

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Enero/Febrero/Marzo/2025

¡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

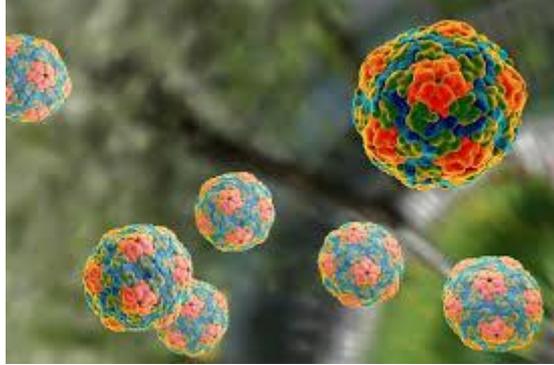
Colaboradores: Madelin Morejón, Mayte Laugart, Noel Hernández, Luis Bello.

Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

Temática: Hepatitis A en APS
Remedios caseros
Curiosidades
Salud y bienestar



Hepatitis A



Es preciso extremar las medidas higiénicas para prevenir la hepatitis A

A extremar la medidas higiénico-sanitarias para prevenir la hepatitis a y otras enfermedades similares convocó, recientemente, el doctor Francisco Durán García, director nacional de Epidemiología del Ministerio de Salud Pública (Minsap).

Francisco Durán, director nacional de Higiene y Epidemiología del Ministerio de Salud Pública, llamó a extremar las medidas higiénicas para evitar la hepatitis A y otras enfermedades de este tipo.

En una actualización del panorama epidemiológico ante la prensa el prestigioso especialista informó de un aumento de casos de esta enfermedad en el país, debido principalmente al consumo de agua contaminada, y por tal motivo insistió en acciones como el lavado continuo de manos, la cocción adecuada de alimentos e higiene y conservación de estos, potenciar la limpieza de superficies con soluciones cloradas, hervir y tratar el agua de consumo humano, así como evitar el fecalismo al aire libre.

Durán explicó que esta es una enfermedad de transmisión digestiva, asociada a la ingesta de líquidos contaminados con heces fecales de personas que ya la tienen, y apuntó el incremento también de enfermedades diarreicas.

Según el experto, los síntomas son el malestar general, la ictericia (color amarillo) en la piel y las mucosas de los ojos, y fiebre en algunos casos. Acotó que es una enfermedad viral, porque es el virus de la hepatitis y llamó a extremar las medidas higiénicas.

Para prevenirla, hay que consumir alimentos no contaminados, por ello es necesario lavar bien las verduras y tomar siempre agua hervida o clorada, mantener tapados los recipientes de desechos sólidos y establecer control sobre los vectores: insectos y cucarachas. Refirió que se trabaja para garantizar la disponibilidad de hipoclorito de sodio al 1 % en las farmacias con un precio que asequible.

Precisó que es una enfermedad de transmisión fecal-oral, por lo cual se necesita de higiene personal y colectiva para evitar su propagación.

Ampliar información...

1. Poveda Paredes FX, Villalva Salazar KF, Velasco Basantes MM, Latorre Barragán MF. Modelo de control epidemiológico de la hepatitis A. *Rev Cubana Inv Bioméd* [Internet]. 2024 [citado 8 Ene 2025]; 43 . Disponible en: <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/3406>
2. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, Ministerio de Sanidad. Aumento de casos de hepatitis A en España. Evaluación rápida de riesgo. 20 de diciembre de 2024. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/alertasEmergenciasSanitarias/alertasActuales/hepatitis/docs/20241220_ERR_HepatitisA.pdf
3. Grande Tejada A M^a, Romero García A. Grupo de Patología Infecciosa de la Asociación Española de Pediatría de Atención primaria. *Hepatitis A*. Dic 2024. [Disponible en: <http://www.aepap.org/grupos/grupo-de-patologiainfecciosa/contenido/documentos>]
4. Friedman LS. *Hepatitis A aguda*. In: Papadakis MA, McPhee SJ, Rabow MW, McQuaid KR. eds. *Diagnóstico clínico y tratamiento 2024*. McGraw Hill; 2024. Accessed enero 08, 2025. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=3463§ionid=286477792>
5. Rojas Peláez Y. y otros. Actualización sobre hepatitis A. *Arch méd Camagüey*. 2022; 26:e8858. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/373396092_Actualizacion_sobre_hepatitis_A
6. M. López Gómez J.L, Martínez Porras J, Cao J.L. Calleja P, *Hepatitis víricas, Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*,14(11)2024. 597-604. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/j.med.2024.05.019.\(https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541224001434\)](https://doi.org/10.1016/j.med.2024.05.019.(https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541224001434))
7. Arbat Contreras C, Cañas Prieto M, Ruiz Urzúa A, Rojas Castiglione I, Hernández Jarry J, Coudeu Correa T. Análisis de la situación epidemiológica de hepatitis a en Chile entre los años 2002-2019. *Rev. Conflu* [Internet]. 8 de julio de 2024 [citado 8 de enero de 2025];7. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/1084>



Boldo

Sus compuestos activos, **boldina**, **proantocianidinas** y **catequinas**, ejercen actividades hepatoprotectoras y antioxidantes, favoreciendo la salud del hígado.



Ajo

Los **compuestos organo-sulfurosos** del ajo tienen propiedades colagogas y hepato-estimulantes, las cuales previenen el daño hepático.



Hepática

Esta hierba es rica en **compuestos antioxidantes** y ha sido tradicionalmente usada para tratar problemas del hígado, como la ictericia, la hepatitis y la cirrosis hepática.

Achicoria

Promueve la secreción de bilis y previene el daño hepático gracias a sus compuestos activos, **lactucina** y **lactucopirina**.



Las mejores hierbas para el hígado graso



Diente de león

Los **sequiterpenes** del diente de león tienen efectos hepatoprotectores. Se utiliza para tratar problemas digestivos causados por un deficiente funcionamiento del hígado.

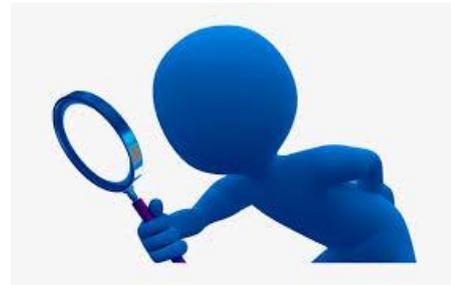


Cardo mariano

Su compuesto activo, **silimarina**, evita que las toxinas se adhieran y se acumulen en las células hepáticas, al tiempo que estimula la producción de nuevas células para reparar daños en el hígado.



www.herbazest.com



DIETA PARA EL HÍGADO GRASO

- **Dieta rica en vegetales:**
 - Zanahorias, verduras, patatas, garbanzos, lentejas, fruta fresca
- **Grasas buenas (sin sal):**
 - Aceite virgen, aguacate, lino, chía, nueces, almendras
- **Alimentos ricos en proteínas**
 - Huevos, lentejas, tofu,...
- **Normal en sal (sin exceso)**
 - Usar más hierbas aromáticas que sal
- **Eliminar grasas malas (bollería, industriales, fritos, etc.) y refinados (reducir azúcar, harinas, ...)**
- **No tomar alcohol**





Deja de fumar, Comienza a vivir



Dejar de fumar es una de las medidas más importantes que se pueden tomar para mejorar la salud.

Deja de fumar y:



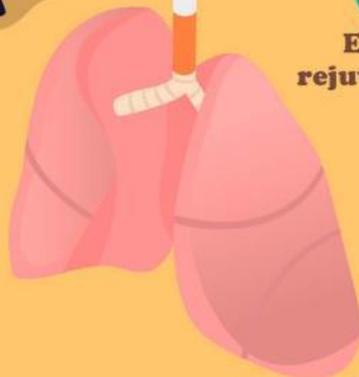
Empieza tu rejuvenecimiento cutáneo



Tendrás más capacidad pulmonar



Dormirás mejor



Mejorará tu salud mental



Disminuirá el riesgo de sufrir cáncer

RECUERDA

La mayoría de los efectos que causa el tabaco en nuestro cuerpo son reversibles.

¡Atrévete y deja de fumar!



NO

