

# *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](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](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](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*



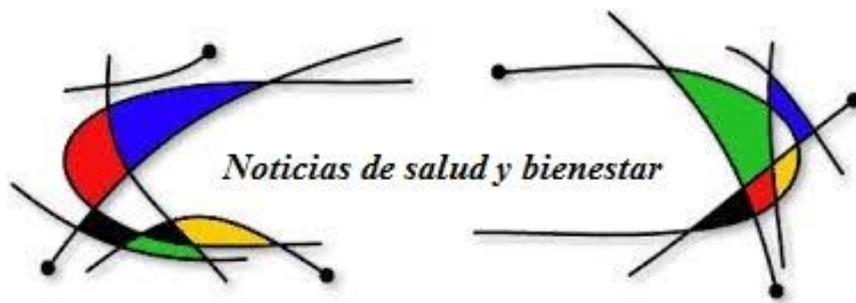
*Tila*



*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



