

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Febrero/2021

¡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:** Recursos de información sobre Covid-19*

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...

Recomendación de hoy



“El amor por Cuba nos une y moviliza y ese amor nos salvará. Todo pensamiento es una semilla, y pensar como país es sembrar el futuro. Cuba salva, sana y siembra futura. Siempre se impondrá la certeza de que el mañana depende del presente, que construimos hoy, aquí y ahora”



Recursos de información sobre Covid-19

Recurso y fuentes de información especializadas producidas en el mundo sobre la infección respiratoria causada por el nuevo coronavirus, dirigida a profesionales y técnicos de la salud.

Acceda desde aquí: Catálogo de publicaciones COVID-19. Disponible en:
<http://covid19.sld.cu/index.php?P=Home>

Temas recomendados:

- *Control de infecciones. Disponible en:*
http://covid19.sld.cu/b1091/control_de_infecciones
- *Equipos médicos. Disponible en:* http://covid19.sld.cu/b1103/equipos_mdicos
- *Estrategias. Disponible en:* <http://covid19.sld.cu/b1088/estrategias>
- *Guías técnicas y protocolos. Disponible en:*
http://covid19.sld.cu/b1094/guas_tcnicas_y_protocolos
- *Manejo de pacientes. Disponible en:*
http://covid19.sld.cu/b1095/manejo_de_pacientes
- *Modelos matemáticos. Disponible en:*
http://covid19.sld.cu/b1090/modelos_matematicos
- *Pruebas de laboratorio. Disponible en:*
http://covid19.sld.cu/b1093/pruebas_de_laboratorio
- *Síntomas. Disponible en:* <http://covid19.sld.cu/b1092/sntomas>
- *Tratamiento. Disponible en:* <http://covid19.sld.cu/b1097/tratamiento>

Libros y monografías

Acceso a una selección de libros y monografías con información científica especializada sobre la COVID-19 y el nuevo. Disponible en:
<https://covidreference.com/>



«COVID Reference». Texto de referencia de Amedeo con actualización sistemática en línea.

- *COVID-19. Recomendaciones para el diseño de un centro de aislamiento para contactos. Editorial Universo Sur. Universidad de Cienfuegos, 2020. Disponible en: Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/covid-19-recomendaciones-para-el-diseno-de-un-centro-de-aislamiento-para-contactos/>*
- *Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders. WHO. Junio, 2020. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/newsletters>*
- *Clinical management of COVID-19. WHO. Mayo, 2020. Disponible en: <https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-covid-19>*
- *Recomendaciones sobre embarazo y COVID-19. Sociedad Cubana de Obstetricia y Ginecología. Mayo 2020. Disponible en: https://blogs.sld.cu/jorgedelgado/files/2020/05/0_Preg_a_special_time.pdf*
- *COVID-19: ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a los demás? Guía para jóvenes. Centro Smithsonian de Educación Científica (SSEC), Organización Mundial de la Salud (OMS), InterAcademy Partnership (IAP). Mayo 2020. Disponible en: <https://www.acep.org/corona/covid-19-field-guide/cover-page/>*
- *COVID-19 Field Guide (lectura en línea) The American College of Emergency Physicians (ACEP) Guide to Coronavirus Disease (COVID-19). May, 2020. Disponible en: <https://www.acep.org/corona/covid-19-field-guide/cover-page/>*
- *Manual COVID-19 para el neurólogo general. Sociedad Española de Neurología. Ediciones SEN, 2020. Disponible en: http://www.sen.es/attachments/article/2677/Manual_neuroCOVID-19_SEN.pdf*
- *Manual de Prevención de Coronavirus: 101 tips probados por la ciencia que pueden salvar tu vida. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de Wuhan (680 Kb) Disponible en: <http://files.sld.cu/sars/files/2020/04/Libro-de-prevencio%CC%81n-del-CORONAVIRUS-traducido-al-espan%CC%83ol.pdf-2.pdf-comprimido.pdf>*
- *Overview of information available to support the development of medical countermeasures and interventions against COVID-19. Libro de actualización permanente en línea. Institute for the Future, Universidad KU Leuven de Bélgica. Disponible en: https://rega.kuleuven.be/if/corona_covid-19*

Libros y capítulos de libros relacionados con los coronavirus: ver selección en nuestro sitio. Disponible en: <https://temas.sld.cu/coronavirus/recursos-de-informacion/libros/>

Documentos técnicos:

- *Guías técnicas de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos-tecnicos-ops-enfermedad-por-coronavirus-covid-19>*

- *Guías técnicas de la Organización Mundial de la Salud (OMS)* Disponible en: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>
- *Medscape. COVID-19 – Clinical Guidelines.* Disponible en: https://www.medscape.com/index/list_13405_0
- *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19. Documentos técnicos para profesionales.* Disponible en: <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos.htm>

Buscadores, bases de datos y herramientas

Herramientas de búsqueda y localización de información científica especializada sobre la COVID-19 y el nuevo coronavirus.

- *AMA. Pediatric Care Online.* Disponible en: [https://pediatriccare.solutions.aap.org/solr/searchresults.aspx?q=coronavirus&restypeid=1&exPrm_fq=-GbosContainerID:\(40\)](https://pediatriccare.solutions.aap.org/solr/searchresults.aspx?q=coronavirus&restypeid=1&exPrm_fq=-GbosContainerID:(40))
- *BioRxiv (bio-archive). The preprint server for biology.* Disponible en: <https://www.biorxiv.org/search/coronavirus>
- *Ebsco. COVID-19 Information.* Disponible en: <https://covid-19.ebscomedical.com/>
- *Elsevier. Coronavirus Research Repository.* Disponible en: <https://coronavirus.elsevier.com/search>
- *IRIS – publicaciones de la OMS.* Disponible en: https://apps.who.int/iris/discover?query=covid19&rpp=10&filtertype=subject&filter_relational_operator=equals&filter=Guideline
- *Lilacs.* Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?lang=es&q=mh:%22Betacoronavirus%22>
- *LitCovid – NCBI/NLM/NIH.* Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/research/coronavirus/>
- *NCBI. Nucleotide: Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 data hub.* Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/virus/vssi/#/virus?SeqType_s=Nucleotide&VirusLineage_ss=Wuhan%20seafood%20market%20pneumonia%20virus,%20taxid:2697049
- *OIT (Organización Internacional del Trabajo)* Disponible en: <https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus/lang--es/index.htm>

- *OPS. Orientación sobre la COVID-19 y últimas investigaciones en las Américas*. Disponible en: <https://covid19-evidence.paho.org/>
- *PubMed Central. Disponible en:*
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=2019-nCoV+OR+2019nCoV+OR+COVID-19+OR+SARS-CoV-2+OR+\(\(wuhan+AND+coronavirus\)+AND+2019%2F12%5BPDAT%5D%3A2030%5BPDAT%5D\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=2019-nCoV+OR+2019nCoV+OR+COVID-19+OR+SARS-CoV-2+OR+((wuhan+AND+coronavirus)+AND+2019%2F12%5BPDAT%5D%3A2030%5BPDAT%5D))
- *QINSIGHT. Disponible en:* <https://quertle.com/rapid-discovery-of-covid-19-information-using-qinsight/>
- *SciELO Regional. Disponible en:*
<https://search.scielo.org/?q=coronavirus&lang=es&count=15&from=0&output=site&sort=RELEVANCE&format=summary&fb=&page=1>
- *Science journals. Disponible en:* https://www.sciencemag.org/coronavirus-research-commentary-and-news?intcmp=sci_cov&_ga=2.167642494.1188679686.1585770440-1647360465.1582727099#
- *Scopus. Disponible en:*
https://www.scopus.com/results/results.uri?numberOfFields=0&src=s&clickedLink=&edit=&editSaveSearch=&origin=searchbasic&authorTab=&affiliationTab=&advancedTab=&scint=1&menu=search&tablin=&searchterm1=2019+coronavirus&field1=TITLE_ABS_KEY&dateType=Publication_Date_Type&yearFrom=Before+1960&yearTo=Present&loadDate=7&documenttype=All&accessTypes=All&resetFormLink=&st1=2019+coronavirus&st2=&sot=b&sdt=b&sl=31&s=TITLE-ABS-KEY%282019+coronavirus%29&sid=85db2c315011cd3c50574d2ffc5cf8bb&searchId=85db2c315011cd3c50574d2ffc5cf8bb&txGid=0edf8e96260c8ac2e7f6b5f7694f3fbd&sort=plf-f&originationType=b&rr=
- *SpringerLink. Disponible en:*
<https://health.springer.com/search?query=coronavirus+2019>
- *The New England Journal of Medicine. Journal Watch. Disponible en:*
<https://www.jwatch.org/na50823/2020/02/06/genomic-characterization-2019-novel-coronavirus>
- *Virus Pathogen Resource: 2019-nCoV. Disponible en:*
https://www.viprbrc.org/brc/home.spg?decorator=corona_ncov
- *Wiley Online Library. Disponible en:*
<https://onlinelibrary.wiley.com/action/doSearch?AllField=2019+coronavirus>

Otros recursos útiles:

- *COVID-10 Portfolio (NIH) Disponible en:*
<https://temas.sld.cu/coronavirus/covid-19/buscadores-y-bases-de-datos/%20https://icite.od.nih.gov/covid19/search/>
- *ROX Index to Predict Risk of Intubation (Medscape) Disponible en:*
<https://reference.medscape.com/calculator/724/rox-index-to-predict-risk-of-intubation>
- *COVID-19 Prognostic Tool (Medscape) Disponible en:*
<https://reference.medscape.com/calculator/731/covid-19-prognostic-tool>



La botica de la abuela



Conoce los remedios caseros contra la diabetes de tipo 1 y tipo 2

Los remedios caseros que pueden ayudarte a controlar el porcentaje de azúcar en la sangre son:

- 1.- La canela: una cucharada de canela al día controla los niveles de azúcar en la sangre*
- 2.- El ajo: reduce los niveles de azúcar y normaliza la glucosa.*
- 3.- Té verde: eleva la sensibilidad de la insulina y evita problemas cardiovasculares.*
- 4.- Linaza: ayuda a mejorar el metabolismo de la glucosa*
- 5.- La cebolla: consumir cebolla cruda por día sirve para reducir los niveles de la glucosa*



¿CÓMO AFECTA LA FALTA DE SUEÑO A MI CUERPO?

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA FALTA DE SUEÑO

- 
- Irritabilidad
 - Deterioro cognitivo
 - Pérdida de memoria
 - Deterioro del juicio moral
 - Disminución de la creatividad
 - Mayor estrés
 - Déficit atencional
 - Deterioro del sistema inmunológico
 - Riesgo de diabetes tipo 2
 - Disminución de la testosterona
 - Incremento en el ritmo cardíaco
 - Riesgo de enfermedad coronaria
 - Temblores
 - Problemas de crecimiento
 - Riesgo de obesidad
 - Disminución de la temperatura

- 1) AUMENTA LA PROBABILIDAD DE SUFRIR UN ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO O LABORAL
- 2) AFECTA LA CONCENTRACIÓN, LA MEMORIA Y POR ENDE, LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE
- 3) AUMENTA EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y METABÓLICAS (INFARTOS, DERRAMES, DIABETES)
- 4) DISMINUYE LA LIBIDO Y PROMUEVE LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL
- 5) AUMENTA LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR DEPRESIÓN
- 6) ENVEJECE LA PIEL
- 7) CAUSA AUMENTO DE PESO Y/O DIFICULTA LA BAJA DE PESO

MEJORA TU SUEÑO

- MANTÉN UN HORARIO DE SUEÑO, INCLUSO LOS FINES DE SEMANA.
- PROCURA DORMIR DE 7 A 9 HORAS DIARIAMENTE.
- PRACTICA UNA RUTINA PARA DORMIR RELAJADO.
- HAZ EJERCICIO FÍSICO A DIARIO.
- ASEGURA CONDICIONES IDEALES DE TEMPERATURA, RUIDO Y LUZ EN EL DORMITORIO.
- DUERME EN UN COLCHÓN Y UNA ALMOHADAS CÓMODOS.
- TEN CUIDADO CON EL ALCOHOL Y LA CAFEÍNA.
- APAGA LOS APARATOS ELECTRÓNICOS ANTES DE ACOSTARTE.



noticias®
saludables.com

Mantente informado



Descarga la App "Mi Nutrióloga"





COVID-19

COVID-19 Y JÓVENES

#COVID19 #YOPROSPERO

PROTEGE TU SALUD MENTAL



La situación de la COVID-19 es **un momento estresante para todos**, incluidos los jóvenes. Chatea o llama por video a amigos y familiares para mantenerte conectado.



Limita la cantidad de medios sociales y noticias que consumes. **Evita rumores y desinformación.** Infórmate mediante noticias de fuentes confiables.



Haz ejercicio o medita en casa. Comunícate con un adulto o un profesional de confianza si necesitas ayuda.



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

**CONÓCELO.
PREPÁRATE. ACTÚA.**

www.paho.org/coronavirus

RIESGOS PARA LA SALUD



evitar el alcohol

