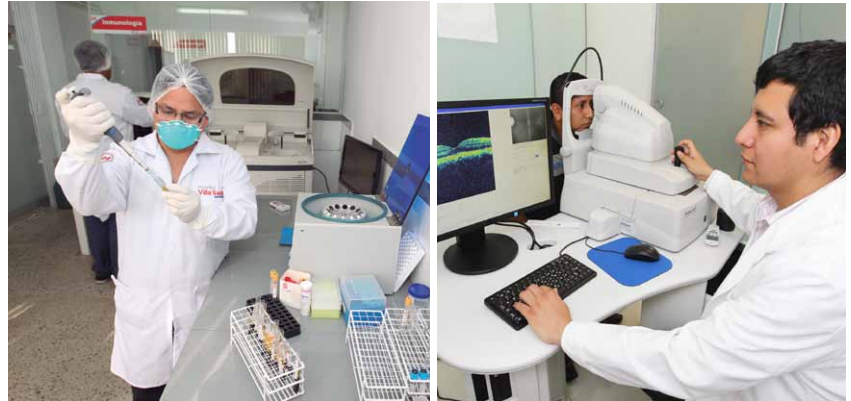


Editorial

EsSalud ha firmado cinco contratos con Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPRESS), para ampliar la atención a nuestros asegurados en consulta externa y hacer frente al incremento de las enfermedades crónicas-degenerativas que agudizaron el aumento de la demanda de consultas ambulatorias y procedimientos especializados.

Está prevista la firma de contrato con otras seis IPRESS – cinco en Lima y una en Lambayeque, y además un convenio en Arequipa; cada una podrá recibir hasta 50 mil beneficiarios procedentes de los centros asistenciales de su ámbito distrital -como se muestra en el mapa de Lima Metropolitana-. Las IPRESS entrarán en funcionamiento entre diciembre de este año y abril del 2014 y beneficiarán en total a 600 mil asegurados.

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



Las IPRESS brindarán los siguientes servicios de salud:

- Consulta Externa de Medicina General, Medicina Familiar y/o Medicina Interna.
- Consulta Externa de Ginecología y Obstetricia
- Consulta de Pediatría
- Consulta de otras Especialidades médicas: Neurología, Neumología, Gastroenterología, Urología, Otorrinolaringología, Cardiología, Endocrinología, Reumatología y Oftalmología.
- Procedimientos Especializados de las especialidades médicas mencionadas
- Atención Odontológica, Atención de Enfermería y Atención de Obstetricia
- Tópico de procedimientos de ayuda al diagnóstico y tratamiento (Laboratorio, Papanicolau, Radiología, ecografía y Mamografía.)
- Consultas Médicas de Urgencias
- Medicina Física y Rehabilitación
- Entrega de medicamentos.

CONTENIDO

Editorial	1
Evidencias en Salud	2
Novedades	2-4
Recursos útiles en Internet	5
Efemérides	6

Evidencias en salud



● Estudio publicado en "Frontiers in Aging Neuroscience" reporta que el ejercicio aeróbico en los adultos mayores además de mejorar su condición física, puede mejorar la memoria y la función cerebral al aumentar el flujo sanguíneo a partes específicas del cerebro. Es importante tomar en cuenta estos hallazgos, dado que

está demostrado que el envejecimiento reduce la eficiencia mental, y el declive de la memoria es el principal problema cognitivo de los adultos mayores. [\[más información\]](#)

Estudio publicado en Pediatrics reporta que dar a los bebés alimentos sólidos mientras todavía toman leche materna, y esperar a la semana 17 para hacerlo, podría protegerlos de las alergias a los alimentos. [\[más información\]](#)



NOVEDADES

Foro: "CUIDA TU SALUD: VIVE SIN DROGAS, VIVE SIN ALCOHOL"

La Salud Mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar en forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

El alcohol es la sustancia de mayor abuso a nivel mundial. En relación al consumo de drogas, es la marihuana la de mayor consumo en todo el mundo. Se calcula que entre 119 y 224 millones de personas de entre 15 y 64 años han consumido marihuana alguna vez en el último año. En el Perú, las principales drogas ilegales de abuso son la marihuana y la cocaína (como pasta básica y clorhidrato) y se estima que en el 2005 hubo 201,332 personas dependientes a la cocaína y 188,477 a la marihuana.

La Sub Gerencia de Promoción de la Salud, a través de la Actividad Masiva de Comunicación "CUIDA TU SALUD: VIVE SIN DROGAS, VIVE SIN ALCOHOL" pretende contribuir a generar estilos de vida y conductas saludables para favorecer la salud mental, incidiendo en el NO consumo de alcohol y drogas de la población en el Perú. Actividades a desarrollar:

- Actividades de comunicación
- Concurso de pintura a nivel nacional
- Foro: Hacia un modelo integral para la prevención y atención de las adicciones y uso problemático de alcohol (21 de noviembre).



SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: FESTIVAL DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“Porque a mi familia yo quiero: Su alimentación es primero”

Con la participación de las redes asistenciales Sabogal, Rebagliati y Almenara, se realizó en Lima el Festival de Alimentación Saludable bajo la conducción de la Subgerencia de Promoción de la Salud, que pertenece a la Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud. El Festival se dirigió a personas aseguradas y no aseguradas, profesionales de la salud, autoridades y comunidad en general, y se desarrolló en el Parque de la Reserva - Circuito Mágico del Agua, el día martes 29 de

octubre del 2013, contando con la participación de instituciones como: Municipalidad de Lima, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), Instituto Tecnológico Pesquero del Perú, Asociación de Celiacos del Perú y diversas instituciones educativas, siendo aproximadamente 500 personas las que disfrutaron de esta actividad en fomento de la alimentación saludable. Así también, en el interior del país se realizaron actividades afines por las Redes Asistenciales de EsSalud.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Pausa activa en el trabajo

La inactividad física, la obesidad y las enfermedades no transmisibles están alcanzando en poco tiempo niveles de proporciones epidémicas y se están constituyendo en la principal causa de muerte y discapacidad especialmente en las Américas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades no transmisibles matan a más de 36 millones de personas cada año, casi el 80% (29 millones) de las defunciones se producen en los países de ingresos bajos y medios. Sin embargo, un aumento moderado de actividad física puede prevenir el 30% de las muertes por enfermedades isquémicas del corazón, hasta un 25% de las muertes por diabetes y cáncer de colon, y cerca del 15% de las enfermedades cerebrovasculares.

Es así que, “Pausa activa en el trabajo” surge como una estrategia de promoción de la salud, que promueve la actividad física en el trabajo, en busca de bienestar, salud física y mental, prevención de enfermedades no transmi-



bles (cardiovasculares, cáncer de colon y de mama, hipertensión, diabetes mellitus, obesidad, osteoporosis o depresión), mejorar la cohesión social y la calidad de vida.

Dentro de las actividades planteadas se ha elaborado

un video con instrucciones sobre cada uno de los ejercicios a realizar durante la pausa activa en el trabajo, la cual se realiza de lunes a viernes a las 11 a.m. en las oficinas de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud.

Curso de Formación de Acupuntura y Chi Kung

La acupuntura es en la actualidad una alternativa para ayudar al paciente con diabetes o hipertensión arterial a tener una mejor calidad de vida, con menos sufrimiento y dolor.

La Dirección de Medicina Complementaria de EsSalud organizó el Curso de Formación de Acupuntura y Chi Kung, dirigido a profesionales médicos y enfermeras de la institución, bajo la instrucción

de los especialistas franceses Sindreky y Francoise Duparet, pertenecientes al Departamento de Acupuntura sin fronteras de la Fundación Cornelius Celsus de Suiza. El curso, que inició en abril del año 2011 e incluyó 4 módulos de formación, permitió instruir a 30 profesionales de las diversas redes asistenciales del Seguro Social de Salud, quienes culminaron con éxito esta experiencia.



Programa Nacional de Telemedicina “Tele EsSalud”



El Programa Nacional de Telemedicina en EsSalud, surge como iniciativa corporativa de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, con la finalidad de contribuir con la resolución de los problemas de salud de los asegurados residentes en zonas lejanas. Se brinda atención especializada a través del intercambio de información válida para el diagnóstico, tratamiento, promoción de la salud y prevención de enfermedades o daños (Tele-Consulta); así como también la capacitación oportuna a los profesionales de la salud de dichas zonas, mejorando sus competencias asistenciales (Tele-Educación) y de gestión (Tele-Gestión).

En este proceso de implementación, se cuenta actualmente con 04 Centros Consultantes operativos

con sus respectivas estaciones periféricas en Hospital El Buen Samaritano (Bagua Grande - Red Amazonas), Hospital de Pucallpa (Pucallpa - Red Ucayali), CAP Huamachuco (Huamachuco - Red La Libertad), PM Tocache (Tocache - Red Huánuco); asimismo, dos Estaciones Centrales ubicadas en el Centro Nacional de Telesalud - Sede Central EsSalud, en Av. Arenales 1402.

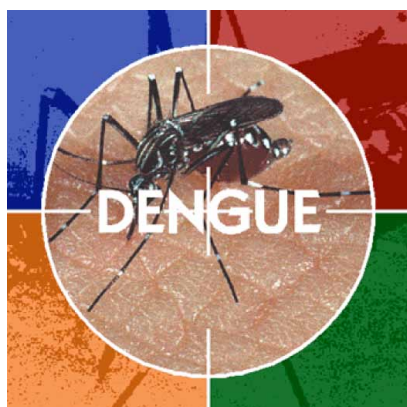
Desde el mes de setiembre se viene brindando el servicio en las especialidades de Medicina Interna, Dermatología, Oftalmología y Radiología, que además cuenta con el sistema de digitalización y distribución de imágenes (PACS). Este sistema ya se encuentra instalado en varios hospitales de las diferentes redes asistenciales del país, pudiendo realizar la lectura de imágenes en las diferentes modalidades, como tomografía, mamografía, ecografía y radiografía. Se espera en un corto plazo, poder enlazar a establecimientos de todo el país, principalmente a aquellos con mayor demanda y brecha de recursos humanos especializados.





Recursos útiles en Internet:

Curso de Autoaprendizaje: Manejo clínico y organización de la respuesta frente al brote de dengue con enfoque en atención primaria de salud



Este curso ha sido diseñado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) en el marco del Proyecto "Respuesta de Emergencia al brote de dengue en Perú, 2013", financiado por el Departamento de Ayuda Humanitaria y Protección Civil de la Comisión Europea (ECHO). El objetivo del curso es fortalecer las capacidades del personal de salud que trabaja en aquellos países de las Américas que están en riesgo de brotes o epidemias de dengue, de modo que puedan enfrentar este tipo de eventos con los enfoques de atención primaria de salud y redes integradas de servicios de salud.

El curso consta de dos módulos, el primero sobre Manejo Clínico,

y el segundo acerca de la Organización de la Respuesta; así como una evaluación final para obtener la certificación.

Este curso es gratuito y permite a los interesados participar desde distintos lugares y en diferentes horarios, para ello es necesario ingresar a la opción "Registrarse" que aparece en la parte superior de la sección bienvenida y así cada participante pueda generar su propio código de usuario y contraseña.

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

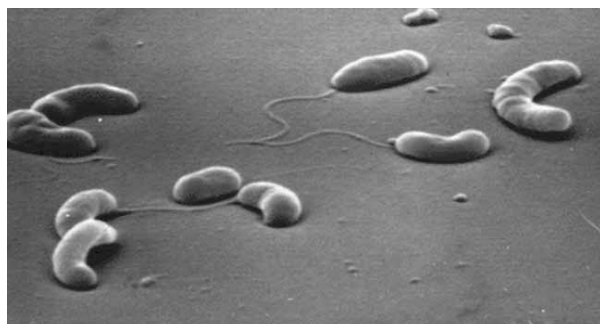
Recursos de información sobre cólera

La Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) brinda recursos de información sobre la epidemia del cólera con énfasis en el Perú, la cual contiene protocolos de atención, material educativo (videos, audios), y una serie de documentos a texto completo.

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

5 recomendaciones clave:

1. Usar agua segura (hervida o clorada) y alimentos inocuos (bien lavados con agua desinfectada)
2. Lavarse las manos con agua y jabón y mantener la limpieza de utensilios y alimentos
3. Separar alimentos crudos de los cocidos
4. Cocine los alimentos completamente y recalentarlos hasta que estén bien calientes o hirviendo
5. Mantener los alimentos a temperatura seguras (bien fríos o bien calientes).



Efemérides

Noviembre - Diciembre

14
NOV

Día Mundial de la Diabetes

El Día Mundial de la Diabetes fue instituido por iniciativa de la Federación Internacional de la Diabetes y la OMS, para conmemorar el aniversario del nacimiento de Frederick Banting, quien, junto con Charles Best, tuvo un papel determinante en el descubrimiento de la insulina en 1922. A través de esta conmemoración se busca sensibilizar y concientizar a la población sobre los riesgos de esta enfermedad.

En el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes. La diabetes se está convirtiendo en una epidemia mundial relacionada con el rápido aumento del sobrepeso, la obesidad y la inactividad física.

Hay evidencias de que un gran porcentaje de casos de diabetes y sus complicaciones se pueden prevenir con una dieta saludable, actividad física regular, mantenimiento de un peso corporal normal y evitación del tabaco; sin embargo, a menudo estas medidas no se ponen en práctica.

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

25
NOV

Día Internacional de la No violencia contra la mujer

Una de cada tres mujeres en las Américas y en el mundo experimentará violencia en manos de su pareja en algún punto de su vida. Este tipo de violencia tiene consecuencias a largo plazo para la salud mental y física de las mujeres de toda edad, y requiere una respuesta fuerte en particular del sector salud, concordaron los panelistas.

Material de promoción, disponible [\[aquí\]](#)

01
DIC

Día Mundial de lucha contra el SIDA



Cada 1 de diciembre, millones de personas aúnan esfuerzos para generar una mayor conciencia frente al VIH/SIDA y mostrar solidaridad internacional ante la pandemia. Esta es una gran oportunidad para dar a conocer la situación e impulsar avances en materia de prevención, tratamiento y atención a los afectados en todo el mundo.

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

04
DIC

Día de la Odontología Peruana

En la actualidad existe una alta prevalencia de caries dental (95%) y enfermedad periodontal (85%), que afecta la salud integral y la calidad de vida del ser humano; disminuyendo de esta manera, su capacidad de nutrirse y su estabilidad psicológica, las cuales, por sus secuelas, pueden afectar la autoestima del paciente.

En este sentido, EsSalud viene desarrollando grandes esfuerzos por reducir la incidencia y prevalencia de las enfermedades bucodentales más frecuentes en la población asegurada. Bajo este contexto, dentro las actividades programadas por la Estrategia Sanitaria de Salud Bucal de nuestra Institución, se busca prioritariamente mejorar las competencias de los Cirujanos Dentistas. Por ende, los días 28 y 29 de Noviembre se realizará el II Congreso Internacional de Odontología, la XXV Jornada Nacional de Odontología y el IV Encuentro de Odontología en Atención Primaria, que contará con la participación de profesionales de las 29 Redes Asistenciales de EsSalud a nivel nacional.



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 Salinas Medina
Dra. Zoila Romero Albino
Lic. Karen Calero Viera
Dr. Fritz Ortiz León

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