

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Noviembre/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: Vigilancia, síntomas y definición de caso. Covid-19

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...

Recomendación de hoy



Tenemos el reto de modificar comportamientos y adoptar un mayor autocuidado y responsabilidad. Para ello son vitales el uso correcto del nasobuco, el lavado frecuente de las manos, la limpieza de lugares, ventilación y desinfección de espacios públicos, el distanciamiento, la autopesquisa, la asistencia inmediata el médico ante cualquier síntoma, la práctica de ejercicios físicos al aire libre y asumir nuevas formas de demostrar afecto.



Vigilancia, síntomas y definición de caso. Covid-19

Síntomas

En este espacio se resumen las orientaciones de la OMS para la vigilancia mundial del COVID-19. Las definiciones de casos y los síntomas identificados se basan en la información disponible actualmente y podrían modificarse a medida que se obtengan nuevas evidencias.

COVID-19 puede presentarse como una enfermedad leve, moderada o grave; este último caso incluye neumonía severa, sepsis y shock séptico. Los síntomas pueden incluir:

Fiebre

Tos

Dificultad para respirar

Los CDC creen, en este momento, que los síntomas del COVID-19 podrían aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición.

Las personas que creen que podrían haber estado expuestas al COVID-19 deben comunicarse con su proveedor de atención médica de inmediato. El reconocimiento temprano de los pacientes sospechosos permite el inicio oportuno de la prevención y el control de la infección de la misma manera que la identificación temprana de las personas con manifestaciones graves permite tratamientos de atención de apoyo optimizados inmediatos y un ingreso (o derivación) seguro y rápido a la unidad de cuidados intensivos de acuerdo con protocolos institucionales o nacionales.

Para aquellos con enfermedad leve, la hospitalización puede no ser necesaria a menos que exista preocupación por el rápido deterioro. Todos los pacientes dados de alta deben recibir instrucciones de regresar al hospital si desarrollan un empeoramiento de la enfermedad.

Todos los casos deben ser confirmados por prueba de RT-PCR.

Caso sospechoso

A. Paciente con infección respiratoria aguda severa (con fiebre, resfriado y que necesita ser hospitalizado) Y sin otra etiología que explique completamente las

manifestaciones clínicas y que haya viajado a China, o residido en ese país, en los 14 días anteriores al inicio de los síntomas.

También:

B. Paciente con cualquier enfermedad respiratoria aguda y en el que se cumpla al menos una de las siguientes condiciones en los últimos 14 días anteriores al inicio de los síntomas:

a) haber estado en contacto con un caso confirmado o probable de COVID-19

b) haber trabajado o estado en un centro de atención sanitaria en el que se estuviese tratando a pacientes con COVID-19 confirmada o probable, o pacientes con enfermedades respiratorias agudas.

Caso probable

Caso sospechoso en el que los resultados de las pruebas de diagnóstico de COVID-19 no son concluyentes (resultado de la prueba notificado por el laboratorio no es concluyente) o en el que los resultados de un ensayo de detección de todo tipo de coronavirus son positivos, y en el que no se ha podido confirmar mediante pruebas de laboratorio la presencia de otros patógenos respiratorios.

Caso confirmado

Persona con COVID-19 confirmada mediante pruebas de laboratorio, independientemente de los signos y síntomas clínicos.

Definición de contacto

Un contacto es una persona que:

» Ha prestado atención directa a pacientes con COVID-19, ha trabajado con personal sanitario infectado por el nuevo coronavirus, ha visitado a pacientes infectados por ese virus o ha compartido el mismo entorno cerrado que ellos.

» Ha trabajado con un paciente con COVID-19 en estrecha proximidad o ha compartido la misma aula que él.

Procedimiento para el reporte de casos (OMS)

» Formulario provisional de notificación de casos confirmados o probables de infección por el nuevo coronavirus. Disponible en [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200302-2019-ncovreporting-form-v5-29-01-2020-sp-\(2\).docx](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200302-2019-ncovreporting-form-v5-29-01-2020-sp-(2).docx)

» Plantilla de listado Excel. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/ncov-global-surveillance-linelist-es.xlsx?sfvrsn=c4d095cf_2

» Diccionario auxiliar de datos. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/ncov-data-dictionary-es.xlsx?sfvrsn=4e04a206_2

Orientación del MINSAP (Cuba)

Ante sospecha de un paciente con COVID-19:

- *Realizar encuesta epidemiológica*
- *Identificar contactos*
- *Realizar control de foco*

Texto original

» *Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Surveillance and case definitions. OMS – actualización en línea. Disponible en:*

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/surveillance-and-case-definitions>

Más información

Global Surveillance for human infection with coronavirus disease (COVID-2019). Interim guidance. OMS – actualización en línea. Disponible en:

[https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))

Surveillance case definitions for human infection with novel coronavirus (nCoV). OMS – actualización en línea. Disponible en: [https://www.who.int/internal-publications-detail/surveillance-case-definitions-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(ncov\)](https://www.who.int/internal-publications-detail/surveillance-case-definitions-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(ncov))

Clinical Presentation. Dynamed – actualización en línea. Disponible en:

https://www.dynamed.com/condition/covid-19-novel-coronavirus#CLINICAL_PRESENTATION

Evaluating and Reporting Persons Under Investigation (PUI). CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

Flowchart to Identify and Assess 2019 Novel Coronavirus. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/identify-assess-flowchart.html>

Interim Guidance for Emergency Medical Services (EMS) Systems and 911 Public Safety Answering Points (PSAPs) for COVID-19. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-for-ems.html>

Síntomas. CDC – actualización en línea. Disponible en:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms-sp.html>



La botica de la abuela

En infusión, la pasiflora levanta el ánimo y eleva el espíritu, por lo que es una buena ayuda en momentos de angustia y ansiedad.

Ingredientes: 2 puñados de hojas secas de pasiflora, 2 tazas de agua.

Preparación: Poner el agua al fuego en un cazo y cuando hierva, añadir las hojas de pasiflora.

La alimentación influye en la depresión. Por ejemplo, no conviene tomar muchos dulces: un exceso de azúcar en la dieta reduce las reservas de vitamina B, lo que puede derivar en nerviosismo y debilidad.

Infusión de Parietaria, Pediluvio de flor de azahar y tomillo · Ansiedad, angustia, depresión - Ejercicios fonéticos

Ingredientes: 2 puñados de parietaria Agua

Preparación: Poner la parietaria dentro del agua hirviendo y dejarlo posar unos minutos. Colarlo y endulzarlo con miel o azúcar moreno.

Ingredientes: 2 puñados de tomillo 1 puñado de flores de azahar 4 o 5 l de agua

Preparación: Llevar el agua a ebullición y escaldar simplemente el tomillo y las flores de azahar en ella. Uso: Tener 10 o 15 minutos los pies dentro del agua una vez se haya templado un poco.

Este sencillo ejercicio, que casi parece un juego, ayuda, mediante el control del sonido, a controlar el cuerpo; simplemente pronunciando las 5 vocales. Pronunciando la A se actúa sobre la parte alta de los bronquios, sobre el esófago y tráquea. La E tonifica y limpia las cuerdas vocales, la glándula tiroides, la laringe y la faringe. La I vibra hacia lo alto, disipa las migrañas y favorece la salida de mucosidad en los senos cuando hay sinusitis y mejora los problemas oculares. La O reconforta el corazón. Por último, la U equilibra la zona de las vísceras y los órganos genitales. Colocando la mano mientras se pronuncian las vocales en cada zona específica puede notarse la vibración y el efecto en ella. Cuando se domine el ejercicio pueden pronunciarse las vocales una tras otra, seguidas.



PLANTAS MEDICINALES PARA EL INSOMNIO



Pasionaria



Melisa



Valeriana



Tila



Amapola



Comino



Noticias de salud y bienestar

¿QUÉ COMER PARA SER FELIZ?



CEREZAS: Ricas en Antocianinas, antioxidante súper potente que disminuye el envejecimiento, estimula la memoria y promueve la felicidad.

PIÑA: Su riqueza en minerales y vitaminas es ideal para el cuerpo humano, y además estimula la producción de Serotonina.

GARBANZOS: El triptófano, componente clave de este alimento, estimula la producción de serotonina, la hormona de la felicidad.

SEMILLAS DE SÉSAMO: Es un estimulador natural de la producción de Serotonina y endorfinas, funcionando como un gran antidepresivo.

LÁCTEOS: El consumo de este tipo de productos ayuda a combatir la deficiencia de vitamina B2, cuya ausencia provoca cambios de ánimo (tendencia agresiva).

ZANAHORIA: Contiene Biotina, cuyo déficit está asociado a depresión leve y apatía; de esta forma, mejorarás tu estado de ánimo.

PESCADO: Suple la ausencia de aquellas vitaminas asociadas al mal humor y la depresión, generando una mayor sensación de bienestar.

7 ALIMENTOS
claves para hacer
nuestra vida
más feliz



