

# ***Boletín de APS: Salud en Mi barrio***



*Septiembre/ 2020*

*¡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:*** Estrategia e indicaciones del Ministerio de salud Pública (Minsap) 2020

*La botica de la abuela*

*Curiosidades*

*Novedades...*

## *Recomendación de hoy*



*Los padres y quienes cuidan niños pequeños deben tener en cuenta que el uso del nasobuco de tela no sustituye el distanciamiento social, el lavado frecuente de manos y otras acciones preventivas cotidianas. Deben aplicarse todas las medidas de conjunto. Una cubierta de tela para la cara no solo tiene la intención de protegerlo a usted, sino evitar que propague el virus a otras personas, pues puede estar infectado y no tener síntomas de COVID-19*



## ***Estrategia e indicaciones del Ministerio de Salud Pública de Cuba (Minsap) 2020***

*Desde los primeros reportes de la enfermedad, se decidió concebir una estrategia de trabajo intersectorial, conducida por el Minsap y el Sistema de la Defensa Civil que permita contener al mínimo el riesgo de introducción y diseminación del nuevo coronavirus (COVID-19) en el territorio nacional, así como minimizar los efectos negativos de una epidemia en la salud de la población cubana y su impacto en la esfera económica-social del país. Esta estrategia contempla:*

- Fortalecimiento de la vigilancia epidemiológica*
- Organización de la atención médica en todas las unidades asistenciales donde se pueda presentar algún caso con sospecha del virus*
- Capacitación a todo el personal de salud pública para el diagnóstico y la atención*
- Orientación de las indicaciones para la protección del personal cubano que cumple misiones internacionalistas en otros países.*

### ***Protocolos***

***Protocolo de Actuación Nacional para la COVID-19. Versión 1.4. mayo 2020***

*Disponible en: [http://files.sld.cu/editorhome/files/2020/05/MINSAP\\_Protocolo-de-Actuaci%C3%B3n-Nacional-para-la-COVID-19\\_versi%C3%B3n-1.4\\_mayo-2020.pdf](http://files.sld.cu/editorhome/files/2020/05/MINSAP_Protocolo-de-Actuaci%C3%B3n-Nacional-para-la-COVID-19_versi%C3%B3n-1.4_mayo-2020.pdf)*

***Protocolo provisional de Cuba vs COVID-19. abril 2020. Disponible en:***

*<http://files.sld.cu/sars/files/2020/04/Protocolo-provisional-de-Cuba-vs-COVID-4abril2020.pdf>*

***Manejo clínico de COVID 19 (versión 1) Disponible en:***

*<https://covid19cubadata.github.io/protocolos/protocolo-version-1.pdf>*

***Protocolo Nacional MINSAP vs COVID-19 (versión 2) Disponible en:***

*<https://covid19cubadata.github.io/protocolos/protocolo-version-2.pdf>*

***Protocolo de Actuación Nacional para la COVID-19 (versión 3) Disponible en:***

*<https://covid19cubadata.github.io/protocolos/protocolo-version-3.pdf>*

***Protocolo de Actuación Nacional para la COVID-19 (versión 4) Disponible en:***

*<https://covid19cubadata.github.io/protocolos/protocolo-version-4.pdf>*

***Protocolo de Actuación Nacional para la COVID-19 (versión 5). Agosto 2020 (pdf,***

*2.28 MB) Disponible en: <http://files.sld.cu/editorhome/files/2020/08/VERSION-5-DEL-PROTOCOLO-PARA-PUBLICAR-13-DE-AGOSTO-2020.pdf>*

## ***Programas nacionales relacionados***

***Nuevas regulaciones del Ministerio de Salud Pública de Cuba para el control sanitario internacional (2016)*** Disponible en:

*<http://files.sld.cu/higienepidemiologia/files/2016/03/regulaciones-para-el-control-sanitario-internacional-reducido.pdf>*

***Programa integral de prevención y control de las infecciones respiratorias agudas, IRA (2013) – Vigente.*** Disponible en:

*<http://files.sld.cu/higienepidemiologia/files/2015/08/prog-ira-2015-a1.pdf>*

***Programa nacional de control sanitario internacional (1998) – Vigente en revisión.***

Disponible en: *<http://files.sld.cu/sida/files/2012/01/programa-control-sanitario-internacional.pdf>*

***Programa de prevención y control de la infección intrahospitalaria (1996).***

Actualización – Vigente. Disponible en: *<http://files.sld.cu/sida/files/2012/01/prog-infeccion-intrahospit.pdf>*

## ***Estrategia pospandemia***

***Etapa de recuperación pos-COVID-19, medidas a implementar en sus tres fases.***

Junio 2020 (pdf, 960 KB) Disponible en:

*<http://temas.sld.cu/coronavirus/files/2020/06/Etapa-de-recuperaci%C3%B3n-pos-COVID-19-medidas-a-implementar-en-sus-tres-fases-jun2020.pdf>*

## ***Medidas generales indicadas por el Minsap (Cuba) – 20/03/2020***

*Se extremará la vigilancia epidemiológica en las fronteras a todos los viajeros residentes en Cuba, independientemente del país de procedencia. Así mismo, se incrementará el personal de salud en las terminales de vuelos nacionales, terrestres y marítimas, no permitiéndose abordar con fiebre o síntomas respiratorios.*

*A todos los viajeros residentes en el país, se les aplicará aislamiento para vigilancia durante 14 días en las instituciones habilitadas por el Ministerio de Salud Pública. De presentar síntomas, será ingresado en instituciones para este fin. Esta medida sanitaria es de estricto cumplimiento.*

*Por otra parte, para los visitantes extranjeros que se mantengan en el país y que se encuentren alojados en hoteles, se incrementará la vigilancia clínico epidemiológica y supervisión médica en estas instituciones. El MINSAP coordinará con el MINTUR el incremento del personal de salud para garantizar el cumplimiento de esta medida.*

*Se prohibirá a toda persona con signos y síntomas respiratorios, acudir a los centros de trabajo, de estudio u otros y conducirlos al Sistema de Salud, para su evaluación.*

*Se reforzará, a través de la pesquisa activa, la atención domiciliaria por el médico y la enfermera de la familia, priorizando los grupos vulnerables y la atención materno infantil. Se debe alertar de manera diferenciada a las personas adultas mayores para que permanezcan en la casa.*

*Se deberá establecer en todos los sitios públicos, centros de trabajo y escuelas, de manera obligatoria la medida de desinfección de las manos con hipoclorito de sodio al 0,01 %, para el acceso a estos.*

*Así mismo, se suspenderán temporalmente los planes de vacaciones y fines de misión del personal colaborador de todos los Organismos de la Administración del Estado, en sus diferentes misiones en el exterior.*

*Se mantendrán habilitados las líneas telefónicas y el correo electrónico para establecer sistemas de aviso y comunicación desde el domicilio a los servicios de salud, en función de la asistencia médica a personas con síntomas respiratorios y su correcto control de foco.*

## ***Medidas de higiene: mejor vía para evitar el contagio de la enfermedad***

*Lávese las manos frecuentemente usando agua y jabón, frotando bien las manos.*

*Utilice una solución de hipoclorito de sodio al 0,01% después del lavado de las manos o puede usar un gel de manos sobre todo de base de alcohol si dispone de este y para la desinfección de superficies al 0,5%.*

*Cubra la boca y la nariz con un pañuelo o el codo flexionado al toser o estornudar.*

*Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.*

*Se recomienda el uso de mascarillas o nasobucos cuando se está enfermo de gripe o para aquellas personas que cuidan de otros enfermos. No obstante, toda persona que lo desee puede usarlas, teniendo en cuenta que debe ser cambiada cada tres horas para ser efectiva esta medida.*

## ***Fuente:***

***Gobierno cubano informa nuevas medidas para el enfrentamiento a la COVID-19. Cubadebate – 20 marzo 2020. Disponible en:***

*<http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/03/20/gobierno-cubano-informa-nuevas-medidas-para-el-enfrentamiento-a-la-covid-19-video/>*

***El Ministerio de Salud Pública toma medidas para reforzar el enfrentamiento a la COVID-19. Redacción Minsap – 20 marzo 2020. Disponible en:***

*<https://salud.msp.gob.cu/?p=4275>*

***Mesa Redonda: Gobierno cubano informa medidas para enfrentar la COVID-19 (+ Video). Cubadebate – 9 marzo 2020. Disponible en:***

*<http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/03/09/gobierno-cubano-informa-medidas-para-enfrentar-la-covid-19-video/#.XmvM96RjmUk>*

***Cuba fortalece el sistema de vigilancia para contener la introducción del nuevo coronavirus. Redacción Minsap – 29 enero 2020. Disponible en:***

*<https://salud.msp.gob.cu/?p=3521>*

***Portal Minsap. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/>***



## La botica de la abuela

### ESTAS FASTIDIADO DE TOSER?

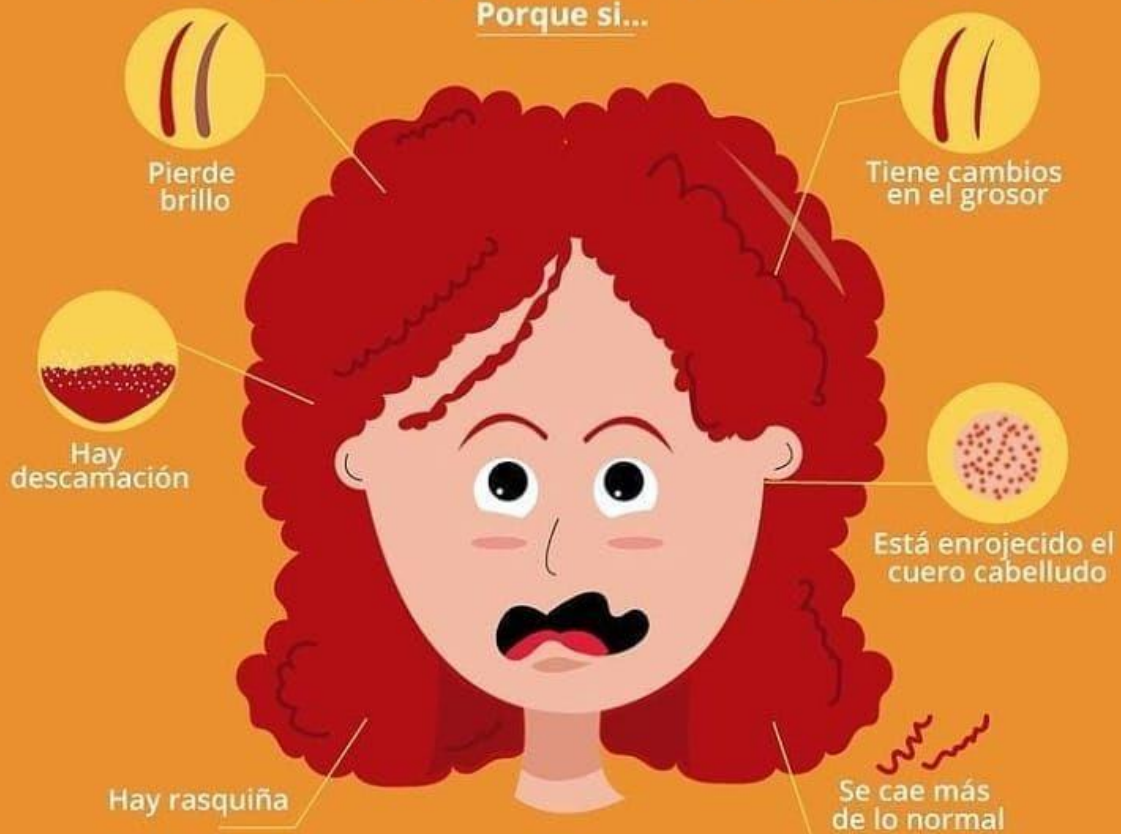
Hierve en medio litro de agua una rajita de canela, el jugo de dos limones, media cabeza de ajo y 1/4 de cebolla morada. Endulza el té con miel al gusto.





## "ESCUCHA" A TU PELO

Porque si...



Puede pasar que tengas...

- ✓ Déficit nutricional
- ✓ Ausencia de vitaminas
- ✓ Enfermedades inflamatorias (artritis, lupus, enfermedad celiaca, diabetes)
- ✓ Alteraciones hormonales





# 8 REGLAS para una vida saludable

1. menos soda, más agua
2. menos alcohol, más te
3. menos azúcar, más fruta
4. menos carne, más vegetales
5. menos manejar, más caminar
6. menos pérdida de tiempo, más sueño
7. menos rabia, más risas
8. menos palabras, más acciones

