



Salud en mi Barrio

Marzo/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, Noel Hernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

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

Temática: Bibliografía actualizada sobre conjuntivitis alérgica, bacteriana, hemorrágica y viral.

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...



Temática



La conjuntivitis es una enfermedad que se manifiesta casi siempre en los 2 ojos, pero empieza por uno de ellos y rápidamente se afecta el segundo. En las conjuntivitis crónicas se observa un cuadro clínico similar, pero más atenuado y de más larga duración.

Existen factores de riesgo que favorecen la instalación de la conjuntivitis, estos son:

- Mal posición palpebral (entropión, ectropión, etc.).*
- Ojo seco.*
- Anomalías cuantitativas y cualitativas de la lágrima.*
- Traumas.*
- Inmunosupresión local o sistémica.*
- Anomalías de las márgenes de los párpados.*
- Cierre incompleto de los párpados.*
- Parpadeo inadecuado.*

La conjuntivitis es una de las afecciones del ojo más frecuentes a nivel mundial. Las causas más comunes son los virus, bacterias y alérgenos, aunque existen otras causas como sustancias químicas, hongos, el uso de lentes de contacto, entre otras.

Cabe señalar que, la conjuntivitis que es causada por alérgenos o sustancias irritantes no es contagiosa, aunque es posible que se produzca una infección secundaria por otros virus o bacterias que sean contagiosos. Por el contrario, la conjuntivitis causada por virus o bacterias sí se propaga fácil y rápidamente de persona a persona y puede ocasionar epidemias.

En este sentido, resulta de interés destacar que desde el año 2016 se ha venido presentando un brote epidémico de conjuntivitis hemorrágica en países de la región de las Américas, fundamentalmente en Centroamérica y el Caribe, según alerta emitida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Ministerio de Salud Pública de Cuba (MINSAP), donde se destaca que esta es una enfermedad de causa viral, que afecta a todas las edades y cursa de forma epidémica.

Bibliografía

- Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Conjuntivitis (Alérgica, Bacteriana, Hemorrágica y Viral). *Bibliomed Suplemento Especial* [Internet]. 2017 Jul [citado Día Mes Año]; [aprox. 11 p.]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2016/02/bibliomed-suplemento-especial-julio-2017.pdf>
- DynaMed Plus [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. 116741, Infectious conjunctivitis; [actualizado 15 Jul 2016, citado 11 Jul 2017]; [aprox. 16 pantallas]. Disponible en: <http://www.dynamed.com/topics/dmp~AN-T116741/Infectious-conjunctivitis> Se requiere registro e inicio de sesión.
- Eguía Martínez F, Río Torres M, Capote Cabrera A. *Manual de diagnóstico y tratamiento en oftalmología* [Internet]. La Habana: Ecimed; 2009 [citado 18 Jul 2017]. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros/manual_diag_ttmo_ofthalmologia/indice_p.htm
- Hoffman RS. Conjunctivitis. En: Ferri FF. 2018 *Ferri's Clinical Advisor* [Internet]. Philadelphia, PA: Ferri's Clinical Advisor; 2018 [citado 18 Jul 2017]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es#!/content/book/3-s2.0-B9780323280495001872>
- Vigilancia en Salud Pública [Internet]. La Habana: Infomed - Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas; c1999-2017 [citado 17 Jun 2017]. La conjuntivitis hemorrágica en Cuba y en las Américas. Actualización; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://temas.sld.cu/vigilanciaensalud/2017/06/30/la-conjuntivitis-hemorragica-encuba-y-la-region-actualizacion/>
- Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Washington, D.C: OPS; [citado 11 Jun 2017]. Alerta sobre Conjuntivitis Hemorrágica Aguda; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1949%3A2009-alerta-sobre-conjuntivitis-hemorragica-aguda-onlyspanish&catid=2103%3ARecent-epidemiological-alertsupdates&Itemid=42346&lang=es
- Fromstein S. [Terapias actuales y emergentes para la conjuntivitis alérgica]. *Review of Optometry* [Internet]. 2016 [citado 10 Jul 2017]; 153(4): [aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=114450656&lang=es&site=ehost-live>
- Leonardi A, Piliago F, Castegnaro A, Lazzarini D, La Gloria Valerio A, Mattana P, et al. [Conjuntivitis alérgica: un estudio transversal]. *Clin Exp Allergy* [Internet]. 2015 [citado 10 Jul 2017]; 45(6): [aprox. 9 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=102821978&lang=es&site=ehost-live>
- Sandrin LN, Santo RM. [Perspectivas del tratamiento de la alergia ocular: revisión de las principales terapias terapéuticas]. *Rev bras oftalmol* [Internet]. 2015 [citado 17 Jul 2017]; 74(5): [aprox. 16 p.]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-72802015000500319
- Bremond-Gignac D, Nezzar H, Bianchi PE, Messaoud R, Lazreg S, Voinea L, et al. [Eficacia y seguridad de gotas oculares de azitromicina al 1.5% en población pediátrica con conjuntivitis bacteriana purulenta]. *Br J Ophthalmol* [Internet]. 2014 [citado 13 Jul 2017]; 98(6): [aprox. 22 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4033170/>
- Mah FS, Sanfilippo CM. [Besifloxacin: Eficacia y Seguridad en el Tratamiento y Prevención de Infecciones Bacterianas Oculares]. *Ophthalmol Ther* [Internet]. 2016 [citado 17 Jul 2017]; 5(1): [aprox. 20 p.]. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4909673/pdf/40123_2016_Article_46.pdf

- Segal KL, Lai EC, Starr CE. [Tratamiento de la Conjuntivitis Aguda]. *Curr Ophthalmol Rep [Internet]*. 2014 [citado 13 Jul 2017];2(3):[aprox. 8 p.]. Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs40135-014-0046-4.pdf>
- Van Weert HC, Tellegen E, Ter Riet G. [Un nuevo índice de diagnóstico para la conjuntivitis bacteriana en atención primaria. Un estudio de re-derivación]. *Eur J Gen Pract [Internet]*. 2014 [citado 17 Jul 2017];20(3):[aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=24256320&lang=es&site=ehost-live>
- Chansaenroj J, Vongpunsawad S, Puenpa J, Theamboonlers A, Vuthitanachot V, Chattakul P, et al. [Brote epidémico de conjuntivitis aguda hemorrágica causada por coxsackievirus A24 en Tailandia, 2014]. *Epidemiol Infect [Internet]*. 2015 [citado 9 Jul 2017];143(14):[aprox. 7 p.]. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/services/aopcambridgecore/content/view/2C48E3CF58792E33975E0ED3C9E12C0D/S0950268815000643a.pdf/epidemic_outbreak_of_acute_haemorrhagic_conjunctivitis_caused_by_coxsackievirus_a24_in_thailand_2014.pdf
- Langford MP, Anders EA, Burch MA. [Conjuntivitis hemorrágica aguda: una variante A24 del virus anti-coxsackie de la inmunoglobulina A secretora en la lágrima aguda y convaleciente]. *Clin Ophthalmol [Internet]*. 2015 [citado 6 Jul 2017];9:[aprox. 24 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4574852/>
- Rocha Machín A, Pino Feo E, Gandoy Cubero S, Hernández Díaz M. Estrategia de capacitación para elevar el nivel de conocimiento sobre conjuntivitis hemorrágica a profesionales de la salud del área sur, municipio Morón. *Mediciego [Internet]*. 2013 [citado 6 Jul 2017];19(supl 2):[aprox. 12 p.]. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol19_supl2_2013/articulos/t-5.html
- Tarff A, Behrens A. [Emergencias oculares: Ojos rojos]. *Med Clin North Am [Internet]*. 2017 [citado 6 Jul 2017];101(3):[aprox. 50 p.]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es#!/content/journal/1-s2.0S0025712516374065?scrollTo=%23hl0000268>
- Akçay E, Çarhan A, Hondur G, Koçak Tufan Z, Duru N, Kiliç S, et al. [Identificación molecular de agentes virales asociados con conjuntivitis aguda: estudio prospectivo controlado]. *Braz J Infect Dis [Internet]*. 2017 [citado 10 Jul 2017]:[aprox. 24 p.]. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413867016302069>
- Balasopoulou A, Kokkinos P, Pagoulatos D, Plotas P, Makri OE, Georgakopoulos CD, et al. [Análisis epidemiológico molecular de adenovirus a partir de casos de conjuntivitis en exceso]. *BMC Ophthalmol [Internet]*. 2017 [citado 13 Jul 2017];17(1):[aprox. 7 p.]. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5404675/pdf/12886_2017_Article_44_7.pdf
- Özen Tunay Z, Ozdemir O, Petricli IS. [Povidona yodada en el tratamiento de la conjuntivitis adenovírica en lactantes]. *Cutan Ocul Toxicol [Internet]*. 2015 [citado 18 Jul 2017];34(1):[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=24678746&lang=es&site=ehost-live>
- Pinto RD, Lira RP, Abe RY, Zacchia RS, Felix JP, Pereira AV, et al. [Gotas de Dexametasona/Povidona para los ojos frente a lágrimas artificiales para el tratamiento de presunta conjuntivitis viral: un ensayo clínico aleatorizado]. *Curr Eye Res [Internet]*. 2015 [citado 10 Jul 2017];40(9):[aprox. 9 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=108866552&lang=es&site=ehost-live>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [Internet]. Atlanta, GA: CDC; [citado 11 Jul 2017]. Conjuntivitis; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/conjunctivitis/index-sp.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

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

CONJUNTIVITIS, BLEFARITIS

Colirio de amapola Con amapola puede elaborarse un sencillo colirio que alivia los ojos si pican o están hinchados. Es importante saber que de las amapolas sólo se pueden usar los pétalos, nunca los frutos, que contienen gran cantidad de alcaloides y pueden resultar tóxicos. Además, debe evitarse tomar amapola durante el embarazo o la lactancia y no debe suministrarse a niños pequeños.

Ingredientes: Agua destilada 0,9 g de sal marina (una punta de cucharita de café) 1 cucharadita de pétalos troceados de amapola.

Preparación: Se disuelve la sal en 100 ml de agua destilada. De ese modo se consigue la solución conocida como suero fisiológico. A continuación se pone a hervir durante entre 10 y 20 minutos, y una vez ha pasado ese tiempo se repone el agua destilada que se haya evaporado hasta tener de nuevo 100 ml. Entonces se añaden los pétalos de amapola troceados y se deja reposar otros 10 minutos. Por último, se filtra con sumo cuidado.

Uso Puede utilizarse como colirio, echando unas gotitas en los ojos, o como baño ocular, utilizando una gasa o un algodoncito, o bien una bañerita ocular.

Colesterol - Zumo anticolesterol

Introducción: Un delicioso zumo para estos días de calor y excesos.

Ingredientes: Piña, Pepino y Aguacate

Preparación: Licuar y mezclar los tres ingredientes, previamente pelados.



Curiosidades

¿Sabía Usted Que...?

1. Según una serie de estudios realizados por un grupo de científicos franceses, las personas que consumen pescado con mayor frecuencia, presentan menos riesgos de padecer el Mal de Alzheimer y otras formas de demencia senil además se reduce significativamente el riesgo de sufrir ataques cardiacos. Para ello se realizó un estudio de la dieta de más de 1 600 ancianos en el sur de Francia durante 7 años consecutivos y concluyeron que el pescado, que es rico en ácidos grasos polinsaturados, sustancia que parece tener un impacto positivo en el funcionamiento del cerebro y la regeneración de las células nerviosas. Los resultados de la investigación fueron dados a conocer en la revista *British Medical Journal*.
2. La ingestión de chocolate pudiera ser beneficiosa a la salud a causa de compuestos antioxidantes contenidos en ese alimento, en proporciones superiores cuatro veces a la del té, según se afirma en la revista londinense *The Lancet* en un artículo escrito por autores holandeses que revela los resultados de una encuesta realizada en Las Haya, muy apreciada por los amantes de este sabor.
3. La “Melanoprina” es una proteína que está presente en la retina del ojo humano y que está expresada en el gen *OPN 4*, desempeña un papel clave en la regulación de los ritmos biológicos diarios, es capaz de medir constantemente la cantidad de luz ambiental y así ajustar los periodos de sueño y vigilia. Esto fue corroborado por investigadores de la Universidad de Stanford, California y otros del Instituto de Scripps y del Instituto de Genómica de la Fundación Novartis.
4. De acuerdo con especialistas cromoterapeutas, cada color contiene vibraciones capaces de restablecer el equilibrio de nuestro organismo. Estas vibraciones entran a nuestro cuerpo a través del sistema nervioso estimulando la secreción de hormonas que regulan el equilibrio químico y energético de nuestro cuerpo. Existen colores malos o negativos, cada uno posee sus propias cualidades y su poder específico.
5. Investigaciones realizadas por la Dra. Diane Ferhanish, de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard con 67 000 adultos en edades de 40 a 77 años durante 156 años arrojó que quienes arrojaban ejercicios físicos no sufrieron malestar alguno en la cadera en los 12 años siguientes. La Dra. Sugiere cuatro horas de caminata a la semana, un poco más de una hora tres veces por semana, lo cual puede disminuir un 40 % o más los riesgos de una fractura de cadera, la consecuencia más debilitante de la osteoporosis en las mujeres posmenopáusicas.

N
O
V
E
D
A
D
E
S



Título: Manual para la rehabilitación de niños con implante coclear.

Autores: Beatriz Bermejo Guerra y Malena Rodríguez Torrez

Año: 2012

Resumen: El manual que presentamos resume el trabajo de doce años de experiencia y va a convertirse en valiosa herramienta para todos los profesionales que, en los diferentes campos, están involucrados en la atención a los niños con discapacidad auditiva. Será útil también a la familia, que constituye el eje principal de la rehabilitación, por convivir con los niños afectados la mayor parte del tiempo.



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

¡No al cigarro, vamos a vivir sano!