

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Mayo/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:** Pruebas de laboratorio. Guías técnicas: Covid-19*

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...

De hoy



Díaz-Canel comentó que el complejo contexto mundial que se estaba viviendo, se hizo más incierto y desesperanzador con la llegada de la COVID-19. En medio de ese escenario “hemos tenido una realidad nacional sumamente desafiante que ha tenido que enfrentar pandemias, agresividad del bloqueo contra Cuba, y el empeño de avanzar en el cumplimiento de la estrategia económica y social cubana”.



Pruebas de laboratorio. Guías técnicas



El propósito de este espacio es proporcionar las orientaciones emitidas por la OMS a los laboratorios y partes interesadas que participan en las pruebas de laboratorio de pacientes que cumplen con la definición de caso sospechoso de COVID-19.

Pruebas de laboratorio para el nuevo coronavirus en casos sospechosos de infección en humanos. Guía provisional. OMS

Es prioritario recoger y analizar rápidamente muestras apropiadas de los casos sospechosos, tarea que debe realizarse bajo la dirección de un experto de laboratorio. Habida cuenta de que todavía hay que realizar pruebas exhaustivas para confirmar la presencia de COVID-19 y de que no se ha verificado el papel de la infección mixta, es posible que deban realizarse múltiples pruebas y se recomienda recoger material clínico suficiente.

Es preciso seguir las directrices locales relativas al consentimiento informado del paciente o tutor para la recogida de muestras, la realización de pruebas y la posibilidad de futuras investigaciones.

*» Descargar texto completo y ampliar información. Disponible en:
<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/laboratory-guidance>*

Orientaciones de laboratorio sobre bioseguridad relacionada con el nuevo coronavirus (COVID-19). Guía provisional. OMS

Los laboratorios de salud deben seguir estrictamente las prácticas de bioseguridad. Cualquier prueba para determinar la presencia del coronavirus y la obtención y manipulación de muestras clínicas de pacientes, casos sospechosos y contactos, deben realizarse de manera adecuada.

Los laboratorios deben estar equipados con procedimientos técnicos y de seguridad, atendidos por personal capacitado en la materia pertinente.

En cada país deben seguirse las directrices nacionales sobre la bioseguridad de laboratorio en todas las circunstancias.

» *Descargar texto completo y ampliar información (en inglés). Disponible en: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/laboratory-guidance>*

Ensayos moleculares para diagnosticar COVID-19

Varios ensayos que detectan el nuevo coronavirus han sido y están actualmente en desarrollo, tanto internamente como comercialmente. Algunos ensayos pueden detectar solo el virus nuevo y algunos también pueden detectar otras cepas (por ejemplo, el SRAS-CoV) que son genéticamente similares.

La mayoría de los procedimientos son básicamente similares a los ensayos de PCR/RT-PCR.

Algunos grupos de trabajo compartieron sus propios protocolos. En algunos casos, los grupos estarán dispuestos a enviar reactivos o mezclas de reactivos preparados en sus laboratorios, con o sin tarifas asociadas. Se recomienda contactar al desarrollador si necesita más ayuda. La lista no es exhaustiva y se actualiza regularmente.

Actualice el listado en:

» *WHO: Coronavirus disease 2019/Technical guidance/Laboratory guidance (en inglés). Disponible en: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/laboratory-guidance>*

Laboratorios de referencia designados por la OMS

Los países que no tienen capacidad para realizar pruebas de laboratorio pueden enviar sus muestras a los laboratorios de referencia para el COVID-19 designados por la OMS. Se alienta a los laboratorios nacionales con experiencia limitada a enviar los primeros cinco positivos y las primeras diez muestras negativas a sus laboratorios de referencia para su confirmación.

» *WHO appointed 2019-nCoV referral laboratories (en inglés). Disponible en: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/laboratory-guidance>*

Texto original

» *Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Laboratory testing for 2019-nCoV in humans. OMS – actualización en línea Disponible en: <https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/laboratory-guidance>*

Más información

Additional guidance for collection, handling, and testing of clinical specimens is available. CDC – actualización en línea Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/lab/guidelines-clinical-specimens.html>

Interim Laboratory Biosafety Guidelines. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/lab/lab-biosafety-guidelines.html>

Laboratory Biosafety Frequently Asked Questions. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/lab/biosafety-faqs.html>

CDC Lab Work. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/laboratory-work.html>

Overview of Testing for SARS-CoV-2. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

Guidelines for Clinical Specimens. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/lab/guidelines-clinical-specimens.html>

Lab Biosafety Guidelines. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/lab/lab-biosafety-guidelines.html>

Requests for Diagnostic Tools and Virus. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/lab/tool-virus-requests.html>

Real-time RT-PCR Identification Protocols. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/lab/rt-pcr-detection-instructions.html>

Real-time RT PCR Primers and Probes. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/lab/rt-pcr-panel-primer-probes.html>



La botica de la abuela

REMEDIOS caseros para eliminar la CASPA

OPCIÓN 1



5 gotas de aceite
esencial de **árbol
de té** o **lavanda**

+



Agregarlo al
shampoo y usarlo
regularmente

OPCIÓN 2



1 cdita de
**bicarbonato
de sodio**

>



Frotar sobre el cuero
cabelludo mojado y
lavar regularmente.

OPCIÓN 3



2 cditas de
aceite de coco

>



Frota sobre el cuero
cabelludo. Reposar por
45 minutos y lavar.

OPCIÓN 4



Sábila fresca

>



Frote sobre el cuero
cabelludo y lavar
regularmente.





BENEFICIOS DEL TÉ VERDE

WWW.LASRECETASDELAURA.COM

- QUEMA CALORÍAS**
Al tomar 2 o 3 tazas de té, quemas 100 calorías
- FUENTE DE ANTIOXIDANTES**
Reduce el riesgo de cáncer
- PROTEGE TU CEREBRO**
Reduce el riesgo de alzheimer y parkinson
- REDUCE EL COLESTEROL**
Reduce el nivel de colesterol malo en la sangre
- BUENO PARA LOS DIENTES**



Las recetas de **Laura**



Noticias de salud y bienestar

TIPS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



Detecta síntomas de estrés y busca actividades que aminoren sus efectos en el organismo.

Toma caminatas al aire libre, te beneficiarán física y emocionalmente.



Escucha música, es un filtro que te cuidará de ruidos desagradables de ciertos lugares.



Establece prioridades y resta importancia a circunstancias que no la tienen.



Mantente alerta de compulsión a comer demasiado, constipación, caída de cabello, etc.



Entrena tu cerebro con ejercicios mentales o juegos de destreza.



Toma descansos en tus actividades, pues permitirá que tu cerebro descanse.



Aliméntate adecuadamente y no te saltes comidas.



RIESGOS PARA LA SALUD



evitar el alcohol

