

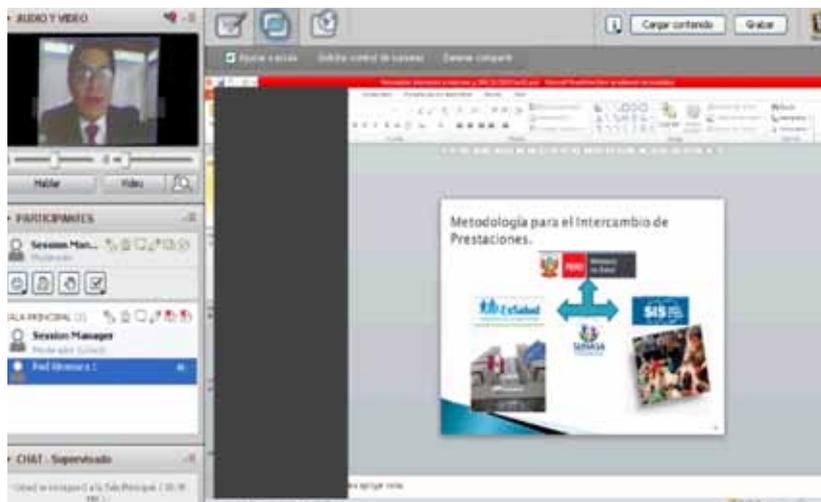
Editorial

Las tecnologías de la información y la comunicación en salud (TIC) se han convertido actualmente en herramientas clave para acceder a nuevas modalidades de educación. Así, las TIC son utilizadas y aprovechadas en la creación de módulos de aprendizaje, asistencia especializada a distancia, innovación e información en salud.

En ese sentido, la teleconferencia tiene una gran importancia porque permite la reducción de costos de traslado de recursos, optimizando la utilización del tiempo e incrementando, con ello, la productividad.

El Seguro Social de Salud (EsSalud), en alianza estratégica con la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS Perú), ha abierto desde el 18 de enero una sala virtual bajo la modalidad de *webconference*, a través de la plataforma Elluminate, con la finalidad de enlazar con las oficinas de coordinación de Prestaciones y Atención Primaria de Salud de las 28 redes asistenciales de nuestra institución, lo cual agiliza las coordinaciones de asistencia técnica y actualización.

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



PLAN DE SHOCK DE PRESTACIONES EN CENTROS ASISTENCIALES DEL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN

Con el objetivo de que los asegurados y sus derechohabientes puedan obtener una cita en los consultorios externos lo más pronto posible, tanto para los servicios de medicina general y especialidades medicas, se ha lanzado el "Plan de Shock de Prestaciones", que consiste en implementar un tercer turno de 4 de la tarde a 8 de la noche, de lunes a sábado, para la atención de Consulta Externa; así también implementar un turno diurno los días domingos (de 8 de la mañana hasta las 12 del mediodía) en algunos servicios de urgencias de los CAS del primer nivel de atención.

Este aumento de la oferta de turnos de atención será cubierto mediante la asignación de horas extraordinarias que tendrán un valor diferenciado según el turno.

Este plan ya se está aplicando en las redes asistenciales de Lima. En el Rebagliati se ejecutará en nueve centros asistenciales: Policlínicos Pablo Bermúdez, Chíncha, J.J. Rodríguez Lazo, Santa Cruz y en los CAP Villa María, Los Próceres de SJM, Lurín, Surquillo y San Isidro. En el Almenara se habilitará en seis centros asistenciales: Policlínico Francisco Pizarro, y en los CAP Chosica, Huaycán, el Agustino, Independencia y San Luis.

En el Sabogal participarán de este plan siete centros asistenciales: Bellavista, Luis Negreiros, Hermana María Donrose Sutmler, Puente Piedra, Metropolitano, Fiori y Carabayllo.

CONTENIDO

Editorial	1
Plan de shock de prestaciones en centro asistenciales del PNA	1
Evidencias en Atención Primaria de Salud	2
Verano Saludable 2013	2 - 3
Novedades	3
Recursos útiles en Internet	4
Efemérides	5

Evidencias en Atención Primaria



Un estudio publicado en Journal of Experimental Social Psychology, reporta que mientras más videojuegos violentos juegan las personas, mayores son sus niveles de conducta agresiva. Importante tomar en cuenta en la formación de nuestros niños.

[más información]



Un artículo publicado en Clinical Infectious Diseases, reporta que los pacientes con VIH que reciben tratamiento y una buena atención pero que además fuman, pierden más años de vida que por el VIH. Importante incluir este aspecto en la consejería de los pacientes con VIH.

[más información]



Estudio publicado en New England Journal of Medicine que abarcó a más de 200,000 estadounidenses reporta que las personas que fuman durante toda la vida recortan en 10 años su esperanza de vida, una década que pueden recuperar si dejan de fumar antes de los 35 años de edad

[más información]



Evidencias en Bioseguridad: la revisión publicada en la Revista Científica del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo EsSalud, incluye evidencias científicas relacionadas a la bioseguridad en los procesos de atención en salud

[más información]



Un Estudio publicado en Pediatrics reporta que administrar la vacuna contra la difteria, la pertusis y el tétanos (DPT) en el muslo en lugar del brazo reduce el riesgo de un niño pequeño (1 a 6 años) de sufrir una reacción en el lugar de la inyección que amerite atención y tratamiento.

[más información]

Estudio publicado en Academic Pediatrics informa que si se sabe que los niños obesos, tienen un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y otros males en la adultez, podrían también experimentar problemas más inmediatos, entre ellos: el asma, discapacidades del aprendizaje y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

[más información]

Verano Saludable 2013

RECOMENDACIONES

- No te espongas excesivamente al sol, sobre todo en las horas centrales del día (10am a 3pm), incluso en días nublados.
- Utiliza barreras físicas entre los rayos solares y tu piel, como sombrillas, gorras y otros. Si piensas en broncearte, hazlo con protectores solares en crema y líquido.
- No espongas directamente al sol a los bebés menores de 6 meses. La protección solar en la infancia, es una manera de evitar el cáncer de piel en la adultez.
- Es importante proteger la vista, utiliza anteojos con cristales que filtren entre el 50-90% de la radiación solar.

Tips para tener un verano saludable



Cuidar la alimentación y la higiene, el lavado de manos es tan esencial como el correcto lavado de frutas y verduras que, durante esta estación, se consumen mayormente crudas.

Lavarse las manos antes de: tocar alimentos, ya sea para cocinarlos o para comer; tocar a un bebé; tocarse los ojos, la nariz o la boca; visitar a alguien enfermo o curar una herida.



Separe los alimentos crudos de los cocidos, consérvelos en recipientes separados para evitar el contacto entre ambos; dado que los alimentos crudos como carnes, pollos, o pescados pueden estar contaminados con microbios que se transferirán a las comidas.

Exija que le sirvan los alimentos cocinados bien calientes y los alimentos como ensaladas bien fríos, pues las bacterias se pueden multiplicar muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente.

La hidratación es esencial para nuestro organismo porque cumple una función vital, y durante la temporada de verano, nuestro organismo está expuesto a la deshidratación. Aquí algunas frutas que pueden consumir para mejorar la hidratación:



Melón (cucú miz melo), contiene un 90% de agua, carbohidratos (sacarosa y sucrosa), pocas calorías y poca fibra ideal además como diurético, actúa también como un suave laxante y es un eficaz antiácido. Recomendable para diabéticos y obesos.



Sandía (citrullus lanatus (Thunb)) contiene fitonutrientes como el licopeno, betacaroteno y la muy importante citrulina; útil para personas que necesitan tomar alimentos bajo en sal. Ideal para los hipertensos, y las personas que necesitan tomar alimentos bajos en sal.

Más información: Ministerio de Salud, Calidad sanitaria del Litoral Peruano disponible [aquí](#)

Novedades

Plan de intervención en centros laborales para la promoción de conductas sexuales saludables y prevención del VIH

El plan cuenta con tres fases: una primera fase de sensibilización, coordinación y planificación de intervenciones y tamizaje de VIH con pruebas rápidas en los centros laborales; una segunda fase de ejecución y monitoreo de actividades en el 2013 y una tercera fase de evaluación de intervenciones en el mes de febrero del 2014. El plan se enmarca en la estrategia mundial 2011-2015 "Llegar a cero": cero infección, cero mortalidad, cero discriminación, por lo cual se concentra en la lucha contra el estigma y la discriminación hacia las personas que viven con VIH-SIDA.

Avances a enero 2013

Se cuenta con un total de:

- **650** centros laborales intervenidos por los CAS.
- **48,436** asegurados que han recibido consejerías en sus centros laborales.
- **16,683** asegurados que voluntariamente aceptaron la toma de prueba rápida de VIH.
- **34** asegurados con resultados de prueba rápida de VIH reactiva, que vienen continuando con el proceso de análisis para descartar la infección.



Recursos útiles en Internet:

Enciclopedia para el desarrollo de la primera infancia



CenadIM

Centro Nacional de Documentación e Información de Medicamentos

El Centro Nacional de Documentación e Información de Medicamentos (Cenadim) es un órgano técnico asesor de la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid) que, a través del sistema de gestión de la Biblioteca Virtual de Salud (BVS) de OPS/OMS, brinda información relacionada con medicamentos, como:



- información sobre eficacia y seguridad de medicamentos,
- farmacoterapia de elección para diferentes enfermedades,
- interacciones medicamentosas y con alimentos,
- farmacocinética y mecanismos de acción de los medicamentos,
- uso de medicamentos durante el embarazo y la lactancia,
- uso de medicamentos en pediatría y geriatría,
- disponibilidad de medicamentos en el mercado nacional e internacional,

- información sobre productos cosméticos, naturales y dispositivos médicos,
- información tecnológica, toxicológica; entre otros.

Va dirigida a profesionales de la salud, docentes, investigadores, estudiantes y población en general.

Mayor información [\[aquí\]](#)

Índice UV Solar Mundial – Guía de Práctica



El índice de radiación ultravioleta permite medir la intensidad de la radiación UV en la superficie terrestre y alertarnos, a fin de adoptar medidas de protección, para no exponernos a la radiación UV por los peligros que puede causar a la piel.

El índice UV va desde 1 (poco intenso, por lo tanto sin necesidad de protección) hasta mayores de 11 (extremadamente alto y peligroso, por lo tanto es muy necesaria la protección solar). En nuestro país, el índice UV es medido por el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (**SENAMHI**).

La Guía Práctica del Índice UV Solar Mundial es una publicación conjunta de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), la Organización Meteorológica Mundial (OMM), la Comisión Internacional sobre Protección contra la Radiación no Ionizante (ICNIRP) y la Oficina Federal Alemana para la Protección contra la Radiación (Bundesamt für Strahlenschutz, BfS).

Guía Práctica del Índice UV Solar Mundial, disponible a texto completo: [\[aquí\]](#)

Efemérides

Febrero

04 Día Mundial Contra el Cáncer

El cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. En el año 2008 causó 7,6 millones de defunciones (aproximadamente un 13 % del total).

Cada 4 de febrero, la Organización Mundial de la Salud (OMS) apoya a la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) y promueve medios para aliviar la carga mundial de la enfermedad, a través de campañas para la prevención del cáncer y la mejora de la calidad de vida de los pacientes.

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

28 Día Mundial de las Enfermedades Raras

El 28 de febrero es un día dedicado a recordar las cerca de 7.000 enfermedades poco comunes, raras o huérfanas, muchas de ellas sin tratamiento aún. Estas enfermedades afectan tan solo a cerca de cinco personas por cada diez mil habitantes. Sin embargo, cada vez son más los fenómenos y patologías con las que los médicos deben enfrentarse sin tener referencia o antecedente alguno.

En este día se busca generar conciencia sobre su existencia y promover la solidaridad en organismos y población general sobre las afectaciones que existen en la actualidad.

Más información: Portal de información de enfermedades raras y medicamentos huérfanos (Orphanet), disponible [\[aquí\]](#)

1.º domingo: Día del Lunar

El primer domingo de febrero de cada año se celebra el "Día del Lunar", con la realización de una campaña gratuita organizada por el Círculo Dermatológico del Perú, el Seguro Social de Salud (EsSalud), Ministerio de Salud (MINSA) y el SENAMHI. El objetivo es evaluar lesiones a la piel causadas por la excesiva exposición al sol para prevenir o detectar tempranamente el cáncer de piel, así como sensibilizar a la población sobre la importancia de proteger la piel de la radiación solar.

Este año la XIX Campaña Nacional de Educación, Prevención y Detección Temprana de Cáncer de Piel y Melanoma denominada "El Día del Lunar", se realizó el 16 de febrero.

Más información: Círculo Dermatológico del Perú (CIDERM), disponible [\[aquí\]](#)

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
 Dr. Pedro Torres Guizado
 Dra. Ana María Salinas Medina
 Dra. Karina Montano Fernández
 Lic. Pilar Huamantín Altamirano
 Lic. Milagros Jáuregui Salom
 Ing. Alfredo Incio Quezada

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