

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Noviembre-Diciembre/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:** Hipertensión arterial: factores de riesgo*


La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...

Recomendación de hoy

NO CANCELE LAS CITAS MÉDICAS NECESARIAS




La vida tiene que continuar, pese a la propagación de la COVID-19.
Le explicamos cómo protegerse.

REDUZCA RIESGOS
Llame para comprobar si es posible y adecuado realizar la consulta por teléfono u otras tecnologías de telemedicina. Si no es así, programe la cita con antelación.

ANTES DE SALIR
Compruebe siempre la normativa local. Lleve desinfectante y póngase mascarilla. Si pertenece a un grupo de alto riesgo, póngase una mascarilla quirúrgica.

MIENTRAS ESPERA SU CITA
Evite aglomeraciones, mantenga la distancia física o pida que le acomoden en otro espacio menos concurrido.

RECUERDE: SIEMPRE ES MÁS SEGURO CONOCER LOS RIESGOS. REDUCIR LOS RIESGOS.



Organización Mundial de la Salud

Qué hacer para mantenerse y mantener a los demás a salvo de la COVID-19

Guarde al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanto mayor distancia, mejor.

Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas. Para que sean lo más eficaces posibles, es esencial utilizar, guardar, limpiar y eliminar las mascarillas correctamente.

- *Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla, y también antes y después de quitársela y cada vez que la toque.*
- *Asegúrese de que le cubre la nariz, la boca y el mentón.*
- *Cuando se quite la mascarilla, guárdela en una bolsa de plástico limpia; si es de tela lávela cada día y si es una mascarilla médica, tírela a un cubo de basura.*
- *No utilice mascarillas con válvulas.*



Hipertensión arterial: factores de riesgos



La posibilidad de que una persona desarrolle presión alta se le conoce como factor de riesgo y el conocimiento de éste o estos factores de riesgo son claves para prevención, manejo y control de la hipertensión arterial, los factores de riesgo tradicionales, modificables y no modificables a los que una persona está expuesta cotidianamente. La prevención primaria es una estrategia dirigida a la comunidad y otra dirigida al grupo de alto riesgo. Es la educación sobre la prevención y control de la hipertensión, mediante estas acciones se incrementará la conciencia pública, así como el número de educadores sobre el tratamiento y prevención de la hipertensión. Para tener éxito se tiene que educar al paciente. La hipertensión arterial sigue siendo un tema de estudio para los investigadores, ya que se ha demostrado que, en grupos de personas mayores a 45 años de edad, el 90% de los casos desarrolla la hipertensión esencial o primaria y menos del 10% desarrolla hipertensión arterial secundaria.

Actualizaciones:

1. Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Hipertensión (diagnóstico, tratamiento, tendencia). Bibliomed [Internet]. 2021 Ago [citado 7 Oct 2021];28(8): [aprox. 14 p.]. Disponible en: <http://files.sld.cu/bmn/files/2021/08/bibliomed-agosto-2021.pdf>
2. Casado Pérez S. Hipertensión arterial. Capítulo 12. [Internet]. [citado 23 Sep. 2021]:10p. Disponible en: https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap12.pdf
3. Destaca OMS control y tratamiento de la hipertensión arterial en Cuba. [Internet]. 2020 [citado 23 Sept 2021]:1p. Disponible en: <https://temas.sld.cu/hipertension/2020/10/16/destaca-oms-control-y-tratamiento-de-la-hipertension-arterial-en-cuba/>
4. Acosta C, Sposito P, Torres Esteche V, Sacchi F, Pomies L, Pereda M, et al. Variabilidad de la presión arterial, hipertensión arterial nocturna y su asociación con tabaquismo. Rev. Urug. Med. Int. [Internet]. 2021 [citado 23 Sept 2021];6(1):54-65. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-

67972021000100054&lng=es. <http://dx.doi.org/10.26445/06.01.6> Español Localizado en LILACS

5. Álvarez-Caballero M, Laurencio-Vallina S, Hernández-Lin T, Fuentes-Figueredo O, Martínez-Delgado Y. Caracterización de adultos mayores con hipertensión arterial pertenecientes al Policlínico José Martí Pérez. Santiago de Cuba. Arch Med. [Internet]. 2020 [citado 3 Oct 2021];20(1): 181-7. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273862538018/> Español Localizado en REDALYC
6. Aminde LN, Phung HN, Phung D, Cobiac LJ, Veerman JL. Dietary Salt Reduction, Prevalence of Hypertension and Avoidable Burden of Stroke in Vietnam: Modelling the Health and Economic Impacts. [Reducción de la sal en la dieta, prevalencia de hipertensión y carga evitable de accidentes cerebrovasculares en Vietnam: modelado de los impactos económicos y en la salud]. Front Public Health [Internet]. 2021 [citado 23 Sep. 2021]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC34150712/> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE
7. Bomfim GF, Cau SBA, Bruno AS, Fedoce AG, Carneiro FS. Hypertension: ¿a new treatment for an old disease? Targeting the immune system. [Hipertensión: ¿un nuevo tratamiento para enfermedades seculares? Apuntando al sistema inmunológico. (2 resultados)?]. Br J Pharmacol [Internet]. 2019 [citado 23 Sept 2021];176(12):2028-2048. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC29969833/> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE
8. Díaz LR, González AC, López FA, Ordóñez Álvarez F, Rodríguez S. Hipertensión arterial en el lactante. Un reto diagnóstico en pediatría. Anales de Pediatría. [Internet]. 2021 [citado 7 oct 2021]; 94(2): [aprox. 1 p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320304823> Español Localizado en SCIENCE DIRECT
9. Foguet-Boreu Q, Ayerbe García-Morzon L. Estrés psicosocial, hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. Hipertensión y Riesgo Vascular. [Internet]. 2021 [citado 7 oct2021]; 38(2): [aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1889183720300866> Español Localizado en SCIENCE DIRECT
10. Giralt-Herrera Alejandro, Rojas-Velázquez Jesús Miguel, Leiva-Enríquez Jessica. Relationship between COVID-19 and Hypertension. [Relación entre COVID-19 e hipertensión]. Rev haban cienc méd [Internet]. 2020 [citado 5 Oct 2021]; 19(2): e3246. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000200004&lng=es Español Localizado en SCIELO
11. Heras Benito M. Implicaciones de la fragilidad en el tratamiento de la hipertensión arterial en el anciano. Diálisis y Trasplante. [Internet]. 2021 [citado 7 Oct 2021]; 41(2): [aprox. 6 p.]. Disponible en: http://www.sedyt.org/revistas/2021_42_1/implicaciones-fragilidad-tratamiento-hipertension-anciano.pdf Español Localizado en DIALNET
12. Gómez Tejeda JJ, Pérez Abreu MR, Tamayo Velázquez O, Iparraguirre Tamayo A. Agregación familiar para la hipertensión arterial. Rev haban cienc méd [Internet]. 2021 [citado 23 Oct 2021];20(2) Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000200011&lng=es. Español Localizado en LILACS

13. La-Fontaine-Terry JC. Caracterización de la hipertensión arterial esencial en adolescentes. *AMC [Internet]*. 2021 [citado 23 Oct 2021];25(2): e7799. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552021000200006&lng=es Español Localizado en LILACS
14. Liew SJ, Lee JT, Tan CS, Koh CHG, Van Dam R, Müller-Riemenschneider F. Sociodemographic factors in relation to hypertension prevalence, awareness, treatment and control in a multi-ethnic Asian population: a cross-sectional study. [Factores sociodemográficos en relación con la prevalencia, concienciación, tratamiento y control de la hipertensión en una población asiática multiétnica: un estudio transversal]. *BMJ Open [Internet]*. 2019 [citado 23 Oct 2021];9(5): e025869. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC31110091/> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE
15. Liu J, Chen Y, Cai K, Gong Y. Association of metabolic syndrome with cardiovascular outcomes in hypertensive patients: a systematic review and meta-analysis. [Asociación del síndrome metabólico con resultados cardiovasculares en pacientes hipertensos: revisión sistemática y metanálisis]. *J Endocrinol Invest [Internet]*. 2021 [citado 23 Oct 2021];(aprox.14p.). Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40618-021-01603-7> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE
16. Liu M, Chen X, Zhang S, Lin Y, Xiong Z, Zhong X, et al. Long-Term Visit-to-Visit Mean Arterial Pressure Variability and the Risk of Heart Failure and All-Cause Mortality. [Variabilidad de la presión arterial media visita a visita a largo plazo y riesgo de insuficiencia cardíaca y mortalidad por todas las causas]. *Front Cardiovasc Med [Internet]*. 2021 [citado 23 Oct 2021]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8211989/> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE
17. Mainegra Fernández OL, Miranda Mainegra J, Blanco Solís R. Un programa de capacitación comunitaria: experiencia preventiva en la Hipertensión Arterial. *Mendive. Revista de Educación. [Internet]*. 2019 [citado 3 Nov 2021];17(2): 240-253. Disponible en: <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1544/html> Español Localizado en MENDIVE
18. Maldonado Cantillo G, Rodríguez Salvá A, Díaz Perreira A M, Londoño Agudelo E, León Sánchez M. Comportamiento epidemiológico de la Hipertensión arterial en un Policlínico cubano. *Horiz. Sanitario. [Internet]*. 2020 [citado 3 Nov 2021];19(1):69-77. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000100069&lng=es Español Localizado en SCIELO
19. Morejón Giraldoni AF, Benet-Rodríguez M, Bernal-Muñoz JL, Espinosa-Brito AD, Silva Aycaguer LC, Ordunez P. Factores relacionados con el control de la hipertensión arterial en Cienfuegos. *Rev Cubana Salud Pública. [Internet]*. 2020 [citado 7 Nov 2021]; 45(3): [aprox. 1 p.]. Disponible en: <https://scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n3/e1716/> Español Localizado en SCIELO

20. Nganou-Gnindjio CN, Essama DB, Nneck JR, Tchebegna PY, Tchatchouang KM, Tankeu A, et al. Prevalence and factors associated with hypertension among school children and adolescents in urban and semi-urban areas in Cameroon. [Prevalencia y factores asociados con la hipertensión entre escolares y adolescentes de zonas urbanas y semiurbanas de Camerún]. *J Clin Hypertens* [Internet]. 2021 [citado 23 Oct 2021] Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jch.14309> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE
21. Pagan LU, Gomes MJ, Damatto RL, Lima ARR, Cezar MDM, Damatto FC, et al. Aerobic Exercise During Advance Stage of Uncontrolled Arterial Hypertension. [Ejercicio aeróbico durante la etapa avanzada de hipertensión arterial incontrolada]. *Front Physiol* [Internet]. 2021 [citado 23 Nov 2021] Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.675778> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE
22. Pons Barrera E, Alfonso de León JA, Ruau Alderete MC. Control de la hipertensión arterial y la prevención secundaria reduce la cardiopatía isquémica. Objetivo alcanzable. *Rev Méd Electrón* [Internet]. 2019 [citado 5 Nov 2021];41(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242019000100232&lng=es. Español Localizado en SCIELO
23. Rajjoub Al-Mahdi EA, Lorente Ros A, Martínez Moya RR, Zamorano Gómez JL. Protocolo diagnóstico de la hipertensión arterial. [Internet]. 2021 [citado 7 Nov 2021]; 13(36): [aprox. 3 p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541221001670> Español Localizado en SCIENCE DIRECT
24. Revueltas Agüero M, Molina Esquivel E, Benítez Martínez M, Hinojosa Álvarez MC, Fernández Silvia V, Betancourt Bethencourt JA. Caracterización de la prevalencia y mortalidad por hipertensión arterial en Cuba, decenio 2009- 2018. *Rev haban cienc méd* [Internet]. 2021 [citado 23 Nov 2021];20(2) Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000200008&lng=es Español Localizado en LILACS
25. Reyes Caballero MC, Menéndez Gálvez L, Obregón Pérez JN, Núñez Rodríguez M, García Águila EJ. Efectividad de una intervención educativa para modificar conocimientos sobre estilos de vida en pacientes hipertensos. *EDUMECENTRO* [Internet]. 2021 [citado 23 Nov 2021];13(1):149-166. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100149&lng=es. Español Localizado en SCIELO
26. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. [Pautas Prácticas Globales de Hipertensión de la Sociedad Internacional de Hipertensión 2020]. *Hipertensión*. [Internet]. 2020 [citado 7 Nov 2021]; 75:1334-57. Disponible en: <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE
27. Xiong TY, Huang FY, Liu Q, Peng Y, Xu YN, Wei JF, et al. Hypertension is a risk factor for adverse outcomes in patients with coronavirus disease 2019: a cohort study. [La hipertensión es un factor de riesgo de resultados adversos en pacientes con enfermedad por coronavirus 2019: un estudio de cohorte]. *Ann Med* [Internet]. 2020 [citado 23 Nov 2021];52(7):361-366. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/32716217/> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE

28. Zhou Z, Deng C, Xiang X. Blood glucose related to pregnancy induced hypertension syndrome. [Glucosa en sangre relacionada con el síndrome de hipertensión inducida por el embarazo]. *Am J Transl Res [Internet]*. 2021 [citado 23 Nov 2021];13(5):5301-5307. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/34150122/> Inglés Localizado en PUBMED/MEDLINE



La botica de la abuela

Jugo contra la **Anemia**

Ingredientes

- 1 remolacha o betabel cocido
- 1 zanahoria
- 2 naranjas

Preparación

Extraer el jugo de las naranjas y verter en la licuadora junto con el resto de los ingredientes. Licuar y tomar, por lo menos, tres veces por semana.





¡¡DATO CURIOSO!!

Nuestros huesos son tan fuertes que si pusieramos un trozo del tamaño de una caja de fósforos sobre el suelo, habría que colocarle más de 9 toneladas para que se parta, siendo 4 veces más fuerte que el concreto.

An anatomical illustration of a human knee joint, showing the femur, tibia, and patella in a light beige color, set against a blue background of the leg. A yellow banner with a green pill icon and the text '¡¡DATO CURIOSO!!' is positioned across the top of the knee. To the right of the knee, a block of text explains the strength of human bones.



Noticias de salud y bienestar

Oportunidades diarias para la salud física y el bienestar

Lavarse las manos

Limpiémonos y preparémonos para comer.



Cocinar comida sana

Harina, huevos y agua: ¡eso es todo lo que necesitamos para hacer pasta fresca!



Descansar y dormir

Leer un libro tranquilo te ayuda a relajarte.

Jugar afuera

¿Puedo jugar yo también?



Comer comida fresca

¡Esta maná es muy dulce!

Practicar coordinación óculo-manual

¡Guau! Desarrollaste un sistema de cortado y orden al mismo tiempo.



Explorar el mundo natural

¿No se siente genial crear cosas al aire libre?

Caminar, andar en bicicleta, correr

¡Vayamos a la tienda en bicicleta!



RIESGOS PARA LA SALUD



evitar el alcohol

