



Ministerio de
Salud Pública
República de Cuba

ÁREA DE HIGIENE, EPIDEMIOLOGÍA Y MICROBIOLOGÍA

DIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 38

SÍ POR UN NUEVO CODIGO PARA TODAS LAS FAMILIAS CUBANAS

El próximo domingo el pueblo cubano acudirá a las urnas en ejercicio democrático para legitimar en referendo un nuevo código para todas las familias. Qué inmenso valor y qué legado de una Revolución y de su pueblo que embargados en las más crueles circunstancias que impone la guerra que nos hace el imperialismo no ceja en el empeño de alcanzar toda la justicia y abrir senderos en pro de la dignidad humana.

Qué indignación causan las campañas enemigas para desprestigiar con infamias el derecho que tenemos a forjar la sociedad que queremos. Qué dolor causan los confundidos, los que se han dejado confundir por una razón o por otra, y defienden posiciones engañosas que en el fondo de sus conciencias no tienen sostén.

Nuestro código de las familias tiene un sello de identidad cubano y latinoamericano. Alcanza una visión multidisciplinaria de la protección de las familias, es una expresión de la constitucionalización del Derecho de las familias.

Nuestro código de las familias se afina en la pluralidad y en la diversidad familiar; en la inclusión, y apunta a la no discriminación y al fomento de la dignidad humana. El afecto se yergue en su sustancia esencial como eje central de las relaciones familiares.

Y se basa en la laicidad de nuestro Estado.

¿Puede ser un código así rechazado por individuos de bien y por un pueblo culto y revolucionario? No, sólo desde el dogmatismo, la ignorancia o la manipulación se pueden entender algunas reacciones adversas a un código a favor del bienestar y la felicidad de las familias cubanas de hoy y de mañana.

Vamos a votar sí por nuestro nuevo código de las familias el domingo 25 de septiembre pues nuestra condición revolucionaria es política, pero es también técnica y humana; lo que hace sólida, eficaz y perspectiva nuestra vocación política revolucionaria. / (STM).

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO: UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA EMERGENTE Y CRECIENTE

Teniendo en cuenta que la semana que comienza tiene dos fechas conmemorativas relacionadas, el jueves 22 el Día Mundial de la Narcolepsia y el viernes 23 el Día Mundial del Síndrome de las Piernas Inquietas, hemos considerado oportuno abordar aquí la necesaria prioridad que reclaman los trastornos del sueño como problema de salud pública emergente y creciente.

Los problemas del sueño constituyen una preocupación creciente para la salud pública debido a que la falta de sueño se asocia con daños en la motivación, la emoción y el funcionamiento cognitivo, y con un mayor riesgo de ENT como las cardiovasculares, la diabetes mellitus y el cáncer.

El concepto de higiene del sueño como una necesidad para alcanzar un sueño saludable que comporte una mejor calidad de vida ha planteado algunas preguntas interesantes, desde conceptos cuantitativos como cuántas horas hay que dormir, hasta todas aquellas cuestiones cualitativas que ayudan a conseguir un mejor descanso, como la importancia de los horarios, el entorno ambiental, la alimentación y el ejercicio físico. Se sabe que cada componente individual de la higiene del sueño se relaciona con conseguir dormir mejor.

Por otro lado, existe una preocupación creciente en la salud pública sobre la importancia del sueño que se ha incrementado por la demanda social de conseguir estrategias encaminadas a mejorar la calidad del sueño de la población. Sin embargo, no existe un consenso estandarizado de cómo se deben aplicar dichas estrategias

Los trastornos del sueño constituyen cambios en la cantidad y calidad de sueño que requieren las personas, estimadas en alrededor de 7 – 8 horas para los adultos. Esto pueden afectar el estado de salud general, la seguridad y la calidad de vida de las personas.

En la actualidad se calcula que más del 40 % de la población mundial duerme mal. Si bien esto no quiere decir que todos tengan un trastorno severo del sueño, sí tiene alguno de sus ingredientes.

A medida que pasan los años el sueño cambia, va disminuyendo, se hace superficial. En los niños el insomnio está dado en gran parte por el uso de las tecnologías y hay otros que en su ADN ya tienen ciertas características de fragilidad del sueño. En este último caso, lo que debemos hacer es enseñarles a los niños a dormir.

Algunos de los signos y síntomas de los trastornos del sueño pueden ser somnolencia diurna excesiva, respiración irregular, aumento del movimiento durante el sueño y dificultad para conciliar el mismo.

Existen muchos tipos de trastornos del sueño, la OMS reconoce ya 88 de ellos. Suelen agruparse en categorías que explican la causa de estos, el modo en que afectan a las personas, o de acuerdo a las conductas terapéuticas. Además, están los que se dan por problemas con los ciclos naturales de sueño y vigilia, los problemas para respirar, la dificultad para dormir o la sensación de somnolencia durante el día. Entre los más frecuentes se encuentran el insomnio, la apnea del sueño, el síndrome de las piernas inquietas y la narcolepsia.

En Cuba mucho tenemos que hacer respecto a la prevención y manejo de los trastornos del sueño. Primero, hemos de ubicarlos como una prioridad en la agenda del debate técnico y social, atendiendo a su peso en la Carga Global de Enfermedad. Inmediatamente, en contraste con lo que se aprecia en los países ricos, enfocar su manejo desde la estrategia de APS y desarrollar servicios en el primer nivel de atención, en consecuencia con un problema emergente y creciente. / (STM).

PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 38

- Lunes 19: Día Mundial de Sensibilización sobre la Disección Aórtica.
- Martes 20: Día Internacional del Deporte Universitario // **Reunión del Grupo Gestor del Programa para el Control de la HTA y otras tareas priorizadas de la Estrategia de ENT (11.00 AM, 3er Piso Edificio Soto – MINSAP).**
- Miércoles 21: **Día Mundial de la Paz // Día Mundial del Alzheimer.**
- Jueves 22: Día Mundial de la Leucemia Mieloide (Aguda y Crónica) // Día Mundial de la Narcolepsia // Día Mundial sin Coche // **Webinar de la OPS por el Día Mundial del Corazón (12.00 – 14.00 horas; Sede OPS en La Habana) // Videoconferencia para la Gestión del Programa para el Control de la HTA en Cuba y otras tareas priorizadas de la Estrategia de ENT (16.00 horas, desde el MINSAP).**
- Viernes 23: Aniversario de la Fundación de la Universidad de La Habana (1728) // Día Mundial del Síndrome de las Piernas Inquietas // Día Internacional contra la explotación sexual y la trata de personas // Día del Lenguaje de Señas.
- Sábado 24: Día Internacional de la Investigación contra el Cáncer // Día Mundial del Cáncer de Tiroides // Día Mundial de las Leucodistrofias.
- Domingo 25: **Referendo Popular en Cuba del Nuevo Código de las Familias //** Día Mundial del Farmacéutico // Día Internacional de las Personas Sordas // Día Mundial de la Retinosis Pigmentaria // Día Internacional de la Ataxia.

SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 38) – LEER PARA CRECER

Este domingo 18 de Septiembre, **Día Mundial de la Ética**, desde el Grupo de WZP de ENT recomendamos el libro **“Ética para proveedores y usuarios de salud”** del Maestro cubano **Ricardo González Menéndez**, publicado en 2018 por la Editorial Científico – Técnica en La Habana. Debe ser este un texto referencial para los profesionales y estudiantes de las Ciencias Médicas y de la Salud al abordar los desafíos éticos del siglo XXI. Leálo, estudiélo, compártalo; sobre todo, compártalo invitando a los más jóvenes a estudiarlo y debatirlo. Es un regalo excepcional desde este humilde espacio por el Día Mundial de la Ética.

¡Aquí se aceptan colaboraciones!

Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 19 de Septiembre de 2022.

salvador.tamayo@infomed.sld.cu