



¡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.*

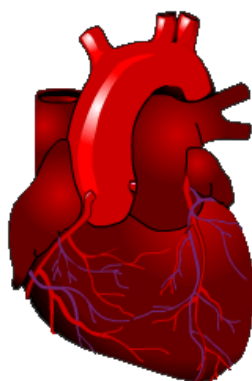
***Temática:** Cardiopatía Congénita
La botica de la abuela
Curiosidades
Novedades...*



El Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas, se conmemora el 14 de febrero y nuestro boletín está dedicado a esa fecha.

Temas: Cardiopatía Congénita

Cardiopatías congénitas. Se utiliza para describir las alteraciones del corazón y los grandes vasos que existen desde antes del nacimiento. La enfermedad cardíaca congénita o cardiopatía congénita se refiere a problemas con la estructura y funcionamiento del corazón.



Clasificación de la cardiopatía congénita

Las que producen cortocircuitos izquierda-derecha (paso de sangre de la circulación sistémica a la pulmonar), entre las que se encuentran las comunicaciones interventriculares y comunicaciones interauriculares. También se incluye en este grupo el ductus arterioso persistente y el foramen oval permeable.

Las que producen obstrucción al flujo sanguíneo, entre las que destaca la coartación aórtica.

Las cardiopatías congénitas cianógenas, en las cuales el flujo sanguíneo anormal va desde la circulación pulmonar a la sistémica, pasando sangre no oxigenada adecuadamente a los tejidos, provocando lo que se conoce como cianosis (por el color amoratado de labios y lecho ungueal). En este grupo se habla de las más conocidas, que son la tetralogía de Fallot y la transposición de grandes vasos.

Clasificaciones de las Cardiopatías Congénitas

1. Flujo Pulmonar Normal:

A. Hipertrofia ventricular derecha:

Estenosis pulmonar.

Estenosis mitral

B. Hipertrofia ventricular izquierda:

Miocardopatía primaria

Estenosis aórtica.

Coartación aórtica.

Regurgitación mitral

2. Flujo Pulmonar Aumentado:

A. Hipertrofia ventricular derecha:

Comunicación interventricular

Comunicación interauricular (secundum)

Conducto arterioso persistente

B. Hipertrofia ventricular izquierda (o combinación):

Comunicación interventricular

Conducto arterioso persistente

Atrio ventricular común

Cardiopatías Congénitas Cianóticas

3. Flujo Pulmonar Disminuido:

A. Hipertrofia ventricular derecha:

Estenosis pulmonar severa con comunicación interventricular o sin ella.

Atresia pulmonar con comunicación interventricular o sin ella.

Tetralogía de Fallot.

B. Hipertrofia ventricular izquierda:

Atresia tricuspídea

Atresia pulmonar con hipoplasia ventricular derecha.

C. Hipertrofia ventricular derecha, izquierda o combinada:

Transposición de grandes vasos con estenosis pulmonar.

Tronco arterial con arteria pulmonar hipoplásica.

4. Flujo Pulmonar Aumentado:

A. Hipertrofia ventricular derecha:

Síndrome del ventrículo izquierdo hipoplásico

Transposición de grandes vasos.

Atresia aórtica.

Retorno venoso pulmonar totalmente anómalo.

B. Hipertrofia ventricular derecha, izquierda o combinada:

Transposición de grandes vasos

Atresia tricuspídea con transposición de grandes vasos

Ventrículo único.

Bibliografía

1- Chagimes Batista Y, Hernández Fernández A, Sánchez Álvarez de la Campa AI, Marín González MC, Rivera Alonso D. Comportamiento del riesgo preconcepcional genético. Rev Ciencias Médicas Pinar del Río [Internet]. 2013 jul-ago [citado 16 feb 2015];17(4). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942013000400007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

2- Dyce Gordon E, Chikuy Ferrá M. Registro, incidencia y diagnóstico prenatal de las malformaciones congénitas mayores más severas. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 1999 [citado 16 feb 2015];15(4). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400010

3- Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2015 [actualizado abr. 2015; citado 18 jun 2015]. Centro de Prensa. Anomalías congénitas. Nota descriptiva N° 370. Disponible en:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs370/es/>

4- Navarro Ruiz M. *Estudio clínico, epidemiológico y etiopatogénico de las cardiopatías congénitas en Villa Clara [Internet]. Tesis en opción del grado científico de Doctor en Ciencias Médicas. Santa Clara: Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara; 2013 [citado 16 feb 2015]. Disponible en:*
http://tesis.repo.sld.cu/711/1/Tesis_Dra._Maribel_Navarro_Ruiz-Villa_Clara.pdf

5- Navarro Ruiz M, Herrera Martínez M. *Mortalidad infantil por cardiopatías congénitas en un período de nueve años en Villa Clara. Medicentro Electrón [Internet]. 2013 ene-mar [citado 16 feb 2015];17(1). Disponible en:*
<http://medicentro.vcl.sld.cu/paginas%20de%20acceso/Sumario/ano%202013/v17n1a13/mortalidad.htm>

6- Vega Gutiérrez E, Rodríguez Velásquez L, Gálvez Morales V, Sainz Cruz LB, García Guevara C. *Incidencia y tratamiento de las cardiopatías congénitas en San Miguel del Padrón. Rev Cubana Med Gen Integ [Internet]. 2012 jul-sep [citado 24 feb 2015];28(3). Disponible en:*
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000300002&nrm=iso

7- Bernal J, Zarante I. *Malformaciones y anomalías congénitas: impacto y futuro. Biomédica [Internet]. 2009 mar [citado 10 nov 2015];29(1). Disponible en:*
<http://www.redalyc.org/html/843/84311628001/index.html>

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 sonrisa es uno de los deberes más serios de la humanidad" (anónimo)

Por último, con un verso:

*"Vida honesta y arreglada
usar de pocos remedios
y poner todos los medios
de no apurarse por nada"*

(Dr. José Letamendi)

Dieta antienvjecimiento

El consumo de ciertos alimentos será especialmente beneficioso de cara a retrasar y suavizar en lo posible el envejecimiento y sus efectos. La col y el brócoli (toda la familia de las coles) tienen un gran poder antienvjecimiento. Podemos tomarlas en ensaladas, en cremas o hervidas.

En general, es importante variar las verduras que consumimos y tomar siempre alimentos de temporada.

Con el envejecimiento suelen llegar las manchas en la piel y la caída del cabello. Es entonces muy importante consumir arroz integral por lo menos dos veces por semana. Asimismo, no se debe abusar de la proteína animal, y sustituirla en lo posible por la mucho más beneficiosa proteína vegetal, que aportan las legumbres como las lentejas, la soja, los garbanzos o las semillas de linaza.

La soja es especialmente importante para las mujeres durante la menopausia. Puede consumirse en brotes, en forma de leche o en sus derivados como el tofu.

Para la próstata son especialmente recomendables las semillas de calabaza, de las que a de tomarse un puñado diario.

Las semillas en general como las de linaza, de sésamo o de calabaza tienen mucho zinc, que es un mineral con un importante efecto antienvjecimiento.

Para la degradación de los huesos por enfermedades como la osteoporosis es necesario tomar alimentos ricos en calcio, como las almendras y los frutos secos.

Por último, para la piel es necesario tomar productos ricos en vitamina E como el aceite de oliva y en ácidos grasos como el pescado azul. El aguacate también es muy beneficioso para la piel, como las zanahorias y los tomates que son muy ricos en betacarotenos.

Curiosidades



¿Sabía Usted Que...?

- En 1833, se produce una epidemia de cólera en La Habana que ocasionó 11 000 muertes.
- El estrés constituye un mecanismo de adaptación y defensa natural, pero se convierte en un problema, cuando la activación del organismo se presenta de manera continuada.
- Ante situaciones extremas, el organismo humano, activa los siguientes mecanismos fisiológicos:
 1. Se genera una señal de alarma a nivel de la corteza cerebral que es enviada al hipotálamo.
 2. El hipotálamo, produce cierta hormona que movilizan las glándulas suprarrenales.
 3. Las pupilas se dilatan para aumentar el ángulo de visión.
 4. La tensión arterial y el ritmo cardiaco aumenta para propiciar un aumento de nutrientes a los músculos.
 5. Los músculos se ponen tensos para prepararse para la acción y recibir mayor volumen de sangre.
 6. En el estómago aumentan los ácidos segregados y el hígado aumenta el nivel de glucosa, para evitar el cansancio y el agotamiento.
 7. Las glándulas suprarrenales, estimuladas por el hipotálamo, segregan mayores cantidades de adrenalina y esteroides, que propician un mayor nivel de acción.
- La mayor parte de los medicamentos no tiene efecto alguno en la mayoría de los pacientes, reconoció, en el 2003, Allen Roses, vicepresidente de la división genética de un grupo farmacéutico británico, en un informe presentado en Londres, según el diario The Independent. Dice “Un enorme número de medicamentos –más del 90%- solo actúa sobre el 30% a 50% de los pacientes”, reconoció Allen.
- Un equipo de investigadores de la Universidad de Massachusetts, bajo la dirección del psicólogo Robert Feldman, publicó un trabajo en la revista Basic and Applied Social Psychology en el que afirma que el 60% de las personas miente al menos una vez cada 10 minutos de conversación y la mayoría suele hacerlo hasta tres veces. Descubrió que hombres y mujeres mientan por igual y

en la misma cantidad, aunque las mujeres lo hacen para hacer sentir bien a la persona con quien están hablando y los hombres para dar una idea mejor de sí mismos. (Orbe 29 al 5 dic.03)

- Una persona admite cierta cantidad de alcohol en la sangre. Según los estudios médicos, una persona normal vomita con 1.2 mm, pierde la conciencia con 3.0 mm y muere con 4.0 mm de alcohol en sangre.

Novedades



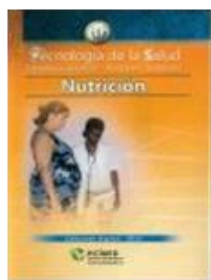
Editorial de Ciencias Médicas. Tecnología de la salud: literatura docente: bioanálisis clínico. La Habana: Ciencias Médicas; 2015. ISBN: 978-959-212-965-8



Editorial de Ciencias Médicas. Tecnología de la salud: literatura docente: logofonoaudiología. La Habana: Ciencias Médicas; 2015. ISBN: 978-959-212-968-9



Editorial de Ciencias Médicas. Tecnología de la salud: literatura docente: nutrición. La Habana: Ciencias Médicas; 2015. ISBN: 978-959-212-969-6



Editorial de Ciencias Médicas. Tecnología de la salud: literatura docente: optometría y óptica. La Habana: Ciencias Médicas; 2015. ISBN: 978-956-212-970-2

