

Editorial



Cada 1º de diciembre, se celebra el Día Mundial de la Lucha contra el Sida, con el fin de aunar esfuerzos para generar una mayor conciencia sobre uno de los más graves problemas de salud pública en el mundo, la pandemia del VIH/SIDA, que principalmente afecta a los países de ingresos bajos o medios.

El VIH es uno de los agentes infecciosos más mortíferos del mundo, que en los últimos 30 años ha cobrado más de 25 millones de vidas. Se estima que en el año 2011 había aproximadamente 34,2 millones de personas en el mundo infectadas por el VIH, más del 60% de las cuales vivían en el África subsahariana.

Nuestra institución, EsSalud, viene impulsando estrategias de promoción de la salud y prevención del VIH con el propósito de evitar nuevas infecciones o detectarlas oportunamente para brindar el tratamiento correspondiente. Es así que venimos ejecutando un plan de trabajo para proteger a la fuerza laboral asegurada y su familia, que consiste en actividades de promoción de conductas sexuales saludables; de prevención a través de los tamizajes en personas de riesgo, incluidas las gestantes para evitar la transmisión de madre a hijo; y la reducción del estigma y discriminación hacia las personas que viven con VIH-SIDA.

Todas estas actividades se desarrollan a nivel nacional en el marco de la estrategia de "llegar a cero": cero infecciones, cero mortalidades, cero en discriminación.

Dr. Julio César Medina Verástegui
Gerente de Prestaciones Primarias de Salud

Capacitación en Atención Primaria de Salud: prioridad y nuevos retos en el primer nivel de atención



Con éxito se llevó a cabo durante los meses de agosto a setiembre del presente año, el Curso - Taller Manejo Integral e Integrativo en el Primer Nivel de Atención dirigido a médicos de las redes asistenciales de Lima que laboran en el primer nivel de atención, es decir postas y centros médicos de atención primaria.

En un primer grupo se capacitaron 40 profesionales de la salud, a quienes se les actualizó en métodos que ayuden a manejar integralmente las enfermedades crónicas no transmisibles prevalentes, atendiendo a las políticas de integración y cohesión social, y promoviendo además el desarrollo de la medicina tradicional e interculturalidad en salud.

Como expositores participaron reconocidos profesionales de la salud, quienes compartieron su experiencia en el manejo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, dislipidemias, obesidad, ansiedad y depresión;

así como el manejo de esas patologías con enfoque integral del individuo en su entorno familiar y comunidad. Se dieron a conocer además las terapias alternativas que se manejan en EsSalud y que están dando resultados y satisfacción en su aplicación como son la fitoterapia, trofo-terapia, actividades como el Tai Chi, talleres de alimentación saludable, entre otras.

Se ha convocado a un segundo grupo de médicos para el Curso -Taller que se impartirá a partir de enero del 2013.

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

Evidencias en Atención Primaria de Salud

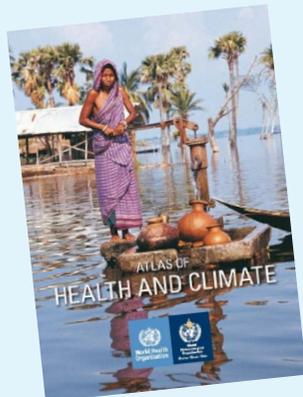


Un estudio publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* reporta que las mujeres que consumen refrescos azucarados (gaseosas y jugos), casi todos los días, son un 83% más propensas a padecer un accidente cerebrovascular (ACV) que aquellas que rara vez toman esas bebidas dulces [\[Más información\]](#).

Artículo publicado en *Stroke* reporta que las personas mayores que hacen ejercicio con regularidad podrían reducir su riesgo de demencia y ayudar a mantener su agudeza mental [\[Más información\]](#).

Estudio publicado en *PLoS Medicine* reporta que mantenerse en buena forma física después de los 40 años podría aumentar la esperanza de vida de 2 a 7 años. Y mientras más ejercicio realice, mayor será su esperanza de vida, independientemente del peso [\[Más información\]](#).

Estudio presentado en nota de prensa por la Universidad Johns Hopkins reporta que perder peso puede ayudar a las personas con sobrepeso a dormir mejor por las noches, y la calidad del sueño también mejora si la pérdida de peso se consigue al seguir solo una dieta como al combinarla con ejercicio [\[Más información\]](#).



Recomendaciones del Consejo Americano del Ejercicio (*American Council on Exercise*) para los pacientes diabéticos, el ejercicio es necesario para controlar los niveles de glucemia, pero a veces puede provocar que esos niveles bajen peligrosamente. Aquí algunos consejos a tomar en cuenta:

- Hable con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios o actividad, y asegúrese de vigilar su salud de forma regular.
- Revise la glicemia antes y después del ejercicio para determinar la forma en que el organismo responde a ciertas actividades.
- Informe a sus entrenadores o profesores que tiene diabetes, de manera que puedan modificar el ejercicio y estar atentos a las señales de hipoglicemia.
- Si tiene diabetes tipo 1, tenga a mano un refrigerio ligero, rico en carbohidratos, por si necesita una inyección rápida de energía.

[\[Más Información\]](#)

“Atlas del clima y la salud”: publicación conjunta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Meteorológica Mundial (OMM), que contiene información actualizada y nos ilustra sobre cómo la variabilidad climática y los fenómenos ambientales afectan la salud pública, [\[Más información\]](#).

NOVEDADES

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer

La Asamblea General de las Naciones Unidas estableció el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer

El día 22 de octubre se realizaron talleres de salud mental en el Centro Educativo Rebaza Acosta, desarrollado por la Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud, bajo el eslogan "Basta Ya!... de violencia contra la mujer", dirigido a alumnos y padres de familia.

En su momento, el Dr. Guillermo Atencio, gerente de Prestaciones Hospitalarias, en representación de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, aseveró que para el abordaje de los problemas de salud mental es necesario un trabajo multisectorial con

otras entidades del Estado, como el Ministerio de Salud, Ministerio de la Mujer, para desarrollar planes que incluyan acciones de rehabilitación y prevención.

Las actividades contaron con la participación de profesionales psicólogos de las tres redes asistenciales de Lima (Rebagliati, Almenara y Sabogal), quienes desarrollaron talleres para identificar factores de riesgo y factores protectores de violencia contra la mujer, así como consejería psicológica personalizada.



ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, la Encuesta Nacional de Violencia Contra las Mujeres encontró que el 22.1% de las mujeres y el 7.4% de los hombres habían sufrido violencia física por parte de su pareja en algún momento de su vida.
- Las víctimas de violencia extrema de pareja pierden anualmente casi 8 millones de días de trabajo remunerado, lo que equivale a más de 32,000 trabajos de tiempo completo y casi 5.6 millones de días de productividad en el hogar.
- Según la Policía Nacional del Perú, durante el año 2010 se registraron 100,800 denuncias por violencia familiar; siendo 90,994 casos de violencia contra mujeres equivalente al 90.28% del total denunciado y 9,806 casos contra varones que representa el 9,72%.

PLAN DE TRABAJO 2012-2014

ESSALUD PROMUEVE EN CENTROS LABORALES CONDUCTAS SEXUALES SALUDABLES Y PREVENCIÓN DE VIH

En el marco de las celebraciones por el Día Mundial de la Lucha contra el Sida, EsSalud propone un Plan de Acción Nacional en centros laborales para proteger a la fuerza trabajadora asegurada y su familia, a través del desarrollo de acciones de promoción de la salud, prevención del VIH-SIDA, con énfasis en el trabajo extramural y el involucramiento

de actores clave. El Plan contempla dos fases:

I Fase: Sensibilización a la población en la prevención del Sida, conductas sexuales saludables y la no discriminación a las personas con VIH, planificación de las intervenciones en articulación con los centros laborales y ejecución de consejerías, orientación y tamizaje voluntario con prueba rápida VIH.

(Del 14 de noviembre al 07 de diciembre del 2012) Lanzamiento del Plan: 1º de diciembre Día Mundial de Lucha contra el Sida.

II Fase: Contempla continuar con la ejecución de las intervenciones durante el periodo 2013-2014 con el propósito de alcanzar 1 millón de consejerías preventivas y tamizaje en VIH.

Recursos útiles en Internet: aplicativo estadístico Epidat

EPIDAT es un programa de libre acceso desarrollado por instituciones públicas y dirigido a profesionales de la salud para el manejo de datos tabulados, lo que nos permite realizar un análisis descriptivo, depuración e imputación de datos, muestreo, inferencia sobre parámetros, tablas de contingencia,

concordancia y consistencia, pruebas diagnósticas, ajuste de tasas, demografía, regresión logística, análisis de supervivencia, distribuciones de probabilidad, metanálisis, vigilancia en salud pública, medición de desigualdades en salud, métodos de evaluación económica, etc.



Última versión (4.0)
disponible [aquí](#)

Efemérides

Día del Paludismo en las Américas: 06 de noviembre

En las Américas, casi 23 millones de personas viven en zonas de riesgo, con la amenaza de contraer paludismo; aunque se ha registrado, entre 2000 y 2011, un descenso del 59% de los casos y una disminución del 70% de las muertes por esta enfermedad.

En esta fecha, se busca llamar la atención de

los gobiernos sobre la necesidad de fortalecer la inversión en las pruebas de diagnóstico, tratamiento y vigilancia de esta enfermedad.

Más información: Programa Mundial sobre la Malaria de la Organización Mundial de la Salud (OMS) – T3: Test, Treat, Track. (Testee, Trate, Vigile) disponible [aquí](#)

Día Mundial de la Diabetes: 14 de noviembre

La campaña por el Día Mundial de la Diabetes pretende educar, atraer y capacitar a los jóvenes y al público general sobre la diabetes. El eslogan de este año es: *Diabetes: protejamos nuestro futuro*. Los tres mensajes claves de la campaña son:

- Acceso a educación esencial para todos.
- La forma en que vivimos está poniendo en riesgo nuestra salud.

- Las personas con diabetes se enfrentan al estigma y la discriminación.

En el marco de esta fecha, EsSalud realizó un Foro Informativo, en el cual se reconoció a tres centros asistenciales por red asistencial a nivel nacional, por su labor en el control al paciente con diabetes y acciones preventivas.

Más información: Federación Internacional de Diabetes (IDF), disponible [aquí](#).

Día de la Prevención de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

Tercer miércoles de noviembre

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC, hace referencia al grupo de enfermedades que causan obstrucción de la circulación del aire y generan problemas relacionados con la respiración. Entre estas enfermedades se encuentran el enfisema, la bronquitis crónica y, en algunos casos, el asma.

En el Día Mundial de la EPOC se intenta promover en todo el mundo una más profunda comprensión de la enfermedad y una mejor atención a los pacientes.

Más información: Programa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), 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

Dr. Pedro Alcántara Valdivia

Gerente de Prestaciones Primarias

Dr. Julio César Medina Verástegui

Comité editor:

Dr. Edén Galán Rodas

Dra. Ysabel Benate Gálvez

Lic. Rosa Matos Prado

Dra. Karina Montano Fernández

Lic. Milagros Jáuregui Salom

Dra. Ana Arenas Abad

Lic. Pilar Huamantínco Altamirano

CONTÁCTANOS

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

Teléfono: 265-6000
anexo 2826

Fax: 265-6000 anexo 2060

5ª CAMINATA FAMILIAR

