

# *Boletín de APS: Salud en Mi barrio*



*Marzo/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:** Reducción de la transmisión de animales a humanos*

*Acciones de preparación y respuesta*

*Enlaces a sitios web*

*La botica de la abuela*

*Curiosidades*

*Novedades...*

## ***Recomendación de hoy***



*“Debemos ir a un momento donde haya una responsabilidad más compartida, entre los esfuerzos del Gobierno, de las instituciones de salud, de las organizaciones de masa y la responsabilidad individual y social en escuelas, fábricas, comunidad, lugares públicos, tiendas”.*



## ***Reducción de la transmisión de animales a humanos***

*Se están realizando investigaciones para evaluar la fuente del brote, los modos de transmisión y el alcance de la infección. La evidencia disponible sobre el nuevo coronavirus y la experiencia previa con otros coronavirus (MERS-CoV y SARS-CoV) y otros virus respiratorios (por ejemplo, influenza aviar) sugieren que puede haber transmisión zoonótica asociada con COVID-19.*

*A la luz de la evidencia disponible y la experiencia pasada, la OMS hace las siguientes recomendaciones generales:*

- 1. Como precaución general, cualquier persona que visite mercados de animales vivos, mercados húmedos o mercados de productos animales, debe practicar medidas generales de higiene, incluido lavarse las manos regularmente con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales, evitando tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evitando el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado.*
- 2. Se debe evitar estrictamente cualquier contacto con otros animales que posiblemente vivan en el mercado (por ejemplo, perros y gatos callejeros, roedores, pájaros, murciélagos).*
- 3. También se debe evitar el contacto con desechos o fluidos animales potencialmente contaminados en el suelo o las estructuras de tiendas e instalaciones de mercado.*
- 4. Se debe evitar el consumo de productos animales crudos o poco cocidos. La carne cruda, la leche o los órganos de los animales deben manipularse con cuidado para evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, de acuerdo con las buenas prácticas de seguridad alimentaria.*

### ***Recomendaciones para grupos en riesgo:***

- Hasta que se tenga más conocimiento sobre el COVID-19, las personas con afecciones médicas subyacentes se consideran en mayor riesgo de enfermedad grave. Por lo tanto, las personas con estas condiciones médicas subyacentes deben evitar el contacto con mercados de animales vivos, animales callejeros y animales salvajes, no deben comer carne cruda de animales. Dichas recomendaciones también deben difundirse a los viajeros y turistas con afecciones médicas subyacentes.*
- Los trabajadores de los mataderos, los veterinarios a cargo de la inspección de animales y alimentos en los mercados, los trabajadores del mercado y los que manejan animales vivos y productos de origen animal deben practicar una buena higiene personal, incluido el lavado frecuente de manos después de tocar animales y productos*

*de origen animal. Deben considerar usar batas protectoras, guantes, máscaras mientras manejan profesionalmente animales y productos frescos de animales. Los equipos y las estaciones de trabajo deben desinfectarse con frecuencia, al menos una vez al día. La ropa protectora debe quitarse después del trabajo y lavarse diariamente. Los trabajadores deben evitar exponer a los miembros de la familia a ropa de trabajo, zapatos u otros artículos sucios que puedan haber estado en contacto con material potencialmente contaminado. Por lo tanto, se recomienda que la ropa y artículos protectores permanezcan en el lugar de trabajo para el lavado diario.*

*• Según la información disponible, no se sabe si el 2019-nCoV tiene algún impacto en la salud de los animales y no se ha informado ningún evento en particular en ninguna especie. Como recomendación general, los animales enfermos nunca deben ser sacrificados para el consumo; los animales muertos deben enterrarse o destruirse de manera segura y se debe evitar el contacto con los fluidos corporales sin ropa protectora. Los veterinarios deben mantener un alto nivel de vigilancia y reportar cualquier evento inusual detectado en cualquier especie animal presente en los mercados a las autoridades veterinarias.*

**Texto original:**

*» WHO recommendations to reduce risk of transmission of emerging pathogens from animals to humans in live animal markets. OMS – actualizado sistemáticamente en línea. disponible en: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus/who-recommendations-to-reduce-risk-of-transmission-of-emerging-pathogens-from-animals-to-humans-in-live-animal-markets>*

**Sitios relacionados:**

*Organizacion Mundial de Sanidad Animal (OIE). Preguntas y respuestas sobre COVID-19. Disponible en: <https://www.oie.int/es/nuestra-experiencia-cientifica/informaciones-especificas-y-recomendaciones/preguntas-y-respuestas-del-nuevo-coronavirus-2019/>*

## ***Acciones de preparación y respuesta***

*Todos los países deben aumentar su nivel de preparación, alerta y respuesta para identificar, gestionar y atender nuevos casos de COVID-19. Cada territorio debe prepararse para responder a diferentes escenarios de salud pública, reconociendo que no existe un enfoque único para todos los casos y brotes de la enfermedad.*

*Cada país debe evaluar sus niveles de riesgo e implementar rápidamente las medidas necesarias a la escala adecuada para reducir tanto la transmisión del coronavirus como los impactos económicos, públicos y sociales.*

## **Estrategia pospandemia en Cuba**

*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>*

## **Organización Mundial de la Salud**

*La OMS ha definido cuatro escenarios de transmisión para COVID-19:*

- 1. Países sin casos (sin casos);*
- 2. Países con 1 o más casos, importados o detectados localmente (casos esporádicos);*
- 3. Países que experimentan agrupaciones de casos en el tiempo, ubicación geográfica y / o exposición común (agrupaciones de casos);*
- 4. Países que experimentan brotes más grandes de transmisión local (transmisión comunitaria).*

*Este documento describe las acciones de preparación, preparación y respuesta para COVID-19 para cada escenario de transmisión.*

*- WHO. Critical preparedness, readiness and response actions for COVID-19. Disponible en: <https://www.who.int/publications-detail/critical-preparedness-readiness-and-response-actions-for-covid-19>*

## **Respondiendo a la propagación comunitaria de COVID-19:**

*Los Sistemas de Salud requieren un paquete integral de medidas para prepararse cuando no hay casos, casos esporádicos, grupos de casos, transmisión comunitaria o transmisión en todo el país. Las prioridades y la intensidad del trabajo para cada área técnica dependerá de qué escenario enfrente.*

*Este documento proporciona orientación para responder a la transmisión comunitaria de COVID-19 y se actualizará a medida que haya nueva información u orientación técnica disponible. Para los países que ya se están preparando o respondiendo, este documento también puede servir como una lista de verificación para identificar las brechas restantes.*

*- WHO. Responding to community spread of COVID-19. Disponible en: <https://www.who.int/publications-detail/responding-to-community-spread-of-covid-19>*

## ***Enlaces a sitios web***

*Acceso a sitios web con información especializada sobre la infección respiratoria causada por el nuevo coronavirus dirigida a profesionales y técnicos de la salud.*

### ***Blogs profesionales***

- ***BMC. Novel Coronavirus (2019-nCoV). Dr. Ghazi Kayali*** Disponible en: <http://blogs.biomedcentral.com/bmcseriesblog/2020/02/03/novel-coronavirus-2019-ncov/>
- ***SciELO in Perspective. Immediate Health Surveillance Response to COVID-19 Epidemic. Croda, J.H.R. and Garcí, L.P.*** Disponible en: <https://blog.scielo.org/en/2020/03/20/immediate-health-surveillance-response-to-covid-19-epidemic/>

### ***Herramientas epidemiológicas***

- ***VigPas*** Disponible en: <http://listas.red.sld.cu/mailman/listinfo/vigpas>

*Lista de correo para dar seguimiento a los viajeros que arriban a Cuba.*

- ***Epi Info*** Disponible en: <http://wwwn.cdc.gov/epiinfo/>

*Programa de software gratis del dominio público desarrollado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC). Permite crear una base de datos, introducir y analizar datos.*

- ***Epidat*** Disponible en: <http://www.sergas.es/Saude-publica/EPIDAT?idioma=es>

*Programa desarrollado por la Dirección Xeral de Saúde Pública de la Consellería de Sanidade (Xunta de Galicia) con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS-OMS) y la Universidad CES de Colombia, dirigido a epidemiólogos y otros profesionales de la salud para el manejo de datos tabulados*

### ***Redes sociales especializadas***

- ***IntraMed*** Disponibles en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=95675>
- ***MedScape*** Disponibles en: <https://www.medscape.com/resource/coronavirus>
- ***Wiley COVID-19 Resources Network*** Disponibles en: <https://www.wiley.com/network/covid-19-resources>



# La botica de la abuela

## Remedios naturales para eliminar la caspa

### Pimienta y yogurt



Mezclar 2 cucharaditas de polvo de pimienta y una taza de requesón. Aplicar esta mezcla sobre el cuero cabelludo y dejar durante una hora. Después enjuagar y lavar el cabello con el champú habitual.

### Aceite de oliva



Aplicar el aceite en el cuero cabelludo y masajear suavemente. Dejar toda la noche. Esto permitiría a la piel absorber el aceite. Por la mañana lavar el cuero cabelludo con un champú suave. Calentar el aceite de oliva suavemente antes de aplicarlo hará que surta mas efecto.

### Vinagre de manzana



Masajear el cuero cabelludo con vinagre de sidra de manzana promueve la circulación sanguínea, lo que permite tener un cabello fuerte y saludable. El vinagre de manzana elimina todas las células muertas de la piel del cuero cabelludo, lo que evita la formación de caspa .

### Aceite de coco y limón



Hacer una mezcla de jugo de limón y aceite de coco, donde la proporción de jugo de limón es de 1/6 de la mezcla total. Aplicar esta mezcla sobre el cuero cabelludo y dejar durante 20 o 30 minutos. A continuación, lavar y enjuagar el cabello con un champú suave.





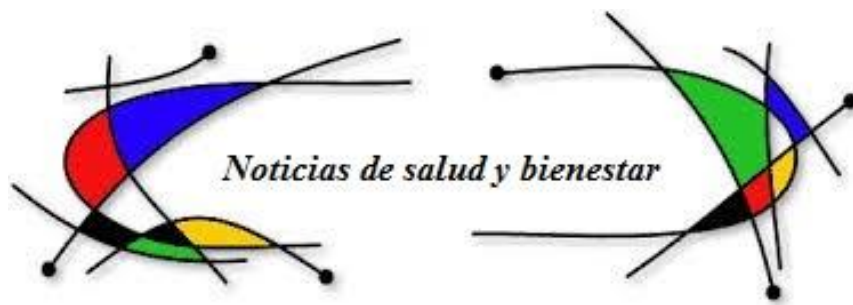
# COMO EL ESTRÉS AFECTA NUESTRO CUERPO

Zzzzzz  
Fatiga Crónica

El estrés es reconocido como el asesino silencioso del momento. La Asociación Americana de Medicina afirma que el 60% de las enfermedades y dolencias son creadas por el estrés.







*Noticias de salud y bienestar*



Cada 35 días,  
tu piel se regenera  
con las nuevas células  
producidas por los  
alimentos que consumes.  
¡ERES LO QUE COMES!

## **RIESGOS PARA LA SALUD**



evitar el alcohol

