

Editorial

Una de cada tres personas en el mundo está infectada por el bacilo de Koch, lo que convierte a la tuberculosis (TB) en la pandemia más importante a nivel mundial.

En el Perú se estima que entre el 30% y 40% de la población está infectada por el bacilo de la TB, siendo mayor la proporción entre trabajadores de salud y en trabajadores del transporte público, los cuales están en estrecho y cotidiano contacto con diversas personas durante su jornada laboral.

Cada año se notifican 32 mil casos nuevos de TB activa, lo que hace una tasa de morbilidad de 108 casos por 100 mil habitantes, cifra que coloca al Perú en el tercer lugar de los países con mayor carga de enfermedad tuberculosa en las Américas, precedido solamente por Haití y Bolivia. En EsSalud se reportaron un total de 5,365 casos en el año 2012, representando el 15% de casos de la estadística nacional.

Desde el año 2011, la Gerencia de Prestaciones Primarias y el Comité Nacional de TB de EsSalud de la Gerencia de Prestaciones Hospitalarias vienen realizando acciones para fortalecer la respuesta institucional frente a la tuberculosis; como instalación de cabinas recolectoras de muestras de esputo, implementación de las cajas de transporte de muestras, mejora en los procesos de gestión y en el acceso a pruebas rápidas de diagnóstico, así como implementar acciones en la promoción de ambientes con adecuada ventilación y medidas de prevención y vigilancia de la TB en el lugar de trabajo, la disminución del estigma y la protección del empleo en los trabajadores afectados.

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

Cuando cierres una puerta, abre una ventana.

Mantén tus ambientes ventilados ¡EVITA LA TUBERCULOSIS!



¿Cómo prevenir la tuberculosis?



MANTÉN VENTILADOS LOS AMBIENTES
Abre las ventanas para que tengas un ambiente libre de microbios.



LLEVA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA
Fortalecerá tu sistema inmune y te protegerá ante las enfermedades.



PRACTICA EJERCICIO FÍSICO
30 minutos diarios favorece la buena salud.

Respira vida, juntos contra la tuberculosis.

CONTENIDO

Editorial	1
Evidencias en Atención Primaria de Salud	2
Novedades	3
Recursos útiles en Internet	4
Efemérides	4,5

Evidencias en Atención Primaria

Estudio publicado en "Circulation" reporta que 7 consejos para un estilo de vida saludable recomendados por la Asociación Americana del Corazón (AHA) no solo reducen el riesgo de las enfermedades cardíacas, sino también del cáncer.

Los estilos de vida saludable recomendados son:

- Ser físicamente activo
- Mantener un peso saludable
- Consumir una dieta saludable
- Mantener el colesterol bajo control
- Reducir la presión arterial
- Mantener el nivel de glucosa entre los valores de 70 a 110 mg/ml
- No fumar

[\[más información\]](#)



Una revisión sistemática y meta-analysis publicada en The American Journal of Clinical Nutrition, que incluyó 24 estudios, demuestra que las personas que comen mientras miran TV, utilizan videojuegos o leen tienden a consumir más calorías por vez, especialmente en la comida nocturna. [\[más información\]](#)

Según comunicado de prensa de la Universidad de Alabama en Birmingham, enseñar a los niños a seguir hábitos saludables para el corazón, puede ayudar a protegerlos contra las enfermedades cardíacas en la edad adulta.

Las 3 áreas de salud del corazón que debemos vigilar en los niños son:

- La dieta: Una buena nutrición puede ayudar a reducir las enfermedades cardiovasculares.
- La actividad física: con la finalidad de limitar sus actividades sedentarias.
- Exposición al humo de segunda mano: por ser potencialmente peligrosa, al aumentar su riesgo de contraer una enfermedad cardíaca en la edad adulta. [\[más información\]](#)



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 1° fase de sensibilización, coordinación y planificación de intervenciones y tamizaje de VIH con pruebas rápidas en los centros laborales, una 2° fase de ejecución y monitoreo de actividades en el 2013 y una 3° 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 (Febrero 2013)

Se cuenta con un total de:

- 776 Centros laborales intervenidos por los CAS
- 60, 800 Asegurados que han recibido consejerías en sus centros laborales.
- 21, 265 Asegurados que voluntariamente aceptaron la toma de prueba rápida de VIH.
- 38 Asegurados con resultados de prueba rápida de VIH reactiva, que vienen continuando con el proceso de análisis para descartar de infección.



Humanización de los servicios de salud



La humanización de los servicios de la salud es un proceso complejo y abarca muchas áreas y ámbitos que significa brindar atención de salud con una adecuada infraestructura e insumos de calidad, con profesionales de la salud con una alta competencia técnica, con competencias blandas para que brinde una atención integral, centrada en las necesidades de los pacientes.

La actual gestión de EsSalud, tiene cuatro pilares fundamentales para una eficiente atención en la Seguridad Social: Confianza, Transparencia, Compromiso y Experiencia, por ello impulsará una gran "Cruzada por la Humanización en los servicios de Salud en el Perú", orientada a sensibilizar a todos los actores del sistema.

Mensajes clave para el cuidado de tu salud bucal

- 1 Cepíllate los dientes, mínimo 3 veces al día, después de haber ingerido tus alimentos.
- 2 El uso del hilo dental complementa adecuadamente tu higiene bucal.
- 3 La aplicación de flúor acompañada de una buena higiene bucal pueden evitar la aparición de caries dental.
- 4 Acude a tu control odontológico, por lo menos 2 veces al año.
- 5 La conservación y el cuidado de la dentadura de leche en nuestros niños, puede evitar futuras mal posiciones de los dientes permanentes.

Se recomienda el uso de pasta dental con flúor, indicados en los ingredientes del producto.

- **Hasta los 6 años:** de 500 a 550 ppmf*
- **De 6 a 12 años:** de 1100 ppmf
- **De 12 años a más:** de 1500 ppmf

* Partes por millón de flúor.





Recursos útiles en Internet: **Enciclopedia para el desarrollo de la primera infancia**

SciELO (Scientific Electronic Library Online) traducida al español, Biblioteca Científica Electrónica en línea, es un proyecto de carácter regional desarrollado por la Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), en colaboración con el Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud (BIREME).

SciELO Perú es una biblioteca virtual en desarrollo, que abarca una colección seleccionada de revistas científicas peruanas en formato electrónico, este proyecto es liderado por el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, y la Representación en Perú de la Organización Panamericana de la Salud.

Dentro de las Revistas Biomédicas

Peruanas tenemos: Acta Médica Peruana, Anales de la Facultad de Medicina, Revista de Gastroenterología del Perú, Revista Médica Herediana, Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, entre otras.

Mayor información, SciELO Perú [\[aquí\]](#)



Efemérides

Marzo

08

Día Internacional de la Mujer

Este día, originalmente llamado Día Internacional de la Mujer Trabajadora, está reconocido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), y conmemora la lucha de la mujer por su participación, en pie de igualdad, en la sociedad y en su desarrollo íntegro como persona.

En EsSalud, se lanzó en Lima, la campaña gratuita de prevención y detección de cáncer de mama, haciendo un llamado a las mujeres para que se realicen los exámenes de mamografía, y reciban consejería sobre los cuidados de su salud.

11
-
17

Semana Mundial de la Concientización sobre la Sal

La OPS/OMS se une al llamado "¡Menos sal, por favor!". Esta campaña exhorta a reducir el consumo de sal, el cual es un hábito saludable que debemos adoptar, poniendo en práctica desde nuestros hogares.

Un consumo excesivo de sal contribuye a la presión arterial elevada, uno de los principales factores de riesgo para ataques al corazón y cerebrales, al igual que otros problemas de salud que incluyen insuficiencia renal, osteoporosis, obesidad y Alzheimer.

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

14

Día Mundial del Riñón

El Día Mundial del Riñón se centra este año en la lesión renal aguda, bajo el lema "Detengamos el ataque al Riñón", en busca de iniciar el debate, la educación y el desarrollo de políticas que lleven a mejorar la prevención y el tratamiento de este grave problema de salud pública en todo el mundo. **Más información:** World Kidney Day, disponible [\[aquí\]](#)



22

Día Mundial del Agua

El Día Mundial del Agua fue adoptado por Asamblea General de las Naciones Unidas el 22 de diciembre de 1992, y declaró el 22 de marzo de cada año como Día Mundial del Agua. Para el 2013 el lema es: "Año internacional de la Cooperación en la Esfera del Agua".

En el Perú con el lema el "agua es progreso" se desarrollarán actividades que tendrán como objetivo crear conciencia en la población sobre la importancia de preservar nuestros recursos hídricos para generar desarrollo en el país, así como también incrementar la cooperación para enfrentar el manejo del recurso hídrico ante el incremento de su demanda en el acceso, distribución y servicios.

Más información: Autoridad nacional del Agua, disponible [\[aquí\]](#)

24

Día Mundial de lucha contra la Tuberculosis

El Día Mundial de la Tuberculosis, es un llamado a la acción para movilizar el compromiso político y social en la comunidad; porque esta enfermedad infecciosa sigue siendo la segunda causa principal de muerte en población adulta, con más de dos millones de muertes anuales relacionadas con ella.

Este año, EsSalud desarrolló un foro académico que contribuirá a fortalecer las capacidades de los equipos multidisciplinares de las redes para el desarrollo e implementación de acciones locales acordes con la realidad de cada ámbito y que complementen el esfuerzo de la lucha contra la Tuberculosis. Así también, organizó una Mega Feria informativa prestacional desarrollada en el Parque El Porvenir del Distrito de La Victoria, realizando búsqueda activa de sintomáticos respiratorios, toma de muestras, radiografías, sociodramas y demás actividades de información y concientización. [\[Minisite Cero TB\]](#)

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD

Presidenta Ejecutiva

Dra. Virginia Baffigo Torrè 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

Dra. Ana María Salinas Medina

Lic. Mirtha Valladares Fernández

Dr. David Gordillo Inostroza

Dra. Karina Montano Fernández

Lic. Karen Calero Viera

Dr. Fritz Ortiz León

Dr. Pedro Torres Guizado

Lic. Paola Paredes Rojas

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 2013

EsSalud **8k**

Vive + Vive

Encuentra la ruta en: [f /EsSaludPeruOficial](#)

Domingo 28 de abril / 8:00 a.m.

Partida: Complejo Deportivo "Manuel Bonilla" Miraflores (Av. Del Ejército cuadra 13)