

Editorial

Los días festivos (Nochebuena, Navidad, Nochevieja, Año Nuevo, Bajada de Reyes) permiten reunir a las familias y pasar tiempo juntos, dejando el estrés del día a día. La alimentación ocupa un lugar importante en este contexto, considerando que representa un “compartir con afecto”, que es lo que resume el espíritu navideño. Las recientes fiestas nos dejan algunas precauciones que debemos seguir tomando en cuenta para mantener una alimentación saludable en familia:

- Lávese las manos con frecuencia, y asegúrese de que sus hijos hagan lo mismo.
- Suele haber bacterias en los alimentos crudos; por ello, cocine a fondo las carnes y lave meticolosamente las verduras y frutas crudas.
- Asegúrese de mantener los líquidos y alimentos calientes lejos de los bordes de mesas de cocina y de comedor, donde las manos exploradoras de un niño pueden volcarlos fácilmente.
- Asegúrese de que los niños pequeños no tengan acceso a hornos de microondas.
- No vuelva a meter a la comida una cuchara que haya usado para probarla, lave antes la cuchara.
- Siempre deshiele la carne en el refrigerador, nunca sobre la mesa de la cocina.
- Los alimentos que requieren refrigeración nunca deben dejarse a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Con los niños y los adultos mayores debemos tener especial cuidado.
- Tratar de consumir la menor cantidad de grasa posible, así como aquellas comidas que contengan altas cantidades de sodio, como frituras, embutidos, salsas, entre otras, que puedan afectar a las personas con hipertensión arterial.
- Las personas diabéticas pueden ingerir mayor cantidad de los alimentos que les está permitido (no de los que su enfermedad les impide), pero sin excederse.

Nuestros Centros de Atención Primaria siguen atentos a cualquier consulta de nuestros asegurados.

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

PLAN COMUNICACIONAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

“Juntos contra el dengue”



Debido al brote epidémico en la Red Asistencial de Salud Ucayali que se inició en octubre de este año, la Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud, autorizó a la Subgerencia de Promoción de la Salud la elaboración y difusión del plan comunicacional de promoción de la salud, “Juntos contra el dengue” para su ejecución en ésta red asistencial de salud.

Este plan permitió intervenir con actividades comunicacionales como talleres, charlas, visita a empresas, visitas a instituciones educativas, spots publicitarios radiales y televisivos, las cuales, mediante la estrategia de educación para la salud, brindaron información con el fin de controlar y disminuir

la transmisión del virus del dengue (eliminación de los criaderos del mosquito; evitar la picadura del insecto mediante el uso de mosquiteros o tela protectora en puertas y ventanas, y uso de repelentes contra insectos).

CONTENIDO

Editorial	1
Juntos contra el Dengue	1
Novedades	2
Evidencias en Atención Primaria de Salud	3
Recursos útiles en Internet	3
Efemérides	3

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

El 28 de noviembre de 2012 se realizó el lanzamiento del "Plan de intervención en centros laborales para la promoción de conductas sexuales saludables y prevención del VIH/SIDA", en el cual se resaltan actividades a través de orientación y consejería preventiva en VIH, así como tamizaje a las personas, que de manera voluntaria lo solicitaron.

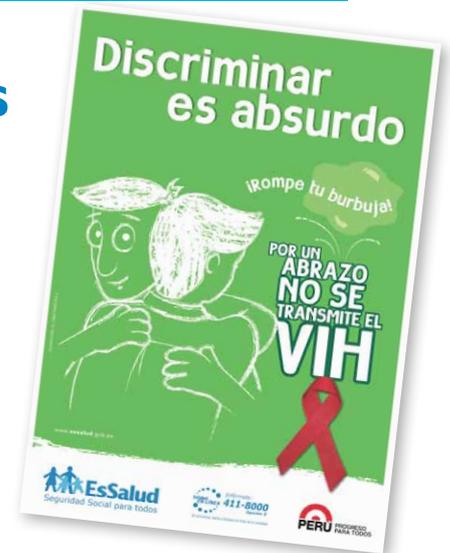
El plan cuenta con tres fases: una primera fase de sensibilización, coordinación y planificación de intervenciones y tamizaje de VIH con pruebas rápidas en los centros laborales, una segunda fase de ejecución y monitoreo de actividades en el 2013 y una tercera fase de evaluación de inter-

venciones 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 al 27 de diciembre 2012, se cuenta con un total de:

- 342 centros laborales intervenidos por los CAS.
- 22, 744 asegurados que han recibido consejerías en sus centros laborales.
- 13, 063 asegurados que volun-

Novedades



tariamente aceptaron la toma de prueba rápida de VIH.

- 17 asegurados con resultados de prueba rápida de VIH reactiva, que vienen continuando con el proceso de análisis para descarte de VIH.

CURSO TALLER DE SENSIBILIZACIÓN "Medicina tradicional, alternativa y complementaria como alternativa terapéutica en Essalud"

13 y 14 de diciembre del 2012
Red Asistencial Tarapoto, San Martín

Dentro de los proyectos en curso de la Red Asistencial Tarapoto, se encuentra la creación del Centro de Atención con Medicina Complementaria, CAMEC - RATAR ESSALUD, que pretende llevar otras alternativas en el tratamiento de patologías a la población asegurada de esa región.

El Curso Taller se realizó con la finalidad de sensibilizar a los profesionales de la salud, autoridades y asegurados en general, sobre el uso de la medicina tradicional, alternativa y complementaria y la experiencia de 14 años en EsSalud a nivel nacional. Asimismo, esta acción ha generado expectativas con el Gobierno Regional de San Martín, por cuanto dicha región tiene un gran potencial de plantas medicinales que se utilizan en los tratamientos con medicina complementaria.

El evento contó con la participación de profesionales de la salud de centros de atención de medicina complementaria de Lima, que acudieron esos días a exponer sus experticias y logros en los tratamientos brindados a nuestros asegurados.

Asociación Internacional de la Seguridad Social otorga a EsSalud Premio de Buenas Prácticas de Las Américas 2012



La Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS) otorgó al Seguro Social de Salud, EsSalud, cuatro certificados de mérito a las Buenas Prácticas, de la AISS 2012; uno de ellos al PROGRAMA REFORMA DE VIDA, y otro al MODELO INTEGRAL E INTERCULTURAL DE LA SALUD PARA MEJORAR LA ATENCIÓN AL ASEGURADO.

Estos premios fueron entregados el día 5 de diciem-

bre de 2012, en el marco del Foro Regional de la Seguridad Social para las Américas, que se realizó en Lima.

Cabe resaltar que las mencionadas prácticas son estrategias de EsSalud para promover estilos de vida saludables en sus asegurados, que lo conduzcan a una mejor calidad de vida y fueron lideradas por la Dirección de Medicina Complementaria de la Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud.

EVIDENCIAS EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Estudio publicado en Journal of Applied Physiology, reporta que para quemar grasa y perder peso, el ejercicio aeróbico es mejor que el entrenamiento de resistencia. [\[más información\]](#)



Estudio publicado en Pediatrics reporta que los niños que comen muchas comidas saladas también tienden a consumir más bebidas azucaradas, lo que a su vez podría estar relacionado con el riesgo de obesidad. [\[más información\]](#)



Recursos útiles en Internet:

Enciclopedia para el desarrollo de la primera infancia

La enciclopedia virtual es producida por el Centro de Excelencia para el Desarrollo de la Primera Infancia (CEDPI), y la Red Estratégica de Conocimientos sobre el Desarrollo de la Primera Infancia (REC-DPI).

Esta enciclopedia es de acceso libre y abarca 47 temas relacionados con el desarrollo del infante (0-5 años), y presenta los más actualiza-

dos conocimientos científicos internacionales sobre desarrollo y buenas prácticas.

Esta versión en español cuenta inicialmente con 20 temas; 17 traducidos por el Gobierno de Chile, así como 3 temas gracias a la alianza entre la Universidad de los Andes, UNICEF y el Ministerio de Educación de Colombia. Disponible [\[aquí\]](#)



Efemérides

Diciembre

03 Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Esta conmemoración tiene como objetivo fomentar la comprensión de los asuntos relativos a la discapacidad y movilizar el apoyo a la dignidad, los derechos y el bienestar de las personas discapacitadas. Más información: Organización de las Naciones Unidas (ONU). Disponible [\[aquí\]](#)

04 Día de la Odontología

El 4 de diciembre de 1964, el Congreso de la República promulgó la Ley N.º 15251 que fuera publicada en el diario oficial El Peruano. De esta manera, se creó el Colegio Odontológico del Perú, entidad que cuenta con 48 años de vida Institucional y representa al gremio odontológico de nuestro país.

En conmemoración a esa fecha, se celebra el Día de la Odontología Peruana. Más información: Colegio Odontológico del Perú, disponible [\[aquí\]](#)

09 Día del Sociólogo

El 9 de diciembre se celebra el Día del Sociólogo en nuestro país. Esta fecha se instituyó para recordar la primera clase académica con que la sociología se instaura como cátedra en la Facultad de Letras de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Más información: Colegio de Sociólogos del Perú, disponible [\[aquí\]](#)

10 Día de la Declaración Universal de los Derechos Humanos

La Declaración Universal de los Derechos Humanos fue adoptada el 10 de diciembre de 1948 y se ha escogido esta fecha para celebrar en todo el mundo el Día de los Derechos Humanos. La declaración consta de un preámbulo y 30 artículos, establece una amplia gama de derechos y libertades humanas básicas, a las cuales todos los hombres y las mujeres, en todas partes del mundo, tienen derecho sin distinción alguna. Más información: Organización de las Naciones Unidas (ONU), disponible [\[aquí\]](#)

11 Creación de UNICEF para la protección de los derechos del Niño

El 11 de diciembre de 1946 la Asamblea General de las Naciones Unidas, en su primera sesión, creó el "United Nations International Children's Emergency Fund" (UNICEF) confiándole el mandato de promover la protección de los Derechos del Niño, ayudar a satisfacer sus necesidades básicas y aumentar las oportunidades que se les ofrecen para que alcancen todo su potencial. Más información: UNICEF, 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
Dr. Fritz Ortiz León
Dra. Karina Montano Fernández
Lic. Pilar Huamantínco Altamirano
Lic. Milagros Jáuregui Salom

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