En unos días desaparecerán los síntomas.

## Curiosidades



¿Sabía Usted Que...?

1.- El orgasmo es el punto culminante del acto sexual, es el momento de mayor satisfacción sexual. Por ello el cerdo es posiblemente el ser vivo mayor tiempo disfruta de ese momento, pues su orgasmo dura aproximadamente, nada menos que 30 minutos.

2.- Según los médicos medievales, la erección permanente del pene o priapismo, se debía al consumo abusivo de alimentos flatulentos como los garbanzos.

3.- El ombligo ocupa una de las zonas erógenas del cuerpo. Para algunas culturas, simboliza la fertilidad e incluso, el lugar del amor, como ocurría en la antigua Grecia o en algunas culturas indígenas de México, donde creían que colocando miel en el ombligo de las niñas se les garantizaba dulzura de carácter y un encanto irresistible. El ombligo tiene un encanto especial y un matiz decididamente sensual. El contacto con esa zona es irresistible y sugerente. Es un detonante infalible de ardientes pasiones.

4.- El espermatozoide del hombre, es 200 000 veces más pequeño que el óvulo femenino, No obstante lleva toda la información genética necesaria.

5.- Según estudios realizados por organismos competentes, en EE.UU. más del 80 % de las mujeres han sido violadas al menos una vez o han sufrido algún intento de violación.

6.- La “circuncisión”, consiste en extirpar todo o parte del prepucio del varón. Se practica en diferentes países fundamentalmente en los africanos y en grupos de ciertas denominaciones religiosas. En Mali, se realizan fiestas en su celebración, llamas “del chapeo o del mochazo”, donde se circuncida a niños entre los 5 y los 18 años de edad. En ocasiones la parte cortada se da como ofrenda a los dioses o espíritus. Para entrar en la mezquita de los musulmanes, el hombre debe estar circuncidado y además esta operación certifica que el sujeto está preparado para el matrimonio y la madurez, y atestigua su habilidad para soportar el dolor. También sirve para distinguir grupos culturales de sus vecinos no circuncidados.

7.- La “escisión o ablación del clítoris”, mutilación sexual femenina consiste en eliminar el Clítoris de la mujer. Su objetivo es “eliminar las partes masculinas de la mujer”. Se trata con ello de quitar el deseo sexual y así evitar las infidelidades que ello puede provocar. Sin embargo en Mali, país africano, existe la poligamia. Estas mutilaciones se realizan generalmente por el “Marabú”, que son los curanderos tradicionales de las tribus, que trabajan con el Corán, libro sagrado de los musulmanes y profesan la religión islámica. En la mayoría de los casos, a las niñas les mutilan, junto con el clítoris, la totalidad o en parte, la uretra y los labios menores y mayores sin ninguna medida. Las condiciones higiénicas para estas “operaciones” son deplorables en su mayoría, se hacen sin tener los conocimientos médicos mínimos indispensables y con cuchillos de uso común, cuchillas de afeitar y a veces vidrios o piedras filosas.

8.- El chocolate contiene una sustancia natural llamada Phenylethylamine PEA, que estimula en el organismo humano la acción de enamorarse

9.- La excrecencia de fluidos líquidos a través de los órganos sexuales externos femeninos no siempre son indicadores de enfermedades venéreas. Durante la vida fértil de la mujer, el revestimiento de la vagina suele tener un espesor de diez a treinta células, las superficiales se van desprendiendo mientras son sustituidas por las que forman la capa siguiente. En este proceso las bacterias inocuas que viven en este ambiente, producen ácido láctico, sustancia que elimina las bacterias que podrían ser nocivas limpiando, además, el entorno. La vagina, de por sí, es húmeda por las secreciones del cuello de útero y las glándulas de Bartolino entre otras. Estos líquidos, más las células desprendidas varían en cantidad, debido al estrés, la angustia, la depresión o una relación sexual con problemas, así como las variaciones de los niveles de estrógenos, y todo eso, es expulsado por los órganos sexuales. El flujo vaginal puede ser transparente, blancuzco, amarillento, pero si no se siente ardor, picazón, hinchazón u olor desagradable, puede considerarse normal.

10.- La masturbación, contrariamente al criterio que se sostuvo desde tiempos muy remotos, no es dañina para la salud. Su práctica debe ser interpretada y asumida como algo completamente normal que nada tiene que ver con la suciedad, las perversiones o la inmoralidad. Es un acto saludable para cualquier ser humano y no causa ningún tipo de daño físico o psicológico. Por otro lado, no se adquieren ni se transmiten enfermedades de transmisión sexual y además no produce embarazo. También nos permite conocer nuestro cuerpo y explorar nuestra sexualidad lo cual contribuye a la búsqueda de la sexualidad placentera. La masturbación no produce acné, ni ceguera, ni pérdida del cabello, ni tuberculosis, ni parálisis, ni pelos en las manos, ni disminución de la potencia sexual, ni infertilidad y mucho menos reducción o aumento del tamaño del pene como algunas personas creen aun, no origina tampoco ni locura ni cambios de la personalidad y la salud mental.

11.- La pubertad precoz se produce en las niñas antes de los 8 años y en los varones antes de las 9 y se manifiesta con la aparición temprana del vello axilar y pubiano, desarrollo del botón mamario en las niñas y del aumento del volumen de los testículos en los varones. Aparece por la alteración de factores que intervienen en el desarrollo de la pubertad tales como hormonas, nutrición, enfermedades crónicas, etc., que pueden provocar la pubertad retardada o precoz. La causa más frecuente es el despertar del eje hipotálamo-hipófisis-ovario en las niñas y el hipotálamo-hipófisis-gónadas (testículos) en los varones, con el desarrollo de las características de la pubertad, los cartílagos de crecimiento comienzan a cerrarse y se detiene el crecimiento.

## *Novedades*



Título. Crisis, Familia y Psicoterapia. 2da. Edición

Autor: Clavijo Portieles, A

Año: 2011

El libro que se presenta como Tesis, portador material de la psicoterapia concreta de actitudes, contribución teórica y práctica del autor, es Resultado de un Proyecto Ramal y Territorial de Innovación Tecnológica, culminado satisfactoriamente. En él se integran los aportes conceptuales y empíricos de la experiencia psicoterapéutica de los psiquiatras marxistas cubanos, en particular los específicos del Autor, con los aportes internacionales científicamente reconocidos en la materia, procediendo a la construcción del modelo teórico y metodológico, y a la descripción detallada, de una técnica autóctona de psicoterapia, llamada a satisfacer necesidades asistenciales y docentes de nuestro sistema de salud en materia de terapia individual, breve y profunda, grupal y familiar, acorde a nuestros principios filosóficos. Mediante su utilización en un sistema de actividades de postgrado a lo largo del país, se capacitaron equipos de salud mental de 10 provincias, incluida la capital, facilitando la introducción de la técnica mencionada en los servicios correspondientes. El libro se distribuyó además en todas las provincias y está disponible física y electrónicamente en la red de Infomed. Por su calidad científica, obtuvo el Premio Anual de la Salud, el Premio Academia 2003 y el reconocimiento a su utilidad y valor por parte del Grupo Nacional y de la Sociedad Cubana de Psiquiatría.