

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Octubre/Noviembre/Diciembre/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, Sandra Mullen, Ángel Escobedo.*

Temática: *Actualización epidemiológica sobre Dengue y Oropouche en Cuba*
Remedios caseros
Curiosidades
Salud y bienestar



Actualización epidemiológica sobre Dengue y Oropouche en Cuba



¿QUÉ ES EL DENGUE?

ENFERMEDAD VIRAL TRANSMITIDA POR LOS MOSQUITOS Aedes Aegypti y de prevalencia en las áreas tropicales y subtropicales.

¿CUÁLES SON LAS FASES DEL DENGUE Y LOS SÍNTOMAS DE CADA UNA?

INICIA ABRUPTAMENTE LUEGO DE UN PERÍODO TÍPICO DE INCUBACIÓN DE ENTRE 5 Y 7 DÍAS, Y LE SIGUEN 3 FASES:



FEBRIL

GENERALMENTE DURA DE 2 A 7 DÍAS Y PUEDE TENER DOS FASES



CRÍTICA

COMIENZA EN LA DEFERESCENCIA Y GENERALMENTE DURA DE 24 A 48 HORAS



CONVALESCENCIA

CUANDO LA EXTRAVASACIÓN DEL PLASMA BAJA, EL PACIENTE ENTRA EN LA FASE DE CONVALESCENCIA Y COMIENZA A REABSORBER LOS LÍQUIDOS INTRAVENOSOS EXTRAVASADOS Y LOS DERRAMES PLEURALES Y ABDOMINALES



DENGUE GRAVE

EL DENGUE GRAVE SE DEFINE COMO DENGUE CON LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS: EXTRAVASACIÓN GRAVE DEL PLASMA QUE CAUSE SHOCK O ACUMULACIÓN DE LÍQUIDO CON DISNEA; HEMORRAGIA GRAVE; O DETERIORO GRAVE DE LOS ÓRGANOS, COMO AL TENER TRANSAMINASAS ELEVADAS DE ≥ 1000 IU/L, COMPROMISO DE CONCIENCIA O INSUFICIENCIA CARDÍACA.

SÍNTOMAS DEL DENGUE CLÁSICO

- FIEBRE ALTA
- NAÚSEAS Y VÓMITOS
- DOLOR DE CABEZA Y DETRÁS DE LOS OJOS
- MANCHAS ROJAS EN LA PIEL
- MALESTAR Y CANSANCIO EXTREMO
- DOLOR ABDOMINAL, EN LOS HUESOS Y EN LAS ARTICULACIONES



SÍNTOMAS DEL DENGUE HEMORRÁGICO

- SANGRADO NASAL, EN LAS ENCÍAS U OJOS
- VÓMITOS PERSISTENTES
- ORINA CON SANGRE
- AGITACIÓN O CONFUSIÓN
- PIEL HÚMEDA
- PIEL PÁLIDA Y FRÍA
- DISMINUCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

LOS SÍNTOMAS PUEDEN APARECER HASTA 3 DÍAS DESPUÉS DE LOS SÍNTOMAS DEL DENGUE CLÁSICO

¿POR QUÉ EL DENGUE ES ESTACIONAL?

EL DENGUE ES UNA ENFERMEDAD ESTACIONAL, POR LO TANTO, EN EL HEMISFERIO NORTE DEL CONTINENTE LA MAYORÍA DE LOS CASOS OCURREN DURANTE LA SEGUNDA MITAD DEL AÑO, EN CAMBIO, EN EL HEMISFERIO SUR, LOS CASOS OCURREN MAYORMENTE EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO.

¿EN CUBA ES CONSIDERADO UNA EPIDEMIA, UNA PANDEMIA O UNA ENFERMEDAD ENDÉMICA?

UNA ENDEMIAS NO SIGNIFICA EL FIN DE UNA ENFERMEDAD, SI NO LO CONTRARIO, ES LA APARICIÓN CONSTANTE DE UNA ENFERMEDAD YA SEA EN UN ÁREA GEOGRÁFICA, COMO UN PAÍS O REGIÓN, O GRUPO DE POBLACIÓN.

POR ELLO, PARA QUE EXISTA UNA ENDEMIAS SE DEBEN CUMPLIR DOS CRITERIOS:

- PERMANENCIA DE LA ENFERMEDAD EN EL TIEMPO.
- QUE AFECTE A UNA REGIÓN O GRUPO DE POBLACIÓN QUE ESTÉ DEFINIDO CLARAMENTE.
- UNA ENFERMEDAD ENDÉMICA PUEDE DESARROLLAR BROTES EPIDÉMICOS SI EN ALGÚN MOMENTO DADO CRECE RÁPIDAMENTE EN SU INCIDENCIA



FIEBRE DE OROPOUCHE

PREVENCIÓN Y CONCIENCIACIÓN

1

¿Qué es?

La fiebre de Oropouche es una zoonosis producida por el virus de Oropouche transmitido a los humanos principalmente por la picadura de vectores del género *Culicidae* (mosquitos) y *Culicoides* (jejenes)

2

Comportamiento

Periodo de incubación de 5 a 7 días
Los pacientes experimentan fiebre alta, cefalea con fotofobia, mialgias, artralgias y, en algunos casos, exantemas. Pueden incluir vómitos y hemorragias y provocar meningitis o encefalitis.

3

Recuperación

La mayoría de los casos se recuperan dentro de los 7 días, sin embargo, en algunos pacientes, la convalecencia puede demorar 2 o 3 semanas

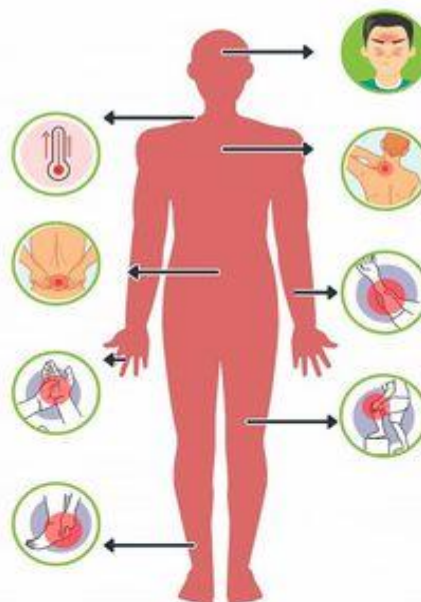
4

Prevención

- Uso de mosquiteros y prendas que cubran las piernas y brazos.
- Uso de repelentes
- En situaciones de brote evitar las actividades al aire libre
- Detección de especies con potencial vectorial

¿Cómo detectarlo?

Durante la primera semana de la enfermedad, el principal diagnóstico diferencial es la infección por dengue.
En la segunda semana de la enfermedad, el diagnóstico clínico diferencial debería considerar la posibilidad de meningitis y encefalitis



Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS)

En Cuba en el 2025 se han registrado casos sospechosos de dengue, transmitido por el mosquito Aedes aegypti, en 41 municipios y 48 áreas de salud. Por otro lado, el oropouche (causado por el género Culex y Culicidae), ha sido diagnosticado en 99 localidades y 174 zonas. Afortunadamente, la mayoría de los pacientes sospechosos se encuentran en sus hogares, siempre y cuando no presenten síntomas críticos, y hasta el momento no se han reportado casos graves ni muertes relacionadas.

Las provincias de Pinar del Río, Artemisa, La Habana, Sancti Spíritus y el municipio especial Isla de la Juventud han mostrado un aumento en la incidencia de casos sospechosos de oropouche en las últimas semana.

Se enfatiza la importancia de llevar a cabo acciones de saneamiento en el entorno y eliminar los criaderos de mosquitos como una estrategia efectiva para prevenir y controlar estos vectores. Además, se hizo un llamado a la población para que busque atención médica inmediata ante síntomas como dolores de cabeza, articulares, vómitos, diarreas y fiebre alta. Esto es esencial para un diagnóstico adecuado, dado que ambos virus presentan síntomas similares.

Cuba mantiene una vigilancia epidemiológica rigurosa ante la presencia de otras arbovirosis en América Latina y el Caribe, como chikungunya, zika y fiebre mayaro, aunque hasta el momento no se han reportado casos de estas enfermedades en el país.

Fuente: Actualización epidemiológica sobre Dengue y Oropouche en Cuba. CubAhora. 1era revista digital de Cuba, 11 de octubre de 2025.

SE BUSCA



Dengue, Chikungunya, Zika

¡ASESINO EN SERIE!



PLANTAS MEDICINALES PARA BAJAR LA FIEBRE



Sauce



Romero



Tomillo



Jengibre



Clavo



Equinácea



Ajo



Vitamina C

Equinácea: Su principal virtud radica en sus propiedades antimicrobianas en contra de bacterias, hongos e infecciones oportunistas que la figuran como una auténtica alternativa a los antibióticos químicos. También ayuda al organismo a luchar contra las infecciones víricas como la gripe, se utiliza en tintura, infusión o extracto.

Sauce: Presenta propiedades analgésicas y antipiréticas, las flores en infusión constituyen un buen sudorífico, contribuyendo a la curación de estos procesos. muy útil para reducir la fiebre

Clavo de olor: Posee propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, por lo que constituye un buen remedio en forma de infusión.

Vitamina C: Fundamental para el buen funcionamiento del sistema inmunitario.



3 Datos Interesantes de Salud

- 

Reir 100 veces es equivalente a 15 minutos de ejercicio en un bicicleta estática.
- Tomar una lata de refresco al día aumenta en un 22% las posibilidades de sufrir diabetes tipo 2.**


- 

Más del 30% de los cánceres podrían prevenirse evitando el tabaco y el alcohol.

 **Fénix Salud**
Centro Clínico



TRATAMIENTO PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL DENGUE



¿CÓMO?



Hidratación

Ingerir líquidos en caso de deshidratación



Reposo

Guardar reposo en cama



Medicamentos

Paracetamol



Ibuprofeno



Aspirina



Presión
cardíaca

Vigilar el pulso, la presión cardíaca y arterial para evitar cualquier shock



Transfusión
sanguínea

En caso de **dengue hemorrágico**, acudir al centro médico para realizar transfusión de sangre, plaquetas...



Zona de riesgo
endémico

Si has viajado a una **zona de riesgo** y te encuentras mal, acude a un centro especializado en Medicina Tropical

NO

