

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



*Diciembre/ 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:*** Prevención y control de infecciones Covid-19

*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 (CDC).*



## ***Prevención y control de infecciones***

*Espacio con información dirigida a trabajadores de la salud, gerentes de atención médica y equipos que trabajan en la prevención y el control de infecciones por coronavirus, emitida por órganos oficiales, válidas también para la prevención en la población.*

*Las precauciones contra la transmisión por contacto y por gotitas de estornudo se incluyen las siguientes:*

» *Llevar guantes desechables para proteger las manos, batas limpias para evitar que se contamine la ropa, mascarillas de uso médico para proteger la nariz y la boca, y protección ocular (por ejemplo, gafas o pantalla facial), antes de entrar a la sala de admisión de los pacientes con infección respiratoria aguda presunta o confirmada por 2019-nCoV.*

» *Solo se requieren mascarillas respiratorias (por ejemplo, N95) para los procedimientos que generan aerosoles.*

*Para la limpieza ambiental en los establecimientos de atención de salud o los domicilios que acogen a pacientes sospechosos o confirmados, se deberían utilizar desinfectantes que actúen contra los virus encapsulados (como el 2019-nCoV y otros coronavirus). Actualmente, la OMS recomienda utilizar:*

» *70% de alcohol etílico para desinfectar equipo especializado reutilizable (por ejemplo, termómetros).*

» *Hipoclorito sódico al 0,5% (equivalente de 5000 ppm) para la desinfección de superficies que se tocan con frecuencia en los hogares o los establecimientos de atención de salud.*

» *Se recomienda que al manipular ropa de cama y toallas sucias de pacientes con COVID-19 se utilicen guantes resistentes, mascarilla, protección ocular (gafas o careta protectora), bata de manga larga, delantal (si la bata no es impermeable) y botas o calzado cerrado.*

» *No llevar nunca las sábanas sucias pegadas al cuerpo y colocarlas en un recipiente cerrado herméticamente y claramente rotulado (por ejemplo, una bolsa o un cubo).*

» *Lavar y desinfectar las sábanas a máquina con agua caliente (60-90°C) y detergente para ropa. Si no es posible lavar las sábanas a máquina, se pueden dejar en remojo en agua caliente y jabón en un barril grande, utilizando un palo para removerlas y evitando salpicar. Si no se dispone de agua caliente, se recomienda poner a remojo las sábanas en una solución de cloro al 0,05% durante unos 30 minutos. Posteriormente,*

*las sábanas deben aclararse con agua limpia y dejarlas al sol hasta que se sequen completamente.*

### **Consejos sobre el uso de máscaras**

*Este documento proporciona consejos rápidos sobre el uso de máscaras médicas en las comunidades, en el hogar y en las instalaciones de atención médica en áreas que han informado brotes causados por el nuevo coronavirus de 2019 (nCoV). Está destinado a profesionales de salud pública y prevención y control de infecciones (IPC), gerentes de atención médica, trabajadores de atención médica y trabajadores de salud comunitarios. Acceda a la publicación (en inglés).*

*Prevención y control de infecciones durante la atención médica cuando se sospecha una nueva infección por coronavirus (nCoV)*

*Esta es la primera edición de la guía sobre estrategias de prevención y control de infecciones (IPC) para usar cuando se sospecha infección con un nuevo coronavirus (2019-nCoV). Se ha adaptado de la prevención y el control de infecciones de la OMS durante la atención de la salud para casos probables o confirmados de infección por coronavirus del síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS-CoV), según el conocimiento actual de la situación en China y otros países donde se identificaron casos y experiencias con síndrome respiratorio agudo severo (SARS) -CoV y MERS-CoV. Acceda a la publicación (en inglés).*

*Atención domiciliaria para pacientes con sospecha de nueva infección por coronavirus (nCoV) que presentan síntomas leves y manejo de contactos*

*La OMS ha desarrollado esta nota de asesoramiento rápido para satisfacer la necesidad de recomendaciones sobre la atención domiciliaria segura para pacientes con sospecha de nueva infección por coronavirus (2019-nCoV) que presentan síntomas leves y medidas de salud pública relacionadas con el manejo de contactos asintomáticos. Acceda a la publicación (en inglés).*

### **Más información**

- *¿Cómo evitar o romper las cadenas de transmisión? Periódico Granma – 3 abril 2020 Disponible en: <http://www.granma.cu/consejos-covid/2020-04-03/como-evitar-o-romper-las-cadenas-de-transmision-03-04-2020-00-04-46>*
- *Cómo prevenir la propagación de enfermedades respiratorias en los centros de evacuación durante desastres. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/es/disasters/diseases/respiratoryic.html>*
- *¿Cómo higienizar el móvil y la pc? Periódico Granma – 19 marzo 2020. Disponible en: <http://www.granma.cu/cuba-covid-19/2020-03-19/como-higienizar-el-movil-y-la-pc-19-03-2020-23-03-29>*

- *Directrices para ayudar a proteger a los niños y las escuelas contra la transmisión del virus COVID-19. Unicef/OMS/FICR – marzo 2020. Disponible en:*  
[https://www.unicef.org/media/65716/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools\\_March%202020.pdf](https://www.unicef.org/media/65716/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools_March%202020.pdf)
- *Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Infection prevention and control. OMS – actualización en línea. Disponible en:*  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control>
- *Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected. OMS – documento preliminar. Disponible en:*  
[https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)
- *Preguntas y respuestas sobre prevención y control de las infecciones para los profesionales sanitarios que atienden a pacientes con COVID-19. OMS – actualización en línea (Ver también en inglés) Disponible en:*  
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>
- *Interim Health Care Infection Prevention and Control Recommendations for Persons Under Investigation for 2019 Novel Coronavirus. CDC – actualización en línea Disponible en:* <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control.html>
- *Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Health Care Settings. CDC – actualización en línea. Disponible en:*  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control.html>
- *Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) or Persons Under Investigation for COVID-19 in Healthcare Settings. CDC – actualización en línea. Disponible en:* [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Finfection-control.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Finfection-control.html)
- *Prevención. CDC – actualización en línea. Disponible en:*  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment-sp.html>
- *El lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas. CDC – actualización en línea. Disponible en:* <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>
- *Hand Hygiene in Healthcare Settings. CDC – actualización en línea. Disponible en:* <https://www.cdc.gov/handhygiene/index.html>



## **La botica de la abuela**

*La antigua botica de la abuela es un proyecto en desarrollo dentro de las nuevas formas de gestión económica que introduce el país, para crear una cooperativa de productos naturales, propuesta ya presentada al Ministerio de Comercio Interior y en proceso de aprobación, explicó Arencibia.*

*El laboratorio se encuentra en el barrio de Punta Brava, en el municipio de La Lisa, unos 24 kilómetros al oeste del centro de la capital cubana. Arencibia destacó que se trata de una zona privilegiada por la naturaleza, de poca contaminación ambiental y cercana a la costa, ideal para la producción de forma limpia de estos bioproductos.*

*La materia prima proviene de las fincas de plantas medicinales y productores subordinados al Ministerio de la Agricultura, lo que permite controlar la calidad del producto y tener una trazabilidad segura.*

*De acuerdo con el médico, basado en experiencias existentes en diferentes centros de investigaciones del país, la botica ha formulado un grupo de mezclas con evidencias científicas de alguna forma comprobada para diversos problemas de salud.*

*El inmueble, hasta hace poco abandonado, es ahora un local reestructurado donde atesoran el material histórico, tradicional y científico necesario para la formulación de las mezclas, un laboratorio con las condiciones básicas y tecnológicas necesarias para la producción con calidad y almacenes de materias primas y productos terminados.*



*Entre los productos en polvo que elaboran y comercializan se encuentran un condimento bionatural que incluye orégano, albahaca, ajo, perejil, comino y cebollino; y el anticatarral, con naranja, caña santa, orégano, romero o copal y salvia.*

*Se trata de un proyecto en desarrollo para crear una cooperativa de productos naturales.*

*En el caso de la mezcla calidad de vida, de uso en la menopausia y la andropausia, comprende salvia, manzanilla y pasiflora, mientras que el sedante incluye manzanilla, pasiflora y menta y el circulatorio, naranja y caléndula.*

*Otros son jengibre, stevia, menta, te de riñón, flor de Jamaica, mezcla de mentas, naranja y manzanilla.*

*Cada sobre incluye, en una etiqueta provisional, una breve descripción del contenido, modo de preparación para infusión o cocimiento, fecha de elaboración y caducidad.*

*El establecimiento ofrece variedad de productos medicinales naturales y condimentos mixtos.*

*En Cuba se produce una treintena de productos elaborados a base de plantas medicinales, sin embargo, su presencia no es estable en la red de farmacias, por lo que no consiguen suplir el déficit de algunos medicamentos, pronunciado en los últimos tiempos debido a las restricciones financieras del país.(2019)*



## *En Nutrición...*

La misma dieta no sirve para todas las personas porque cada uno de nosotros tiene un tipo metabólico diferente. No todos "quemamos" igual o construimos masa muscular de la misma manera, ni tenemos la misma temperatura basal.

Para que una dieta funcione tiene que estar adecuada a nuestro metabolismo, edad, sexo, actividad, clima en el que vivimos, etcétera.

La única corriente nutricional que contempla los requisitos de la dieta adaptada a la persona es la Macrobiótica.





# SOMOS LO QUE HACEMOS



