

Diciembre
2022

BOLETÍN

informativo

de Salud



EL BEHIQUE

Edición No. 1

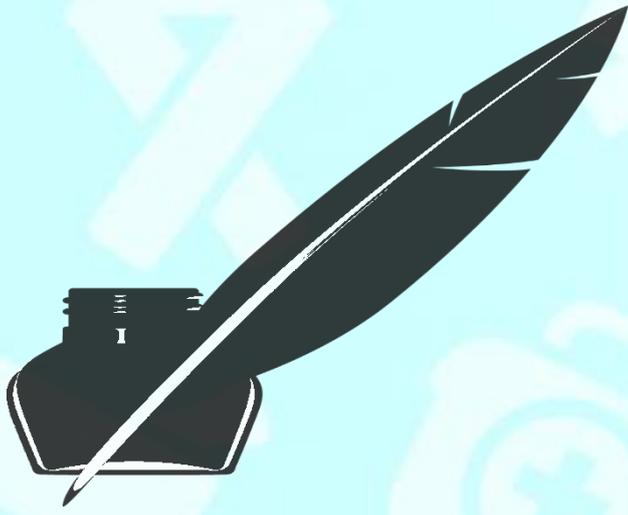


En esta edición:

Editorial -----	1
Talasoterapia -----	2
Acontecer médico -----	4
Perfiles – Wilfredo A. Acosta Rivera -	5
Código verde – Caña santa -----	6
Vivir con salud -----	7
Léxico médico -----	7

“La educación no cambia al mundo: cambia a las personas que van a cambiar el mundo.”
Pablo Freile.





EDITORIAL

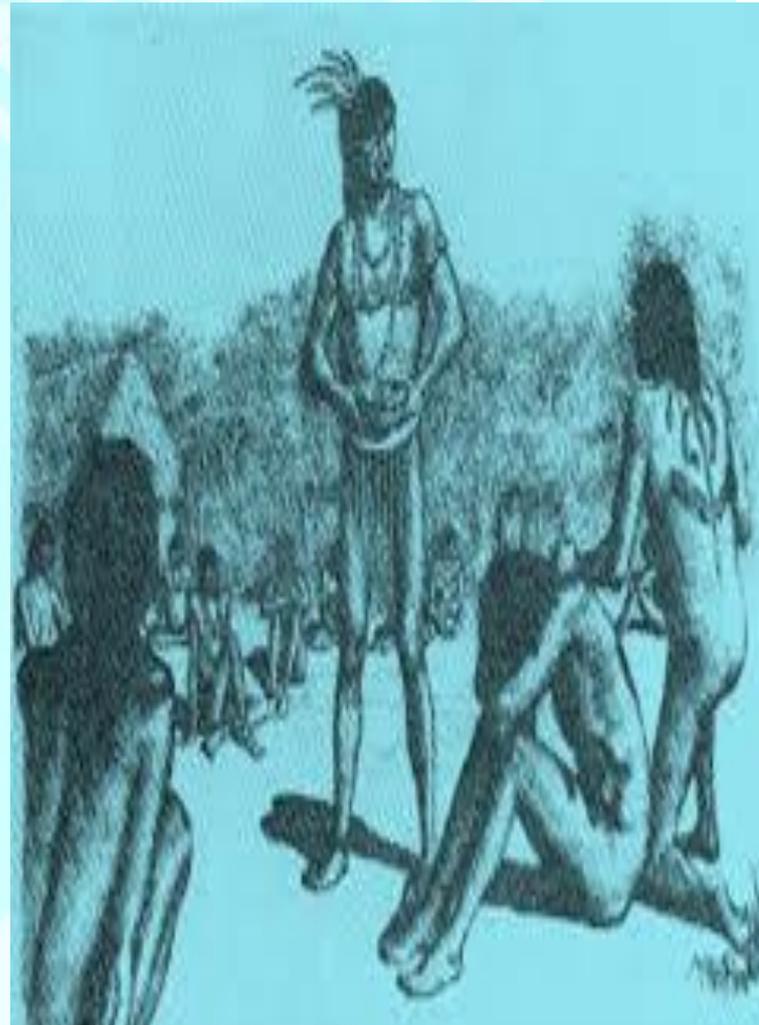
QUIÉNES SOMOS

El behique, boletín informativo que representa una forma de aprender diferente sobre temas diversos de la medicina y que opta por un estilo de vida saludable. Elaborado por el Grupo Investigativo de Salud Niquero (GISNI) con la colaboración de varias personalidades científicas del municipio, auspiciado por el Departamento Docente del Policlínico Ernesto Guevara de Niquero. Se recibe mensual y está diseñado para la comunidad en general.

En la sociedad taína, la más avanzada de las tres civilizaciones primitivas que habitaron a Cuba, el behique ejercía un poder considerable sobre todos los individuos con la ayuda de la diosa Atabey. Debido a sus funciones médicas y hechiceras, era el encargado de curar a los enfermos de la tribu y las lesiones (heridas y contusiones) que se producían en las actividades de caza.

Conocían de los huesos y de las vísceras debido a la disección de cadáveres, aislaban a los enfermos para evitar contagios, practicaban la cirugía utilizando los cáusticos y el cuchillo de piedra, aunque se desconoce como aliviaban el dolor de la intervención quirúrgica. También tenían como costumbre el enterramiento de los muertos en zonas lejanas, ya que creían que el mal o espíritu que, afectaba al enfermo, podía traspasarse a otro familiar.

Su arsenal terapéutico se basaba en la flora cubana, la que conocían bien y la aplicaban a diferentes afecciones. Utilizaban también como método curativo la hidroterapia, la sugestión, el tratamiento evacuante y los masajes. Estos últimos consistían en palpar distintas partes del cuerpo del enfermo, con el fin de extraer el mal que lo afectaba.





El entorno costero, un método terapéutico

Niquero es un municipio rodeado de mar. Para muchos sus beneficios se suscriben a la obtención de alimentos que proceden del mismo y a las actividades recreativas como el disfrute de un día de playa. Sin embargo, el entorno costero también es un método terapéutico- la talasoterapia.

La **talasoterapia** proviene del griego Thalasso (Mar) y Therapeia (Terapia). Se basa en la utilización de elementos del mar (agua, algas, barro o lodo, arena y otras sustancias) y del clima marino como agentes beneficiosos para la salud.

Efectos de la talasoterapia

Agua: la acción de las olas sobre el cuerpo constituye una forma de masaje por su efecto mecánico (hidromasaje) con la consiguiente relajación y restablecimiento del tono muscular que facilita la eliminación de contracturas. Al mantener una temperatura prácticamente constante (37-40° C) favorece la circulación y ayuda a eliminar la inflamación de los procesos artríticos y reumáticos.

Algas: son portadoras de diversas proteínas, vitaminas (A, B, C, E, K), minerales y oligoelementos (hierro, calcio, cloro, sodio, potasio, yodo, magnesio) que ceden al cuerpo humano a través de la epidermis. Estas sustancias le confieren propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antitumorales, antivirales, bacteriológicas, cicatrizantes y rejuvenecedoras. No es aconsejable una aplicación directa de las algas porque pueden tener agentes patógenos capaces de infectar la piel.

Es preciso someterlas a un proceso de transformación para convertirlas en “algas micronizadas desbacterizadas” así pueden ser utilizadas como mascarillas, baños y cosméticos.

Lodo: es una masa que contienen agua marina, algas, sedimentos arcillosos y arena. Tienen entre sus componentes una sustancia sulfoglucolípida con acción antiinflamatoria.

Aire o clima marino: produce varios efectos: estimulante por la luminosidad, ionización y presencia de sustancias salinas que se encuentran en suspensión; sedante y antiestrés como consecuencia de la temperatura y la alta humedad. También se le conceden ciertas propiedades antibacterianas.

Arena: se utiliza la arena por su particular componente salino. En nuestro país se emplea combinada con el baño de agua marina y el clima. Cuando se camina por la orilla del mar se pisan elementos orgánicos (conchas, algas) que en ocasiones producen una sensación desagradable; pero poseen grandes beneficios, asociado al choque de las olas, para estimular la circulación.

Principales indicaciones generales y contraindicaciones

-Sistema musculoesquelético: a las personas con problemas osteomusculares, lumbalgia crónica, osteoporosis, osteomalacia y raquitismo se les recomiendan baños cálidos.



Los baños se realizarán 6 días a la semana durante tres semanas. Con ellos se mejora la movilidad y la amplitud articular y la intensidad del dolor disminuye. La duración de los efectos beneficiosos es de unos 6 meses.

-Sistema cardiovascular: a los pacientes con problemas vasculares, tanto de la circulación sanguínea como linfática, se les indican baños de agua fría y caminar cerca de orilla del mar.

-Sistema respiratorio: el aire cargado de micro gotas de agua marina, ricas en ozono y yodo, permite la humidificación de las vías aéreas en los casos de rinitis, sinusitis y asma.

-Sistema digestivo: los que sufren colonopatía funcional mejoran con este tratamiento.

-Sistema endocrino-metabólico: en ocasiones pueden utilizarse en regímenes de adelgazamiento.

-Procesos infecciosos: través de factores abióticos de los baños de mar se previenen lesiones bucodentales. Muy beneficiosos en infecciones agudas como otitis y rinofaringitis.

La talasoterapia está contraindicada en la psoriasis y el lupus eritematoso sistémico por desencadenar respuestas como inflamación y tumefacción. No obstante, estos pacientes pueden caminar por la orilla del mar con la precaución de evitar las horas de mayor intensidad infrarroja. Se tomarán especiales precauciones en los diabéticos insulino-dependientes.

Las personas que gustan de la playa, de modo empírico, ponen en práctica muchos recursos de la talasoterapia. No obstante, evite los horarios de mayor incidencia de los rayos solares (10:00 am-3:00 pm), para que estos no dañen la piel.



ACONTECER MÉDICO

Con el objetivo de promover la integración, el intercambio de experiencias, avances y logros alcanzados en el trabajo docente-asistencial-investigativo de la salud en el municipio, que reflejen los desafíos actuales y la necesidad de establecer relaciones de cooperación y la generalización de resultados, varios investigadores han participado durante el 2022 en diversos eventos de carácter científico de alcance provincial, nacional e internacional, entre los que se destacan:

-Convención Internacional de Salud, Cuba Salud 2022

-Jornada Nacional de Inmunología, Hematología y Medicina Transfusional. Inmunohem 2022

-XXII Jornada Científica Provincial en Ciencias de la Información/I Jornada Científica Internacional de Ciencias de la Información en Salud Holguín 2022

-Convención y Curso Internacional Leptospirosis y otras zoonosis de importancia en Salud Pública La Habana 2022, auspiciado por el Instituto de Medicina Tropical Pedro Kourí.

-Concurso provincial Premio Anual de Salud 2022 en modalidad de artículo científico.

-CURMERIC 2022

-Jornada provincial de residentes.

La evaluación del aprendizaje constituye una referencia para la reflexión y toma de decisiones respecto a la labor de mejora de la enseñanza. El Policlínico Docente "Ernesto Guevara" de Niquero fue testigo de la adquisición de habilidades, conocimientos, conductas y valores de los médicos residente de Medicina General Integral, al realizarse entre los días 15 al 25 de noviembre del presente año el examen práctico de promoción correspondiente al primer año de la especialidad, con un 100 % de aprobados. Destacar la calidad del ejercicio del doctor Reynier Ramírez Espronceda, quien brinda su labor asistencial en el poblado de Belic, con la obtención de la máxima calificación.



Como parte de la conclusión de los procesos formativos del postgrado, el día 25 de noviembre se graduaron 18 nuevos Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. En este proceso, la Atención Primaria de Salud (APS) constituyó el escenario fundamental para el desarrollo de dicha especialidad. De esta forma se cumple con la acometida de formar recursos humanos idóneos, tanto en calidad como en cantidad, con un caudal de conocimientos propios que permite la interacción efectiva con el individuo, la familia y el entorno, siempre con un enfoque clínico, epidemiológico y social. Así se contribuye a la resolución exitosa de los problemas derivados de la salud comunitaria.



PERFILES



Wilfredo Antonio Acosta Rivera

Nace el 18 de octubre el 1951, en Niquero, Granma. Estudia Medicina en la Universidad de Santiago de Cuba en 1971 hasta 1978. Comienza su labor en el Hospital Gelasio Calaña de la Hera de Niquero, donde ocupa el cargo de subdirector hasta el 1981.

En 1981, inicia su residencia en el Hospital Clínico Quirúrgico “Celia Sánchez Manduley”, de Manzanillo. En 1985, ya graduado de Especialista en 1er Grado en Cirugía General, regresa a su pueblo natal y en ese mismo año ocupa el cargo de Director del Hospital, además de desempeñarse como docente e impulsar la investigación entre los trabajadores, realizando encuentros científico-técnicos.

En 1987 es promovido al cargo de Director Municipal de Salud. En 1988 es invitado a la República Democrática Alemana, donde comparte experiencias con el Vice Ministro de Higiene y Epidemiología de ese país. Obtiene la distinción de Vanguardia Nacional del sector de la salud por cuatro años consecutivos y en 1990 fue Delegado directo al XVI congreso de la CTC.

Conoce de las bondades de la medicina naturista y desde ese momento se dedica a estudiarla, practicarla y desarrollarla. En 1996 funda la Clínica de Medicina Natural y Tradicional.

Son reconocidas sus investigaciones sobre cromoterapia, talasoterapia, energía piramidal y magnetoterapia. Fue autor y coautor de varias publicaciones médicas entre las que se destacan: Manual de Plantas Medicinales del Parque Nacional Desembarco del Granma, Turismo de salud y medio ambiente e Influencia Secreta de los Colores.

En 2001, colabora en la cátedra del Adulto Mayor. Fue impulsor de la creación de una Radio Base en Niquero. Ya fundada la emisora, coopera con varios programas abordando disímiles temas de medicina natural y tradicional. Cuando se inaugura el Telecentro Portada Visión, crea el programa “Medico a tu alcance” donde presentaba temas de educación sanitaria, sobre todo de Medicina Natural y en muchas ocasiones sobre la importancia de la atención al Adulto Mayor. También, en el 2005 presenta el proyecto: “Cabo Cruz, un Sitio Vivificador”.

El profe Wilfre, como era conocido por todos, muere el 28 de septiembre de 2011, dejando un legado inmenso de sabiduría, altruismo, sencillez, humildad y, sobre todo, amor y dedicación a su profesión. Quiso que en su epitafio rezara: “Todo lo que hice fue con Amor y por Amor”.





Caña santa: genuino representante de las raíces de la medicina verde.

La *Cymbopogon citratus*, más conocida como Caña Santa es una planta originaria del Sureste Asiático con múltiples usos curativos.

Cultivo: aunque se puede plantar en cualquier época del año, la mejor época de plantación son los meses de marzo-mayo con una mayor concentración de aceite esencial. Las plantaciones realizadas en noviembre-febrero se desarrollan con lentitud en su primera etapa alcanzando la madurez más tardíamente. Si la plantación se efectúa en los meses de julio-octubre, presentará un buen crecimiento inicial, pero aminora el mismo a partir del mes de noviembre, obteniendo la madurez más tardíamente.

Forma de recolección: puede realizarse en cualquier época del año. Cortar las hojas a no menos de 10 cm de la superficie del suelo, para permitir la recuperación del follaje.

Secado: para garantizar el secado de las hojas de forma óptima deben cumplimentarse los requisitos siguientes:

- Cosecharse bien temprano en la mañana.
- Debe trasladarse al área de secado de forma inmediata para evitar los efectos de la radiación solar directa.
- Agrupar las hojas en paquetes con un peso no mayor de 300 g, atándolas con un cordel sin apretar demasiado y colgándolos para aumentar la superficie de contacto con el aire y mantenerlas como mínimo entre 10-14 días.
- El local de secado debe reunir buenas condiciones de circulación de aire, poca luz y temperatura relativamente alta.



Parte útil: las hojas.

Propiedades:

- Cardiocirculatorio: antihipertensivo.
- Digestivo: antiespasmódico.
- Respiratorio: antiasmático.
- Piel y mucosas: antifúngico, antibacteriano.

Otras propiedades aún no comprobadas: se le atribuyen propiedades para aliviar el vómito, alivio de la tos, analgésico, antipirético, efecto depresor sobre el sistema nervioso central y del colesterol. Se reporta que también es un antipalúdico.

Advertencias: la sílice presente en las hojas puede causar úlceras por lo cual es necesario el filtrado de la infusión.

Preparación y posología:

Infusión: verter 10-20 g de hojas frescas y desmenuzadas en un litro de agua hirviendo. Reposar por 10-15 minutos. Para consumo interno filtrar utilizando un paño o lienzo fino. Por vía oral tomar 500-700 ml al día en 2-3 dosis. Tópicamente aplicar la infusión directamente sobre la zona afectada 2-3 veces al día.



VIVIR CON SALUD

En la actualidad muchas enfermedades infecciosas de transmisión respiratoria constituyen serios problemas de salud emergentes. Por eso es necesario tener presente los siguientes consejos:



Mantenga una correcta higiene de las manos

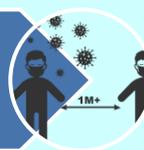


Use el nasobuco en lugares concurridos



Prescinda de tocarse los ojos, la nariz y la boca

Evite el contacto cercano con personas enfermas o compartir utensilios de uso personal

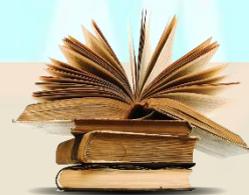


Realice la desinfección de superficies y conserve la limpieza ambiental



Léxico Médico

No siempre los términos sinónimos se pueden intercambiar libremente. Tal es el caso de **alimentario** y **alimenticio**, empleados en textos y conversaciones.



Alimentario: propio de la alimentación o referente a ella. Por sí mismo, no es capaz de nutrir.

Alimenticio: que alimenta o tiene la propiedad de alimentar, es decir, capaz de nutrir.

Ejemplos del uso correcto:

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| -Problema alimentario | -Bolo alimenticio |
| -Régimen alimentario | -Producto alimenticio |
| -Vómito alimentario | -Sustancia alimenticia |
| -Normas o leyes alimentarias | |

Fuente: Alpizar Castillo R. El lenguaje en la medicina. Usos y abusos.

Boletín informativo EL BEHIQUE

Coordinación: Jerjes Iván Gutiérrez López

Redacción: Juan Miguel Alvero Satines
Ruby Rodríguez Reyna

Diseño y edición: Gabriel Salazar Pérez



TELÉFONO: 56635254 // 992052



jerjesigl@infomed.sld.cu

