



¡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, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.*

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

Temática: *La higiene de las manos
La botica de la abuela
Curiosidades
Novedades...*

Días internacionales y mundiales de salud de octubre

- *1 de octubre: Día Internacional de las Personas de Edad*
- *1 de octubre: Día Mundial de la Parálisis cerebral*
- *1 de octubre: Día Mundial de la Urticaria Crónica 8*
- *10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental*
- *15 de octubre: Día Mundial del Lavado de Manos*
- *19 de octubre: Día Mundial del Cáncer de mama*
- *24 de octubre: Día Mundial de la Poliomielitis*
- *29 de octubre: Día Mundial de la Psoriasis*
- *29 de octubre: Día Mundial del Ictus*



La higiene de las manos



¡Los microbios están en todas partes! Pueden llegar a sus manos y a los objetos que toca a lo largo de todo el día. Lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave es una de las medidas más importantes que puede tomar para librarse de los microbios y evitar transmitirlos a quienes lo rodean. ¿Cómo es que lavarse las manos lo mantiene sano? Los microbios pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca, y enfermarnos. Lavarse las manos con jabón elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades.

Los estudios han mostrado que lavarse las manos puede prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias, como el resfriado o la influenza (gripe). Lavarse las manos ayuda a prevenir infecciones por estas razones: Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta, y de ese modo introducen microbios en el cuerpo.

Los microbios de las manos que no se lavaron pueden llegar a los alimentos y a las bebidas cuando las personas los preparan o los consumen.

Los microbios pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas y causarles enfermedades a las personas.

Los microbios de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como las manijas de las puertas, las mesas o los juguetes y, luego, transferirse a las manos de otra persona.

¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos con jabón, formando espuma.
3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos. Siga frotándose las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción “Cumpleaños feliz”.
4. Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



¿Cuándo debe lavarse las manos?

Lavarse las manos en cualquier momento del día puede ayudar a librarse de los microbios, pero hay momentos clave cuando es más importante hacerlo.

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño, cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

- *Después de tocar un animal, comida o bocadillos para animales, jaulas o heces de animales (caca)*
- *Después de tocar la basura*
- *Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas*

¿Qué tipo de jabón debe usar?

Puede usar jabón en barra o líquido para lavarse las manos. Muchos lugares públicos proveen jabón líquido porque es más fácil y más limpio compartirlo con los demás. Los estudios no han encontrado ningún beneficio adicional para la salud cuando se usan jabones antibacterianos en comparación con el jabón común. Ambos son igualmente eficaces para librarse de los microbios. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

¿Cómo es que lavarse las manos ayuda a combatir la resistencia a los antibióticos?

La resistencia a los antibióticos ocurre cuando las bacterias resisten los efectos de un antibiótico; es decir, los gérmenes no mueren y continúan creciendo. Las enfermedades causadas por bacterias resistentes a los antibióticos pueden ser más difíciles de tratar. El tan solo usar antibióticos crea resistencia; por ese motivo, evitar las infecciones en primer lugar disminuye la cantidad de antibióticos que se tengan que usar y reduce las probabilidades de que la resistencia tenga lugar durante el tratamiento. Lavarse las manos ayuda a prevenir muchas enfermedades, y esto significa un menor uso de antibióticos.

Tipos de Higiene de Manos

- ***Lavado doméstico de mano:*** Es el de uso común, de higiene personal, se práctica comúnmente con jabón convencional. (10 seg.)
- ***Lavado clínico de manos:*** Es la higiene de manos que se realiza con agua y jabón y que permite reducir la flora transitoria de las manos. (45-60 seg.)
- ***Lavado quirúrgico de manos:*** Es el proceso que permite reducir la carga de microorganismos de la flora residente más profunda de las manos. (15 m.)
- ***Higiene de manos con alcohol gel:*** Asepsia de manos con uso de alcohol gel al 70%.

Importancia del lavado de manos

El lavado de manos con agua y jabón es una de las maneras más efectivas y económicas para prevenir las enfermedades infecciosas, nosocomiales y mejorar la seguridad del paciente. La prevalencia de morbilidad por gastroenteritis e infecciones respiratorias en los niños son la principal causa de demanda en la consulta externa y de hospitalización; éstas enfermedades se pueden prevenir con tan solo lavarse las manos con agua y jabón. Así mismo Serguey Kolesnikov reportaron que las epidemias descendieron notablemente tras la aparición del jabón. En mayo de 2007, la Organización Mundial de la Salud publicó el documento “Nueve soluciones para la seguridad del paciente”, con el propósito de reducir los daños relacionados con la atención sanitaria que afectan a millones de pacientes en todo el mundo. Dentro de las “Nueve soluciones para la seguridad del paciente” se planteó como novena solución, mejorar la higiene de las manos para prevenir las infecciones asociadas en la atención de la salud. Por su lado, la Organización Mundial de la Salud calculó, que si médicos y enfermeras se lavaran las manos regularmente durante su jornada de trabajo, se evitarían en todo el mundo 1.4 millones de casos de infecciones adquiridas en hospitales y otros centros sanitarios por día, por lo que es necesario seguir exhortando a la población, así como al personal de salud, a conocer la técnica del lavado de manos, porque con esta labor conjunta se podría prevenir muchas enfermedades, infecciones y salvar muchas vidas.

Bibliografía

- 1: Biezen R, Grando D, Mazza D, Brijnath B. *Visibility and transmission: complexities around promoting hand hygiene in young children - a qualitative study. BMC Public Health. 2019 Apr 11;19(1):398. doi: 10.1186/s12889-019-6729-x. PubMed PMID: 30975108; PubMed Central PMCID: PMC6460784.*

- 2: Suen LKP, So ZYY, Yeung SKW, Lo KYK, Lam SC. *Epidemiological investigation on hand hygiene knowledge and behaviour: a cross-sectional study on gender disparity. BMC Public Health. 2019 Apr 11;19(1):401. doi: 10.1186/s12889-019-6705-5. PubMed PMID: 30975130; PubMed Central PMCID: PMC6460727.*

- 3: McMichael C. *Water, Sanitation and Hygiene (WASH) in Schools in Low-Income Countries: A Review of Evidence of Impact. Int J Environ Res Public Health. 2019 Jan 28;16(3). pii: E359. doi: 10.3390/ijerph16030359. PubMed PMID: 30696023; PubMed Central PMCID: PMC6388361.*

- 4: Cheng HC, Peng BY, Lin ML, Chen SL. *Hand hygiene compliance and accuracy in a university dental teaching hospital. J Int Med Res. 2019 Mar;47(3):1195-1201. doi:*

10.1177/0300060518819610. Epub 2019 Jan 15. PubMed PMID: 30646785; PubMed Central PMCID: PMC6421388.

5: Guo N, Ma H, Deng J, Ma Y, Huang L, Guo R, Zhang L. Effect of hand washing and personal hygiene on hand food mouth disease: A community intervention study. *Medicine (Baltimore)*. 2018 Dec;97(51): e13144. doi: 10.1097/MD.00000000000013144. PubMed PMID: 30572426; PubMed Central PMCID: PMC6320109.

6: Mutters R, Warnes SL. The method used to dry washed hands affects the number and type of transient and residential bacteria remaining on the skin. *J Hosp Infect*. 2019 Apr;101(4):408-413. doi: 10.1016/j.jhin.2018.12.005. Epub 2018 Dec 8. PubMed PMID: 30537524.

7: Choukem SP, Efié DT, Djiogue S, Kaze FF, Mboue-Djieka Y, Boudjeko T, Dongo E, Gautier JF, Kengne AP. Effects of hydroquinone-containing creams on capillary glycemia before and after serial hand washings in Africans. *PLoS One*. 2018 Aug 28;13(8): e0202271. doi: 10.1371/journal.pone.0202271. eCollection 2018. PubMed PMID: 30153255; PubMed Central PMCID: PMC6112636.

8: Wichaidit W, Steinacher R, Okal JA, Whinnery J, Null C, Kordas K, Yu J, Pickering AJ, Ram PK. Effect of an equipment-behavior change intervention on handwashing behavior among primary school children in Kenya: the Povu Poa school pilot study. *BMC Public Health*. 2019 May 28;19(1):647. doi: 10.1186/s12889-019-6902-2. PubMed PMID: 31138168; PubMed Central PMCID: PMC6537192.

9: Bischel HN, Caduff L, Schindelholz S, Kohn T, Julian TR. Health Risks for Sanitation Service Workers along a Container-Based Urine Collection System and Resource Recovery Value Chain. *Environ Sci Technol*. 2019 Jun 18;53(12):7055-7067. doi: 10.1021/acs.est.9b01092. Epub 2019 May 28. PubMed PMID: 31082211; PubMed Central PMCID: PMC6587154.

10: Han MA. Hand Hygiene Practices Among Adults with Diabetes Living in Communities: The 2015 Korea Community Health Survey. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Apr 10;16(7). pii: E1279. doi: 10.3390/ijerph16071279. PubMed PMID: 30974788; PubMed Central PMCID: PMC6480019.

11: Ditai J, Mudoola M, Gladstone M, Abeso J, Dusabe-Richards J, Adengo M, Olupot-Olupot P, Carrol ED, Storr J, Medina-Lara A, Faragher B, Weeks AD. Preventing

neonatal sepsis in rural Uganda: a cross-over study comparing the tolerance and acceptability of three alcohol-based hand rub formulations. BMC Public Health. 2018 Nov 20;18(1):1279. doi: 10.1186/s12889-018-6201-3. PubMed PMID: 30458740; PubMed Central PMCID: PMC6245533.



La botica de la abuela

5 Remedios caseros para curar la gastritis

La gastritis es una irritación de la mucosa gástrica generada por diferentes causas, ya sea malos hábitos alimenticios, el estrés, la ansiedad, el abuso de algunos medicamentos (como el ibuprofeno y la aspirina). La causa más frecuente es la aparición de la bacteria Helicobacter pylori. Existen varias recetas para preparar remedios caseros para la gastritis, pero antes de entrar en detalle sobre la cura, es mejor conocer un poco más sobre los síntomas más comunes que se suelen presentar.

Los síntomas de la gastritis son:

Para detectar a tiempo si padeces de gastritis, puedes prestar cierta atención a los siguientes síntomas, ya que son los más comunes y te pueden dar una señal sobre este malestar.

Dolor abdominal, sobretodo en el estómago.

Gases o flatulencias.

Malestar estomacal en general.

Acidez estomacal.

Síntomas de la gastritis

Alimentos que debes evitar consumir

Antes de pensar en un remedio, lo mejor es tener en cuenta cuáles son los alimentos y bebidas que se deben de evitar para que no empeore más la situación. Esta es una lista de los principales y que se suelen encontrar en las despensas:

Café

Comida con colorantes, grasa o picante

Chocolate

Lácteos

Alcohol

Frutas cítricas

Carne roja

Remedios naturales para la gastritis

Ya conociendo los principales síntomas y también las cosas que debes evitar para que no se perjudique más tu organismo, lo siguiente es preparar un remedio adecuado para solucionar el malestar de forma más acelerada.

Licuada de papa: *Tomar dos papas con todo y cáscara, ½ vaso de agua y 3 cucharadas de miel. Licuar, colar y tomar durante 8 días.*

Jugo de repollo: *El jugo de repollo es usado mucho para remedios del sistema digestivo como la colitis, la úlcera y también la gastritis. Licuar unas hojas de repollo en 1/2 taza de agua y tomarlo en ayunas.*

Té de manzanilla: *En ½ litro de agua, añadir 2 cucharaditas de manzanilla, hervir por varios minutos, colar y tomar dos tazas diarias durante cuatro días.*

Jugo de coliflor: *Hervir y licuar coliflor; tomar entre comidas durante 5 días.*

Zanahoria, papa y apio: *Licuar una zanahoria, 1/2 papa grande y apio, todos crudos. Tomar de inmediato en ayunas durante uno o dos meses.*

Conclusión

Como habrás notado, existen diversos remedios caseros para la gastritis y todos ellos se preparan con ingredientes que se suelen encontrar en el hogar o en las tiendas. Estas recetas de remedios naturales suelen ser efectivas, pero lo adecuado es que antes de consumirla consultes con tu doctor para saber si no hay ningún inconveniente.



FORTALECE TUS HUESOS CON EL

Calcio



Cochayuyo



Sésamo



Brócoli



Tofu
depende elaboración



Leche vegetal
fortificada



Almendras



Legumbres



Higos secos



Jugos fortificados



Mandarinas



Avena
fortificada



Amaranto



Pastas fortificadas



Kiwi



Yogurt de soya fortificado



Veganismo
Basado en la Evidencia



Las frutas y verduras contienen innumerables propiedades y beneficios para la salud y se postulan como potentes antioxidantes. Estas a su vez vienen determinadas por su composición cromática.

El consumo recomendado por los expertos oscila entre tres y cinco piezas combinadas a lo largo del día, lo que se convierte en una tarea tediosa y un tanto cuadriculada en la que muchos desisten a las primeras de cambio.

El desconocimiento o directamente el rechazo a que la fruta, las legumbres y hortalizas se hagan un hueco en el carrito de la compra deriva en el vacío nutricional que dejan en la rutina alimentaria de las personas. La falta de educación en materia alimentaria, sobre todo durante la infancia y posteriormente en la etapa adolescente, es quizá una de las bazas sobre la que se sostiene el rechazo a que las verduras se sienten a la mesa. Sin embargo, este tipo de alimentos son imprescindibles para un óptimo desarrollo del organismo en su fase de crecimiento.

Beneficios de la vitamina C

Entre los beneficios más importantes que aportan estos alimentos podemos reseñar que las verduras son una fuente saludable de vitaminas, sobre todo de vitamina C. También suministran altos valores minerales a través de la fibra, el potasio -que contribuye a suprimir el sobrante de líquidos-, o el magnesio. Por su parte, su elevado contenido de antioxidantes ayuda a prevenir algunas enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, así como otras tantas relacionadas con trastornos digestivos y ciertos perfiles de cáncer.

Otras de sus cualidades más saludables ahondan en el bajo aporte calórico, en contraposición al gran contenido de agua que comprenden sus jugos. Tal vez

una de sus peculiaridades de uso y consumo reside en que, dada su extensa variedad, las verduras pueden adquirirse durante los doce meses del año.

Un ejercicio práctico y sencillo para marcarse una rutina alimenticia compuesta por varias porciones de frutas y verduras puede ser el que muchos nutricionistas recomiendan en sus sesiones. Según la clasificación de su color y tonalidad, estas proporcionan determinados atributos y propiedades muy beneficiosas. Un juego en el que por muy infantil o incluso estricto que parezca, todos salen ganando en salud, bienestar y vitalidad.

Beneficios de la vitamina A

Los vegetales de color naranja o amarillento repercuten positivamente en la protección y el sustento de la piel, combatiendo contra las perturbaciones que puedan estar motivadas por los rayos ultravioletas gracias al papel de antioxidante que acapara la vitamina A. La naranja, el melocotón, la calabaza o la zanahoria son algunos de los representantes de este primer grupo de pigmentación.

Por su parte, los alimentos vegetales más asociados al color blanco son un excelente productor de glóbulos blancos, lo que les convierte en un extraordinario antioxidante y en un gran aliado a la hora de combatir con cierto tipo de infecciones. El fortalecimiento de las defensas del organismo y la multiplicación de enzimas protectoras que pueden ayudar a reducir la presión arterial o los parámetros de colesterol, entre otros. Las peras, manzanas, la coliflor, el pepino, la cebolla o el ajo forman parte de este grupo.

Para terminar de dibujar este esquema nos centramos en los productos de color rojizo y morado, los cuales centran su cometido en la reducción de problemas cardiovasculares y acrecentar la circulación sanguínea. También repercuten favorablemente en la salud de la memoria, en el funcionamiento del tracto urinario y un adecuado mantenimiento del sistema inmunológico. Tomates, cerezas, arándanos, pomelo, granada, remolacha o la col deberían tener un hueco en la nevera de casa.

