

en

Confianza

EsSalud



NUEVAS OBRAS PARA TU SALUD



Seguro Social pone en marcha 23 proyectos de inversión hospitalaria, que incluyen construcción de hospitales y unidades oncológicas.



PROEZA

**ESSALUD CURÓ
DE CÁNCER A DOS
UNIVERSITARIOS**

Pág. 5



HUMANIZACIÓN

**HOMENAJE A
TRABAJADORES POR BUEN
TRATO A PACIENTES**

Pág. 6 y 7

Editorial

Nuevos desafíos



Queridas amigas y amigos:

Nuestro Seguro Social cumplirá este año 80 años de creación institucional, con una población asegurada que bordea los 11 millones, de los cuales un 36% tiene educación secundaria y más del 40% posee educación superior, es decir la mayoría de nuestros afiliados no está en pobreza, conoce sus derechos y exigen servicios de salud de calidad.

La Encuesta Nacional Socioeconómica y de Acceso a la Salud de la Población Asegurada de EsSalud 2015 revela que más de 1 millón de asegurados fueron atendidos en los establecimientos del Seguro Social por un síntoma o malestar, 459 mil por enfermedad, 194 mil por recaídas y 47 mil por accidentes, los cuales acudieron a los 390 centros asistenciales que tiene el Seguro Social a nivel nacional.

Asimismo, más de un millón 500 mil asegurados sufren de enfermedades crónicas, entre ellas diabetes, colesterol alto, triglicéridos y enfermedades al corazón. De otro lado, EsSalud tiene un ratio de 9 camas por 10 mil habitantes, es decir estamos por debajo de Argentina, Brasil y Chile.

A través de la Gerencia de Planeamiento se ha elaborado un plan de inversiones para mejorar 174 establecimientos en el primer nivel de atención y en el corto plazo construir y equipar otros 170 establecimientos, los cuales demandarían una inversión estimada de 4,868 millones de soles.

De la misma manera, el plan incluye un monto estimado de 16,289 millones de soles en el segundo y tercer nivel de atención para colocar cerca de 13 mil camas hospitalarias en los próximos 5 años.

Con el objetivo de ampliar nuestra oferta de servicios, hemos puesto en marcha la construcción de dos hospitales de alta complejidad en Piura y Chimbote y la creación del Instituto del Niño y Adolescente bajo la modalidad de las Asociaciones Público Privadas.

Para hacer frente a la falta de médicos especialistas, hemos creado el Centro Nacional de Telemedicina para llevar atención especializada en lugares alejados gracias al uso de las tecnologías de la información y comunicación.

Hasta el 2019 proyectamos invertir más de 926 millones de soles en compra de equipos biomédicos para diagnóstico por imágenes y soporte de vida, entre otros. También, más de 28 millones de soles en equipos de Telemedicina y cerca de 380 millones de soles en tecnología de información y comunicación, los cuales comprenden plataformas tecnológicas, sistema integrado e implementación de historia electrónica.

Estos desafíos nos impulsan a doblar nuestros esfuerzos para seguir mejorando nuestros servicios de salud ante el crecimiento de la población afiliada, en el marco de la política de humanización, que es el corazón de nuestra gestión.

Dra. Virginia Baffigo de Pinillos
Presidenta Ejecutiva de EsSalud

NUEVOS HOSPITALES Y UNIDADES ONCOLÓGICAS



Proyectos hospitalarios cerca de S/. 4,300 millones

El crecimiento de la población asegurada, que llega a cerca de 11 millones en el 2015, hace necesario que el Seguro Social amplíe sus servicios con nueva infraestructura hospitalaria para brindar una atención oportuna y un trato humanizado.



**3,607
nuevas
camas
hospitalarias**

**Salarios por
10 millones**

ello, la Presidenta Ejecutiva de EsSalud, María Baffigo, anunció la puesta en marcha de proyectos hospitalarios de inversión pública 2016-2021 por más de 1,270.9 millones de dólares (cerca de 4,300 millones de soles).

durante la visita a EsSalud de la misión comercial del sector salud de Estados Unidos, encabezada por el Vice Secretario del Departamento de Comercio de los EE.UU. Bruce Andrews, en la que se dio a conocer las necesidades del Seguro Integral de Salud en materia de adquisición de bienes estratégicos y de sistemas de información y comunicaciones en beneficio de los asegurados.

Los proyectos de inversión incluyen 3,607 nuevas camas hospitalarias en más de 15 redes asistenciales. Entre los proyectos se destaca el Hospital

de Alta Complejidad en Piura, Mejoramiento del Hospital II Talara, Mejoramiento del Hospital Florencia de Mora (La Libertad), creación del Hospital de Alta Complejidad en Chimbote y Mejoramiento del Hospital II Huaraz.

También, el Mejoramiento del Hospital II Pasco, Mejoramiento del Hospital de Ilo, creación de los servicios del Hospital Antiplano (Puno). En Arequipa se tiene proyectado el mejoramiento del Hospital Edmundo Escomel y la instalación de los servicios de atención renal ambulatoria.

En Lima se tiene proyectado 7 proyectos, en los que se destaca la construcción del Instituto del Niño y El Adolescente, Mejoramiento del Hospital II Vitarte, Mejoramiento del Hospital Grau, Construcción del Hospital de Cuidados

ALIANZAS

Durante la visita, la delegación norteamericana propuso compartir los avances en biotecnología, equipamiento biomédico, y sistemas de información.

También, se resaltó el desarrollo científico y tecnológico que alcanzó EsSalud en sus hospitales nacionales e institutos especializados, como del Instituto Nacional Cardiovascular (Incor) que está a nivel de los mejores centros de enfermedades del corazón en el mundo.

La Misión Comercial de EE.UU. verificó los avances en la modernización y ampliación del Servicio de Pediatría del Incor con inversión cercana a los 3 millones de soles.

Los ilustres visitantes, también, se desplazaron a las instalaciones del Data Center, el corazón del sistema de información institucional, el más importante del sector salud en el Perú, incluyendo en el recorrido el Centro Nacional de Telemedicina de EsSalud, el cual realiza diagnósticos especializados a distancia en lugares donde se carece de médicos especialistas, a través del uso de las tecnologías de información y comunicación.

El embajador de Estados Unidos, Brian Nichols, quien acompañó a la Misión Comercial norteamericana, manifestó que 19 empresas líderes en sector salud de su país mostraron su interés en proveer a EsSalud de moderna tecnología y medicamentos, así como sistemas de información más avanzados.

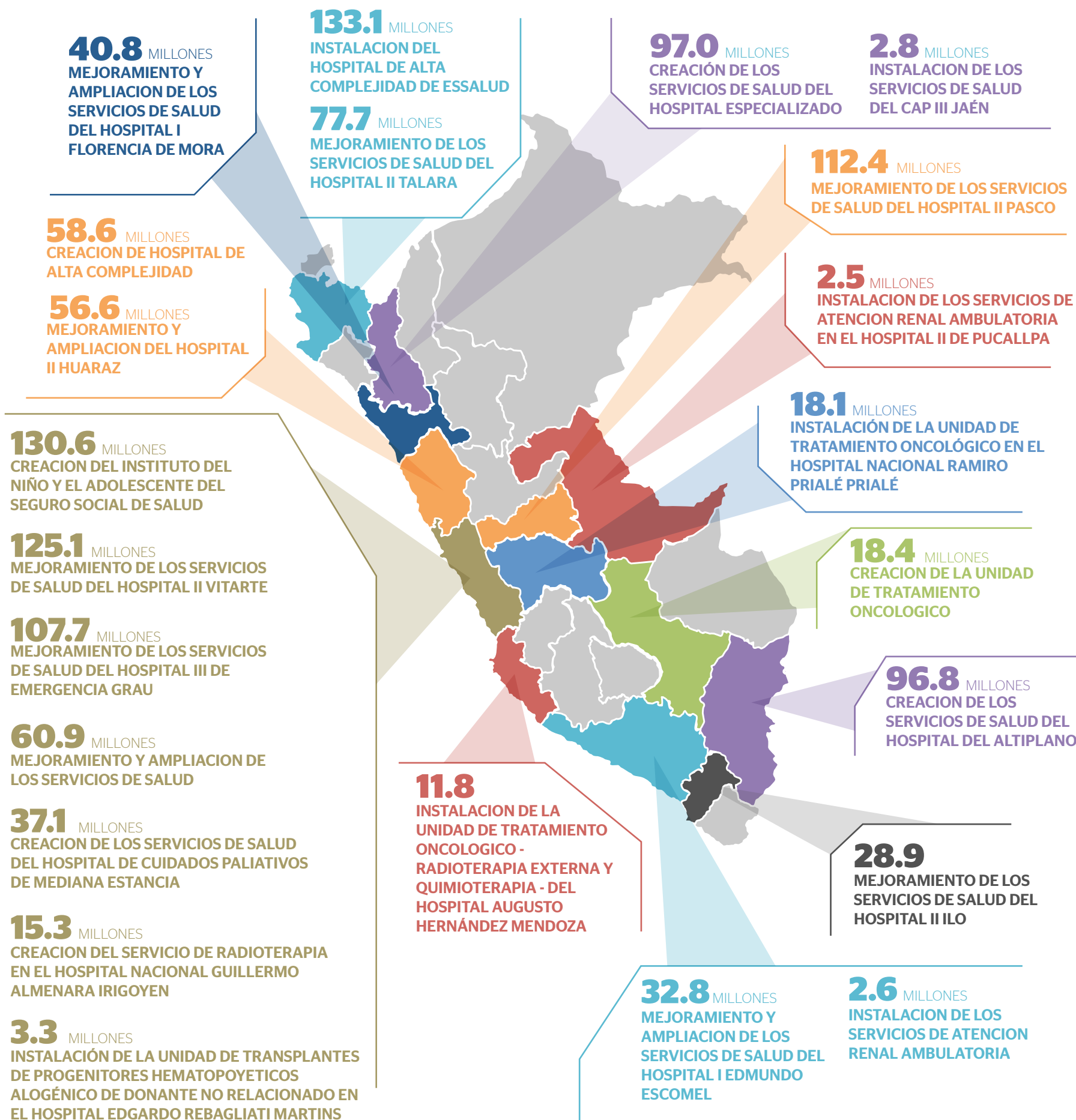


Paliativos, creación del Servicio de Radioterapia en el Hospital Guillermo Almenara e instalación de la Unidad de Trasplantes de Progenitores Hematopoyéticos en el Hospital Edgardo Rebagliati.

Asimismo, entre los proyectos se encuentran la creación de unidades oncológicas en el Hospital Nacional Ramiro Prialé (Junín), Adolfo Guevara Velasco (Cusco) y Augusto Hernández Mendoza (Ica).

La doctora Baffigo dijo que estos proyectos hospitalarios permitirán reducir la brecha de camas hospitalarias para hacer frente al crecimiento de la población afiliada que crecerá en más de 1 millón de asegurados en el 2016.

Más de 1,270 millones de dólares en construcción de nuevos hospitales



Curados de cáncer gracias a EsSalud

Alejandro y Henry, dos jóvenes universitarios, comparten el gusto por los estudios y también el de haber derrotado al terrible cáncer, una enfermedad que enfrentaron desde niños y lograron vencerlo gracias al equipamiento moderno adquirido por EsSalud en el Hospital Guillermo Almenara.



“60% de pacientes con cáncer se atienden en EsSalud”

Ambos pacientes, de 17 y 19 años, realizan sus actividades normales y acuden a sus controles médicos y no descuidan sus estudios.

“Cuando tenía 12 años me diagnosticaron que tenía un tumor maligno de mediastino. En mayo del 2010 mis padres me llevaron de emergencia al Hospital Guillermo Almenara por presentar dolor intenso en el pecho. Luego de varios exámenes, los especialistas confirmaron que tenía un tumor en el pecho”, comentó Alejandro

Mena Muñoz.

Efectivamente, a Alejandro fue diagnosticado de tener un cáncer en el tórax. El mediastino es la parte del tórax entre el esternón y la columna vertebral que contiene el esófago, la tráquea, el corazón y otras estructuras importantes.

El oncólogo pediatra José Hernández informó que el adolescente recibió seis sesiones de quimioterapia. Luego fue intervenido para extraerle el tumor y limpiar la metástasis a los pulmones.

“En total tenía 17 nódulos entre ambos pulmones. Felizmente su evolución fue favorable, logrando superar la enfermedad”, dijo el especialista.

Actualmente, Alejandro no recibe ningún tipo de tratamiento médico y sólo acude a sus controles cada cierto periodo. Es el mayor de tres hermanos, estudia Administración



y Negocios y se prepara para estudiar periodismo.

El otro caso exitoso es el de Henry Joel Riera Rojas, de 19 años, quien fue diagnosticado de Leucemia Linfoblástica Aguda tipo B, un tipo de cáncer de la sangre en el que, por causas desconocidas, se producen cantidades excesivas de linfocitos inmaduros (linfoblastos). Las células cancerosas se multiplican rápidamente y desplazan a las células normales de la médula ósea. La hematóloga de EsSalud, Rosario

Javier, informó que el joven ingresó al Hospital Nacional Ramiro Prialé Prialé cuando tenía 9 años, por presentar fiebre con dolor en los huesos.

Durante cerca de cinco años recibió tratamientos de quimioterapia, así como 20 sesiones de radioterapia, que le permitió derrotar la enfermedad y descartar así un trasplante de médula ósea.

Totalmente recuperado, Henry acude cada 6 meses a sus controles médicos. Actualmente, realiza sus actividades normales y estudia Ingeniería Industrial en una universidad privada.

Estos jóvenes se curaron gracias al equipamiento médico, alta capacitación de los especialistas y tratamientos oportunos brindado por EsSalud.



Homenaje a ángeles humanizadores



Emotivo y lleno de confraternidad fue la ceremonia de reconocimiento, denominada “noche de ángeles”, que realizó EsSalud a trabajadores y servicios que brindaron una atención humanizada a miles de pacientes asegurados en todo el país.

En una noche para el recuerdo, cerca de mil trabajadores del Seguro Social de las 29 redes asistenciales se congregaron en un local acondicionado en Lima para participar de la ceremonia de homenaje a 220 colaboradores a nivel nacional que se convirtieron en símbolos humanizadores.

Los homenajeados obtuvieron el justo reconocimiento de la institución por su vocación de servicio y entrega hacia los pacientes asegurados.

Contagiados del espíritu humanizador, trabajadores aplaudieron sin cesar a sus compañeros de labores, que recibieron sus respectivos diplomas en una noche de gala, que fue amenizada por shows artísticos.

Los símbolos humanizadores de EsSalud fueron elegidos democráticamente a nivel nacional

por sus propios compañeros de trabajo, quienes resaltaron la personalidad y profesionalismo del premiado, y sobre todo por brindar un trato humanizado a los pacientes.

También, se premiaron a un total de 76 servicios humanizados de Lima, los cuales fueron elegidos por los mismos asegurados, quienes destacaron las atenciones que recibieron en hospitalización, cirugía y consulta externa.

No podía faltar en este homenaje, la premiación del equipo trasplantador y procuradores que hacen posible exitosos trasplantes de órganos, a través de la donación voluntaria, que permiten salvar vidas.



a

humanizadores

EsSalud premió a 220 símbolos humanizadores y 76 servicios que brindaron atención oportuna



“Esta noche queremos reconocer la gran y trascendente labor que hacen nuestros profesionales de la salud que permiten que más peruanos y peruanas puedan seguir viviendo”, dijo el maestro de ceremonias, el reconocido periodista Federico Salazar, arrancando aplausos.

La ceremonia de premiación fue una verdadera fiesta de unión, compañerismo y compromiso de los trabajadores.

Participaron altos funcionarios de EsSalud de la Sede Central, encabezados por la Presidenta Ejecutiva, Virginia Baffigo, así como los gerentes y directores de las 29 redes asistenciales de todo el país.

Como parte del homenaje, los asistentes se deleitaron con la canción “Ángel guardián”, letra que ilustra la labor del personal asistencial de EsSalud que diariamente cuidan a pacientes con vocación y calidez.



Moderno Hospital Temporal en Marcona

90% de avance con inversión de más de S/. 18 millones

Más de 10 mil asegurados de Marcona se beneficiarán con la puesta en funcionamiento del Hospital Temporal, cuyas obras se encuentran en un 90% de avance en infraestructura y equipamiento, por los que el Seguro Social invirtió más de 18 millones de soles.

Así lo informó el doctor Percy Hernández Angulo, director del Hospital de Marcona, quien detalló que dentro de pocas semanas se instalarán los últimos 4 contenedo-

res, especialmente acondicionados, para el centro quirúrgico.

“Sólo faltan que lleguen cuatro contenedores especiales, con los cuales ya podremos poner en funcionamiento esta moderna infraestructura hospitalaria en favor de nuestros asegurados de Marcona”, dijo.

Detalló que el Hospital Temporal de Marcona brindará los servicios de Consulta Externa: (Medicina General, Medicina Interna, Ginecología, Cirugía, Pediatría, Obstetricia, Odontología, y Programas de Atención Primaria), Hospitalización (Medicina Interna, Ginecología, Cirugía, Pediatría, y Obstetricia) y tiene 11 camas de internamiento.

También, tendrá los servicios de Emergencia, Laboratorio, Rayos X, Ecografía, Farmacia y Centro Quirúrgico. El doctor Percy Hernández precisó que el Hospital Temporal de Marcona funcionará

en 88 contenedores acondicionados, de los cuales faltan llegar 4, que servirán para la Sala de Parto, Central de Esterilización, Sala de Operaciones y Sala de Recuperación.

Este nosocomio podrá atender más de 200 pacientes cada día y está compuesta por contenedores, especiales contruidos y equipados en base a los requerimientos de EsSalud, que combinan tecnología de punta y conceptos modernos de ambientes hospitalarios altamente transportables. Se trata de un hospital que por primera vez se instalará en el Perú.

Este nosocomio provisional funcionará mientras que construya el nuevo Hospital María Reiche Newman, el cual será construido con una inversión de 50 millones de nuevos soles. Se contempla que el proyecto finalice en un periodo aproximado de cuatro años.



EQUIPOS

El Hospital Temporal de Marcona será equipado con esterilizador con generador de vapor, aspiradores de secreciones para sala de operaciones, aspirador portátil, resucitador manual adulto, resucitador manual -pediátrico, lámpara quirúrgica de techo de intensidad media, lámpara quirúrgica de techo simple, lámpara quirúrgica rodable, monitor de funciones vitales de 05 parámetros, electrocardiógrafo y pulsioxímetro, entre otros.



Campañas para prevenir neoplasias en la piel

Con gran convocatoria y éxito se realizó la campaña “Disfruta el verano seguro y saludable” en el emporio Comercial Gamarra, que permitió realizar despistajes preventivos de cáncer de piel, que es la cuarta neoplasia más frecuente en el Perú, y que causa más de 300 muertes al año.



Solo en el año 2014 se atendieron un total de 6,742 pacientes con sospecha de cáncer de piel en consulta externa, según el reporte epidemiológico de EsSalud.

Para realizar los cerca de 300 despistajes preventivos, EsSalud instaló cómodos ambientes donde el público en general fue atendido por 4 dermatólogos y 2 médicos generales.

También, se brindó los servicios de Oftalmología, Nutrición, Enfermería y se contó con una ambulancia totalmente equipada.

La doctora Giuliana Nieto, dermatóloga de EsSalud, señaló que estas campañas preventivas ayudan a detectar oportunamente esta neoplasia maligna, al señalar que 1 de cada 10 peruanos podría sufrir de cáncer a la piel.

La especialista instó a la población a realizarse autoexámenes mensualmente, con el propósito de observar la aparición de lunares y/o manchas sospechosas.

“Gracias a la campaña de despistaje de EsSalud, se logró detectar 25 casos sospechosos de cáncer de piel”, dijo.

La doctora Nieto informó que la principal causa de esta neoplasia es la sobreexposición prolongada y sin protección a los rayos ultravioleta del sol, al señalar que más del 90% de los casos de cáncer de piel ocurren en el rostro, especialmente en la nariz (30%) y orejas (5%).

Dijo que es importante proteger la piel con bloqueadores solares con factor mínimo de protección 30+, el cual debe ser aplicado media hora antes de la exposición y luego cada dos horas.

FERÍA INFORMATIVA

Como parte de la campaña de prevención se entregó información sobre el cuidado de la piel y ojos en verano, así como alimentación saludable.

Asimismo, se brindó consejería para prevenir enfermedades más prevalentes en el verano como son la diarrea, cólera e infecciones

gastrointestinales. La campaña fue animada por reconocidos artistas locales como “Toño Rodríguez - Toñizonte”, “Vannesa y las tremendas”, “Ivan Mere” y “Diego Dextre”, quienes exhortaron a los asistentes a participar de las campañas preventivas, para evitar la aparición de enfermedades en esta época del año.





EsSalud Regional



Tacna: Moderna cirugía para aneurisma gigante

El Hospital III Daniel Alcides Carrión de la Red Asistencial Tacna de EsSalud realizó por primer vez una cirugía de aneurisma gigante, gracias a un implante endovascular que fue mínimamente invasivo y permitió salvar la vida de un adulto mayor de 83 años.

El doctor Carlos Fernández, especialista cardiorrónico de la red, informó que el paciente sufría de un aneurisma gigante de hasta 8 centímetros a la altura del abdomen bajo, que requería una cirugía de urgencia.

“Cuando una arteria sufre de un aneurisma, ésta adelgaza lentamente corriendo el riesgo de romperse en cualquier momento, por ello al diagnosticarse el caso fue atendido inmediatamente por un equipo multidisciplinario de médicos especialistas”,

explicó.

El especialista mencionó que en esta intervención se requirió una incisión de tres centímetros en la pierna, por donde se introdujo una guía que posicionó el implante en el abdomen.

Indicó que este procedimiento se utiliza en personas adultas mayores por tener menos complicaciones, menor estancia hospitalaria y requerimiento de transfusiones. Dijo que el paciente intervenido fue dado de alta

en solo dos días ya que su recuperación y evolución fueron exitosas.

El Gerente de la Red Asistencial Tacna, doctor Jorge Lopez, destacó que esta intervención de alta complejidad solo se realiza en hospitales nacionales.

“Es un orgullo para nuestra Red Tacna por estar a la altura de otros centros asistenciales de mayor nivel, lo cual ha sido posible por el importante apoyo descentralizado de la Dra. Virginia Baffigo”, dijo.



LAMBAYEQUE Nacen trillizos

El Hospital Almanzor Aguinaga Asenjo, de la Red Asistencial Lambayeque, recibió a los primeros trillizos del año en una cesárea de emergencia.

El primer trillizo de sexo femenino nació con un peso de 1,390 kg., requiriendo apoyo de oxígeno y ventilación durante los primeros momentos; al minuto siguiente nació el segundo trillizo con un peso de 1,440 con buen estado respiratorio, al igual que tercer trillizo que pesó 1,500kg.

El doctor Ernesto Castañeda Alarcón, Gerente de la Red Lambayeque, informó que los bebés Ibrahim Enés, Mark Lenders y Aishla Guadalupe nacieron tras una gestación de 32 semanas, por ello actualmente se encuentran hospitalizados para garantizar su buen estado de salud.

También comentó que los bebés son monitoreados y reciben cuidados especializados. Actualmente se encuentran ganando peso, entre 30 a 40 gramos diarios.



CAJAMARCA Nuevo Hospital

El Seguro Social inició el proceso de recepción del cerco perimétrico del terreno donde se construirá el nuevo Hospital de EsSalud en Cajamarca, informó el Dr. Alex Paucar, gerente de la red asistencial.

El funcionario resaltó que con esta entrega se marca el inicio de la edificación del nuevo Hospital de EsSalud en esta ciudad.

“El terreno tiene una extensión de 15 mil metros cuadrados, los cuales están debidamente delimitados por una infraestructura que rodea todo el perímetro y cuenta con una caseta de vigilancia”, refirió Paucar Zapata.

La obra, que demandó una inversión de S/. 726 mil 907, ya fue concluida.

El proyecto de construcción de este hospital se encuentra en etapa de elaboración del estudio de factibilidad, y demandará una inversión de S/. 329 millones en infraestructura y equipamiento.



JUNÍN Salvan vida a mujer de 32 años

Los médicos cirujanos del Hospital II Alberto Hurtado Abadía de La Oroya lograron extirpar la vesícula biliar a una mujer de 32 años de edad, sin dañar el catéter cerebro abdominal que posee hace dos años.

Juana Blanco llegó a este centro de salud con fuerte dolor abdominal. Los médicos le diagnosticaron colecistitis crónica calculosa (cálculos biliares en la vesícula). El caso se complicaba debido a que la paciente portaba un catéter de pudenz que fue colocado por la hidrocefalia causada por la cisticercosis.

Se trató de un caso muy complicado por el riesgo de dañar el catéter, que conlleva a un alto riesgo de muerte o complicación severa.

El Dr. Martín Alvaro Ordoñez, gerente de la Red Asistencial Junín, felicitó al equipo de médicos y dijo que gracias al personal altamente entrenado se realizan este tipo de intervenciones quirúrgicas que van de la mano con los equipos tecnológicos de avanzada generación que cuenta EsSalud.

A CUIDAR LA COLUMNA DE LOS NIÑOS

Por el Dr. Confianza



Encontré a doña Petronila en el mercado de Magdalena, haciendo sus compras para preparar un rico ceviche con su camote y una refrescante chicha morada.

¡Doña Peta, cómo está!, exclamé, obteniendo como respuesta un grito sonoro de mi amiga.

“Doctor Confianza, a los tiempos que se le ve, tan guapo como siempre”, dijo doña Peta, haciéndome sonrojar como un tomate.

Mientras charlábamos de gastronomía, apareció la doctora Janeth Borja, jefe de Rehabilitación Pediátrica del Hospital Edgardo Rebagliati Martins, quien recomendó a las madres de familia tener cuidado con las mochilas en la etapa escolar.

“El peso y el uso incorrecto de una mochila escolar podrían ocasionar en el alumno la temida escoliosis o curvatura anormal de la columna vertebral”, advirtió.

Doña Peta confesó que su hija anda quejándose de dolores en la espalda a sus cortos 12 años.

¿Qué mochila escoger doctorita?, preguntó tímidamente.

“Una mochila no debe superar en 10% del peso del estudiante. Es decir, si el niño pesa 40 kilos, en su mochila no debe cargar más de 4 ó 5 kilos”, dijo la especialista.

La doctora Borja comentó que otro aspecto importante son las dimensiones de las mochilas. La parte superior de la mochila no debe superar el ancho de los hombros. Los bordes laterales no deben sobrepasar el ancho del tronco.

“La parte inferior debe quedar cinco centímetros por encima de la cintura, nunca a la altura de los glúteos. Los escolares deben acostumbrarse a usar los dos tirantes de la mochila y no llevar el peso en un solo hombro”, exclamó la doctorita, como la llaman cariñosamente sus pequeños pacientes.

También, dijo que los tirantes deben ser acolchados, porque de lo contrario la presión podría ocasionar dolor en los hombros.

Es verdad, si estos consejos no son tomados en cuenta podría aparecer problemas de postura como cifosis, dolores musculares y contracturas.

Debe considerarse que durante la etapa escolar los huesos de los niños se encuentran en proceso de desarrollo. Si no hay cuidado, el eje de la columna podría verse seriamente afectado y se desencadenaría una escoliosis.

Ya saben amigos a cuidar la salud de nuestros niños.



Cero colas en entrega de medicamentos

Con el objetivo de garantizar y fortalecer la entrega oportuna de medicamentos a los asegurados en el Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins, el Seguro Social pondrá en marcha un moderno sistema automatizado que eliminará las colas para la entrega de medicamentos.

Este proyecto piloto se iniciará en este nosocomio a través de la implementación del “sistema automatizado de gestión de colas”, que permitirá la entrega oportuna de medicinas. También, incluirá un sistema de videovigilancia tanto en farmacia como en almacén de medicamentos y dispositivos médicos para certificar el buen trato a nuestros asegurados.

La Gerente de la Red Asistencial Rebagliati, Malú Arias Schreiber y el Jefe del Departamento de

Farmacia, Mario Viñas, anunciaron la puesta en marcha de esta iniciativa, que forma parte del Nuevo Diseño de Farmacia de Consulta externa, y que será implementado en un plazo de seis meses.

Gracias al sistema automatizado de gestión de colas, los pacientes asegurados se acercan con su Documento Nacional de Identidad (DNI) al módulo de farmacia para sacar su ticket de atención y, al igual que los bancos, retira sus medicinas cuando es llamado a través de una pantalla visiblemente ubicada.

Para implementar este sistema de eliminación de colas, se acondicionará ambientes para salas de espera, la implementación de un software con nuevos equipos informáticos.

PUPILETRAS ENFERMEDADES COMUNES

- ALERGIA
- ARTROSIS
- ASMA
- CANCER
- DIABETES
- GRIPE
- HIPERTENSION
- OBESIDAD
- SIDA

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

PREVENCIÓN ES SALUD

NO TOMAR DESAYUNO GENERA OBESIDAD



El no tomar desayuno en la mañana, lejos de bajar de peso, conduciría a la obesidad y desencadenaría altos niveles de insulina en la sangre, un signo de advertencia de que pronto se podría presentar la diabetes.

Así lo advirtió el endocrinólogo de EsSalud Alberto Quintanilla, quien señaló que saltarse el desayuno trae consigo decaimiento, falta de concentración y mal humor.

“A quienes les preocupa el peso, necesitan saber que las calorías que consumimos en las primeras horas del día tienen pocas probabilidades de convertirse en kilos de más. Salir de casa con el estómago vacío conduce a obesidad, grandes depósitos de grasa alrededor del estómago y niveles altos de colesterol; ya que si no hemos

tomado desayuno las siguientes comidas se almacenarán más fácilmente”, anotó.

Las personas que desayunan son más productivas, realizan sus labores con mayor eficiencia, mejoran su estado nutricional y mantienen el peso dentro de límites saludables.

“Dejar pasar una hora sin desayunar pone al cuerpo en estado de alerta, acumulará reservas de grasa y comerás más durante el día”, dijo.

El especialista dijo que durante la noche el cuerpo utiliza todas las reservas que tiene para construir y reparar tejidos. Al despertar, los niveles de energía están bajos, el metabolismo es más lento y es el mejor momento para aprovechar los nutrimentos de lo que comemos.

RECOMENDACIONES

- Se puede incorporar cada mañana vitamina C (vaso de jugo de naranja, piña, camu camu), potasio (bananas y extractos de zanahoria, betarraga), y calcio (ajonjolí, almendras, soya y yogurt).
- Los cereales brindan una variedad de vitaminas, minerales y calorías necesarias. Consuma quinua y kiwicha.
- Una porción de frutas con cereales o yogurt.
- Consuma tostadas y miel de abeja.
- Procure acostarse temprano para despertar descansado.
- Comience el día bebiendo un vaso con agua y el jugo de un limón.
- Haga ejercicio regularmente.
- Desayune con la familia conversando y sin mirar televisión ya que ello le ayudara a reducir el estrés.