



Salud en mi barrio

Noviembre/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



Los temas de este mes están dedicados a la salud en América Latina y Cuba.

- ❖ 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*
- ❖ Cursos y talleres*
- ❖ La botica de la abuela*

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.

2014

La repercusión social de esta situación, 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*

*Collazo Ramos MI, Calero Ricardo JL, Rodríguez Cabrera AL. Necesidades, realidades y posibilidades del sistema de salud cubano para su enfrentamiento al envejecimiento poblacional. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2010 Jun [citado 27 Dic 2013];36(2):[aprox. 11 p.]. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662010000200009&lng=es*

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 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 queme. 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.

ANEMIA

Friegas con jerez y huevo

Los anémicos suelen sentir frío sin motivo aparente, sobre todo en los pies y en las manos. Este antiguo remedio se utilizaba para calentarlos.

Ingredientes

½ vaso de vino de Jerez

2 huevos

Preparación

Simplemente, se mezclan bien los dos ingredientes.

Uso

Dar friegas con esa mezcla en la espalda del anémico.

ANEMIA

Compota de calabaza

La calabaza contiene gran cantidad de vitaminas y proporciona ácido fólico, cuya falta también puede ser motivo de anemia.

Ingredientes

1 l de agua

Un trozo de calabaza

1 manzana

6 orejones

Un puñado de pasas de corinto

Preparación

Partimos la calabaza, que debería ser roja o anaranjada, en pequeños pedazos pequeños y la añadimos al puchero junto con la manzana picada, las pasas de corinto y los orejones. Lo hervimos en agua durante 15 minutos hasta que logramos una papilla, que iremos aplastando con un tenedor. El agua se ha de evaporar y el puré quedar espeso.

Uso

Tomarla en desayunos y comidas durante varios días.

ANEMIA - COLESTEROL ALTO

Canapé mexicano de aguacate

Esta es una nutritiva y digestiva receta mexicana con aguacate.

Ingredientes

1 aguacate

2 dientes de ajo

3 o 4 gotas de tabasco

1 chorrito de aceite de oliva

sal

zummo de limón

Preparación

Se trocea el aguacate, se reserva, y se prepara una salsa con los dientes de ajo picados, así como el tabasco, el aceite de oliva y un poquito de sal y limón. A continuación, se mezcla el aguacate con la salsa, machacándolo todo hasta conseguir una textura de puré.