

Marzo
2023

BOLETÍN

informativo
de Salud



EL BEHIQUE

Edición No.2

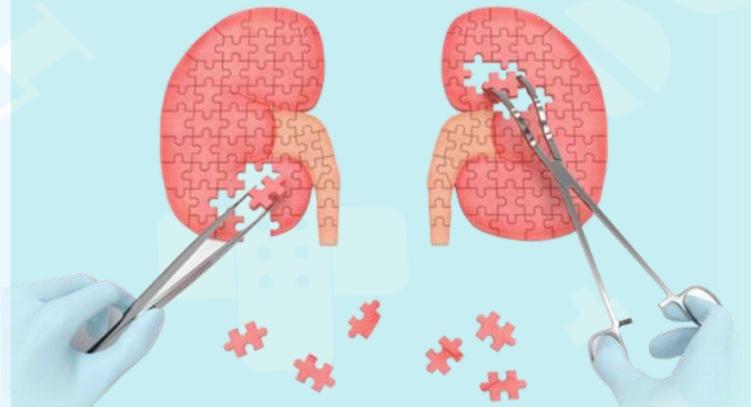
La felicidad del cuerpo se funda en la salud; la del entendimiento en el saber.

Tales de Mileto.

En esta edición

- 1 Responsabilidad alimentaria frente al daño renal
- 4 Acontecer médico
- 6 Perfil dialogado - Dra. Gladys Nora Pelarde Naranjo
- 8 Código verde - Albahaca
- 9 Vivir con salud
- 10 Léxico médico

Responsabilidad alimentaria frente al daño renal



La Insuficiencia Renal se define como la pérdida de la capacidad funcional de los riñones. Se pueden distinguir dos tipos: la aguda, alteración que, por lo general, es consecuencia o complicación de otro daño a la salud y una vez que éste se resuelve se restablece la función renal. La crónica es un proceso más lento y los daños pueden ser irreversibles al cabo del tiempo (tres meses o más).



Diagnóstico: para confirmar el diagnóstico se indican complementarios de laboratorio. Se destacan la determinación de la creatinina y del filtrado glomerular, este último debe estar por debajo de 60 ml/minuto.



Causas: son muy diversas. Dentro de las más frecuentes se mencionan la Diabetes mellitus. Se plantea que aproximadamente a partir de los 10 años de evolución es que empieza el daño renal y alrededor de los 20 años la expresión de las manifestaciones clínicas. Otra causa usual lo es la Hipertensión arterial, que curiosamente también puede ser una consecuencia de esta enfermedad. Tampoco se pueden olvidar en las causas otras enfermedades renales o nefropatías.

Síntomas: los más habituales, el cansancio o falta de energía, la reducción de la capacidad de concentración, el poco apetito, los calambres musculares, principalmente nocturnos y el edema o hinchazón de las piernas.



Consecuencias: la insuficiencia renal crónica puede causar Hipertensión arterial como ya se mencionó con anterioridad, otras enfermedades cardiovasculares, anemia, daño en los huesos, e incluso, del sistema nervioso.

Alimentación: hay muchos alimentos que no se pueden consumir, pero es importante buscar alternativas para incorporar las calorías necesarias y así prevenir una desnutrición.

-Proteínas: es vital reducir su consumo ya que tienen un gran volumen y lesionan el glomérulo más de lo que está (estructura del riñón encargada del proceso de filtración). El enfermo debe elegir aquellas que son más saludables. Alimentos como el pollo y el pescado resultan ideales. No significa que no se pueda comer carnes rojas (cerdo, res, cerro), pero con mucha moderación.



-Grasas: incluir productos con bajo aporte de grasas tipo trans y colesterol como el aceite de soja, girasol, oliva. Evitar la grasa de origen animal.

-Líquidos: en caso que se requiera un control de líquidos hay que restringir los alimentos con alto contenido y consumirlos a una temperatura ambiente.

-Sodio: cuando hay un daño renal el sodio se puede acumular en el organismo con facilidad y provocar retención de líquido e

incremento de la presión arterial. Existen alimentos ricos en este oligoelemento y que inocentemente están integrando su plan de alimentación. Ejemplo, los embutidos (salchichas, salami, jamonada, jamón, chorizo), galletas saladas y la comida rápida como las hamburguesas y las pizzas.



-Potasio: es un elemento muy habitual en los alimentos. Mantiene un correcto funcionamiento del corazón y de los músculos. Un exceso en el cuerpo podría ocasionar debilidad muscular y alteraciones cardíacas graves. Hay que mantener a raya los niveles de potasio. Esto se consigue con trucos como utilizar verduras congeladas, comer frutas cocidas o en conservas, remojar los alimentos y realizar la técnica de doble cocción que consiste en hervir los productos, desechar el líquido de nuevo. No está recomendado el consumo de frutos secos, chocolate, granos, alimentos integrales y jugos de frutas naturales.





-Fósforo: es otro mineral que se acumula cuando hay un daño renal. Se encarga de la formación correcta de los huesos. Su abundancia podría ocasionar la expulsión del calcio de las estructuras óseas tornándolas más débiles. Los productos lácteos, el queso, el yogurt aportan grandes cantidades de este elemento. Asimismo, es preferible el consumo de pescado blanco al azul.

sona normal. Al día se recomienda una ración de lácteos (un vaso). De frutas una o dos raciones y de vegetales dos. La frecuencia de consumo de azúcar es de 3 a 4 raciones. Una ración se considera de 6 a 7 gramos o una cucharada sopera de mermelada o miel. De cereales de 4 a 6 raciones. La ración recomendada de carnes sería de 100 a 125 gramos y la de pescado de 140 gramos. Las legumbres se pueden tomar una o dos veces por semana.

Un último consejo: el estilo saludable de alimentación varía según múltiples factores: edad, estadio de la enfermedad y enfermedades asociadas. Pero la decisión es de usted, siempre bajo la supervisión del personal médico, pues ellos son realmente los que conocen las particularidades de cada paciente.



Frecuencia de consumo: varía mucho del consumo de una per-





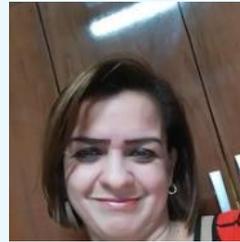
ACONTECER MÉDICO



ARQUITECTOS DEL CONOCIMIENTO

Producto al trabajo continuo y ascendente en la formación del capital humano, la Salud Pública en el municipio de Niquero se ha fortalecido con la presencia de 6 Especialistas de Segundo Grado en Medicina General Integral, que, sin dudas, representa un estándar de calidad. El Policlínico Docente “Ernesto Guevara” se convierte en una institución consolidada, con especialistas capaces de resolver complejos problemas profesionales de un modo eficiente y eficaz, con un alto grado de competitividad.

Nuestros Especialistas de Segundo Grado han demostrado un dominio de excelencia en su disciplina que los ubican en un lugar privilegiado de la Ciencia a nivel internacional. La presencia de estos arquitectos del conocimiento nos engrandece como municipio, a la vez que engrandece a la Revolución.



MSc. Dra. Marely Figueredo Fonseca



Dr. Jeovany Víctor Garcés Espinosa



Dra. Ruby Rodríguez Reyna



MSc. Dr. Jerjes Iván Gutiérrez López



Dra. Magaly Sonia Hidalgo Rodríguez



Dra. Anierka Lanz Rodés

ACREDITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE GRANMA



En el mes de abril, nuestra prestigiosa Universidad de Ciencias Médicas de Granma será sometida al proceso acreditativo por la Junta Nacional de Acreditación. Como parte de las actividades que forman parte de dicho procedimiento se proyecta la visita a los escenarios docentes que se encuentran en el municipio de Niquero.

La Acreditación Institucional es un termómetro mediante el cual se mide la calidad de todos los procesos que se llevan en la universidad, asegurando la calidad de la educación superior. Este proceso de evaluación alcanza un mayor significado a partir de la pertinencia y el compromiso social en la formación de los futuros profesionales, desde un contexto educativo académico, científico e intelectual.



PROYECTOS, UNA DIMENSIÓN CREATIVA

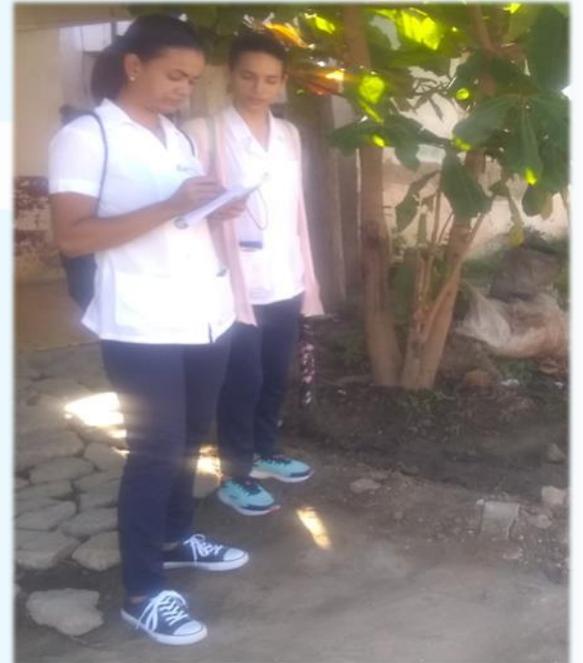


Proyecto: “Por una adolescencia feliz”. Foto: Cortesía del GISNI

Niquero cuenta con un número importante de proyectos como parte de una estrategia para orquestar respuestas organizadas y planificadas destinadas a resolver los principales problemas de

salud comunitarios. En este reto se articulan otros actores sociales y se persigue ofrecer un mejor cuidado de la salud. Dentro de ellos se destacan el proyecto institucional “Vigilancia Epide-

miológica de la Enfermedad Renal Crónica” y los de Desarrollo Local “Por un municipio libre de Dengue” y “Por una adolescencia feliz”.



Proyecto: “Por un municipio libre de Dengue” Foto: Cortesía del GISNI



GISNI
Grupo Investigativo



Huella de amor y humanismo

 **Foto:** Cortesía del GISNI

La medicina es una de las carreras más prestigiosas, delicadas e importantes del mundo. No cualquiera está preparado para atender con precisión a todos sus pacientes. En esta edición dedicaremos un perfil dialogado a una de las figuras más significativas en el municipio de Niquero: Dra. Gladys Nora Pelarde Naranjo.

Decir Gladys Pelarde es decir sentido, responsabilidad y coherencia. Doctora con 30 años de experiencia, especialista de Primer Grado en Medicina General Integral desde 1994. A partir de 2016 se mantiene prestando servicio en el Hogar Materno de Niquero “Lidia Doce”.

- ¿Por qué escogió la carrera de Medicina?

Creo que fue algo a lo que siempre aspiré porque en mi familia nadie se había dedicado a la Medicina.

- ¿Cómo fueron sus inicios? ¿Qué recuerda?

Mi primera ubicación de trabajo fue en el Consultorio Médico de la Familia de la comunidad del Hon-

dón, donde realice la familiarización. Luego hice la Especialidad en Medicina General Integral. Tuve la suerte de aprender junto a profesionales punteros en aquel entonces. Recuerdo que era una época en la que la Medicina con enfoque familiar empezaba a cobrar fuerzas. Y a mí, me tocó vivir ese periodo dorado de formación.

- ¿Ha cambiado mucho la especialidad desde entonces?

Se ha transformado todo. La Medicina ha cambiado muchísimo. Hoy por fin se pretende que el profesional debe estar entrenado y orientado hacia aquello que, precisamente, otras especialidades no pueden hacer, es decir, la atención integral y continuada de las personas en su entorno a través del maravilloso proceso de dispensarización. Pero, sobre todo, yo haría hincapié en la forma de trabajar, se hace más equipo, los trabajadores con diferentes perfiles están mucho más integrados.

- ¿Qué parte de su trabajo es la que más le atrae?



Me gusta mucho el contacto con el paciente. Actualmente lo que más disfruto es la parte de interactuar con las embarazadas y atender sus problemas, no sólo en el plano de salud, sino, incluso, a nivel personal.

Otro aspecto que me cautiva es la docencia, que los estudiantes y médicos que complementan su formación en la adquisición de habilidades prácticas en el Hogar Materno aprendan lo que he aprendido. Pienso que hay que devolver a las nuevas generaciones de profesionales lo que la sociedad te ha dado.

-Exigencias, ¿cuáles direccionan su trabajo?

Como médico siempre tienes que tener una expectativa más elevada. Los pacientes cada vez nos exigen más y suponen que tienes que resolver todo. Lo cierto es que la Medicina Comunitaria resuelve muchos problemas y otros, desdichadamente, todavía persisten, pero su magnitud es baja. Se trabaja a un nivel elevado y resolutivo, con una gran calidad y eficiencia.

- ¿Ha tenido la oportunidad de cumplir Misión Internacionalista?

Si, en dos ocasiones. Durante los años 2003 al 2008 estuve en la República Bolivariana de Venezuela y luego del 2010 al 2012 en el Estado Plurinacional de Bolivia.

- ¿Qué proyecto tiene para este año?

En estos momentos me encuentro enfrascada en el crecimiento profesional. Estoy trabajando para cambiar de categoría docente, obtener una categoría investigativa. Preparo el expediente para hacerme Especialista de Segundo Grado en Medicina General Integral. También estoy centrada en el mayor dominio de los tratamientos y protocolos actuales del programa Materno Infantil.

-Y hablando más de cerca, si no hubiera sido doctora sería...

Para mí no hay otro camino, incluso, si volviera a

nacer escogería la medicina de nuevo, es algo que llevo dentro, que corre por mis venas. No me visualizo en otra profesión. Amo ser médico.

- ¿Un libro que recomendaría?

De Medicina "El método clínico", y fuera de las Ciencias Médicas "El siglo de las luces" de Alejo Carpentier.

- ¿Las canciones de su vida?

Cualquiera de "Las Grecas" y más contemporánea "Propuesta" de Buena Fé.

- ¿Película cubana preferida?

"La vida es silbar"

- Una última pregunta, ¿qué hace en su escaso tiempo libre?

Disfruto mucho el pasar tiempo con mi familia, así como de una buena lectura, de una conversación inteligente, de la compañía de los amigos.



 Foto: Cortesía del GISNI





CÓDIGO VERDE

Albahaca: otro genuino representante de las raíces de la medicina verde.

La **Ocimum basilicum**, más conocida como albahaca, es una especie originaria de la India, naturalizada en África y adaptada extensamente a los países mediterráneos. Introducida en Cuba por los europeos en el siglo XVI.

Cultivo: es muy fácil de producir y poco exigente. Plantarla a distancia aproximada de un metro una de otra o puede desarrollarse en macetas con tierra rica en humos, necesita sol directo y protección del viento y frío diurno y nocturno. Requiere de una fuente de nitrogenada, en este caso estiércol, el que debe de enterrarse para evitar las pérdidas de nitrógeno por volatilización.

Forma de recolección: la cosecha se realiza entre los 2-3 meses luego de la siembra, antes o en el momento en que empieza a florecer ya que es cuando la planta acumula más aceite.

Secado: el secado natural dura 4 días.

Parte útil: las hojas.

Propiedades:

- Inmunomodulador.
- Antiestrés.
- Hepatoprotector.
- Antinflamatorio.
- Analgésico (dolor de cabeza).
- Diurético.
- Antiespasmódico y laxante (dolencias digestivas).
- Favorece la secreción láctea.
- Antimicótica y antibacteriana (afecciones de la



Foto: Cortesía del GISNI

piel).

Importante: se aconseja consumir con regularidad ya que bloquea el crecimiento de las células cancerígenas porque proporciona una variedad de flavonoides, sustancias que protegen las estructuras de las células y los cromosomas de la radiación y la oxidación.

Preparación y posología:

Vía oral (infusión): verter 3-5 retoños frescos o en estado de desecación en un litro de agua hirviendo. Reposar por 10-15 minutos. Tomar una taza 2-3 veces al día.

Vía tópica: aplicar la infusión directamente sobre la zona afectada 2-3 veces al día. También puede hacerse por medio de frotación o baños.





Las enfermedades que se transmiten por vía digestiva provocan sensibles daños a la salud de los seres humanos. Se distinguen de otras afecciones en que aparecen principalmente como consecuencia de la ingestión de agua y alimentos contaminados. En mayor medida su incidencia depende entonces de cómo actúe cada persona en su prevención, pe-

ro también influyen en ello otras instancias a nivel familiar, institucional y social. Evitarlas no es difícil, basta con que se tomen las medidas que a continuación relacionamos:

Si a pesar de cumplir estas indicaciones padece una enfermedad diarreica, aumente la ingestión de líquidos, fundamentalmente jugos naturales, colados y bajos en azúcar, además de sales de rehidratación oral y leche materna en el caso de los lactantes. También es necesario mantener la alimentación habitual y no deben administrarse remedios caseros ni antibióticos sin prescripción facultativa.

01

Lavarse las manos antes de manipular cualquier alimento y después de ir al baño.

02

No toser ni estornudar sobre las comidas.

03

Mantener bien tapados los depósitos de alimentos evitando el contacto de insectos y roedores.

04

Lavar bien los vegetales, las frutas y los alimentos que se comen crudos.

05

No defecar al aire libre, ni cerca de los ríos, arroyos y lagunas.

06

Hervir el agua de beber.

07

Mantener bien tapados los recipientes con basura y mantenerlos alejados de los alimentos.

08

Brinde a su bebé lactancia materna exclusiva hasta los 4 meses.



Léxico Médico

El parecido de algunas palabras puede generar confusiones en su empleo. Tal es el caso de **DENTICIÓN** y **DENTADURA**. Hay quienes las usan sin distinción, pero ello es un error. Ambos términos se refieren a conceptos diferentes.

La **DENTADURA** es el conjunto de piezas dentarias (dientes, colmillos, muelas) que conforman el aparato masticatorio de diversas especies animales, entre ellas, la humana. Es un proceso, una acción.

La **DENTICIÓN** comprende los fenómenos que abarcan la formación y crecimiento de las piezas dentarias. De manera más restringida, se puede denominar así al tiempo en que brota la dentadura.

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



Boletín informativo EL BEHIQUE

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.

Coordinación: Jerjes Iván Gutiérrez López

Diseño y edición: Gabriel Salazar Pérez

Redacción: Juan Miguel Alvero Satines

Ruby Rodríguez Reyna



TELÉFONO: 56635254 // 992052



jerjesigl@infomed.sld.cu

