



Salud en mi barrio

Octubre/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.

Realizado por: Diana Pulido Vilaseca

Colaboradores: Maite Pérez

Oscar Fernández

Noel Hernández

Asesoría: Maite Sánchez

Maite González

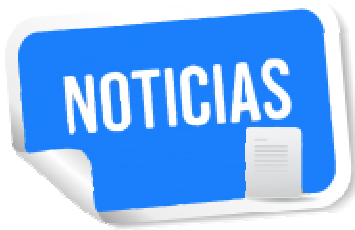
Liz Caballero

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*
- ✚** *Otros temas: Curiosidades, noticias del Policlínico, medicina natural tradicional.*



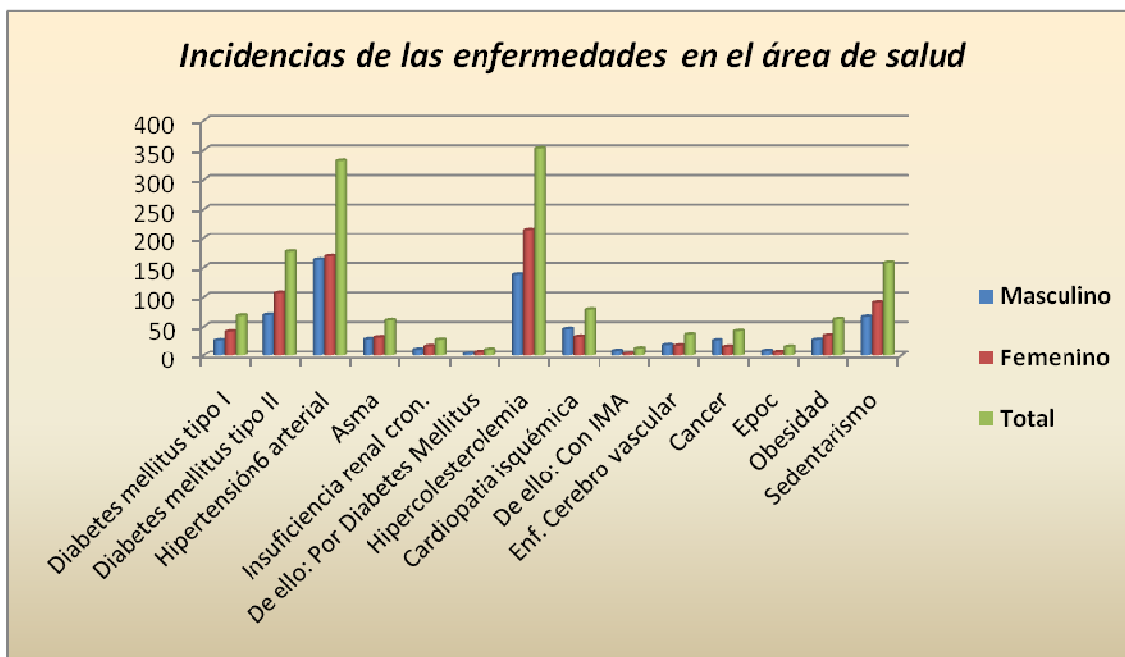
Venta de libros en el Policlínico de 15 y 18 en el área de Fisioterapia, con un horario de Martes a Viernes desde las 10:30 am hasta 2:00 pm sobre Literatura universal, infantil, juvenil, política y otros, coordinación de nuestro centro con el Centro Provincial del Libro y la librería El Ateneo .

*Lic. Enf.
Heriberto
Rosario*



Los trabajadores del Policlínico Universitario Vedado se sienten orgullosos al tener entre los profesionales que van a luchar contra la epidemia del ébola al compañero Heriberto Rosario destacado enfermero de nuestro centro, quien desinteresadamente dio el paso al frente llevando a la práctica sus conocimientos para erradicar tan temible enfermedad.

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.
Disponible 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.
Disponible 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.
Disponible 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.
Disponible 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.
Disponible 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.
Disponible en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_147480.html

Al día con su salud



Miocarditis por dengue. Presentación de un caso. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232013000200007



***Puerto Príncipe, Haití, 2 de septiembre 2014.-** Durante la semana del 25 al 29 de agosto, Haití lanzó una campaña para vacunar contra el cólera a 200.000 personas en tres departamentos del país. La iniciativa, liderada por el Ministerio de Salud Pública y Población (MSPP) de Haití, se realizó con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y una coalición de socios estratégicos que incluye la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (PAHO/WHO).*

Cursos y Talleres



➔ *Todos los martes a las 8:30 am Actualización de ECG para residentes y alumnos de 3er año del Policlínico Vedado 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



COLESTEROL ALTO

Zumo de naranja con aceite

Una amiga mexicana de la Botica nos ha enviado este remedio que ella emplea con su marido para bajarle el colesterol.

Ingredientes

2 naranjas

2 cucharaditas de aceite de oliva

Preparación

Exprimir las naranjas y añadirle el aceite al zumo.

Uso: Tomarse un vaso en ayunas.

¡ Qué curioso !



5 curiosidades sobre el chocolate

Es delicioso y algunos dicen que causa adicción. El chocolate es uno de los alimentos a los que casi nadie se puede resistir y puedes encontrarlo puro o combinado en diferentes golosinas y postres y en casi cualquier país del mundo.

El chocolate, tiene varios efectos que van más allá de ser sólo un rico manjar y hoy queremos que conozcas algunas curiosidades sobre este exquisito alimento que nos hace suspirar con sólo imaginarlo.

Afrodisíaco

Si quieres preparar un postre romántico, usa chocolate. Este alimento contiene teobromina, una sustancia que, además de ser relajante, dilata los vasos sanguíneos, lo que en ciertas zonas aumenta la sensación de placer.

Además de ser rico, puedes encontrar formas creativas de aprovechar el chocolate y darle un extra de sabor a tu vida amorosa aprovechando este delicioso afrodisíaco.

Antidepresivo

Si te sientes deprimido, una barra de chocolate podría sacarte una sonrisa y no sólo por su exquisito sabor. El chocolate, es un antidepresivo natural.

El tryptophan, contenido en el chocolate, es un aminoácido que incrementa los niveles de serotonina en el cuerpo, ayudando a tratar no sólo la depresión sino también la ansiedad. Al ser natural, no tiene los efectos secundarios de medicamentos antidepresivos.

Cuida tu corazón

No es bueno comer mucho chocolate, pero con moderación puede ser positivo para tu salud. Se demostró que el chocolate amargo mejora la circulación cardíaca y, además, tiene un contenido bajo de colesterol. Un estudio realizado en Suecia, determinó que quienes sufrieron un ataque cardíaco y, con posterioridad consumieron chocolate amargo al menos dos veces por semana, tenían menos riesgo de desarrollar nuevas complicaciones al corazón.

Mejor que un beso

Comer una barra de chocolate, tiene efectos placenteros similares a los de un beso, pero que duran mucho más. El chocolate contiene feniletilamina, un neurotransmisor que estimula el sistema límbico y provoca una sensación de euforia similar a la del amor.

Quienes comen chocolate, mantienen esa sensación de euforia cuatro veces más tiempo que en quienes acaban de dar un beso.

Esto, se demostró a través de un estudio realizado en Inglaterra, donde además se concluyó que el consumir chocolate libera endorfinas, creando una sensación de euforia similar a la de besar.

Peligro para tus mascotas

Si quieres darle algo rico a tus mascotas, elige alimentos creados para ellos y no chocolate. La misma teobromina que hace del chocolate un afrodisíaco, puede ser dañina para animales pequeños.

Los veterinarios, recomiendan no darle chocolate a las mascotas, ya que en ciertas cantidades puede ser tóxico para ellas.

Como ves, ya tienes excusas a la hora de disfrutar de un rico pedazo de chocolate y aprovecha de contarles a tus amigos de lo bueno que es para ti; así tu placer culpable será también uno saludable.

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.