

Editorial

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. El 16,5% (9.4 millones) de las muertes anuales, son atribuibles a la hipertensión. De este total, el 51% de las muertes son generadas por accidentes cerebrovasculares y el 45% por cardiopatía coronaria. Los principales condicionantes y factores de riesgo son una dieta inadecuada, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

Este año en el Día Mundial de la Salud (7 de abril), la Organización Mundial de la Salud consideró abordar el problema mundial de la hipertensión arterial, enfermedad que afecta a uno de cada tres adultos, siendo en gran medida oculta, pues mucha gente no sabe que tiene hipertensión porque no siempre produce síntomas.

Al respecto, nuestra institución está implementando los programas "Reforma de Vida" y "Pausa activa en el trabajo" como estrategias para prevenir las enfermedades no transmisibles, mejorando los estilos de vida de nuestros asegurados, fomentando la alimentación saludable y actividad física, y así poder hacer frente a nuevas epidemias como la hipertensión, diabetes y obesidad.

Dr. Julio César Medina Verástegui
GERENTE DE PRESTACIONES
PRIMARIAS DE SALUD



1 de cada 3 adultos sufre de hipertensión



1 de cada 3 adultos con hipertensión desconoce su enfermedad



1 de cada 3 adultos que se está tratando por hipertensión no logra mantener su presión bajo 140/90

CONTENIDO

Editorial	1
Evidencias en Salud	2
Novedades	3
Recursos útiles en internet	4
Efemérides	4-5

Evidencias en Salud



Estudio publicado en la revista *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*, reporta que caminar a paso ligero es igual de bueno que correr para reducir la presión arterial, el colesterol y el riesgo de diabetes, que representan tres factores importantes en el desarrollo de la enfermedad cardíaca.

[\[más información\]](#)

Estudio publicado en *The Journal of the American Medical Association (JAMA)* reporta que un poco de ejercicio físico (caminatas, ejercicios de estiramiento) y algo de estimulación mental (ver películas educativas, culturales) pueden ayudar mucho a que los adultos mayores mantengan su agudeza mental.

[\[más información\]](#)



Estudio publicado en *BMJ* analizó los datos de 33 ensayos clínicos en los que participaron más de 128,000 personas, y halló que aumentar la ingesta de potasio reducía la presión arterial en los adultos y reducía su riesgo de accidente cerebrovascular en un 24%. El potasio lo encontramos en la mayoría de frutas, verduras frescas y legumbres.

[\[más información\]](#)

Estudio publicado en *BMJ* examinó los hallazgos de 34 ensayos clínicos en los que participaron más de 3,000 adultos y halló que una reducción modesta en la ingesta de sal llevaba a reducciones significativas en la presión arterial, conduciendo a un menor riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.

[\[más información\]](#)



Novedades

Programa de Salud Familiar y Comunitario "EsSalud Familia"

Con el objetivo de fortalecer el modelo de atención de salud en EsSalud, basándose en los principios de Atención Primaria de Salud, la Gerencia Central de Prestaciones de Salud a través de la Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud, ha diseñado el Programa de Salud Familiar y Comunitario: EsSalud Familia "Cuidado Integral de la Salud para Todos y por Todos".

Dicho programa considera la atención centrada en la per-

sona y en sus diversos contextos: familiar, laboral y de su comunidad, en interrelación con su medio ambiente, ofertando servicios que brinden satisfacción a las necesidades de la población asegurada y sus derechohabientes.

El proceso de implementación de este programa se inició con la firma de compromisos de los funcionarios de las diversas redes involucradas, realizado el 18 de abril del presente año en la sede central de la institución.

Red Asistencial	Centro Asistencial
Almenara	CAP III Huaycán
Rebagliati	Policlínico Próceres
Sabogal	CAP III Bellavista
Tacna	CAP I Ylabaya
Pasco	Centro Médico San Juan
Tumbes	Posta Médica Zarumilla
Ucayali	CAP I Manantay

Taller de Gestión Sobre Intervención Integral en la Prevención del Síndrome Metabólico en el marco de la iniciativa de Reforma de Vida Renovada, marzo-abril 2013



La Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud, a través de su Dirección de Medicina Complementaria y dentro de la estrategia de intervención preventiva promocional del abordaje del síndrome metabólico de forma integral, realizó encuentros macro-regionales en las ciudades de Lima, La Libertad y Junín, con la finalidad de sensibilizar a los profesionales de la salud para lograr una atención integral de los asegurados que presenten Síndrome Metabólico y además a ense-

ñar a fomentar la reforma de vida hacia un estilo de vida saludable en los trabajadores, evitando la prevalencia de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida.

Los profesionales de la salud fueron adiestrados en la estrategia "Reforma de Vida Renovada" que busca abordar integralmente al trabajador en empresas, detectar en forma precoz y manejar oportunamente el síndrome metabólico.

Reunión Técnica Nacional: Retos y perspectivas institucionales 2013 de las actividades de atención de complejidad creciente



La asistencia técnica, tuvo lugar del 4 al 6 de abril, con la participación de 120 representantes de los equipos de gestión de las 28 redes asistenciales, con el objetivo de fortalecer la gestión para la implementación del Plan de Prevención y Promoción 2013, en el marco del Modelo de Atención Integral basado en Atención Primaria

de Salud renovada. La metodología incluyó conferencias magistrales, talleres y exposición de los participantes sobre la evaluación de los Planes de Prevención y Promoción del año 2012, analizando y discutiendo la ejecución del presupuesto 2013 para las prestaciones primarias, sistema de información e indicadores sanitarios.


**Recursos útiles en Internet:
 Datos y estadísticas OPS/OMS**


La Organización Panamericana de la Salud, a través de la representación en Perú (OPS/OMS Perú) presenta en su portal web la sección "Datos y Estadísticas", la cual brinda acceso a: Indicadores Básicos de Salud del Perú (2002-2010) y Las Américas (2006-2012), Publicaciones diversas como el Boletín Epidemiológico, Salud en las Américas, Objetivos del Milenio, ASIS Regionales, Alertas Epidemiológicas, entre otros.

Así también, cuenta con herramientas como el Programa estadístico EPIDAT, generador de tablas de OPS, Indicadores de Desarrollo de los Objetivos del Milenio (ODM), y el Observatorio Regional de Salud.

Más información: Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS Perú): [\[aquí\]](#)

Efemérides
ABRIL
07 Día Mundial de la Salud

El Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la creación de la OMS en 1948. Todos los años se elige para ese día un tema que pone de relieve una esfera de interés prioritario para la salud pública mundial. Este año está dirigido a la Hipertensión Arterial, y hace un llamado a todas las personas a "conocer sus números", es decir, a medir su presión arterial periódicamente. También exhorta a los proveedores de servicios de salud de todas las Américas a incluir este chequeo en todas las instancias de atención de la salud, especialmente en los servicios de atención primaria.

Acciones clave para reducir el riesgo de hipertensión:

- Consume menos sal
(en particular en los alimentos procesados)
- Manté
n una dieta balanceada y saludable
- Realiza actividad física regularmente
- Evita el uso de tabaco
- Evita el consumo de alcohol


21 Semana de la Vacunación e Inmunización en las Américas

Esta iniciativa creada tiene la finalidad de fortalecer los programas nacionales de inmunización en las Américas para llegar a las poblaciones con poco acceso a los servicios de salud regulares, como las poblaciones que viven en las periferias urbanas, zonas rurales y fronterizas y en las comunidades indígenas. Desde su creación en el 2003, más de 410 millones de personas de todas las edades han sido vacunadas durante las campañas realizadas. Más información: Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), disponible [\[aquí\]](#)



25 Día Mundial del Paludismo

El Día Mundial del Paludismo fue instituido por los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Asamblea de la Salud de 2007 y es una ocasión para poner de relieve la necesidad de invertir continuamente en la prevención y el control de la enfermedad y en mantener el compromiso político con este objetivo. Además, es una oportunidad para que los países de las regiones afectadas intercambien experiencias y se apoyen unos a otros; las instituciones universitarias y de investigación den a conocer los avances científicos tanto a los expertos como al público general, y los asociados internacionales, las empresas y las fundaciones informe sobre su labor y reflexionen sobre cómo ampliar las intervenciones.

Más información: Organización Mundial de la Salud (OMS), disponible [\[aquí\]](#)

28 Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) celebra este día con el fin de promover la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales en todo el mundo.

Se trata de una campaña de sensibilización cuyo objetivo es centrar la atención a nivel internacional sobre las nuevas tendencias en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo y sobre la magnitud de las lesiones, enfermedades y muertes relacionadas con el trabajo.

El tema central de este año es "Prevención de las enfermedades profesionales", ya que según estimaciones de la OIT, de un total de 2,34 millones de accidentes de trabajo mortales cada año, sólo 321,000 se deben a accidentes. Los restantes 2,02 millones de muertes son causadas por diversos tipos de enfermedades relacionadas con el trabajo, lo que equivale a un promedio diario de más de 5.500 muertes.

Más información: International Labour Organization (ILO), disponible [\[aquí\]](#)

30 Día del Psicólogo

Esta fecha conmemora la creación del Colegio de Psicólogos del Perú, a través del Decreto Ley N° 23019. La psicología es la ciencia que estudia la conducta y el aprendizaje del ser humano, sus pensamientos, emociones, y comportamientos. El Psicólogo es además, un educador y entrenador de habilidades simbólicas, cognitivas, sociales y conductuales, que permiten una relación armónica con la realidad y el entorno social. Es por ello que estos profesionales juegan un papel fundamental para las personas, las instituciones y la sociedad en general.

Más información: Colegio de Psicólogos del Perú [\[aquí\]](#)

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD

Presidenta Ejecutiva

Dra. Virginia Baffigo Torré de Pinillos

Gerente General

Ing. Ramón Huapaya Raygada

Gerente Central de Prestaciones de Salud

Dra. Ada Graciela Pastor Goyzueta

Gerente de Prestaciones Primarias

Dr. Julio César Medina Verástegui

Comité editor:

Dr. Edén Galán Rodas

Lic. Rosa Matos Prado

Dra. Ana María Salinas Medina

Dr. Rodolfo Lévano Martínez

Lic. Mirtha Valladares Fernández

Dr. David Gordillo Inostroza

Lic. Karen Calero Viera

CONTÁCTANOS

Calle Domingo Cueto N° 120,
 Jesús María. Lima 11 - Perú.

Teléfono: 265-6000
 anexo 2826

Fax: 265-6000 anexo 2060
www.essalud.gob.pe/boletines



Gran Caminata Familiar EsSalud 2013 realizada el 28 de abril.