

# Boletín de Atención Primaria de Salud

## Editorial

La organización y el trabajo de los equipos de Atención Primaria de Salud se basan principalmente en el desarrollo de actividades de promoción de la salud y de acciones preventivas, por ello se ha decidido brindar Asistencia Técnica, monitoreo y supervisión a las Redes Asistenciales para el fortalecimiento de las prestaciones primarias con énfasis en los equipos de gestión de las Redes Asistenciales.



Se vienen realizando reuniones técnicas con los equipos de gestión de las Redes Asistenciales, capacitación para mejorar las competencias y se han firmado acuerdos de ambas partes para un trabajo conjunto por el mejoramiento de las prestaciones de salud en el primer nivel de atención.

En la segunda edición del Boletín de APS compartimos las actividades ejecutadas y las programadas para las próximas semanas, también brindarles evidencias científicas de interés que nos permitan adoptar estilos de vida saludables para una mejor calidad de vida y de salud.

En la segunda edición del Boletín de APS compartimos las actividades ejecutadas y las programadas para las próximas semanas, también brindarles evidencias científicas de interés que nos permitan adoptar estilos de vida saludables para una mejor calidad de vida y de salud.

**Dr. Julio César Medina Verástegui**

Gerente de Prestaciones Primarias de Salud

## Avances del Programa “EsSalud Familia”

“EsSalud Familia”, tiene como objetivo brindar cuidado integral de salud a los asegurados y derecho habientes en su contexto individual, familiar, laboral y comunitario, en relación con su medio ambiente, basado en la Atención Primaria de Salud.

Actualmente, se está realizando la visita de verificación de acuerdo al padrón de aseguramiento a fin de conocer el domicilio real de los asegurados y derechohabientes para proceder a la sectorización, y es el CM San Juan (Pasco) es el que a la fecha muestra un mayor avance.

Para este proceso de recolección de datos, se han establecido alianzas para contar con la cooperación de los alumnos de las universidades e institutos que se encuentran en la jurisdicción del CAS piloto.

Contenido:	
Editorial	1
Programa “EsSalud Familia”	1
Evidencias en Atención Primaria de Salud	2
Novedades	3
Recursos útiles en Internet	4
Efemérides	4

### “Cuidado integral de la salud para todos y por todos”



Ubicación del domicilio



Entrevista con el Asegurado



Identificación de la vivienda censada

## Evidencias en Atención Primaria de Salud



Artículo publicado en American Journal of Physiology reporta que hacer 30 minutos de ejercicio al día consiguen el mismo nivel de pérdida de peso que con 60 minutos [\[Más información\]](#)

Artículo publicado en Annals of Family Medicine sugiere que el ejercicio regular o la meditación podrían estar entre las mejores formas de reducir las infecciones respiratorias agudas [\[Más información\]](#)

La Sociedad Europea de Cardiología reportó que trotar con regularidad podría añadir 6 años de vida (6.2 en varones y 5.6 en mujeres), el estudio incluyó a 20,000 personas de 20 a 93 años de edad desde el año 1976. Resaltando en que los beneficios más significativos se dieron en quienes trotaban a paso lento durante 1 a 2 horas y media por semana. [\[Más información\]](#)

Estudio publicado en Plos Medicine, que incluyó a 75 000 personas, reporta por primera vez una relación directa entre el índice de masa corporal (IMC) elevado y el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca, hasta en un 26% [\[Más información\]](#)



Meta-Analysis publicado en Pediatrics, que incluyó más de 70 estudios publicados entre 1997 y el 2011, reporta que los niños que viven con un fumador son más propensos a sufrir sibilancias o desarrollar asma [\[Más información\]](#)

Artículo publicado en BMJ que revisó los hallazgos de 44 estudios que incluyeron a más de 7,200 mujeres, reporta que alimentarse con una dieta sana y de calorías controladas en el embarazo ayuda a prevenir el aumento excesivo de peso y a reducir el riesgo de complicaciones [\[Más información\]](#)

Estudio publicado en Diabetes Care que incluyó a 3.700 adultos con seguimiento durante 11 años, reporta que las personas que comen más frutas y vegetales por semana correrían menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 [\[Más información\]](#)

Estudio publicado en Diabetes Care ejemplifica lo dañino que es el sedentarismo, pues reporta que tomarse un descanso para caminar cada 20 minutos en vez de permanecer sentado durante horas ayuda a reducir los niveles de glucosa y de insulina después de ingerir alimentos [\[Más información\]](#)



**Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre alimentación y actividad física**  
[\[Más información\]](#)

## Novedades

### Lanzamiento de la Semana de la Lactancia Materna y Foro en EsSalud

Se ejecutó la Actividad Masiva de comunicación bajo el lema: "Somos Lecheros! ..."*Porque nuestras mamás trabajan y nos alimentan con leche materna*" desarrollando acciones y compromisos relacionados a proteger a la mujer que

trabaja, en periodo de lactancia así como el cumplimiento del reglamento de Alimentación Infantil. Por este motivo, las redes asistenciales a nivel nacional coordinaron la movilización de recursos y focaliza-

ron acciones en cumplimiento de las políticas de protección de la lactancia. Se desarrolló un Foro y el "Concurso Bebé Mamoncito 2012", en todos los CAS de las redes asistenciales, cuyas madres demostraron practicar la adecuada técnica del amamantamiento.



### Acuerdos de Gestión que priorizan la Enfermedad Renal Crónica y el Síndrome Metabólico Pre Mórbido

EsSalud a través de los Acuerdos de Gestión está buscando mejorar la calidad de vida en el asegurado, para ello la primera actividad programática es la enfermedad renal crónica que causa uno de los mayores gastos institucionales, interviniendo integralmente desde los determinantes sociales, mediante alianzas estratégicas, fortaleciendo al Recurso Humano, con dotación de equipamiento de laboratorio; detección temprana a las personas en riesgo como son las personas con Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus, y los mayores de 55 años, de igual forma fortalecer la nefroprotección, manejo adecuado y oportuno de casos avanzados de IRC como la diálisis y trasplante renal incluyendo la promoción del trasplante renal. También ha diseñado la estrategia de Prevención del Síndrome Metabólico. Esta es una intervención que permitirá al asegurado titular en sus centros de trabajo, identificar tempranamente sus factores de riesgo, tales como: Sobrepeso/Obesidad, Presión arterial normal alta, Triglicéridos, Hiperlipidemia, entre otros, evitando con ello las enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

### Experiencias de Interculturalidad y Medicina Complementaria en el Perú y Ecuador

Con la finalidad de observar y adoptar la experiencia de EsSalud en la implementación de la Medicina Complementaria en los servicios de salud a los asegurados, del 24 al 27 de setiembre, tendremos la visita de la delegación de la Dirección Nacional de Interculturalidad y

de Medicina Alternativa y Complementarias del Ministerio de Salud Pública del Ecuador. La Agenda elaborada incluye una reunión con altos funcionarios de EsSalud, y la visita guiada al Centro de Medicina Complementaria de la Red Rebagliati CAMEC Angamos y la

Unidad de Medicina Complementaria del Policlínico Pablo Bermúdez; al Instituto de Medicina Tradicional IMET de la Red Loreto y el Centro de Medicina Complementaria de la Red Arequipa.



### Reunión Técnica "Fortalecimiento de las capacidades del Promotor de Medicina Complementaria"

Para reconocer y fortalecer el apoyo del Promotor de Medicina Complementaria y sus capacidades, se realizará una Reunión Técnica denominada: "Fortalecimiento de las Capacidades del Promotor de Medicina Complementaria de EsSalud" dirigida a los Promotores de los Centros de Atención de Medicina Complementaria de las Redes Asistenciales de Lima, el día 21 de Setiembre del 2012 en el Club Koricancha – Chosica de EsSalud, con la participación como facilitadores de los profesionales de

enfermería a su cargo, teniendo como objetivo fortalecer las capacidades, conocimientos y prácticas del Promotor de Medicina Complementaria a nivel nacional, así como las interrelaciones entre promotores y profesionales de la salud, a través del compartir de conocimientos y experiencias, que sirvan para mejorar las intervenciones de salud en la comunidad asegurada.



## Recursos útiles en Internet

- Sociedad Peruana de Medicina Familiar y Comunitaria (SOPEMFYC) [[link](#)]
- Atención Primaria en EsSalud—Intranet [[link](#)]
- Prevención en Salud—MINSa [[link](#)]
- Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria—PACAP [[link](#)]
- Guías de Práctica Clínica en Atención Primaria de Salud—Fisterra [[link](#)]
- Campbell Collaboration [[link](#)]
- Health Evidence Network –HEN [[link](#)]
- The Guide to Community Preventive Services [[link](#)]

## Efemérides

### Día Mundial de la prevención del suicidio: 10 de setiembre

El 10 de setiembre, Día Mundial para la Prevención del Suicidio, se fomentan en todo el mundo compromisos y medidas prácticas para prevenir los suicidios. Cada día hay en promedio casi 3000 personas que ponen fin a su vida, y al menos 20 personas

#### Más información

Organización Mundial de la salud, disponible [[aquí](#)]

### Día Mundial de la Salud Bucal: 12 de setiembre

El día 12 de Setiembre de cada año, se celebra el Día Mundial de la Salud Bucal, con el propósito de que la jornada conmemorativa permita desplegar actividades relacionadas con la Salud Bucal a escala regional,

nacional y mundial. EsSalud plantea la necesidad de fortalecer las estrategias ligadas a la Salud Bucal priorizando al binomio madre-niño, a través del lanzamiento del Plan de Intervención “ESSALUD, aprendiendo a sonreír”; cuyo enfoque prioriza la atención odontológica integral desde la Primera Infancia. **Mayor información:** Federación Dental Internacional (FDI), disponible [[aquí](#)]

### Semana de la Seguridad Vial y cultura de tránsito

El jueves 27 de setiembre de 3 a 7 pm, se lleva a cabo un Foro con el objetivo de sensibilizar y educar al ciudadano tanto en su condición de conductor, pasajero o peatón sobre las aptitudes, destrezas, hábitos y el interés necesario para que contribuya a prevenir y evitar accidentes viales.

Con la participación de la Comisión de Transportes y comunicaciones, representantes de la estrategia sanitaria nacional de seguridad vial y cultura de tránsito del MINSa, representantes de OPS y el Consejo Nacional de Seguridad Vial.

## Fechas Célebres

Día de la Epidemiología:	22 de setiembre
Día del Técnico de mantenimiento hospitalario:	23 de setiembre
Día Mundial del Corazón:	25 de setiembre
Día Mundial de la Prevención de la rabia	28 de setiembre

## Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud

### Presidente Ejecutivo

Dr. Álvaro Vidal Rivadeneyra

### Gerente General

Dr. José Somocurcio Vilchez

### Gerente Central de Prestaciones de Salud

Dr. Rino Delfín García Carbone

### Gerente de Prestaciones Primarias

Dr. Julio César Medina Verástegui

### Comité editor:

Dr. Edén Galán Rodas

Dra Martha Villar López

Dra. Ysabel Benate Gálvez

Lic. Milagros Jáuregui Salom

Lic. Rosa Matos Prado

Dr. Fritz Ortiz León

Dra. Ana Arenas Abad

Lic. Paola Paredes Rojas

## Contáctanos

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

Teléfono: 265-6000 anexo 2826

Web: <http://www.essalud.gob.pe/boletines/>



Foro: **Semana del Tránsito Seguro y Saludable**

**¡ALTO A LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO!**

No excedas la velocidad permitida



Protege a tu familia y respeta las señales de tránsito

**“Conductores y peatones responsables, vidas saludables”**

**Cuando manejes:**

**NO** uses celulares  
uses equipos que distraigan tu vista  
comas, bebas ni fumes

[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)