



Viceministro de Salud De Bolivia Dr. Álvaro Terrazas inaugura XX Feria Integral de Salud con 21

## especialidades en Potosí



Con la presencia del Viceministro de Salud de Bolivia el Dr. Álvaro Terrazas quedó inaugurada en esta mañana la XX Feria Integral de Salud con 21 especialidades y 46 especialistas en Potosí.

El Dr. Terrazas reconoció el trabajo de la Brigada médica Cubana en Bolivia, siempre al servicio de los más necesitados desde el inicio del proceso de cambio.

En sus palabras agradece a nombre de la Ministra de Salud de Bolivia por el trabajo en conjunto que se realiza para efectuar estas ferias, resaltando el apoyo de la Brigada médica con especialistas en pediatría, muestra de lo que es el #SUS.

Resaltó que Bolivia hoy muestra indicadores de salud que con pazos

agigantados ha dado un gran avance, más de 5 millones de atenciones gracias al #SUS.

Adelanta que en pocos días la Ministra de Salud de Bolivia Dra. Gabriela Montaña llevará a cabo la entrega de equipamientos para el Hospital en Potosí.

Con esta ferias mostramos el trabajo en conjunto y la muestra de las especialidades presentes que a veces nos cuesta conseguir, convoca a asistir a las consultas gratuitas durante tres días, dejando de esta manera inaugurada la XX Feria de Salud en #Potosí.



Los galenos cubanos aquí presentes llevando salud hasta los lugares más alejados del país andino cada día muestran que está presente la formación profesional con amor y entrega a los pacientes.

---

# La Brigada Médica Cubana en Venezuela rinde un digno homenaje a Fidel Castro en el Aniversario 92 de su natalicio

Fuente: Brigada Médica Cubana en Venezuela ||






La Brigada Médica Cubana en Venezuela rinde un digno homenaje a uno de sus creadores, Fidel Castro. El personal médico y paramédico involucrado en la actividad quirúrgica sobrecumplió el plan anual de cirugías, con motivo del aniversario 92 del Natalicio del líder histórico de la Revolución Cubana.

<http://cubacoopera.uccm.sld.cu/wp-content/uploads/2018/08/92-CUMPLE-MISIÓN-MÉDICA-CIRUGIAS-AÑO-360p.mp4>

Autor: Brigada Médica Cubana en Venezuela

---

## XIV Aniversario de Misión Milagro. Una visión solidaria del mundo (Parte I)

Fuente: Brigada Médica Cubana en Venezuela			
LA MISIÓN MILAGRO NACE COMO INICIATIVA DE LOS PRESIDENTES DE VENEZUELA HAGO RAFAEL CHÁVEZ FRÍAS Y FIDEL CASTRO RUIZ DE CUBA, MOTIVADOS POR LA AMPLIA COBERTURA DE SERVICIOS DE SALUD DE LA MISIÓN BARRIO ADENTRO.			
			
Fidel y Chávez en 2012	Logro Misión Milagro	Misión Milagro	Primeros pacientes atendidos con la Misión Milagro
En diagnóstico realizado por los cooperantes cubanos se detectó un número importante de pacientes con dificultades visuales, fundamentalmente la población excluida, donde eran poca las probabilidades de encontrar una detección, canalización y solución a los problemas de salud visual a este amplio sector de la población venezolana. En julio, se efectuó el primer vuelo Caracas-Habana con 50 venezolanos, aumentando las cifras de favorecidos a 15 mil pacientes, en el cierre de diciembre. A partir de la firma del compromiso Sandino por los dos mandatarios, de intervenir quirúrgicamente a latinoamericanos con problemas visuales que integran el ALBA, se comienza esta misión para el mundo, correspondiendo a Venezuela la cifra de 3.089.089 de intervenciones. Esta iniciativa del Ejecutivo Nacional, orientada a solucionar, gratuitamente y de manera rápida y efectiva, la deuda con las personas excluidas de la atención y apartadas de la vida social y productiva por padecer problemas solucionables de salud visual, incorporándolos a la vida social, y logrando la independencia de los pacientes y de su núcleo familiar.			
			
Autor: MSc. Carmen Raquel Herrera Contreras			



[ :es]Ideal para bajar la fiebre y mucho más[ ::]

[ :es][ :es]

Tomado de: Radio Rebelde.cu ||

UN AMPLÍSIMO ESPECTRO DE USO EN LA MEDICINA TRADICIONAL POSEE LA NARANJA AGRIA. ASÍ, ES EMPLEADA PARA COMBATIR LOS CÓLICOS (AIRE), CONJUNTIVITIS, DIARREAS, DOLORS DE CABEZA, FIEBRE, FLATULENCIAS, GRIPEs, PARÁSITOS INTESTINALES Y LA TOS. PARA ELLO SE UTILIZAN DIVERSAS PARTES DE LA PLANTA COMO LAS HOJAS, EL JUGO DE LOS FRUTOS, Y LA CÁSCARA.



*naranja-agria*

Un amplísimo espectro de uso en la medicina tradicional posee la naranja agria. Así, es empleada para combatir los cólicos (aire), conjuntivitis, diarreas, dolores de cabeza, fiebre, flatulencias, gripes, parásitos intestinales y la tos. Para ello se utilizan diversas partes de la planta como las hojas, el jugo de los frutos, y la cáscara.

Si se desea eliminar la fiebre se prepara una decocción con una o dos cucharaditas de cáscara en una taza de agua y se deja hervir durante unos diez minutos en un recipiente tapado. Posteriormente se filtra, se deja enfriar. Puede beberse una taza tres veces al día.

Para combatir las flatulencias o gases lo idóneo es hacer una infusión con un litro de agua hirviendo donde hayamos puesto la cáscara de medio fruto. Se tapa el recipiente y se deja reposar de cinco a diez minutos, luego se filtra y se toma, según sea necesario.

La naranja agria, cuyo nombre científico es *Citrus aurantium* L. pertenece a la familia Rutaceae. Es un árbol que alcanza hasta diez metros de altura; de copa redonda, sus ramas están armadas de agudos aguijones, más bien flexibles.

Sus flores, llamadas azahares, son axilares, solitarias o en racimos, perfumadas y de color blanco, y las bayas o frutas, globosas, de 7 a 9 centímetros de diámetro, tienen el corazón hueco cuando están completamente maduras; la corteza gruesa, más o menos rugosa y la pulpa ácida.

Las hojas, de 7 a 10 cm, agudas a acuminadas; peciolo anchamente alado. La madera, excelente, es de color amarillo claro, lustrosa, dura, pesada, fina, resistente, fácil de trabajar pero no duradera.

Sus frutos son muy ricos en vitamina C, contienen tiamina y folatos, dos vitaminas del complejo B; en tanto los tegumentos entre los gajos contienen pectina, fibra soluble que disminuye el nivel de colesterol en la sangre, y las membranas, bioflavonoides que tienen propiedades antioxidantes.



Autor: Lucía Sanz Araujo

[ :][ ::]

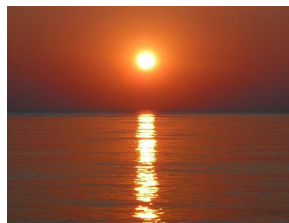


[ :es]Y cuando a uno le falta autoestima, ¿dónde va? [ :]

[ :es][ :es]

Tomado de: SaludTerapia ||

TE HABRÁS DADO CUENTA DE QUE EN ESTE SIGLO XXI TENEMOS SOLUCIÓN PARA TODOS LOS MALES, Y CUANDO NO LA ENCONTRAMOS POR INTERNET VAMOS AL PROFESIONAL DE TURNO PARA QUE NOS DIGA QUÉ DEBEMOS HACER Y TOMAR PARA SENTIRNOS MEJOR.



Levantando el autoestima

Si nos duele una muela, vamos al dentista, si es el estómago, al endocrino, si nos rompemos un brazo, al traumatólogo y si un músculo se ha movido o contracturado, al fisioterapeuta, etc.

Hacemos lo que haga falta para no sentir dolor de ningún tipo, nos tomamos una pastilla, una inyección o hacemos dieta hasta conseguir sentirnos mejor... pero ¿qué ocurre cuando es un dolor emocional? ¿Qué ocurre cuando sentimos que no somos felices y que pese a tener de todo no somos tan felices como nuestro vecino, o pensamos que no merecemos lo que tenemos o simplemente que nunca llegaremos a ser la persona que nos gustaría ser?

¿Dónde debemos ir? ¿Al médico de familia? No, porque no son pastillas ni jarabe lo que necesitamos. ¿al psicólogo o al psiquiatra? No, porque no tenemos una enfermedad mental...entonces ¿dónde acudimos? ¿Quién nos puede ayudar a crecer como personas, a valorarnos a nosotros mismos, a ver todo lo positivo que tenemos, a reconocer nuestras fortalezas y dejar de lado nuestras debilidades?... ¿Quién es el profesional que puede ayudarnos a sentirnos igual que los demás, a mirarnos en el espejo sin criticarnos, a salir a la calle con la cabeza bien alta y a pensar que realmente podemos conseguir lo que nos proponemos?

¿No lo sabes?... pues ese profesional, es el Coach.

Si, el profesional del Coaching te ayudará a potenciar tus fortalezas y a disolver todos tus obstáculos y esas creencias que te limitan, tanto personal como profesionalmente hablando. El coach no te dará medicamentos, ni buscará en tu pasado para ayudar a mejorar tu seguridad, sino que partiendo de dónde estás ahora, y valorando dónde quieres llegar, diseñareis un plan de acción que te llevará a tu autoestima deseada!

### Y un coach... ¿Qué es? ¿Qué hace?

Los coaches somos profesionales que ayudamos y acompañamos a nuestros clientes, durante todo el proceso para que consiga su objetivo y mediante preguntas, ejercicios, pautas y utilizando herramientas como la PNL(Programación Neurolingüística) los Valores Fundamentales, la Hipnosis Ericksoniana, etc., conseguimos de forma más rápida y eficaz lo que el cliente desea.

En tu caso concreto, si lo que quieres es conseguir una Sana Autoestima, el Coaching te ayudará:

- A ser más consciente de tu vida y de cómo tus pensamientos y conductas te afectan a ti y a los demás.
- A aceptarte y tener claro que puedes cometer errores, así como también triunfos y progresos.
- A aceptar la responsabilidad de tus actos, aunque sea doloroso.
- A practicar la confianza en ti mismo, expresando tus necesidades.
- A conocer qué valores son los que te guían y si vives de acuerdo con ellos, porque si no es así, es normal que no estés satisfecho con tu vida actual.
- Y, en definitiva, en darle un significado a tu vida personal y la profesional.

Para concluir me gustaría darte una buena noticia, todo esto que te preocupa, tus inseguridades, tu negatividad, tu poca valoración sobre tu persona, sobre tus capacidades y habilidades y sobre todo, tu tristeza y falta de confianza para relacionarte y conocer nuevas personas, itiene solución!, si miles de personas en todo el mundo han conseguido mejorar y aumentar la seguridad en ellas mismas, ¡tú puedes también lograrlo!

Sólo necesitas tres cosas:

1. Actitud: Predisposición a conseguir los que te propongas.
2. Motivación: Querer conseguirlo
3. Trabajo / Perseverancia: Realizar los ejercicios, y los cambios necesarios hasta conseguirlo.



Autor: Neus Escoda M.

[ :][ :]



## [ :es]Diabetes y embarazo, una coexistencia posible[:]

[ :es]

Tomado de: Revista Mujeres ||

NO HAY DUDA ALGUNA DE QUE SERÍA UN EMBARAZO MÁS COMPLEJO PARA LA MADRE Y EL BEBÉ, PERO PERFECTAMENTE POSIBLE DE LLEVARLO A UN TÉRMINO FELIZ, MEDIANTE UN ESTRICTO CONTROL PREGESTACIONAL. SE TRATA DE QUE TODAS LAS MUJERES EN EDAD FÉRTIL QUE QUIERAN TENER UN EMBARAZO TIENEN QUE LLEVAR UN MANEJO ADECUADO DE SUS FACTORES DE RIESGO, SEAN DIABÉTICAS O NO, PUES CUANDO DECIDAN TENER UN HIJO DEBEN HABER CORREGIDO LOS FACTORES QUE PUDIERAN PROPICIAR UNA DIABETES GESTACIONAL.



### Diabetes y embarazo

Con esta explicación introduce el tema el doctor Jeddú Cruz Hernández, clínico, especialista en endocrinología del Centro de Atención al Diabético del Instituto Nacional de Endocrinología, y quien insiste en la importancia que tiene mejorar la salud de la mujer antes del embarazo, en particular cuando se trata de prevenir o convivir de un modo saludable con la diabetes.

«En el embarazo existen dos grandes grupos de diabetes: la pregestacional, en aquellas mujeres que ya padecen la enfermedad antes de quedar embarazadas, y la diabetes gestacional, que es una enfermedad propia del embarazo, es decir, una diabetes que aparece durante la gestación», apuntó a Granma el especialista durante el IX Congreso Cubano de Endocrinología y III Congreso sobre Salud Reproductiva en la Mujer Diabética, Saredia 2017.

En el caso de las primeras, dijo, lo ideal es que reciban cuidados antes de quedar embarazadas, para mejorar sus resultados gestacionales; y en el caso de la diabetes gestacional, podemos actuar sobre los factores de riesgo de esta enfermedad para evitar su aparición.

Con un estricto control puede lograrse que la gestación transcurra en el mismo tiempo para ellas que en las mujeres que no presentan la enfermedad, e incluso reducir los riesgos de morbilidades asociadas en el niño y en las propias madres.

En ese sentido, el entrevistado subrayó que una cuestión esencial es la atención propia durante el embarazo. Para ello Cuba cuenta con programas de seguimiento al riesgo preconcepcional y con servicios especializados en la atención a la mujer con diabetes, distribuidos en todo el país, los cuales presentan excelentes resultados.

Asimismo, explicó el doctor Cruz Hernández, «es necesario entender que las mujeres que han tenido una diabetes gestacional tienen en consecuencia un riesgo mayor de aparición de diabetes. Por tanto, este problema no termina luego del nacimiento del bebé, sino que se extiende al posparto, y es recomendable entonces que estas mujeres se adhieran a un estilo de vida saludable para evitar la aparición de la diabetes tipo II».

Del mismo modo, refirió el experto, hay que trabajar con el hijo de madre con diabetes, que tiene un riesgo aumentado de aparición de diabetes por haberse formado en un seno hiperglucémico. Es recomendable que desde pequeños sean alimentados de forma saludable, y que practiquen ejercicios físicos. Una de las primeras medidas para evitar la obesidad infantil y llevar un estilo de vida sano es que reciban la lactancia materna, que además previene la aparición de la diabetes tipo I, señaló.

«El embarazo complicado con diabetes es conocido que se asocia con riesgos obstétricos importantes y malos resultados perinatales, sobre todo si las mujeres no reciben un tratamiento adecuado durante la gestación y son atendidas por especialistas en la materia. De ahí la importancia del autocontrol de la enfermedad».

Entre estas complicaciones, el experto mencionó la macrosomía fetal, es decir, los niños que nacen muy grandes para su edad gestacional, lo cual conlleva a que la mujer sufra complicaciones obstétricas, como un mayor índice de cesárea, con los riesgos que esta práctica quirúrgica implica; un mayor sangramiento postparto, descompensación metabólica tanto para ella como para el bebé, entre otras causas que ponen en peligro la vida de la madre y del niño.

Al analizar la diabetes en el embarazo el especialista mencionó que se observa un alza progresiva de la diabetes gestacional, porque en la población femenina en edad fértil hay a su vez un aumento de los factores de riesgo de esta enfermedad, como son la gestación en edades avanzadas, y el hecho de que las mujeres se embarazan con exceso de peso. Trabajar sobre los riesgos modificables antes de que se decida un embarazo, hacerlo con el peso adecuado, y un control metabólico óptimo de la enfermedad, resolvería gran parte del problema de la diabetes gestacional. Prevención, dijo, sigue siendo la acción fundamental.

En días recientes nos regocijaba la noticia de que, entre los indicadores que habían contribuido a exhibir hoy la más baja tasa de mortalidad infantil de la historia, estaba el hecho de que había disminuido a menos del 1 % la muerte perinatal y por malformaciones congénitas en el hijo de madre diabética. Se había eliminado, además, la muerte materna por diabetes en nuestra población.

Números que hablan de un trabajo intenso de los profesionales de la Salud, pero que deben ir cada día acompañados del autocuidado de cada persona. En el control de las enfermedades crónicas no transmisibles, en particular de la diabetes mellitus –que constituye de acuerdo con el Anuario Estadístico de Salud 2016 la octava causa de muerte en Cuba, y es una de las patologías que tributa a las principales causas de muerte, fundamentalmente las enfermedades cerebrales y cardiovasculares– se decide la vida de muchas personas.



Autor: Tomado de Granma

[ :]



[ :es]Para la incontinencia urinaria[ :]

[ :es][ :es]

Tomado de:Radio rebelde ||

VOLVEMOS A COMPARTIR UNO DE NUESTROS REMEDIOS NATURALES PARA CONTRARRESTAR LA INCONTINENCIA URINARIA.



*pétalos de la flor de la calabaza.*

Se prepara una decocción o cocimiento con los pétalos de la flor de la calabaza. Muy simple, se selecciona un puñado de pétalos que se hierven en un recipiente que contenga media botella de agua, durante 8 ó 10 minutos. Luego se cuela con una tela antiséptica y se ingieren 3 vasos al día, preferentemente en las mañanas, las tardes y en las noches.



Autor: Cecilio Curbelo

[ :][ :]

---





## [ :es]Remedio para la memoria[:]

[ :es]

Tomado de: Radio Rebelde ||

EN OCASIONES HAY PERSONAS QUE AFIRMAN TENER CIERTA PÉRDIDA DE LA MEMORIA A CORTO O A LARGO PLAZO PRODUCTO DEL ESTRÉS.



*No quiero olvidar*

Si se siente estresado y ha experimentado episodios de pérdida de memoria, le recomendamos este sencillo remedio natural. Muchas personas incluyen en la dieta cotidiana, raciones de Berro y Rábano cuando tienen manifestaciones de pérdida de memoria. El Rábano no solamente incluye esta manifestación útil para que las neuronas funcionen bien, sino que contribuye también a que la vesícula biliar funcione adecuadamente.






Autor: Cecilio Curbelo

[ :]



# [ :es]Col para alimentarnos y estar saludables[ :]

[ :es]

Tomado de: Radio Rebelde	
QUE LA COL (BRASSICA OLERACEA) ES UNA VERDURA MUY CONSUMIDA EN LA CULINARIA DE TODO EL MUNDO, POR SUS NUMEROSAS PROPIEDADES GUSTATIVAS Y NUTRITIVAS, RESULTA UNA REALIDAD INCUESTIONABLE.	
	
Col invidible	Col de Oler
<p>Que la col (Brassica oleracea) es una verdura muy consumida en la culinaria de todo el mundo, por sus numerosas propiedades gustativas y nutritivas, resulta una realidad incuestionable. Guisos, ensaladas, rollitos, arroces, al vapor, sopas, son algunos de los platos donde podemos hallarla. Se asevera que estuvo entre los alimentos consumidos por quienes trabajaron en la Gran Muralla china. De esta planta, perteneciente a la familia de las Crucíferas, se sabe que fue cultivada por los egipcios 3000 años antes de nuestra era, consolidándose su consumo durante la Edad Media. Durante el siglo XVI se extendió su cultivo a Francia e Inglaterra y más tarde a toda Europa, y de allí a otras regiones. Debe saber que los repollos eran considerados como un alimento de campesinos, por esa razón no eran consumidos entre las clases sociales consideradas altas. Con un elevado contenido en agua, esta planta cuenta con una notable presencia de vitaminas (C, K y E) y minerales, sobre todo potasio, además de poseer hidratos de carbono, fibra, folatos y betacaroteno. Sin embargo, la col es útil no solo como alimento, también constituye un excelente remedio para aliviar las úlceras gástricas, por eso, desde tiempos remotos se recomendaba ingerir un litro de jugo de col cruda durante ocho días. Sumemos a ello sus propiedades diuréticas, pues ayuda a eliminar el exceso de líquidos del organismo.</p> <p>¿MÁS beneficios? Dado su alto contenido de fibra, la col previene o mejora el estreñimiento, además de contribuir a reducir el colesterol en la sangre. Según varias investigaciones, se asevera que esta crucífera contiene sustancias que ayudan a prevenir el temido cáncer, al parecer sulforafano. Y retornamos a la culinaria, por ello dos consejos: de ser posible consuma la col cruda si desea preservar su riqueza en vitamina C; el segundo, cuando prepare ensaladas pásela por agua hirviendo durante unos minutos, garantizará así su suavidad, también puede exprimirla con sal o dejarla reposar en agua acidificada y salada durante unos quince minutos, y luego exprimirla.</p>	
 Autor: Lucía Sanz Araujo	

[ :]



# [ :es]Para eliminar los vellos de la cara[ :]

[ :es][ :es]

Tomado de: Radio Rebelde	
CON 50 GRAMOS DEL FRUTO DE LA HIEDRA EN UN RECIPIENTE QUE CONTENGA UN LITRO DE AGUA, SE COLOCA AL FUEGO HASTA QUE POR VAPORIZACIÓN SE REDUZCA HASTA LA MITAD PODEMOS ELIMINAR LOS VELLLOS DE LA CARA.	
	
eliminar los vellos rápidamente	
<p>Se vierten 50 gramos del fruto de la Hiedra en un recipiente que contenga un litro de agua, se coloca al fuego hasta que por vaporización se reduzca hasta la mitad. Luego se trituran las frutas de la hiedra, se cuele la decocción con una tela antiséptica y con ella se friccionan las zonas del cutis que presenten vellos. Este tratamiento se hace dos veces al día. Sepa además que este es un remedio útil, muy utilizado en países como Puerto Rico, Islas Vírgenes, Jamaica, Santo Domingo, entre otros.</p>	



Autor: Cecilio Curbelo

[ : ] [ : ]



[ : es ] Para fuertes dolores, un tratamiento natural [ : ]

[ : es ] [ : es ]

Tomado de: Radio Rebelde ||

PARA TRATAR FUERTES DOLORES NADA MEJOR QUE EL AJO, CEBOLLA Y MIEL, COMPRUEBA.



*tambien el ajo y la cebolla alivian malestar*

Para tratar fuertes dolores se buscan 20 dientes de ajo, una libra de cebolla blanca o morada, una taza de aceite de comer y una taza de miel de abejas. Estos ingredientes se pasan por la batidora, posteriormente se exprime con una tela antiséptica y se envasa en un recipiente preferiblemente color ámbar. La posología indica que se debe tomar 3 veces en el día, es decir, en la mañana, la tarde y en la noche. Esta ingestión no se repite en un año transcurrido el tratamiento.



Autor: Cecilio Curbelo

[ : ] [ : ]



## [ :es ] En década prodigiosa [ : ]

[ :es ]

Tomado de: Vanguardia.cu ||

EL HEBERPROT-P, ÚNICO PRODUCTO EXISTENTE EN EL MUNDO PARA EL TRATAMIENTO DE LAS ÚLCERAS DEL PIE DIABÉTICO (UPD) HA PROPICIADO NOTORIA REDUCCIÓN DE AMPUTACIONES



*El Heberprot-P el oro del diabético*

Ahora sonríe, pero tiempo atrás su rostro mostraba incertidumbre. Llegó al hospital universitario Arnaldo Milián Castro, de Villa Clara, con una pierna superinflamada, en tanto el tobillo izquierdo exhibía dimensiones descomunales, mientras la planta del pie no escapaba de un continuo sangrado. Al parecer la existencia de una úlcera ocasionó el caos y exteriorizó sus marcadas consecuencias.

Así era el cuadro presentado por Jorge Luis Cornelio Brunin, quien jamás imaginó las causas que provocaban aquel suceso. Fue intervenido quirúrgicamente en dos oportunidades, con una semana de intervalo, y luego del segundo acto comenzaron a aplicarle el Heberprot-P.

Pero la sorpresa llegó cuando el equipo de especialistas arribó al diagnóstico: «Usted es diabético y lo desconocía».

Ahora Jorge Luis reconoce que experimentaba continua resequeidad en su boca seguida de una sed desesperante, demasiados mareos, numerosas micciones durante el día, un cansancio que trataba de vencerlo, y no pocas hipoglucemias.

Aún le resulta increíble que todo estaba condicionado a esa diabetes de base que, por los estimados, le acompaña desde hace una década.

«Gracias a Dios, al profesor Cecilio González Benavides, al resto del equipo médico, al personal de enfermería, a mis colegas de TurArte de Trinidad y de Villa Clara, y al resto de los trabajadores de la Sala de Angiología debo mi vida, sin dejar de señalar las bondades de la ciencia cubana, y la labor de nuestros científicos».

Por suerte ha crecido el tejido alrededor de la lesión, y luego de reiterar su agradecimiento infinito insiste en sus deseos de que atenciones esmeradas como las recibidas y servicios de este tipo lleguen a cada punto de Cuba como a su natal Trinidad, a tenor del aumento de una enfermedad que dispara las estadísticas a diario, mas cuando se conoce que el 85% de las amputaciones relacionadas con la diabetes van precedidas de una úlcera en el pie.

### Cuenta la historia

El Heberprot-P tocó a las puertas de Villa Clara en 2007 gracias a la colaboración de un equipo del hospital universitario Arnaldo Milián Castro que se insertó a la red ya existente en Cuba.

Ese momento lo recuerda el doctor Cecilio González Benavides, especialista de II Grado en Angiología y Cirugía Vascular y jefe del Programa Integral de aplicación del fármaco en la provincia que resultó una de las pioneras en el país. Desde entonces ha favorecido a más de 5550 habitantes durante la primera década de ejercicio.

«Inicialmente era de uso exclusivo en hospitalizados y a partir de 2012 se diseminó por la atención primaria al crearse todas las condiciones con el adiestramiento del personal competente. Hoy se emplea en casi todos los policlínicos de la provincia y allí lo recibe el 80 % de los necesitados», refuerza el galeno.

Con dos décadas de ejercicio en la especialidad el doctor González Benavides evoca las amargas vivencias de tiempos pasados cuando debía indicar un drástico proceder porque no quedaba otro camino que amputar un miembro o una parte de este.

«Son etapas vencidas. Actualmente las amputaciones se reducen en un 79 %, en tanto la cifra de pacientes diabéticos ingresados en el Hospital disminuye respecto a períodos anteriores, y solo llegan aquellos casos con lesiones más complejas ya que se acude a la hospitalización cuando la lesión adquiere dimensiones mayores, o demanda un accionar quirúrgico por encima o por debajo de la rodilla».

Cada proceder con el medicamento cubano es ejecutado mediante infiltraciones directas en el sitio de la herida apoyadas en el tratamiento ambulatorio, y en el caso de los policlínicos en 31 de los 37 existentes en el territorio existe una consulta destinada a la terapia asumida por expertos en la materia.

– A tenor de su experiencia, ¿ qué rasgo distingue el antes y el después...?

– Al inicio no existía un programa integral para el tratamiento de la UPD ni teníamos el Heberprot-P como producto añadido. En la actualidad lo que decide la amputación recae sobre el grado de profundidad de la lesión. Si se hiciera una pesquisa activa en estadio incipiente el resultado sería más beneficioso al no tener que recurrir a procesos quirúrgicos complejos.

– Pero el fármaco tampoco resulta una varita mágica...

– Sobre la prevención descansa el éxito del programa de la UPD debido a que si el enfermo llega tardíamente ya no puedes aplicar el medicamento y debe recurrir al salón ya sea para una limpieza o la amputación, por lo que el ojo avizor del propio enfermo y el de la atención primaria resulta esencial.

Según estimados el 4,5 % de la población villaclareña presenta DM, un padecimiento que incrementa la cifra de afectados de manera progresiva al superar los 570 mil cubanos, entre ellos más de mil infantes.

Aún existen muchas personas que desconocen su condición de diabético, por lo que las cifras pudieran duplicarse, e incluso triplicarse. En esto imperan acciones que impidan el avance de sus nefastas consecuencias.

De no controlarse a tiempo la diabetes mellitus provoca la muerte o discapacidades vinculadas a la cardiopatía isquémica, retinopatía diabética, insuficiencia renal, y neuropatías, por citar algunas.

Para los especialistas existen factores de riesgo prominentes, y entre ellos no escapan los estilos de vida inadecuados acentuados por el consumo de alimentos chatarras como los refrescos gaseados, dulces, y alimentos contentivos de harina que, además de ser ricos en carbohidratos y azúcares, poseen grasas dañinas.

A ello se suma la discreta práctica de ejercicios físicos con buena dosis de obesidad y sedentarismo, además de otros trastornos ejemplificados en la hipertensión arterial, las irregularidades en los lípidos, tanto de colesterol como triglicéridos, o en el ácido úrico que abren puertas al desarrollo de una enfermedad cardíaca, sin descartar la diabetes tipo II.

Ahora el reto del sistema de Salud es lograr que las mutilaciones derivadas de las úlceras del pie diabético sean excepcionales y no asociadas a la DM pues la inventiva de los científicos cubanos llega ya a 25 países, en tanto la cifra de favorecidos supera los 150 000 enfermos.

Las palabras del doctor Cecilio González enfatizan en el hecho de que ya Cuba trabaja en nuevas formulaciones del fármaco a fin de evitar la molesta inyección en la zona afectada. «Pudiera condicionarse para uso tópico mediante gel o spray».

Entonces habrá buenas nuevas sumadas a este capítulo avalado por su década prodigiosa.



Autor: Ricardo R. González

[:]



[:es]Para el acné juvenil[:]

[:es]



Tomado de Radio Rebelde

<http://www.radiorebelde.cu/consejos/para-acne-juvenil-20170803/>

Para el acné juvenil se puede utilizar el jugo de caña de azúcar, es decir, lo que comúnmente denominamos “Guarapo” muy útil por su contenido de ácido glicólico, óxido de hierro, manganeso, fósforo, calcio y otras sustancias o elementos. Como exfoliante actúa sobre la piel no sólo arrastrando las células muertas sino como blanqueador y regenerador.

En el tratamiento del acné juvenil se debe realizar siempre después de una limpieza de cutis. Se aplica con las yemas de los dedos, de abajo

hacia arriba, suavemente y en forma circular por espacio de 5 minutos, se retira posteriormente de la cara usando abundante agua sin utilizar jabón y el tratamiento se lleva a cabo en las mañanas o antes de acostarse.

También para preservar la lozanía y frescura del cutis se utiliza azúcar prieta o turbinada bien triturada. Se mezcla una cucharada grande con una cucharada de agua hervida y se aplica en la tez cuando se encuentre bien limpia combinado vigorosos masajes con los dedos en la dirección de abajo hacia arriba y manteniéndola como una máscara por lo menos 15 minutos. Posteriormente se retira con agua abundante.

[:]



[:es]Contra el síndrome boca-mano-pie, higiene[:]

[:es]



Es muy común en la infancia, y tanto los pediatras, centros para el cuidado de los niños pequeños y las escuelas preescolares suelen verla con frecuencia en el verano y el comienzo del otoño. Los padres y

cuidadores a menudo se alarman y quieren saber exactamente qué padecen sus pequeños, cómo pueden ayudarlos a lidiar con los síntomas que genera y cuándo pueden regresar a su lugar de cuidado o a la escuela.

Se trata justamente del síndrome boca-mano-pie, «una enfermedad viral común, frecuente y contagiosa, que generalmente afecta a niños menores de cinco años, aunque puede verse en adolescentes, o incluso en adultos», explicó a Granma el doctor Rinaldo Puga Gómez, especialista de I y II grado en Pediatría y presidente del Consejo Científico de la Clínica Cira García.

Este síndrome es causado fundamentalmente por un enterovirus llamado Coxsackie (A16 y enterovirus 71). Es importante no confundirlo con la fiebre

aftosa del ganado, por eso es esencial saber que el único reservorio es el ser humano, y que no se transmite por tocar mascotas. Los seres humanos no contraen la enfermedad de los animales ni los animales la de los humanos, puntualizó el también máster en Atención Integral al Niño.

Asimismo, dijo el profesor auxiliar, los enterovirus también causan otras enfermedades comunes como la Herpangina y la Conjuntivitis Hemorrágica. «Pero estos virus provocan inmunidad específica al serotipo causal, por lo cual pueden ocurrir estas enfermedades debido a otros serotipos (es decir repetirse en otro momento), pero generalmente provocan interferencia entre ellos, por lo que no repiten en ese periodo estacional», señaló.

De acuerdo con el doctor Puga Gómez, el síndrome boca-mano-pie tiene un periodo de incubación entre cuatro y seis días, y su principal vía de transmisión es la fecal-oral, y también a través de objetos contaminados. «Por ejemplo, es fundamental el cambio de pañales, y determinante la higiene y lavado de las manos.

También puede transmitirse por vía respiratoria si hay contacto con las secreciones directamente, o de objetos previamente contaminados. Es por ello que cursa como brotes, ante la ausencia de las medidas de higiene adecuadas».

Sobre los síntomas y signos de esta enfermedad, el especialista mencionó la fiebre, no muy alta, el malestar general, decaimiento, la

pérdida del apetito, y el dolor de garganta.

«Aparecen llagas dolorosas en la boca, y alrededor de esta (mejillas y mentón), las cuales se inician como puntos rojos que no sobresalen a relieve, y luego se convierten en aftas o úlceras que pueden estar incluso en las encías y a los lados de la lengua.

Además de en la boca, aparece una erupción en la piel del dorso de las manos y de los pies, así como lesiones de tipo máculas en las palmas de las manos y plantas de los pies, que suelen convertirse en ampollas, las cuales no deben romperse. Estas lesiones en la piel también pueden extenderse a los brazos, rodillas y codos, y regiones del glúteo y genitales (área del pañal en los niños más pequeños)», refirió el entrevistado.

Aclaró el experto que generalmente, casi de forma absoluta, esta enfermedad es autolimitada, con una duración entre siete a diez días, y no todos los enfermos tienen el cuadro completo de síntomas. Del mismo modo, dijo que no es común que aparezcan complicaciones.

«No hay un tratamiento específico», comentó el especialista. Se debe solamente controlar la fiebre y el dolor, y usar antihistamínicos, si hubiera picazón, que no es característico del síndrome.

Es recomendable, subrayó, beber agua, infusiones, jugos y otros líquidos frecuentes, preferiblemente frescos, para evitar la deshidratación. «Los antibióticos no son necesarios, solo de existir una infección bacteriana comprobada, que es infrecuente», insistió el doctor Puga Gómez.

El diagnóstico de este síndrome es clínico, basado sobre todo en la historia de la enfermedad y el examen físico, mencionó.

Pero lo realmente importante ante este síndrome, es saber que, literalmente, su prevención esté en nuestras manos, en el lavado frecuente de estas con agua y jabón, durante al menos 20 segundos. Asimismo, evitar el contacto directo, no compartir objetos mientras el niño o niña esté enfermo, y desinfectar las superficies y objetos que pueden transmitir el virus. En otras palabras, higiene.

[:]





[ :es]Escuela de muchos y buenos médicos[ :]

[ :es]



Si algo había en aquel discurso inaugural ese 17 de octubre de 1962, cuando Fidel –su fundador– habló por primera vez a esos jóvenes iniciales que desandarían sus aulas, de la medicina preventiva, la erradicación de enfermedades, la mortalidad infantil, la esperanza de vida, y de un sistema de salud que respondiera a las necesidades del pueblo, era visión. Visión de un futuro no lejano.

Empujaba la necesidad, ante un éxodo masivo de profesionales que en los años nacientes de la Revolución tuvo en las áreas de salud y la docencia médica una repercusión especial. La misión: iniciar la formación urgente y masiva de médicos y estomatólogos altamente calificados; una «idea tenaz y profunda» que perduró en un centro que sigue siendo hoy, 55 años después, referente, baluarte y símbolo de la transformación de la Salud Pública cubana.

Así lo recordaron estudiantes y profesores de esta institución en el acto central por el aniversario de la que fuese uno de los cimientos

de la Escuela de Medicina Revolucionaria. Y no podía ser de otra manera, que dedicando el primero de los homenajes al líder, al alma de este proyecto que mantiene los principios fundacionales de aquel día.

Luego, la entrega de la Moneda Conmemorativa del aniversario 55 del Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas «Victoria de Girón» al Primer Secretario del Partido Comunista de Cuba, Presidente de los Consejos de Estado y de Ministros, General de Ejército Raúl Castro Ruz, y en su nombre la recibió el Doctor José Ramón Machado Ventura, Segundo Secretario del Comité Central del Partido y vicepresidente de los Consejos de Estado y de Ministros.

Otras tres medallas conmemorativas fueron otorgadas a los doctores Machado Ventura, José Ramón Balaguer Cabrera, miembro del Secretariado del Comité Central del Partido y José Manuel Miyar Barruecos, funcionario del Consejo de Estado.

Asimismo se reconoció la destacada contribución que han brindado durante todos estos años para el desarrollo del centro, instituciones estrechamente vinculadas a su surgimiento. Por ello, la bicentenario Universidad de La Habana, junto al Centro Nacional de Investigaciones Científicas, merecieron también la moneda 55 aniversario.

En la celebración, dedicada además a los 50 años de la caída del Guerrillero Heroico y el 95 cumpleaños de la Federación Estudiantil Universitaria, asistió Mercedes López Acea, miembro del Buró Político, vicepresidenta del Consejo de Estado y primera secretaria del comité provincial del Partido en La Habana así como el doctor Roberto Morales Ojeda, miembro del Buró Político del Partido y Ministro de Salud Pública, entre otros dirigentes de las organizaciones políticas y de masas del país.

Juntos recorrieron áreas de la institución, que reabrió luego de un proceso amplio de reparación y mantenimiento, el bloque de anfiteatros, las salas y aulas de anatomía humana así como inauguró el sitio histórico Paseo de los Ilustres, con la develación de los bustos de los dos primeros directores del centro, profesores y doctores Andrés García Gómez y Roberto Douglas Pedroso.

La doctora Mairim Lago Queija, Decana de la Facultad Victoria de Girón, manifestó que mantener como hasta ahora la calidad en el

proceso docente-educativo y en la formación científica, ética y humanista de sus educandos, es hoy el principal reto de este centro.

«Nuestro primer deber es formarnos como buenos profesionales de la salud y mejores seres humanos», afirmó el joven Alexis Alejandro García Rivero, Presidente de la FEU del centro.

Más de 80 000 alumnos han pasado por estas aulas, de ellos estudiantes de 91 países, dijo el Ministro de Salud, quien aseguró que esta institución representa un paradigma en el desarrollo de la docencia médica cubana. «En el 2012, tuvimos el privilegio de recibir el mensaje de felicitación a este colectivo enviado por Fidel en la celebración del aniversario 50, donde expresaba su satisfacción por el honroso cumplimiento del deber, al ser capaces de graduar decenas de miles de profesionales y llevar a nuestro país a los niveles más altos de atención en la salud»; expresó.

Un deber que se renueva cada día, en cada joven que aprende, en el «Victoria de Girón», el arte de curar.

[:]