El Firme de la Salud

Año 1 N°1 Enero 2017

Fragilidad: Epidemia silenciosa que ataca a los adultos mayores

ALERTA

ESPECIAL: A CUIDAR A NUESTROS ABUELITOS

Lima y Callao tienen las cifras más altas de accidentes de trabajo

(Pág. 2)

La tasa más baja corresponde a San Martín

Dormir pocas horas contribuye a la obesidad

(Pág.3)

Dormir menos de 7 horas altera el perfil metabólico produciendo obesidad a largo plazo, según estudio publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS).

Más de 2,500 millones de soles anuales cuesta tratar enfermedades asociadas al tabaquismo

Fumar daña su salud, su bolsillo y la economía nacional.

Soldados de la salud: jóvenes que cumplen servicio militar reciben entrenamiento en salud pública

Jóvenes que realizan el servicio militar reciben capacitación en salud con el Programa de Entrenamiento en Salud Pública implementado por el MINSA, a través del Instituto Nacional de Salud, y el MINDEF.

EDITORIAL

El ***Firme de la salud***, es una publicación que sale a luz como una expresión de la necesidad de difundir el conocimiento científico y tecnológico sobre salud, para que los contenidos sean asequibles para los ciudadanos de a pie que, estando ávidos de información sobre salud, recurren a la información disponible sea impresa o en el internet.

En nuestro medio hay una brecha en la información sobre aspectos de salud que es cubierta por información disponible en medios impresos e Internet que no tienen ninguna evidencia científica o ni el más mínimo valor que amerite su uso para mejorar la salud e incluso contradicen medidas que probadamente tienen un impacto positivo en la salud como es la inmunización de niños; por lo que es necesario compartir la información sobre salud que tenga el respaldo de la evidencia y esté al alcance de la población a la que nos debemos.

En este contexto hay razones suficientes que justifican la necesidad y el interés para realizar la divulgación científica en salud, de modo que pueda contribuir a fomentar corrientes de opinión alrededor de problemas de salud pública, impulsar el desarrollo, la innovación, y que contribuyan a disminuir las inequidades sociales.

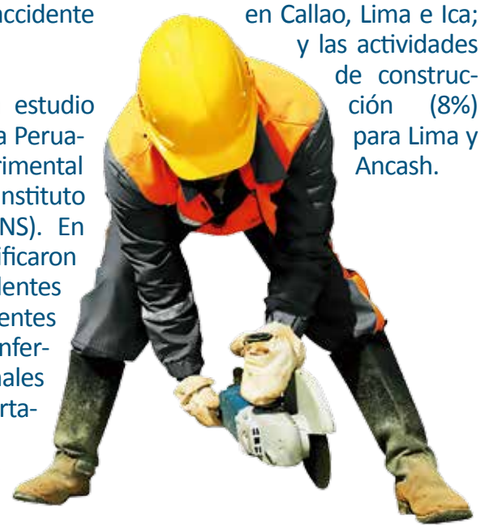
LIMA Y CALLAO TIENEN LAS CIFRAS MÁS ALTAS DE ACCIDENTES DE TRABAJO

Lima y Callao tienen las cifras más altas de accidentes de trabajo reportándose 36,454 y 7,715 accidentes laborales, respectivamente, durante el periodo 2012- 2014; mientras que la tasa más baja corresponde a San Martín seguida de Apurímac, Madre de Dios, Amazonas y Huánuco.

Los accidentes mortales registraron altas tasas en las regiones de Pasco, Callao, Lima, Moquegua y Arequipa. En Amazonas y Madre de Dios no se reportó ningún accidente mortal.

Así se afirma en un estudio publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS). En este periodo se notificaron 52,887 eventos: accidentes de trabajo (93%), incidentes peligrosos (5,1%), enfermedades ocupacionales (1%) y accidentes mortales (0,9%).
Los incidentes peligrosos reportaron mayores tasas en regiones de la costa peruana (Arequipa, Callao, Lima, Ica y Piura). Las menores tasas corresponden a Amazonas, Huancavelica, Apurímac, San Martín y Cusco.

Las enfermedades ocupacionales tuvieron altas tasas en Huancavelica, Ancash, Pasco, Callao y Cusco siendo la explotación de minas y canteras la actividad que reportó el mayor número (49,2%) con altas tasas en Huancavelica, Ancash y Pasco; la industria manufacturera (23,4%) en Callao, Lima e Ica; y las actividades de construcción (8%) para Lima y Ancash.



©2017 Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública

La información de este periódico está basada en las publicaciones de la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud.

DORMIR POCAS HORAS CONTRIBUYE A LA OBESIDAD

> **"Dormir menos de 7 horas altera el perfil metabólico produciendo obesidad a largo plazo"**

Estudios demostraron que después de la privación total de sueño o el sueño restringido, se eleva la grelina y se reduce la leptina, lo que produce una mayor predisposición a ganancia de peso. La leptina es una hormona que regula el apetito y estimula el gasto energético; la grelina, es una hormona que actúa sobre circuitos neuronales centrales implicados en la ingesta de alimentos y el gasto de energía.

Esta alteración produce aumento del apetito y disminución de la saciedad ocasionando que las personas que duermen pocas horas consuman más calorías, realicen menos ejercicio y consuman un mayor porcentaje de calorías provenientes de grasa. Las horas de sueño constituyen un factor importante que debe ser considerado en la prevención de la obesidad al igual que la alimentación saludable y la actividad física.

OBESIDAD Y ELEVADA INGESTA CALÓRICA FAVORECEN DESARROLLO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La obesidad, edad, la elevada ingesta calórica y el antecedente familiar son factores de riesgo para la hipertensión arterial.

Un estudio encontró que los sujetos que consumen mayor o igual a 2471,94 kcal diarias mostraron 2,06 veces mayor riesgo de hipertensión arterial que los sujetos con un consumo menor a 1960,94 kcal.

La obesidad favorece al desarrollo de hipertensión arterial, por lo es importante cambiar los hábitos nutricionales para prevenir el desarrollo de la hipertensión arterial y tener en cuenta que el consumo calórico diario superior a las 2500 calorías aumenta el riesgo.

La hipertensión arterial es considerada uno de los más importantes factores de riesgo para las enfermedades coronarias y se le asocia aproximadamente al 60% de eventos coronarios y 77% cerebrovasculares.

NIÑOS DE LA COSTA PRESENTAN MÁS CASOS DE SOBREPESO Y OBESIDAD

De un total de 2' 318, 980 niños menores de cinco años evaluados en el 2014, el 6,84% presentó sobrepeso, mientras que 2,42% obesidad.

Las mayores prevalencias de sobrepeso y obesidad se dieron en la región Tacna con el 13,9% y el 5,3% respectivamente; Moquegua (11,8% y 4,3%), Callao (10,4% y 4,0%), Lima (10,2% y 4,0%) e Ica (9,3% y 3,8%). Las menores prevalencias se presentaron en Apurímac, Loreto y Cusco.

EL FIRME DE LA SALUD

FRAGILIDAD SE CONVIERTE EN UNA EPIDEMIA SILENCIOSA QUE AFECTA A LOS ADULTOS MAYORES

PAUTAS PARA LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Un artículo de la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS) alerta que la fragilidad (síndrome biológico de vulnerabilidad caracterizado por la disminución de la fuerza, resistencia y funciones fisiológicas reducidas), se está convirtiendo en una epidemia silenciosa que afecta a los adultos mayores a nivel mundial. Los signos de alarma son pérdida de peso de al menos el 5% en el último año, cansancio, baja actividad física, lenta velocidad de la marcha y debilidad muscular. Se considera que adulto mayor es frágil si cumple tres o más de estos criterios, pre frágil si cumple uno o dos, y no frágil si no cumple ninguno de ellos. La fragilidad es mayor en mujeres y se incrementa con los años.

El promedio de la cantidad de enfermedades crónicas en un adulto frágil fue 2,1 comparado con el 1,4 en no frágiles. La presencia de fragilidad en un adulto mayor con enfermedades cardiovasculares aumenta dos veces la mortalidad. Existen cuatro posibles tratamientos contra la fragilidad: ejercicios aeróbicos y de resistencia, soporte proteico y calórico, consumo de vitamina D y reducción de la polifarmacia. Se puede prevenir o revertir el desarrollo de la fragilidad física por medio de la práctica de ejercicio físico y hábitos de vida saludables. El envejecimiento es heterogéneo por lo que es necesario que todos los profesionales de salud, especialmente los de atención primaria, identifiquen cuáles son los adultos mayores más débiles o vulnerables para la toma de decisiones en su tratamiento.

Dieta: se recomienda consumir una porción de alimentos de origen animal, tres porciones de lácteos para alcanzar entre 1000 a 1500 mg de calcio al día; tres porciones de verduras crudas o cocidas, en variedad de colores; beber 6 a 8 vasos al día de agua hervida sin azúcar para mantenerse hidratado.

Actividad física: Caminar es uno de los ejercicios más factibles y se puede realizar entre 3 a 5 veces por semana durante 20 o 30 minutos. El ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebro vascular, hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, obesidad, cáncer de colón, cáncer de mama, ansiedad, depresión, deterioro cognitivo y reduce el riesgo de caídas y lesiones.

Prevención de enfermedades: Se recomienda la realización de pruebas para descartar o detectar tempranamente una enfermedad. El calendario de vacunaciones del MINSA para adultos mayores incluye la vacuna contra la influenza. Asimismo, es importante evitar el tabaco, el alcohol y la automedicación para conservar la salud de los adultos mayores.

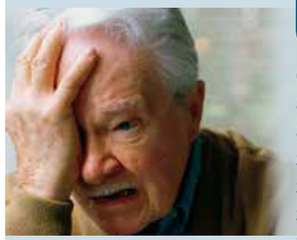
EJERCICIO FÍSICO PARA PREVENIR CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR

El ejercicio físico debe ser acorde a la edad y posibles limitaciones físicas y funcionales del adulto mayor. Existen diversos tipos de entrenamiento, pero el entrenamiento multicomponente y el taichí (realizados en grupo) son los que ofrecen mayor beneficio en la reducción del riesgo de caída.

Otra estrategia para disminuir el riesgo de caídas consiste en disminuir las circunstancias y los objetos que favorecen las caídas fuera y dentro del domicilio. Las caídas en los adultos mayores son frecuentes. Entre el 30 a 60% de los adultos mayores sufren una caída al año, este porcentaje aumenta a casi el 50% en mayores de 80 años. El 5% de estas caídas resulta en fracturas u hospitalización.

Las caídas pueden ser la manifestación de enfermedades tanto agudas como crónicas, por tal motivo, se debe evaluar la salud del adulto mayor para descartar una posible enfermedad. En este contexto es importante el ejercicio -como caminar y el taichi- con las precauciones del caso.

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES



Una publicación de la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS), del Ministerio de Salud (Minsa), señala la importancia del cuidado de la salud mental en adultos mayores, pues más del 20 % padece algún tipo de trastorno mental con variados grados de severidad. Los adultos mayores están expuestos a factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan su salud mental. Los problemas más frecuentes son trastornos afectivos: por falta de apoyo familiar, fallecimiento de seres queridos o situaciones como la jubilación, y desórdenes del sueño que alteran significativamente la calidad de vida de los adultos mayores, entre otros. Un 2% de la población adulta mayor puede experimentar Trastorno Depresivo Mayor.

HIERBA MEDICINAL "JUAN ALONSO" (Xanthium spinosum) PODRÍA CAUSAR DAÑO HEPÁTICO Y RENAL

El consumo de hojas maduras de la hierba medicinal Xanthium spinosum, conocida como “Juan Alonso”, podría causar daño hepático y renal, según los resultados de un estudio publicado en la la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud.

Para este estudio se realizó una experimentación con ratones adultos, a los que se les administró dosis de extracto de las hojas de Xanthium spinosum. De acuerdo a los resultados, existe la posibilidad de toxicidad aguda en riñón e hígado por consumir las hojas maduras de esta planta.

Al equiparar las dosis administradas a los ratones a humanos, se calculó que se necesitaría 24,3 gr de hojas secas para producir toxicidad en adultos. Sin embargo, el consumo de tan sólo 6 g de hojas secas podría causar toxicidad en un niño de 10 kg. Por tal motivo, sería recomendable no utilizar esta planta en niños.

El estudio fue realizado en Paraguay, donde esta hierba es comúnmente utilizada por sus propiedades diuréticas. En nuestro país se le conoce como "Juan Alonso" y es utilizada como diurético (Ayacucho); para las afecciones hepáticas y estomacales (Cajamarca, Arequipa); y contra enfermedades del bazo, riñones y ovarios.

EFECTO CICATRIZANTE DEL MATICO (Buddleja globosa)

El extracto hidroetanólico del matico (Piper aduncum) posee efecto cicatrizante sobre las heridas en un modelo experimental, según los resultados de un estudio publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS).

La cicatrización es un proceso de restauración de un tejido dañado a través de la regeneración de la epidermis. Destacan en este proceso el factor de crecimiento derivado de plaquetas (PDGF); el factor de crecimiento de fibroblastos (FGF) y el factor de crecimiento epidermal (EGF).

Este estudio evidenció que el extracto hidroetanólico de matico (hojas de matico secas pulverizadas con mezcla de etanol y agua) aumentó la proliferación, migración de fibroblastos humanos al sitio de la herida e incrementó la expresión de los genes FGF, EGF y PDGF; lo que explicaría su efecto cicatrizante.

Estos resultados respaldan la hipótesis de que péptidos activos y proteínas derivadas de plantas pueden tener efectos beneficiosos para la cicatrización y que son la clave en el diseño de nuevas terapias para la curación de heridas agudas y crónicas.

El matico es una planta que se distribuye en la Amazonía donde muchas tribus locales usan sus hojas como cicatrizante desde hace varias generaciones. Estos hallazgos permiten revalorar nuestra variada flora y fomentar la investigación de las bondades terapéuticas de nuestra medicina tradicional.

JÓVENES SOLTERAS PRESENTAN MAYOR FRECUENCIA DE CASOS CON INFECCIÓN POR EL VIRUS DE PAPILOMA HUMANO

Las mujeres jóvenes y solteras, de 17 a 29 años, presentan mayor frecuencia de casos Virus de Papiloma Humano (VPH) positivos, según un estudio publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS).

De un total de 465 mujeres evaluadas se detectaron 151 (32,5%) casos de VPH positivos, siendo en el genotipo de alto riesgo más frecuente el VPH 16.

De esta muestra, las mujeres solteras de 17 a 29 años presentaron mayor frecuencia de casos VPH positivos, por lo que es necesario enfatizar su participación en programas de tamizaje y de un adecuado seguimiento para detectar oportunamente el riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino y disminuir la mortalidad por cáncer en el Perú.

El cáncer de cuello uterino es la neoplasia más frecuente y mortal en las mujeres peruanas. En nuestro país se presentan aproximadamente 4,600 casos nuevos por año y cerca de 1,700 muertes por esta enfermedad al año. Las infecciones persistentes por virus de papiloma humano (VPH) son responsables del desarrollo del cáncer de cuello uterino (CCU). El ADN de VPH se encuentra presente hasta en 98% de los CCU invasivos.

POBLACIÓN NO ASEGURADA CONSULTA PRINCIPALMENTE FARMACIAS Y BOTICAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS DE SALUD

La población no asegurada utiliza principalmente las farmacias y boticas (46,7%) para solucionar sus problemas de salud de acuerdo a un estudio publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS).

Según una encuesta realizada en el 2011, el 34% de la población no está asegurada y utiliza como primera opción y con mayor frecuencia la farmacia o botica para sus consultas de salud dejando en segunda opción el acudir a un establecimiento de salud.

> *“Resolver los problemas de salud en las farmacias o boticas pueden poner en riesgo la salud”*

Este segmento de la población, con un rango de edad predominante de 15 a 49 años, está constituido por trabajadores del sector informal, auto empleados y desempleados, con sus familias.

Resolver los problemas de salud en las farmacias o boticas pueden poner en riesgo la salud del paciente pues el personal de farmacia no siempre aconseja visitar un médico ante algún signo de alarma ni suele preguntar si el usuario es alérgico a algún medicamento.

MÁS DE 2,500 MILLONES DE SOLES ANUALES CUESTA TRATAR ENFERMEDADES ASOCIADAS AL TABAQUISMO

FUMAR DAÑA TU SALUD, TU BOLSILLO Y LA ECONOMÍA NACIONAL

A 2,535 millones de soles anuales asciende el costo para tratar enfermedades relacionadas al tabaquismo, y los impuestos al tabaco sólo cubren el 9,1% de dicho gasto, señala un artículo publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS).

Las enfermedades cardíacas, los cánceres (principalmente de pulmón) y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) son las principales enfermedades relacionadas al consumo de tabaco que determinan este elevado costo que representa el 0,4% del producto bruto interno (PBI) y el 7,8% del gasto total en salud.
En nuestro país se le puede atribuir al tabaquismo un total anual de 16, 719 muertes, 6,926 diagnósticos de cáncer, 7,936 accidentes cerebrovasculares y 7,548 hospitalizaciones por enfermedad cardiovascular. De acuerdo al estudio, un incremento del 50% en el precio de los cigarrillos podría evitar 13, 391 muertes, 6,210 eventos cardiovasculares y 5,361 nuevos cánceres en los próximos diez años, y representaría un beneficio económico de 3,145 millones de soles por ahorro de costos sanitarios y aumento de la recaudación impositiva.

En el Perú el cigarrillo tiene un precio bajo en relación a otros países de la región por lo que un aumento al impuesto al tabaco podría reportar importantes beneficios económicos y de salud.

TUBERCULOSIS: RIESGO LABORAL PARA TRABAJADORES DE SALUD

> *Un estudio realizado a nivel nacional reportó un total de 755 casos de tuberculosis en trabajadores de salud durante los años 2013, 2014 y 2015.*

Del total de casos notificados, el 65% (493 casos) laboraban en el MINSA, 20% (153 casos) en EsSalud, 3% (21casos) en las FF.AA., PNP e INPE y 12% (88 casos) en establecimientos privados. El 57% de los casos laboraban en establecimientos de salud de Lima Metropolitana y el Callao.

Se reportaron más del 50% del total de casos en las áreas de consultorios, hospitalización y emergencia. Los técnicos en enfermería, médicos y enfermeros fueron los más afectados con el 82,5% y el 14,6 % personal administrativo.

La tuberculosis constituye un riesgo laboral importante para los trabajadores de salud de los establecimientos de salud públicos y privados que realizan labores en áreas de cuidado y atención directa con pacientes en grandes hospitales del país.

SOLDADOS DE LA SALUD: JÓVENES DEL SERVICIO MILITAR RECIBEN CAPACITACIÓN EN SALUD PÚBLICA

Jóvenes que cumplen el servicio militar son formados como técnicos en salud pública gracias al Programa de Capacitación en Salud Pública implementado por el Instituto Nacional de Salud (INS) en representación del Ministerio de Salud, y el Ministerio de Defensa (MINDEF). Esta experiencia se presenta en un artículo publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.

Este programa tiene certificación oficial gracias a un convenio con el Instituto de Educación Superior Tecnológico Público (IESTP). Hasta la fecha se ha capacitado y certificado a 405 jóvenes del servicio militar voluntario.

El programa comprende el desarrollo regular y planificado de cursos de entrenamiento en bases militares ubicadas en regiones priorizadas por el MINDEF y el INS. El objetivo es brindar, a estos jóvenes, conocimientos y herramientas básicas de salud para ser aplicadas en su comunidad, abriéndoles un campo laboral en salud pública en las zonas más alejadas del país.

En coordinación con los gobiernos regionales se espera que los egresados sean acogidos e insertados en el sistema de salud pública contribuyendo al bienestar de la población especialmente de aquellas zonas más alejadas y con mayor déficit de personal sanitario.