

en

Confianza

EsSalud



NUEVOS HOSPITALES EN LIMA



Seguro Social construirá nosocomios especializados en San Juan de Miraflores, Vitarte y La Victoria.



**ATENCIÓN OPORTUNA
TORRE DE CONSULTAS
RAYMONDÍ TIENE
CERTIFICADO DE
DEFENSA CIVIL**



**GESTIÓN EFICIENTE
INEI: 68.2% DE
ASEGURADOS
SATISFECHOS CON
SERVICIOS DE ESSALUD**

Editorial

Una misión solidaria



Queridas amigas y amigos:

Al inicio de mi gestión, en el 2012, nuestra población asegurada era de más de 9 millones de peruanos, actualmente el Seguro Social cubre a casi 11 millones de personas, es decir, crecemos medio millón de afiliados por año.

Ante esta creciente demanda de los servicios de salud, hemos ejecutado múltiples medidas a fin de ampliar nuestros servicios para garantizar una atención oportuna, siempre con un manejo responsable de nuestros recursos.

Una clara muestra de estos esfuerzos es la puesta en marcha de cinco hospitales en diversas regiones como Abancay, Tarapoto, La Libertad y Lima, esta última región cuenta con los primeros hospitales informáticos del país en el Callao “Alberto Barton” y Villa María del Triunfo “Guillermo Kaelin”.

También se realizó la contratación de más de 1500 médicos; convenios con diversas clínicas para agilizar las cirugías embalsadas desde el 2010; la inversión de 167 millones de soles para pagar 7 millones de horas extras a nuestros médicos y enfermeras; y la puesta en marcha de la Nueva Emergencia del Hospital Almenara. Estas medidas son claras muestras para afirmar que nuestra prioridad es siempre la salud del asegurado.

Para el presente año, contamos con terrenos para construir cuatro nuevos hospitales en los distritos limeños de San Juan de Miraflores, Jesús María, Ate Vitarte y La Victoria. También entregaremos el Nuevo Centro de Emergencias Rebagliati, todos estos proyectos beneficiarán a millones de asegurados.

Para el 2021, nuestra población asegurada será en promedio 13 millones y para satisfacer sus necesidades debemos contar con 19 mil médicos, es decir, el doble de nuestro staff actual. Además, de contar como mínimo con 5 mil camas más de las que actualmente tenemos a nivel nacional.

Recordemos que desde hace 36 años en el Perú se aportan 14 cuotas al Seguro Social, nuestros abuelos han sido solidarios aportando para que otros puedan ser atendidos hoy.

Ahora, es nuestro turno de continuar con este acto de solidaridad pensando en el futuro de nuestros hijos, para acortar brechas, construir más hospitales, ofrecer más servicios y tecnología de punta.

Todos estos avances se verían seriamente afectados si se aprueba una ley que plantea la exoneración permanente de los impuestos a las gratificaciones.

Dra. Virginia Baffigo de Pinillos
Presidenta Ejecutiva de EsSalud

Más de 40 mil mamografías en primer trimestre del 2015

Mama mía...



Un total de 43,273 exámenes de mamografía realizó el Seguro Social de Salud (EsSalud) a nivel nacional, durante el primer trimestre de 2015, en el marco de las campañas de prevención de cáncer de mama.

“Estos exámenes fueron practicados a mujeres cuyas edades fluctúan entre 40 y 74 años, lo que permitió brindar un tratamiento oportuno a las pacientes que presentaron lesiones sugerentes de cáncer de mama”, destacó la doctora Milagros Sánchez Torrejon, Gerente Central de Prestaciones de Salud.

Durante el 2014, la institución realizó un total de 169 mil 682 exámenes de mamografía, que superó en 25 mil a las cifras del 2013.

Próximamente, se comprará 13 modernos equipos de mamografía digital, con una inversión de más de 31 millones de nuevos soles.

“Estos modernos equipos digitales se sumarán a los 53 mamógrafos que tiene el Seguro Social en sus redes asistenciales a nivel nacional, con lo cual se ampliará la oferta de atención a las aseguradas”, afirmó la doctora Sánchez, quien exhortó a las mujeres de más de 40 años a realizarse un despistaje para un diagnóstico precoz.

La importancia de la mamografía radica en que permitirá detectar, hasta con cinco años de anticipación, la aparición de un tumor que puede pasar desapercibido en un autoexamen e inclusive no presentar síntomas.

Este examen le permite al radiólogo especialista detectar pequeñas lesiones sugerentes de cáncer de mama y reducir en un 30% la mortalidad por esta neoplasia.

Este año pondremos a disposición de nuestras aseguradas modernas unidades móviles para el despistaje de cáncer ginecológico, primera causa de muerte en nuestra institución.

GESTIÓN EFICIENTE

INEI: Cerca del 70% de asegurados satisfechos con servicios de EsSalud



Un 68% de asegurados están satisfechos con los servicios que reciben en los hospitales de EsSalud en todo el país.

Estas cifras, dadas por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), confirman que el Seguro Social mejoró sustancialmente sus indicadores de atención y gestión en todo el país durante el 2014.

GESTIÓN EFICIENTE

En líneas generales, del total de encuestados (13 mil 670 en consulta externa) el 68.2% señala que se siente satisfecho con el servicio recibido, el 22.1% no está ni satisfecho ni insatisfecho, mientras que solo el 9.7% del total señala estar insatisfecho.

“Muchas de las razones de la insatisfacción tienen que ver con el diferimiento de citas, cirugías, entre otros problemas que aún debemos solucionar”, señala la Presidenta Ejecutiva de EsSalud, Virginia Baffigo, quien expresó su alegría por este cambio en la satisfacción de los usuarios.

Este considerable avance en la percepción positiva de los asegurados responde a los múltiples esfuerzos para fortalecer los servicios, así como el compromiso y uso responsable de los recursos de la institución.

Sólo el año pasado la institución invirtió más de 1,200 millones de soles en infraestructura, medicinas y equipamiento, habiendo construido cinco nuevos hospitales en Tarapoto, La Libertad, Abancay,

Callao y Villa María del Triunfo.

Además, se ha inaugurado el Nuevo Centro de Producción de Radiofármacos, que contiene el Ciclotrón, el cual proveerá a EsSalud de insumos médicos para el diagnóstico y tratamiento oportuno de enfermedades como el cáncer, parkinson y alzheimer.



Más de
18 millones de
consultas externas y
5 millones
de emergencias se
brindaron en el 2014



S/.1200
millones en
infraestructura,
equipamiento
y medicinas
en el 2014

CIFRAS

- Actualmente EsSalud tiene 10 millones 664 mil asegurados a nivel nacional.
- Entre el 2013 y 2014 se ha incrementado en medio millón la producción de consultas externas y en 367,000 las atenciones en emergencia.
- Desde el 2008 al 2014 el gasto en medicinas por persona atendida en EsSalud se ha incrementado de 105.68 soles a 139.79 soles. En el 2015 se invertirá 778 millones de soles.

Récord en atenciones

Como resultado de una gestión eficiente, durante el 2014, en los hospitales de EsSalud se atendieron más de cinco millones de emergencias.

En lo que va del primer trimestre del 2015, ya hemos atendido un millón 491 mil emergencias. De esta cifra, la Red Asistencial Sabogal ocupó el primer lugar con 307,727 atenciones, seguida de las redes Rebagliati (248,364) y Almenara (176,548).

A nivel de provincias, la Red Asistencial Arequipa encabezó las atenciones con 122,345 pacientes, seguida de las redes La Libertad (88,041), Ica (82,735) y Lambayeque (79,468).

Asimismo, el año pasado se brindaron 18 millones 465 mil atenciones de consultas externas, 108, 071 partos, 169 mil 682 mamografías y 323 mil cirugías, es decir todo un récord de atenciones seguras y de calidad, en beneficio de cerca de 11 millones de asegurados.

“ Con el objeto de cerrar la brecha de médicos, EsSalud ha dispuesto medidas para contar con 3752 nuevos especialistas hasta el 2016. ”

EXPANSIÓN HOSPITALARIA EN MARCHA

EsSalud construirá 4 mod

Gracias a una gestión eficiente, el Seguro Social de Salud (EsSalud) construirá cuatro modernos hospitales en los distritos de San Juan de Miraflores, Vitarte, La Victoria y Jesús María, con una inversión superior a los S/. 900 millones.

Estas modernas infraestructuras permitirán ampliar la oferta de servicios, reducir el tiempo de espera para citas y procedimientos quirúrgicos en beneficio de millones de asegurados.

Así lo anunció la Presidenta Ejecutiva de EsSalud, Virginia Baffigo, quien detalló que los terrenos para la construcción de los hospitales de San Juan de Miraflores y Vitarte, así como del nuevo Hospital

Grau ya son de nuestra propiedad.

El cuarto hospital será edificado en el distrito de Jesús María. Será el primer Hospital de Cuidados Paliativos del país.

Estos proyectos forman parte del ambicioso plan de expansión hospitalaria para hacer frente a la demanda creciente de asegurados, que bordea los 11 millones.

INVERSIONES

En el 2015, se destinará más de 1,760 millones de nuevos soles para medicinas, equipamiento médico, nueva infraestructura, ropa hospitalaria y materiales médicos, de laboratorio y radiológico, entre otros.

Esta importante inversión permitirá fortalecer los servicios que brinda el Seguro Social en todo el país, de manera que progresiva-

mente se reduzca el déficit heredado.

La titular de EsSalud adelantó que en el mes de octubre se pondrá en funcionamiento la nueva Emergencia del Hospital Edgardo Rebagliati, con una inversión superior a los 91 millones de soles, que duplicará la capacidad del actual servicio de emergencia para beneficiar a cerca de 2 millones de asegurados.

Por ley de inafectación a las gratificaciones se dejó de recibir más de **S/. 4,193 millones**, con lo que se hubiera construido **20 hospitales**.



Nuevos hospitales en Lima

↓ **EFICIENCIA.** Presidenta Ejecutiva de EsSalud anunció importantes inversiones para ampliar servicios en Lima.



GRATIFICACIONES

A pesar que la institución dejó de recibir más de 800 millones de soles por la inafectación de los descuentos a las gratificaciones, la institución con sus escasos recursos atendió más del 50% de pacientes con enfermedades crónicas como hipertensión arterial y diabetes.

En ese mismo periodo, más de 36,922 pacientes con insuficiencia renal crónica y 99,112 con tumores malignos fueron atendidos, destinándose más de 385 millones de soles en tratamientos.

La cobertura de todos estos casos ha sido posible gracias al pilar fundamental del Seguro Social, que es la solidaridad, ya que la inversión

en el tratamiento de estos casos excede los aportes.

En cuanto a enfermedades de alto costo, EsSalud destinó más de 554 millones de soles para brindar tratamientos a pacientes afectados de tuberculosis multidrogo resistente, VIH, enfermedad crónica terminal, hemofílicos, sesiones de hemodiálisis y quimioterapias de enero del 2014 a marzo del 2015.

Desde que estuvo en vigencia la ley de inafectación de los descuentos a las gratificaciones, EsSalud dejó de percibir más de 4,193 millones de soles, con lo que se hubiera construido alrededor de 20 hospitales.

“ Seguro Social trata el 59,3% de pacientes con cáncer a nivel nacional. ”

▼ DOS AÑOS INVIRTIENDO EN CONSTRUIR NUEVOS HOSPITALES

Tu seguro se fortalece para servirte mejor

Millones de asegurados en Lima, Tarapoto, Abancay y La Libertad se están beneficiando de la nueva infraestructura y equipos médicos, que el Seguro Social ha puesto en funcionamiento, con una inversión de más de 690 millones de soles, en los dos últimos años.



Esta nueva infraestructura hospitalaria es una muestra que el Seguro Social no se privatiza, por el contrario se fortalece para brindar una mejor calidad en sus servicios a los cerca de 11 millones de afiliados, cumpliendo con su finalidad de proteger a la población asegurada bajo los principios de calidad, integralidad, buen gobierno corporativo y eficiencia.

Gracias a esa inversión, más de 560 mil asegurados del norte del país se beneficiarán del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta, que cuenta con 280

camas y equipos de alta tecnología.

En el sur del país, el Hospital II Abancay atenderá a 80 mil asegurados, mientras que el Hospital II de Tarapoto brinda un servicios especializado y de mayor capacidad resolutive en la Región San Martín.

En Lima, con el objeto de ampliar y mejorar sus servicios se edificaron la nueva Consulta Externa y Emergencia Almenara, y próximamente entrará en funcionamiento el nuevo Centro de Emergencia del Hospital Rebagliati.



Más de 283 millones de soles en compra de equipos médicos y biomédicos.

Nueva infraestructura para 89 mil huanuqueños

Con el objetivo de ampliar la atención y brindar un trato más humanizado y oportuno, se inauguró el Centro de Atención Primaria Hospital II Huánuco, que viene atendiendo a la población huanuqueña en las instalaciones de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

El funcionamiento de este centro asistencial beneficia a 89 mil asegurados de la Red Asistencial Huánuco, quienes tienen mayores facilidades para acceder a los servicios de salud preventiva y recuperativa.

El Centro de Atención Primaria del Hospital II Huánuco brinda aproximadamente 5 mil atenciones mensuales, permitiendo que los asegurados de esta región accedan a los programas preventivos, ello en el marco de la política de humanización que promueve la actual gestión.

La puesta en marcha de este centro asistencial se debe a un convenio suscrito con la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en el año 2014, el cual permite a EsSalud contar, bajo la modalidad de Cesión Memorable en uso por 10 años, de un local para brindar las prestaciones de salud.



Más de
5 mil
atenciones
mensuales realiza
nuevo Centro de
Atención Primaria.

Las instalaciones cuentan con 27 consultorios, además de los servicios de farmacia, laboratorio, rayos x y programas preventivos, distribuidos entre el primer y segundo piso.

La doctora Rosa Pascual, directora de EsSalud Huánuco, informó que su red, durante el 2014, realizó 6 mil pruebas de papanicolau aproximadamente, y similar cantidad de mamografías, logrando detectar a tiempo casos de cáncer, entre la población femenina.

Asimismo, la funcionaria informó que se viene completando el expediente para la compra del terreno, donde se construirá el nuevo Hospital de Huánuco, la misma que realizaría a finales de este año.

Torre de Consultas de Hospital Grau con certificado de Defensa Civil



El nuevo Centro de Consultas Externas del Hospital de Emergencias Grau del Seguro Social de Salud ya cuenta con el Certificado de Defensa Civil, otorgado por la Municipalidad Distrital de la Victoria.

El anuncio lo hizo Miguel Ángel La Rosa Paredes, Gerente General de EsSalud, durante la ceremonia de asunción del nuevo director del mencionado hospital, Dr. Luis Fuentes Tafur.

El visto bueno en materia de seguridad fue dado por la Municipalidad de la Victoria, con fecha 28 de abril 2015, mediante Resolución N°001-2015-SGDC-GDUMLV de la Gerencia de Desarrollo Urbano, precisando que los ambientes de la Consulta Externa, que funciona en el cruce de la avenida Iquitos con Jirón Raymondí, cumplen con la normativa en materia de seguridad en edificaciones (ITSE).

Contar con este certificado permite a EsSalud garantizar la oportuna atención a sus asegurados, resguar-

dando su seguridad.

Con esta certificación, el Gerente General de EsSalud Miguel Ángel La Rosa Paredes informó que se han levantado todas las observaciones sobre el nuevo local de Consulta Externa, estando operativo al 100%. “Ya no hay más dudas. Ahora los pacientes y trabajadores pueden atenderse y trabajar sin ningún temor”, dijo.

El Director del Hospital III de Emergencias Grau, doctor Luis Ángel Fuentes Tafur, indicó que su accionar se basará en los cuatro pilares: la humanización de los servicios, la política de puertas abiertas, el buen gobierno corporativo y lucha contra la corrupción.

Cabe señalar que, desde hace más de un mes, se viene atendiendo con normalidad a los pacientes en casi todas las especialidades médicas en el nuevo local de Consulta Externa, ubicado en la calle Raymondí y que, progresivamente, se irán trasladando otros procedimientos.



EsSalud Regional

LAMBAYEQUE



Cirugía al corazón

Un asegurado de 53 años se salvó de morir gracias a una cirugía de alta complejidad, que se realizó en el Hospital Almanzor Aguinaga de EsSalud en Lambayeque.

Se trata del paciente Norwel Seclén Sialer, quien ingresó de emergencia a este nosocomio debido a un fuerte dolor torácico. Por la gravedad de su caso fue sometido a la cirugía "triple bypass aortocoronario", una compleja intervención quirúrgica al corazón.

La operación fue realizada con éxito por especialistas del Servicio de Cirugía de Tórax y Cardiovascular, teniendo en cuenta que el paciente presentaba tres arterias coronarias obstruidas que lo ponían en riesgo de sufrir un infarto al corazón. Además, tenía grupo sanguíneo AB, muy escaso en Chiclayo.

Los especialistas de EsSalud emplearon una técnica quirúrgica cuya ventaja más importante es la mínima utilización de sangre, situación que permitió una recuperación rápida del paciente.

Además, se utilizó el Cell saver (recuperador de sangre), que permite reusar la sangre del paciente que se perdía durante el acto operatorio.

JUNIN



Trasplantes de córneas

Dos nuevos trasplantes de córneas se realizaron en el Hospital Nacional Ramiro Prialé Prialé de EsSalud en Junín, gracias al gesto altruista de una persona que decidió en vida donar sus órganos y tejidos, lo que permitió a dos mujeres recuperar la visión.

Nelly Terrel (48) y Bertha Elías (50 años, perdieron la visión del ojo izquierdo y derecho, respectivamente. Sin embargo, gracias a esta intervención de alta complejidad volvieron a ver y sonreír.

"Nunca perdimos las esperanzas, siempre le pedimos a Dios para que toque el corazón de las personas y me pudieran donar la córnea. Hoy damos mil gracias a mi donante y a EsSalud por permitirnos volver a ver", dijeron emocionadas.

El oftalmólogo Manuel Mujica, quien estuvo a cargo de los trasplantes, señaló que ambas pacientes padecían de queratocono, una enfermedad ocular que afecta la estructura de la córnea y cuyas causas se desconocen. Informó que actualmente en el Hospital Ramiro Prialé existen 24 personas en la lista de espera para un trasplante de córnea.

LORETO



Trasladan a paciente en avioneta

La Red Asistencial Loreto de EsSalud gestionó el traslado de una asegurada de 66 años, diagnosticada con aneurisma cerebral. La paciente fue referida al Hospital Nacional Edgardo Rebagliati en una avioneta ambulancia privada.

La paciente fue trasladada del Hospital III Iquitos de EsSalud Loreto. "La referencia a través de un vuelo privado era vital, toda vez que los aviones comerciales no cuentan con el equipo de ventilación mecánica, necesario para el traslado de pacientes graves como en este caso..." indicó el doctor Jimmy Esteves, Gerente de la Red Asistencial Loreto, quien realizó coordinaciones directas para lograr el traslado del paciente.

De esta manera, el Seguro Social de Salud realiza permanentemente todas las gestiones para salvar la vida de los asegurados en el marco de la política de humanización de los servicios en salud.

MOYOBAMBA



Capacitación en desastres

La Red Asistencial Moyobamba de EsSalud capacitó a sus trabajadores para afrontar posibles casos de emergencias y desastres. El evento de capacitación se desarrolló en el auditorio de la institución educativa Abilia Ocampo de la ciudad de Rioja, del 11 al 13 de marzo.

El taller estuvo a cargo de especialistas de la Escuela Nacional De Emergencias y Desastres y fue dirigida a todo el personal del grupo de trabajadores de gestión de riesgos y las brigadas del Comité Operativo de Emergencias de la Red Moyobamba. El evento tuvo el objetivo de satisfacer la necesidad de entrenamiento y capacitación permanente del personal en todos los niveles y grados.

La Escuela Nacional de Emergencias y Desastres EsSalud es la única en el país, cuya función es brindar capacitación y actualización de conocimientos en Medicina de Emergencia a los profesionales de la salud que laboran en áreas críticas de los centros asistenciales de todo el país.



A PROTEGER LOS OJOS

Por el Dr. Confianza



Como una responsable madre, doña Rosario acude a sus controles por su embarazo de cinco meses en el Hospital Jorge Voto Bernales de EsSalud. Ella espera su segundo hijo después de 7 años.

¡Doctor Confianza que gusto de verlo!, exclamó mi buena amiga, cogiendo con ternura su vientre, mientras me comentaba, con cierta preocupación, que su primer hijo de 6 años tiene problemas de aprendizaje escolar y que tiene enrojecimiento y lagrimeo en los ojos.

¡Su hijo necesita un examen visual!, le dije. Es que los problemas de la visión son una de las tres primeras causas de consulta médica en el país y una de las razones de deserción escolar o fracaso en los estudiantes de colegio.

Es verdad, las disfunciones visuales más comunes en la población escolar a nivel nacional son la miopía, que es la dificultad para ver de lejos, la hipermetropía o dificultad para ver de cerca, además del astigmatismo que impide visualizar bien de cerca y de lejos.

Mi amiga, la oftalmóloga de EsSalud, Karim Arellano, comentó que muchos de los fracasos escolares o deserción de los estudios en el colegio obedece a las dificultades para lograr la concentración visual debido a distorsiones oculares no tratados a tiempo.

Por ello, aconsejamos a padres y profesores tener presente algunas señales que evidencian ciertas alteraciones visuales en los escolares como: enrojecimiento y lagrimeo, tuerce un ojo o frunce el ceño para poder ver bien, se acerca mucho al leer o escribir o mueve mucho la cabeza al leer o lo hace muy lento.

Le comenté a Charito que antes de empezar el año escolar, los niños deben de pasar un examen visual para prevenir posibles errores de refracción de la vista o tratarlos, en caso de que tengan el problema.

No se olviden amigos, EsSalud está equipando los hospitales y construyendo nueva infraestructura para brindar atención oportuna y realiza campañas de prevención y para recordar a todas las madres gestantes, como Charito, que este año se destinará más de 133 millones en la entrega de subsidios por lactancia.

Hasta la próxima...

EsSalud no se privatiza



**Más de
S/. 160
millones en pago
de horas extras
a médicos y
enfermeras**

Ante la creciente demanda de la población asegurada, el Seguro Social de Salud está fortaleciendo sus servicios con la finalidad de proteger a la población asegurada bajo los principios de calidad, integralidad, equidad, solidaridad y eficiencia, el Seguro Social de Salud está fortaleciendo sus servicios para atender la demanda creciente de asegurados en todo el país.

En esa línea, no es política del gobierno del Presidente Ollanta Humala, ni de la Presidenta Ejecutiva de EsSalud, Virginia Baffigo, la privatización de los servicios de salud. Prueba de ello es que sólo en el año 2014, la inversión ejecutada en infraestructura, medicinas y equipamiento de nuestros hospitales del Seguro Social, ascendió a 1,200 millones de soles.

Incluso, la Constitución Política, en su artículo 12, garantizan la intangibilidad de los fondos de la Seguridad Social, es decir nin-

guna autoridad puede disponer medidas cautelares ni de ejecución sobre ellos.

Por otra parte, EsSalud mantiene la propiedad de los terrenos donde se ha implementado los proyectos de Asociación Público Privada, bajo cuya modalidad se puso en marcha dos modernos complejos hospitalarios "Guillermo Kaelin" en Villa María del Triunfo y "Alberto Barton" en el Callao para brindar atención oportuna a medio millón de asegurados.

La institución mantiene la competencia de supervisión, control y sanción, garantizando así la adecuada prestación de los servicios, en base a tecnología de punta en sistema de información, siendo su característica más innovadora el uso de la historia clínica electrónica.

Ampliando servicios

Con el propósito de atender la demanda de los servicios de salud, se invirtió más de S/. 160 millones en pago de horas extras a médicos, enfermeras y personal técnico.

De otro lado, la contratación de 10 policlínicos privados ha permitido cubrir la demanda de más 500 mil asegurados, quienes fueron atendidos de manera oportuna. También permitió la descongestión de los hospitales, con la consecuente reducción de tiempo de espera para citas médicas.

PREVENCIÓN ES SALUD



ALIADO CONTRA DIABETES Y CÁNCER

- **Semilla tiene propiedades contra el estreñimiento y la gastritis y es un diurético natural**

La linaza, popular ingrediente del tradicional emoliente, permite bajar los niveles de glucosa en la sangre en pacientes diabéticos, además de ser un aliado contra el estreñimiento y la gastritis.

Esta milagrosa semilla contiene propiedades benéficas. Posee 40% de fibra dietética y 78% de Omega 3 o Acido Alfa Linoleico, sustancia muy importante para la salud.

Al respecto, la Directora de Medicina Complementaria de EsSalud, Martha Villar, destacó que la linaza es muy eficaz para la prevención del cáncer de mama, de próstata y de colon; ya que

al ser rica en lignanos, compuestos fitoquímicos similares al estrógeno, tiene una acción benéfica en cánceres dependientes de estrógeno.

También es un aliado contra el estreñimiento (fibra insoluble). Por si fuera poco, el agua obtenida de hervir las semillas de linaza puede disminuir la diarrea (fibra soluble). En el tubo digestivo ayuda a los pacientes con gastritis, estreñimiento y acidez estomacal. Además, tiene propiedades de lubricar y regenerar la flora intestinal

Otros de los beneficios es que ayuda a los riñones a excretar agua y sodio, es decir es un buen diurético natural.

OÍDO A LA MÚSICA

Está contraindicada en pacientes con riesgo de sufrir una obstrucción intestinal y durante el embarazo, ya que afectaría el sistema reproductor del feto.

PREPARACIÓN

Deben ser remojadas o calentadas y se deben consumir dos cucharas soperas por día como mínimo.



PUPILETRAS

PROHIBICIONES DEL CÓDIGO DE ÉTICA

- ACOSO
- AMENAZA
- CONFLICTO
- CORRUPCION
- DADIVAS
- FALSEDAD
- FAVORITISMO
- INFIDENCIA
- NEGLIGENCIA
- NEPOTISMO
- PRESIONES
- PROSELITISMO.

M B V T G W U I Q E A S U T R X I M
Q G Z D D I M G N J I Ñ L J X J B J
D W U X Ñ J R L O F X Q W E Ñ A D Z
P U Z J D M P R E S I O N E S O Ñ D
S Q Ñ U O Q C S M I A D Y C X M U O
E I I M A F O Y V O Y O E L E S E T
Q X K K M A R D S F S V G N A I U C
F L V K E L R F Ñ G T O U D C T A I
A J P A N S U T A C W A C C U I W L
V K V J A E P N K Ñ L D F A C L A F
O E Q C Z D C P E C F H N N V E N N
R D F H A A I G M P K K E M Y S Ñ O
I R A U Y D O X Y N O G W E V O T C
T X Y D Y E N J I W I T X D R R D P
I I V L I D Z A I L G M I G Y P X C
S S I K R V Ñ M G E F A Ñ S Ñ V T M
M N F N B W A E X U G W S B M I K L
O N T S K I N S V L D Ñ M Y O O U P