

No pongas en riesgo tu vida



ADULTOS SE AUTOMEDICAN Y NO ACUDEN A LOS CENTROS DE SALUD OPORTUNAMENTE

**“Pausas activas”
logran disminuir
molestias en los
trabajadores
(Pág.3)**



Las pausas, desarrolladas de 10 a 15 minutos, consistían en ejercicios de respiración, estiramientos musculares y calentamiento.

**Cáncer cervical en
jóvenes peruanas no
es detectado a tiempo
(Pág.6)**



El 82,3% de pacientes menores de 35 años fueron diagnosticadas con cáncer de cuello uterino en estados avanzados.

**Escolares
aprenden sobre
nutrición “Como
Jugando” (Pág.2)**



Con el objetivo de formar capacidades que permitan a los estudiantes elegir alimentos saludables y realizar actividad física.

**Jóvenes no usan métodos
anticonceptivos ante riesgo de
enfermedades
de transmisión
sexual (Pág.3)**



Pese a estar informados sobre métodos de anticoncepción y enfermedades de transmisión sexual (ETS), practican sexo sin protección.

La salud y el bienestar de las personas es un derecho humano fundamental. Para disfrutarlo, es indispensable la participación ciudadana. Una ciudadanía informada permite establecer mejores prioridades para el sistema de salud y toma mejores decisiones para el cuidado de su salud.



El Ministerio de Salud se ha propuesto promover, mantener y recuperar la salud de la población enfrentando los principales problemas sanitarios como son la mortalidad materna, la mortalidad infantil, las enfermedades transmisibles (malaria, dengue, tuberculosis, VIH, etc.), las enfermedades crónicas (cáncer diabetes, etc.), los accidentes de tránsito, entre otros. De igual importancia, es lograr cobertura universal de salud, es decir, que la población tenga más acceso a los servicios de salud, reduciendo el gasto que tienen que hacer las personas para cuidar su salud. Esto no es posible sin un pacto social, mediante el cual el Estado, los profesionales de la salud, las universidades y la sociedad civil articulen sus esfuerzos hacia el objetivo común de alcanzar los objetivos de desarrollo sostenible.

En el camino hacia esos objetivos, es importante que la población reciba información valiosa para el cuidado de su salud. La ciencia avanza rápidamente y es importante estar actualizado y difundir este conocimiento científico. “EL FIRME DE LA SALUD” es un esfuerzo por llevar este conocimiento científico hacia las personas, proporcionando una fuente confiable de información porque la persona humana tiene derecho a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

La gran aceptación que ha tenido la primera edición de “EL FIRME DE LA SALUD”, tanto en su forma impresa como en las redes sociales, nos muestra que estamos en el camino correcto, y nos impulsa a dar continuidad a esta propuesta de compartir las ciencias de la salud con un estilo amigable para la ciudadanía. Es un ejemplo del proceso de democratización del conocimiento para la salud, elemento fundamental en el pacto por la salud.

Abel Salinas Rivas
Ministro de Salud

ESCOLARES APRENDEN SOBRE NUTRICIÓN “COMO JUGANDO”

PARA SABER ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.



Escolares de 1° a 4° grado de primaria de cuatro instituciones educativas mixtas del Cercado de Lima ampliaron sus conocimientos sobre nutrición a través del proyecto educativo-motivacional denominado “Como Jugando”, con el objetivo fue formar capacidades que permitan a los estudiantes elegir alimentos saludables y realizar actividad física.

Las actividades lúdicas y vivenciales del proyecto “Como Jugando” fue-

ron desarrolladas por un equipo compuesto por una educadora y dos nutricionistas. La escuela es el escenario adecuado para este tipo de intervenciones, pues en ella, los escolares pasan gran parte del tiempo, toman algunas de sus comidas y pueden ser educados sobre estilos de vida saludables.

De acuerdo a los resultados del estudio, durante el primer año de la intervención no se encontró reducción en el índice de masa

corporal o el índice cintura/talla; sin embargo, se observó un aumento de conocimientos en nutrición, reducción de la probabilidad de tener un nivel malo de actividad física; se mantuvo o aumentó la frecuencia adecuada del consumo de frutas, agua sin azúcar y un consumo menor a dos veces por semana de jugos envasados y galletas dulces y saladas.

Leer estudio completo: <http://dx.doi.org/10.17843/rp-mesp.2017.343.2472>

SALUD PÚBLICA

JÓVENES NO USAN MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS ANTE RIESGO DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

PESE A TENER CONOCIMIENTO SOBRE ANTICONCEPCIÓN Y ETS.

Un estudio publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS) encontró que los adolescentes, a pesar de estar informados sobre métodos de anticoncepción y enfermedades de transmisión sexual (ETS), ponen una serie de trabas para el uso de anticonceptivos y practican sexo sin protección.

Las principales barreras identificadas fueron la limitada capacidad de negociación de la mujer con sus parejas sexuales varones para establecer un método anticonceptivo, el tipo de relación estable o fortuita con la pareja, la responsabilidad del uso del anticonceptivo es atribuida a la mujer y el temor de ser abandonada por el varón en caso de exigir su uso.

El área de estudio incluyó a los departamentos con mayores tasas de embarazo adolescente, como Loreto (10,6%), Ayacucho (22,3%) y Lima (25%). Participaron adolescentes que residen en zonas urbanas, de 18 y 19 años quienes manifestaron no utilizar anticonceptivos



a pesar de poseer un adecuado conocimiento sobre anticoncepción y ETS.

De acuerdo a la información obtenida, la edad de inicio sexual en los hombres fue entre los 14 y 15 años, y en las mujeres entre los 15 y 16. Las principales razones de inicio sexual en los varones fue el deseo sexual;

en las mujeres la presión de la pareja y de amigas que ya iniciaron su vida sexual. Los varones se iniciaron, principalmente, con una pareja ocasional; mientras que las mujeres con alguien que consideraban "su enamorado". Leer estudio completo en: <http://dx.doi.org/10.17843/rp-mesp.2017.344.3334>

BACTERIAS SON MULTIRRESISTENTES A ANTIBIÓTICOS

Un estudio publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS), realizado en el Hospital Cayetano Heredia y cuyo objetivo fue describir cómo es la resistencia a los antibióticos en bacterias aisladas a partir de muestras de orina, encontró que el 45,9% de cepas de *Escherichia coli* aisladas fueron multirresistentes.

Uno de los mecanismos que tienen las bacterias para hacerse resistente a los antibióticos es desarrollar proteínas que afectan o interfieren la acción de los antibióticos, una de dichas proteínas son las betalactamasas. Se encontró que en población pediátrica el 16,3% tenían bacterias de este tipo, en adultos el porcentaje llegó al 31,1%.

La *Escherichia coli* es la causante del 80 al 90% de casos de infecciones urinarias, enfermedad que es la segunda causa de enfermedad en pacientes ambulatorios y la segunda causa de infección intrahospitalaria.

Leer estudio completo: <http://dx.doi.org/10.17843/rp-mesp.2017.344.3338>

"PAUSAS ACTIVAS" LOGRAN DISMINUIR MOLESTIAS MUSCULARES EN LOS TRABAJADORES

Un programa basado en pausas activas, realizadas durante la jornada de trabajo, logró disminuir las molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos de una institución pública, según una investigación de la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS).

Las pausas, desarrolladas de 10

a 15 minutos, consistían en ejercicios de respiración, estiramientos musculares y calentamiento cuyas indicaciones fueron entregadas en folletos con información sobre ergonomía y salud ocupacional.

Durante el estudio se incluyeron trabajadores administrativos que tuvieran al menos tres meses en el área, con jornadas de ocho horas dia-

rias, de lunes a viernes. Se les dividió en dos grupos: de intervención y de control.

De acuerdo con los resultados, el grupo intervención redujo en 20% la frecuencia de molestias de cuello, 17% en la zona dorso lumbar, 7,5% en hombro y en 5,9% en muñeca o mano. Leer estudio completo: <http://dx.doi.org/10.17843/rp-mesp.2017.344.2848>

MÁS DE LA MITAD DE ADULTOS Y NO ACUDEN A LOS CENTROS

Más de la mitad de la población peruana adulta asegura no utilizar los servicios formales de salud al presentar algún síntoma, malestar, enfermedad, recaída de enfermedad crónica o accidente, revela un estudio publicado en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública del Instituto Nacional de Salud (INS).

Según la investigación, el 27,9% indicó que se automedicó o repitió una receta anterior, el 25,5% no acudió por falta de tiempo y el 20,9% pre-

“El 60% de los participantes fueron mujeres y la edad promedio fue de 48,1 años.”



firió curarse con remedios caseros.

Este estudio fue realizado usando los datos de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) del 2015 del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Se analizó un total de 35 mil 36 personas mayores de 18 años, quienes habían presentado en las últimas cuatro semanas algún síntoma o malestar, enfermedad, recaída de

enfermedad o accidente.

El 60% de los participantes fueron mujeres y la edad promedio fue de 48,1 años.

Al total de participantes se les preguntó por el lugar donde acudieron para consultar sobre su dolencia. El 53,9% manifestó no haber acudido a ningún establecimiento de salud para recibir atención.

La relevancia de este estudio es mayor en

las zonas de sierra y selva pues, por la falta de médicos generales, especialistas, personal sanitario capacitado y atención rápida, aumentaría la probabilidad de que esta población no logre utilizar un servicio de salud.

Los hallazgos muestran que en nuestro país una gran cantidad de personas que requieren atención médica no utilizan los servicios de salud.

Dicha situación se asoció con condiciones demográficas y de aseguramiento.

El estudio también encontró asociación entre ser menor de 60 años, del sexo masculino, tener menor nivel educativo, residir fuera de Lima Metropolitana, y no estar asegurado o afiliado al SIS, con no acudir a un establecimiento de salud. Leer estudio completo: <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2017.343.2864>

OS SE AUTOMEDICAN S DE SALUD



**“El 27,9%
adultos se
automedica
o repite
una receta
previa.”**

Breves

CONSECUENCIAS DE AUTOMEDICARSE

- Aumenta la resistencia a los antimicrobianos.
- Prolonga las enfermedades, pues los medicamentos dejan de ser eficaces para combatir las enfermedades infecciosas.
- Reacciones adversas a los medicamentos originadas por su uso erróneo o por reacciones alérgicas.
- Pueden causar enfermedades crónicas o la muerte.
- Usar medicamentos sin ser recomendados por un especialista según la OMS generan desperdicio de recursos económicos.
- El uso excesivo de medicamentos contribuyen al agotamiento físico y problemas renales, afectando la calidad de vida y la salud del paciente.

DATO

- La dependencia farmacológica es un problema no menos importante y que cada día es más habitual.
- Y es que al igual que sucede con las drogas y el alcohol, algunos medicamentos pueden producir dependencia física y psicológica en quien los toma.
- De hecho, la farmacodependencia está reconocida como una adicción más, y como tal, puede ser muy dañina para la salud de quien la sufre.
- Esta dependencia nace el consumo continuo de medicinas, con el fin de conseguir sus efectos físicos, psíquicos. Además, esta costumbre continuada provoca que si no se toman se produzca malestar en la persona.

SALUD AL DÍA

RECOMENDADO POR LA OMS

SE PRACTICAN MAS EJERCICIOS EN LOS COLEGIOS

Cerca del 50% de escolares entre los 6 y 13 años de edad de las ciudades de Huaraz, Chiclayo y Tarapoto cumplen la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de realizar 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para tener beneficios en salud.

En Chiclayo, el 40,7% de escolares de instituciones educativas públicas mixtas, de nivel primario y de zonas urbanas cumplió con adecuada actividad física por día, en Huaraz el 66,6% y en Tarapoto el 56,4%.

Cabe indicar que las regiones de Ancash, Lambayeque y San Martín fueron seleccionadas porque presentan indicadores de obesidad en escolares similares al promedio nacional.

Para el estudio se utilizaron los novedosos acelerómetros que miden en forma objetiva la intensidad y el tiempo de actividad física durante el periodo que los escolares estuvieron despiertos, ya que usualmente los estudios de actividad física utilizan cuestionarios validados, que pueden estar afectados por aspectos subjetivos de las personas que responden.

Para prevenir el sobrepeso y obesidad en los escolares se recomienda promover una alimentación saludable en el hogar y en la escuela, motivar la actividad física, disminuir el tiempo de actividades sedentarias y regular la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a los niños. Leer estudio completo: <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2017.341.2764>



CÁNCER CERVICAL EN JÓVENES PERUANAS NO ES DETECTADO A TIEMPO



El 82,3% de pacientes menores de 35 años fueron diagnosticadas con cáncer de cuello uterino en estados avanzados, siendo los estadios IIB (47,4%) y IIIB (25,8%) los más frecuentes, especialmente en mujeres provenientes de ciudades distintas a Lima Metropolitana, según datos provenientes del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN), entre los años 2008 y 2013.

Las mujeres presentaron síntomas en el 96,9% de los casos, siendo el sangrado ge-

nital el más frecuente (83,5%), seguido por el dolor pélvico (41,2%) y la descarga vaginal (27,8%). Además, el 55,7% de mujeres presentó anemia, estas mujeres tuvieron el doble de probabilidad de fallecer a los cinco años de diagnosticada la enfermedad.

En Latinoamérica y el Caribe el cáncer cervical ocupa el segundo lugar entre las neoplasias diagnosticadas en mujeres menores de 40 años y es la principal causa de muerte relacionada a cáncer. En el Perú, es el cáncer más

frecuente en mujeres.

Nuestra población joven se caracteriza por una iniciación temprana de la actividad sexual y reproductiva, lo que se relaciona a un mayor riesgo de infección por el virus del papiloma humano (VPH), responsable del desarrollo del cáncer cervical. La vacunación contra el VPH en niñas y adolescentes antes del inicio de la actividad sexual es altamente efectiva y se viene aplicando en nuestro país desde el 2011.

Leer estudio completo: <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2017.342.2653>

SALUD INTERNACIONAL

El INS asume el rol de desarrollar y difundir la ciencia, a fin de contribuir con el cumplimiento del derecho que tiene toda persona a participar libremente en el progreso científico y sus beneficios. (Art. 27° de la Declaración Universal de los Derechos Humanos)”



¿EL SELENIO PUEDE PREVENIR EL CÁNCER?

El selenio es un elemento natural que se puede encontrar en los alimentos; en pequeñas cantidades es necesario para el funcionamiento de nuestro cuerpo, pero en altas cantidades puede ser tóxico.

Hace unos años, el selenio fue relacionado con la prevención del cáncer, sin embargo, a la fecha múltiples estudios científicos no han podido demostrar que la ingestión de este elemento se encuentre relacionado con la reducción de casos nuevos de cáncer o con la mortalidad por esta enfermedad; por el contrario, se ha encontrado algunos datos que sugieren que este elemento se encuentra relacionado con una mayor cantidad de casos de cáncer de próstata, diabetes mellitus o enfermedades de la piel.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2018/01/29

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD005195.pub4/abstract>



USO NOCTURNO DEL CELULAR ALTERA EL SUEÑO

El sueño tiene un papel crucial para desarrollar los diferentes aspectos de nuestras vidas, se ha encontrado que su alteración puede aumentar el riesgo de padecer problemas físicos y mentales. Asimismo, a partir de un mayor acceso a los teléfonos inteligentes, los ni-

ños y adolescentes utilizan cada vez más estos dispositivos, incluso llevándolos a la cama a la hora de dormir, lo cual puede afectar su salud.

Investigadores del sueño, después de preguntar a más de dos mil adolescentes, encontraron que, el uso del teléfono celular

después de las 9 de la noche se encontraba asociado con una pobre calidad del sueño, un retraso a la hora de despertar y mayor tiempo para conciliar el sueño.

Jornal de Pediatria 2017 93(6):560-56

<http://www.scielo.br/jped/v93n6/0021-7557-jped-93-06-0560.pdf>

EL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS INCLUYE ACTIVIDAD FÍSICA, CAMBIO DE CONDUCTA Y DIETA

Los niños y jóvenes sufren cada vez más sobrepeso y obesidad lo cual genera serios problemas para su salud a mediano y largo plazo. Al respecto se han realizado diversas investigaciones con la finalidad de identificar las mejores estrategias para enfrentar este problema

mundial.

La prestigiosa institución Cochrane realizó una revisión de múltiples estudios que abordaron esta situación, encontraron que las mejores intervenciones para reducir el sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 11 años de edad, son las que inte-

gran las estrategias para un cambio en el comportamiento, variación en la dieta e incremento de la actividad física. Estas intervenciones logran reducir el índice de masa corporal en los niños de este rango de edad. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 6. Art. No.: CD012651*



TIPS DE SALUD



MUCHA ATENCIÓN CON LA TUBERCULOSIS

La prevención y seguir paso a paso los tratamientos médicos son las armas para evitar o curarse de la tuberculosis, también llamada TB. Como se sabe, esta enfermedad se transmite a través del aire y es causada por una bacteria llamada Bacilo de Koch, que ataca principalmente los pulmones, aunque también a otros órganos.

¿Cómo reconocer los síntomas? Una persona infectada presenta tos con flema por más de 15 días, debilidad y cansancio, pérdida de peso, pérdida de apetito, fiebre y sudores nocturnos.

Pero no se alarme. Actualmente existe el tratamiento para darle batalla

a la tuberculosis sin que genere un costo económico al paciente y a su familia. Por política pública, la atención es gratuita e incluye las medicinas y los alimentos que debe consumir para fortalecer su sistema inmunológico (menestras, conservas de pescado, leche, etc).

Los especialistas puntualizan que el éxito del procedimiento dependerá del paciente, pues este no debe abandonar el tratamiento, lo cuál es importante para evitar la propagación de la infección.

En ese sentido se recomienda a la persona involucrada permanecer en casa, ventilar las habitaciones y usar mascarilla.

Rompiendo mitos

Durante muchos años se ha divulgado información respecto a la tuberculosis y sus formas de contagio. Vale la pena precisar que esta enfermedad no se contagia por usar los mismos cubiertos (cuchara, tenedor, etc).

Tampoco por dar la mano, tocar o usar la ropa o las sábanas.

En esa línea, esta enfermedad no se puede transmitir por transfusión de sangre ni por la leche materna o tener relaciones sexuales.

Sin embargo, el desgaste físico, el frecuente contacto oral y el mayor acercamiento a la pareja sí es un factor de riesgo.

Breves

APRENDAMOS SOBRE EL VIH/ SIDA

Estas son 4 recomendaciones para evitar el contagio del VIH:

- El uso de preservativo es esencial cada vez que tengas relaciones sexuales, es el único que puede protegerte de contraer enfermedades de transmisión sexual.

- No intercambiar o compartir agujas y jeringas.

- Todo procedimiento que incluya algún corte o punción (pinchazo) debe ser realizado con material descartable o esterilizado, como es el caso del dentista, manicura, tatuajes o prácticas médicas, entre otros.

- Para evitar la transmisión del virus de la madre al bebé se recomienda que toda mujer embarazada se realice el análisis de VIH con el primer control de su embarazo.



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

El Instituto Nacional de Salud es un Organismo Público Ejecutor del Ministerio de Salud dedicado a la investigación de los problemas prioritarios de salud y de desarrollo tecnológico. Tiene como mandato el proponer políticas y normas, promover, desarrollar y difundir la investigación científica-tecnológica y brindar servicios de salud.

Central telefónica: 748-0000 / 748-11111

Correo electrónico: comunicaciones@ins.gob.pe



Instituto Nacional de Salud - INS



@INS_Peru



INS PERÚ

