

REVISTA
Salud y Vida

Puede contar con nosotros

Contenido

- Editorial
- Fiebre Amarilla
- Métodos Anticonceptivos
- Enfermedades de Transmisión Sexual
- VIH-SIDA
- Bulimia y Anorexia
- Hipertensión Arterial
- Cáncer de Cuello Uterino
- Cáncer de Próstata
- Obesidad
- Embarazo en adolescentes
- Bullying
- Suicidio en niños y adolescentes
- ESCNNA
- Manipulación de alimentos
- Centros de Estética - Biopolímeros
- Drogas



Departamento de Salud

ISSN: 1794-7049

**Campañas de Promoción y
Prevención en Salud**

**Líneas de Información Nacional
PBX: 314 685 0182**

www.departamentodesalud.org

E-mail:

direccion@departamentodesalud.org

Nicolás Antonio Agudelo V.

Director General

Edición y Diseño

Luisa Fernanda Vanegas Franco

Autorizada la reproducción total o parcial , dándole el respectivo crédito a la revista "Salud y Vida" del Departamento de Salud.

Esta revista es únicamente de carácter informativo y no pretende sustituir la consulta médica.

Material desarrollado para el
Departamento de Salud.

Contenido



Editorial

La promoción de la salud, al igual que la prevención de la enfermedad, deberán ser una política y una estrategia de Atención Primaria de Salud, tema que en la actualidad cobra una mayor importancia y vigencia, a la luz del dramático panorama social, económico y de salud, considerando los preocupantes índices de crecimiento en los casos de VIH/SIDA, las Infecciones de Transmisión Sexual (I.T.S.), embarazo en adolescentes y el conocimiento mínimo de los métodos de planificación familiar.

Para entender los programas de prevención, se debe tener en cuenta que las tres formas reconocidas de transmisión de la infección por VIH/SIDA, son: Por medio de relaciones sexuales sin protección, por contacto sanguíneo con un paciente infectado y por transmisión de la madre portadora al feto.

Cada una de las jornadas que realiza en la actualidad el DEPARTAMENTO DE SALUD va enfocada a prevenir estas formas de contagio, teniendo en cuenta que la más frecuente es por contacto sexual y que la población más afectada está entre los 20 y 39 años.

el poco uso del condón como una de las principales causas de la transmisión del virus del VIH/SIDA. Cuando se exploran las razones por las cuales no se usa el preservativo, las personas aducen la supuesta disminución del placer, haber estado bajo el efecto de drogas y alcohol, o sentir pena de hacerle esa petición a su pareja. Los anteriores datos muestran la importancia de reforzar las campañas de educación y prevención para fomentar el uso del preservativo y eliminar los mitos que hay frente al tema.

Los estudios de creencias, actitudes y prácticas, muestran que la población joven puede tener conocimientos sobre la enfermedad, pero no son coherentes con la sensación de riesgo y con la adopción de prácticas que los pueden proteger. En otras palabras, un joven puede saber qué es la enfermedad y cómo se transmite, pero no se siente en riesgo y no adopta conductas de protección, como el uso del condón.

Sin su apoyo decidido y real, estas iniciativas son imposibles de realizar. Por lo anterior, es indispensable, si aceptamos el compromiso de construir un país mejor, trabajar intensamente en la Promoción de la salud y la Prevención de la enfermedad, para lo cual se aplica nuestro lema: "Puede contar con nosotros".

Cordial saludo,

NICOLÁS ANTONIO AGUDELO V.
Director General

ABC sobre la

fiebre amarilla

¿Qué es la fiebre amarilla?

La fiebre amarilla es una enfermedad viral hemorrágica aguda que es endémica en áreas tropicales de África y de América Central y del Sur entre ellas Colombia. Su nombre se da por el "amarillo" y se refiere a la ictericia que afecta a algunos pacientes en conjuntivas de los ojos y piel.

¿Quiénes deben vacunarse contra la fiebre amarilla?

Todas las personas a partir de los 9 meses de edad, deben recibir una dosis única de la vacuna si no han sido vacunadas previamente, incluidos los mayores de 59 años.

La vacuna comienza a ser efectiva a partir del día 10 después de su aplicación, y alcanza un 99% de inmunidad en un plazo de 30 días

Fiebre Amarilla



Departamento de Salud



¿La vacuna es segura y eficaz?

La vacunación es la medida más importante para prevenir la fiebre amarilla. La vacuna se viene utilizando desde hace varios decenios, es segura y gratuita.

¿Cómo puedo acceder a la vacuna contra la fiebre amarilla?

En Colombia, la vacunación es gratuita y sin barreras: puedes recibir la dosis contra la fiebre amarilla en cualquier punto del país, sin importar tu afiliación, nacionalidad o estatus migratorio. Es segura y salva vidas.

¿Si me apliqué la vacuna, pero no tengo ninguna evidencia, qué debo hacer?

Debes acercarte a tu IPS o punto de vacunación más cercano, para verificar si hay registro de tu vacuna en un sistema oficial. Si no aparece y estás seguro de habértela aplicado, podrás diligenciar un formato del Ministerio de Salud y Protección Social, donde declaras haber sido vacunado. El Ministerio te indicará cómo hacerlo y te entregará los lineamientos necesarios.

¿Cómo puedo saber si ya me aplicaron la dosis de fiebre amarilla?

Puedes acercarte a cualquier punto de vacunación del país, donde consultarán el sistema de información PAIWEB para verificar si recibiste la vacuna.

También está disponible la plataforma Mi Vacuna – Fiebre Amarilla donde podrás consultar tu antecedente vacunal.

¿Si tengo más de 60 años y vivo o viajo a una zona de riesgo, qué debo hacer?

Debes acudir a un punto de vacunación, donde un médico o enfermera te realizará una encuesta para verificar que no haya contraindicaciones. Si todo está en orden, podrás recibir la vacuna.

¿La fiebre amarilla se contagia de persona a persona?

No, la fiebre amarilla no se contagia de persona a persona, únicamente a través de la picadura de mosquitos infectados y puede ser prevenible con la aplicación de la vacuna.

¿Cuáles son los síntomas?

Incluyen fiebre, dolores de cabeza o cefaleas, dolores musculares y abdominales, escalofríos, náuseas y vómitos, color amarillo en las conjuntivas y hemorragias gástricas, nasales, entre otros.

¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

Si tienes síntomas de fiebre amarilla, busca atención médica de inmediato.

¿Los viajeros deben vacunarse?

Colombia no restringe el ingreso para los viajeros internacionales, pero recomienda la aplicación de la vacuna 10 días antes de ingresar a los municipios de riesgo y se solicitará el antecedente vacunal al entrar o salir de los municipios de muy alto riesgo. Se habilitarán puestos de vacunación para los viajeros que lo necesiten.

¿Cómo identifico cuáles son las zonas de riesgo?

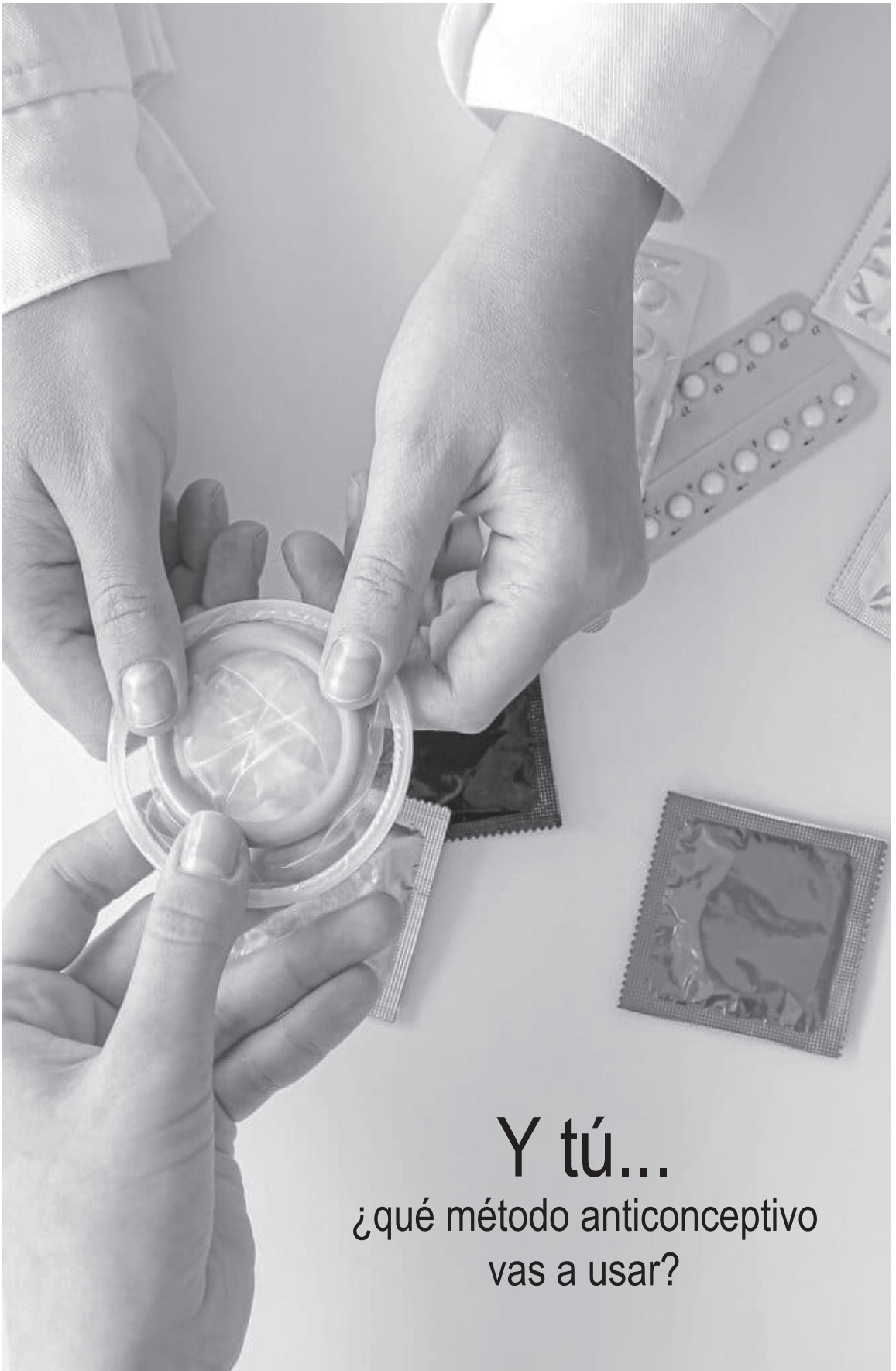
Se caracterizan por ser regiones de clima cálido (26-33°C) y alta humedad (70-90%), con bosques tropicales que han sido fragmentados por la deforestación debido a la agricultura y la ganadería.



La Fiebre Amarilla mata

#Vacunarse SalvaVidas





Y tú...

¿qué método anticonceptivo
vas a usar?



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES

Son aplicados, basados en la observación del comportamiento del aparato reproductivo del hombre y la mujer. Cuando una mujer usa estos métodos, debe tener en cuenta los días fértiles donde se produce la ovulación y el hombre debe tener el control de la eyacuación.

Coito interrumpido

Este es uno de los métodos anticonceptivos más antiguos que se conocen y es poco efectivo. El coito interrumpido o marcha atrás, consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyacuación. Este método es de alto riesgo debido a que el líquido seminal que sale antes de la eyacuación, contiene espermatozoides y hay riesgo de fecundación o de contraer una Infección de Transmisión Sexual.

Tiene un 70% de eficacia.

Ritmo o calendario

Consiste en registrar el intervalo de los ciclos menstruales durante seis meses para identificar cuáles son los días fértiles de la mujer. Se requiere de una operación matemática. Cuando se usa este método, se deben evitar las relaciones sexuales coitales durante la ovulación y sólo funciona en mujeres con ciclos menstruales regulares.

Quienes quieran usar este método deben recibir las indicaciones de un especialista.

Su efectividad es del 70%.



Temperatura basal

Este método consiste en tomar la temperatura de la mujer para identificar los cambios, ya que en los días de la ovulación, la temperatura corporal aumenta. Quien practica este método lo debe hacer todos los días, desde el primer día de la menstruación hasta la menstruación siguiente antes de levantarse de la cama, y se debe tomar en el mismo sitio del cuerpo (boca o axila). Generalmente, la temperatura de la mujer está entre 36 y 36.5 grados centígrados. Durante la ovulación se eleva hasta 37 grados o más. El día del aumento de la temperatura se debe evitar tener relaciones sexuales y dos días antes y después. Tiene un 70% de eficacia.

Moco cervical

Se basa en la observación de los cambios en el moco cervical. Este líquido, que está en el cuello del útero, cambia durante la ovulación. Generalmente, en la etapa de no fertilidad de la mujer, hay una ausencia de moco cervical visible o sequedad. Cuando la mujer está ovulando, se vuelve cristalino y transparente, semejante a una clara de huevo y al tacto es resbaloso y elástico. La fertilidad se debe considerar entre 2 días antes y 4 días después de su aparición. Su efectividad es del 70%.

Lactancia materna

Este método también se denomina amenorrea de la lactancia.

La lactancia disminuye la probabilidad de la ovulación y funciona como anticonceptivo cuando se cumplen las siguientes condiciones:

- La madre ha alimentado al hijo exclusivamente con leche materna desde el momento del nacimiento.
- Amamanta al bebé por lo menos cada tres o cuatro horas al día, inclusive durante la noche.
- El bebé no ha iniciado otro tipo de alimentación.
- No hay menstruación.
- No han pasado más de 6 meses desde el parto.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MODERNOS

Su eficacia es del 80 al 98%, dependiendo del uso adecuado del método. Consisten en elementos o productos que previenen el embarazo. Se clasifican en:



MÉTODOS TEMPORALES

Cuando se suspenden, la mujer vuelve a ser fértil y puede quedar embarazada. Entre éstos están:

Por implante subdérmico, por vía oral, por inyección o en parches.

Los métodos hormonales más usados en Colombia, son:

MÉTODOS HORMONALES

Son hormonas que inhiben o impiden la ovulación y alteran el moco del cuello uterino para que no pasen los espermatozoides. La eficacia de estos métodos es del 98% para prevención del embarazo; sin embargo, no protegen contra el VIH y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

La anticoncepción hormonal se puede aplicar de varias formas:

Píldoras anticonceptivas

Es uno de los métodos más populares. "La píldora", como también se le conoce, contiene una o dos hormonas (estrógenos y progesterona) que actúan impidiendo la ovulación y alteración en el moco cervical, haciéndolo impenetrable por los espermatozoides.

Vienen en presentaciones de 21 ó 28 píldoras y se deben tomar todos los días. Se inician el primer día de la menstruación y se toman, en lo posible, a la misma hora, aunque no es indispensable para mantener la eficacia.

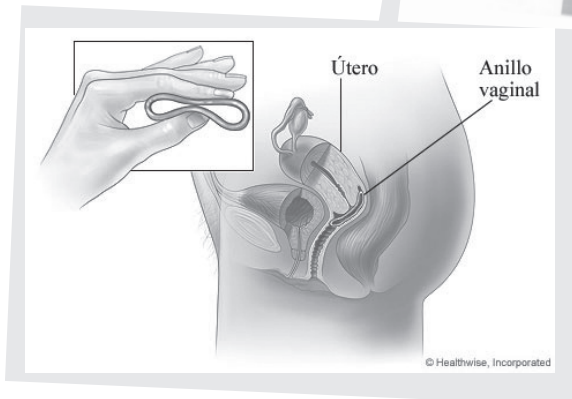
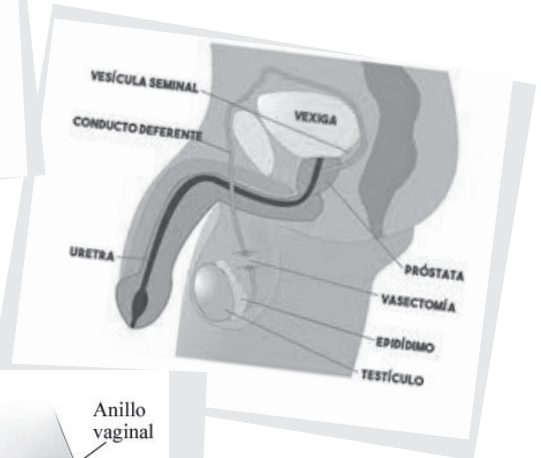
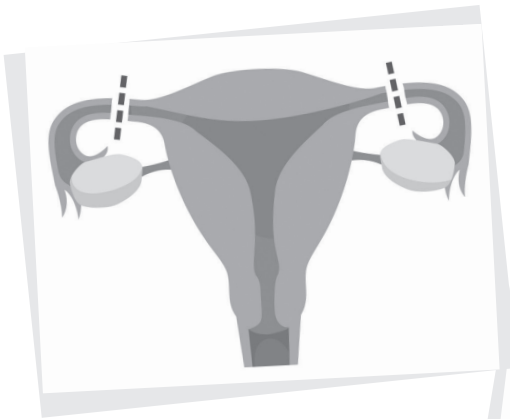


Las mujeres con problemas circulatorios, enfermedades hepáticas, problemas cardiacos o cáncer, que sean fumadoras, mayores de 40 años o estén embarazadas, NO deben tomar pastillas anticonceptivas. Algunas mujeres se autorrecetan y pueden tener problemas de salud; las pastillas anticonceptivas son un medicamento y deben ser recetadas por un médico. Si se usa de manera adecuada, su eficacia es del 98%.

Implante subdérmico (Jadelle)

Es un método anticonceptivo de largo plazo, ya que puede durar hasta 5 años. El profesional de la salud implanta dos cápsulas que contienen hormonas debajo de la piel del antebrazo de la mujer. Su función es impedir la ovulación y alterar el moco cervical, para que no pasen los espermatozoides y no se produzca la fecundación.

Cuando la mujer así lo decida, se pueden retirar las cápsulas y hay un retorno inmediato de la fertilidad. El implante subdérmico se puede usar en cualquier edad reproductiva y después del parto, sin importar que la mujer esté lactando. Tiene una eficacia del 98%. Puede usarse desde la adolescencia.



Inyectables

Consiste en inyecciones intramusculares que contienen hormonas inhibitoras de la ovulación. Aumentan el espesor del moco cervical, dificultando el paso de los espermatozoides. Pueden ser usadas por mujeres de cualquier edad, incluidas las adolescentes y las mujeres lactantes, a partir de seis meses después del parto. La primera inyección se debe poner entre el día primero y tercero de la menstruación.

Los métodos inyectables pueden ser de aplicación:

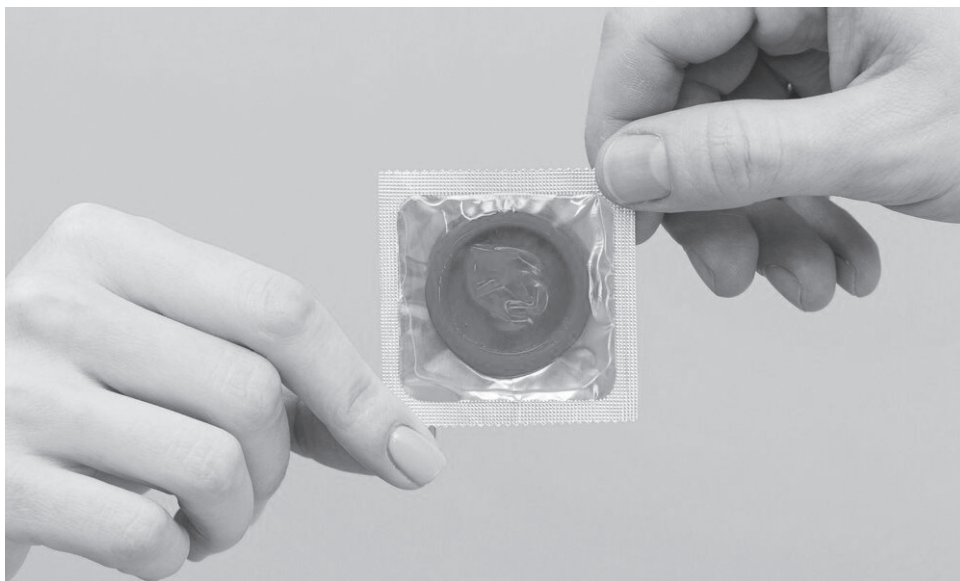
Mensual: Se aplica todos los meses en la misma fecha. A partir del segundo mes, la inyección se puede aplicar tres días

antes o después de la fecha correspondiente. Una vez se suspende, la mujer puede quedar embarazada.

Trimestral: Se aplica cada noventa días (3 meses). A partir de la segunda inyección, se puede aplicar siete días antes o después de la fecha indicada. Cuando se suspende, la fertilidad puede tardar en regresar hasta nueve meses. Se puede usar durante la lactancia. No se recomienda en mujeres con presión arterial alta, diabetes o trastornos hepáticos, sangrado vaginal no diagnosticado, várices profundas o serios problemas circulatorios, jaquecas frecuentes, antecedente de infarto cardiaco, cáncer de seno actual o embarazo. Si se usa de manera adecuada, su eficacia es del 98%.

Los
métodos
anticonceptivos
hormonales son
medicamentos y deben
ser recetados por un
profesional de la
salud.





MÉTODOS DE BARRERA

Son aquellos que impiden la entrada de los espermatozoides al útero. Pueden ser químicos, como los espermicidas (que actualmente no se usan), o mecánicos, como el condón.

El condón

Es una cubierta para el pene, diseñada para impedir que los espermatozoides lleguen a la vagina, evitando así la fecundación. El condón se debe colocar sobre el pene desde el momento de la erección, hasta el final de la relación sexual. Para que sea efectivo, se debe usar uno por cada relación sexual. Debe ser usado durante prácticas de

sexo vaginal, oral y anal. Es el único método que protege de las Infecciones de Transmisión Sexual y del VIH; por eso se recomienda usarlo siempre, incluso junto con otros métodos anticonceptivos para prevención de ITS. Algunas personas creen que usar condón disminuye el placer sexual y por eso no usan preservativo, lo cual es una idea equivocada.

Puede fallar cuando se utiliza después de su fecha de vencimiento, cuando se ha expuesto a la luz y a la humedad, si se rompe, o cuando se utilizan lubricantes como vaselina, aceites para bebé y crema de manos.

DISPOSITIVOS

Son elementos pequeños que se introducen en el útero para impedir la fecundación del óvulo. Hay dos tipos de dispositivos: la T de Cobre (o dispositivo intrauterino) y el endoceptivo (o Mirena).

T DE COBRE O DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Es un objeto de plástico recubierto de cobre que se coloca dentro del útero. Éste induce una respuesta dentro del mismo, que hace que se inactiven los espermatozoides y así no puedan llegar al óvulo, evitando la fecundación. Puede aplicarse durante la menstruación, después de un parto o de un aborto.

No se recomienda en mujeres que tengan más de un compañero sexual, antecedentes de enfermedad pélvica inflamatoria, problemas anatómicos de la cavidad uterina que impidan colocar el DIU y mujeres embarazadas.

Tiene una eficacia del 98% y puede permanecer allí hasta doce años.

Visita nuestro sitio web
www.departamentodesalud.org



DISPOSITIVO ENDOCEPTIVO O MIRENA

Es un dispositivo hormonal que va liberando gradualmente las hormonas que espesan el moco cervical y dificultan el paso de los espermatozoides. Sólo tiene efecto sobre el útero y no interviene en la función de los ovarios. Su protección anticonceptiva dura entre cinco y siete años.

El dispositivo endoceptivo NO debe ser usado si hay evidencia o sospecha de embarazo, enfermedad pélvica inflamatoria, cáncer de útero o de cuello del útero, hemorragia uterina anormal, anomalías del útero o del cuello del útero o enfermedad hepática. Tiene una eficacia del 98 a 98.5%.



MÉTODOS DEFINITIVOS

Para evitar de manera definitiva el embarazo, existen procedimientos quirúrgicos sencillos que se pueden realizar hombres y mujeres. No se requiere hospitalización y son altamente eficaces. Estos métodos no alteran el deseo ni el placer sexual.

Ligadura de trompas

Cuando una mujer no quiera quedar embarazada, o constituye un riesgo para su salud, tiene la opción de hacerse la ligadura de trompas. Este es un método quirúrgico sencillo, que consiste en ligar las trompas de Falopio para impedir la fecundación. Su duración es de 10 minutos y la recuperación dura 2 horas.

Su eficacia es del 99.8%.

Existen dos técnicas para realizar el procedimiento:

Minilaparotomía, donde se hace un pequeño corte sobre el vello púbico, se ligan las trompas y se cortan. Y la Laparoscopia, donde se realiza una pequeña incisión cerca del ombligo. Por allí, con la ayuda de un instrumento óptico, se llega a las trompas para ligarlas y cortarlas. Se liga con un anillo plástico para obstruir la trompa.

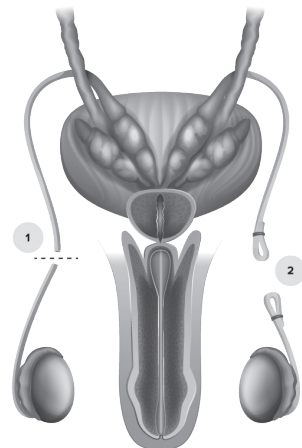
Cuando una mujer se somete a este procedimiento, puede reiniciar su vida sexual 8 días después de la intervención.

Su eficacia es del 99.85%.

Vasectomía

Es un procedimiento quirúrgico que se puede practicar el hombre cuando no quiere tener hijos. Consiste en ligar y cortar los conductos deferentes por donde pasan los espermatozoides para salir al exterior y así se evita la fecundación. Las eyaculaciones se seguirán presentando y el semen tendrá características normales, pero los espermatozoides serán absorbidos por el organismo. Este procedimiento no afecta la virilidad, ni la erección. Cuando un hombre se realiza la vasectomía, puede iniciar las relaciones sexuales cinco días después y, durante las primeras doce semanas, debe utilizar otro método anticonceptivo como el condón.

Su eficacia es del 99.8%.





MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA

Después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, cuando se presenta un accidente anticonceptivo o la mujer es víctima de abuso sexual, se puede usar la anticoncepción de emergencia para evitar el embarazo. Los métodos más comunes son la "píldora del día después", píldoras anticonceptivas tradicionales en dosis determinadas y el dispositivo intrauterino.

Para evitar que ocurra el embarazo, la anticoncepción de emergencia debe ser usada o aplicada después de la relación sexual y no deben pasar más de 72 horas (3 días) para el caso de la anticoncepción con medicamentos, o no más de 120 horas (5 días), para cuando se hace con dispositivo intrauterino. Es importante resaltar que éste no es un método de planificación familiar, debido a que si se usa constantemente pierde su efectividad. Después de usar cualquiera de los métodos de emergencia, se pueden presentar náuseas, vómito, dolor de cabeza, sensibilidad en los senos y alteraciones en el ciclo menstrual. Si la mujer usa la anticoncepción de emergencia con medicamentos y ya está embarazada, no se producirá aborto.

Actualmente hay 2 métodos de anticoncepción de emergencia:

Píldora del día después

Está compuesta por un derivado hormonal que impide o retrasa la ovulación y dificulta el paso de los espermatozoides hacia el óvulo, evitando la fertilización. Puede ser usada por cualquier mujer cuando olvidó tomar la píldora anticonceptiva o aplicarse la inyección, cuando el condón se rompió durante la relación sexual o se quedó dentro de la vagina. Cuando alguna de estas situaciones se presente, debe acudir al médico, quien indicará qué y cómo se debe hacer. Su eficacia es del 98%.

Dispositivo Intrauterino (DIU) o T de Cobre

Se introduce en el útero un objeto plástico recubierto con cobre que impide el embarazo. Este método puede ser utilizado hasta el quinto día después de una relación sexual sin protección (hasta 120 horas). Reduce en un 90% la posibilidad de embarazo.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Son enfermedades infecciosas que se transmiten por vía sexual (en menor frecuencia, por vía no sexual). Algunas de éstas son epidémicas y, al no ser tratadas, se propagan por el organismo y pueden provocar un daño mayor, como la esterilidad.

Las ETS son muy frecuentes en adolescentes y jóvenes, por las siguientes razones:

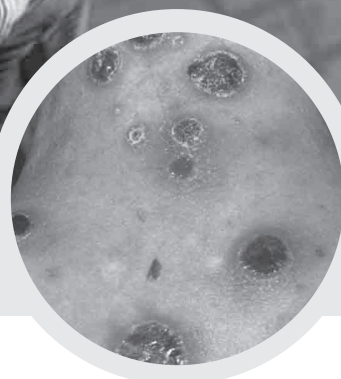
- Los adolescentes tienen relaciones sexuales cada vez más tempranas.
- Suelen cambiar de pareja frecuentemente.
- En muchos casos, no usan preservativos.
- Al no consultar con el médico, pueden estar infectados y no lo saben.



Prevención de enfermedades de transmisión sexual

*Ante la primera señal de infección
!NO LO DUDES! Acude al médico.*

Cuida tu cuerpo! Cuida tu vida!



SÍFILIS

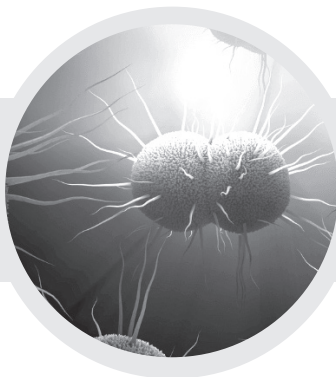
Esta enfermedad sólo se contagia por vía sexual, aunque puede ser transmitida de la madre al feto.

Se la puede descubrir, al notar que luego de varios días de haber tenido una relación sexual, aparece en los genitales una úlcera, que no produce dolor, con una base dura, acompañada de una inflamación de los ganglios de la ingle. A este período se le llama **sífilis primaria**.

Luego de unos días la úlcera desaparece, lo que no significa que la infección haya desaparecido. Unos meses más tarde, la enfermedad va a estar expandida, y aparecerán manchas en la piel e inflamación en los ganglios de las axilas, cuello e ingle. En los hombres, sale un líquido blanco por el pene, y se produce ardor y dolor al orinar. Esta es la **sífilis secundaria**.



GONORREA



Es una enfermedad venérea infecciosa que se da tanto en hombres como en mujeres, transmitida por contacto sexual (vaginal, anal u oral). Afecta principalmente las membranas mucosas del tracto urogenital. Es una de las más frecuentes en la adolescencia y está originada por la bacteria *Gonococo*. Se caracteriza por:

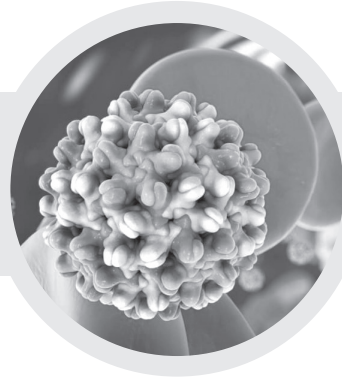
- Breve periodo de incubación.
- Portadores sin síntomas.
- Los síntomas aparecen entre 1 y 21 días después de tener relaciones sexuales.
- En hombres y mujeres puede causar esterilidad.

En el hombre se produce una secreción de pus espesa y abundante por la uretra, causando dolor al orinar y picazón.

En la mujer los síntomas son menos llamativos, por lo que es más difícil detectarla. La infección se localiza en la uretra, la vagina o el cuello uterino y, a veces, existe una secreción característica.

Si no es tratada, la infección puede extenderse desde el cuello uterino hacia el útero y las trompas de Falopio, causando una enfermedad inflamatoria pélvica llamada "Pelviperonitis". Ésta requiere hospitalización y es difícil su tratamiento y diagnóstico.

HEPATITIS B



Hepatitis se refiere a los síndromes que causan la inflamación del hígado y hacen que deje de funcionar correctamente.

Esta enfermedad se contagia por medio del contacto con la sangre, el semen u otro líquido corporal de una persona infectada. La infección se puede contraer a través de:

- Tener sexo con una persona infectada.
- Transfusiones de sangre.
- Compartir agujas para inyectarse drogas.
- Hacerse tatuajes o perforaciones en el cuerpo con instrumentos contaminados.
- Pincharse con una aguja contaminada con sangre infectada.
- El parto, ya que una madre infectada puede transmitirle el virus al bebé, o por medio de la leche materna.

Aproximadamente el 10% de las personas infectadas desarrollan una infección crónica de por vida. Éstas pueden presentar síntomas, aunque muchas nunca los desarrollan. Estos pacientes son los llamados "portadores" y pueden infectar a otras personas.

Los síntomas de la Hepatitis B, son:

- Fatiga, malestar general, dolor articular y fiebre.
- Náuseas, vómitos, pérdida del apetito y dolor abdominal.
- Orina oscura y coloración amarillenta de ojos y cuerpo.
 - Diarrea.

Visita nuestro sitio web
www.departamentodesalud.org



SOPA DE LETRAS



1. HABITOS SALUDABLES

2. TRICOMONIASIS

3. ANTIOTIBIOTICO

4. PARASITOS

5. CLAMIDEA

6. SIFILIS

7. SIDA

8. SECRECION VAGINAL

9. HERPES GENITAL

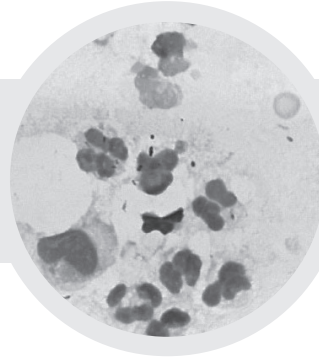
10. SALUD SEXUAL

11. BACTERIAS

12. GONORREA

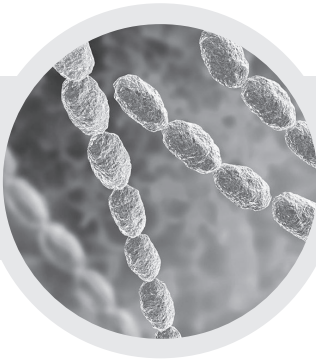
13. VIRUS

URETRITIS NO ESPECÍFICA



Puede ser contraída por hombres y mujeres a través de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) y sus síntomas son ardor o dolor al orinar, un escurrimiento amarillo o blanco que sale del pene y ardor o desechos de la vagina.

Si esta enfermedad no es tratada, puede conducir a una infección más seria, producir esterilidad, dañar los órganos y causar la reproducción de esta enfermedad. Otra forma de contagio es la de una madre al bebé durante el parto.



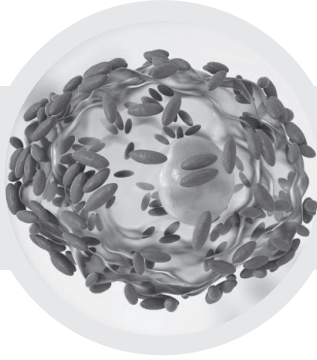
CHANCROIDE

Sólo se transmite por vía sexual. Es común en los países más desarrollados. Se observa una protuberancia que se transforma en úlcera (por lo que se la puede confundir con Sífilis).

Esta úlcera tiene tamaño variable, bordes irregulares, una base muy sensible y produce dolor. En las mujeres se forman cuatro o más úlceras. Las partes más afectadas en el hombre son: prepucio, surco detrás de la cabeza del pene, cuerpo del pene, cabeza del pene, abertura del pene y escroto.

En las mujeres, las partes afectadas más comunes son los labios mayores y, con menor frecuencia, en los labios menores, la zona perianal y la parte interna de los muslos.

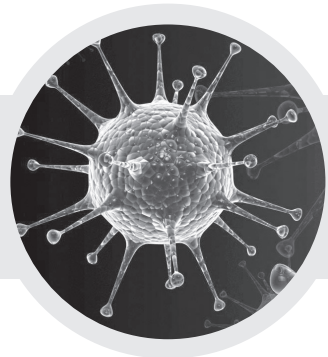




VAGINITIS

Es la inflamación de la vulva vaginal, causada por microbios presentes en el sistema genital que se han vuelto infecciosos, o por gérmenes transmitidos por el hombre en el acto sexual.

También puede ser producto del tratamiento con algún antibiótico o la excesiva frecuencia de duchas vaginales, lo que produce un cambio en la cantidad de bacterias de dicha zona.



HERPES

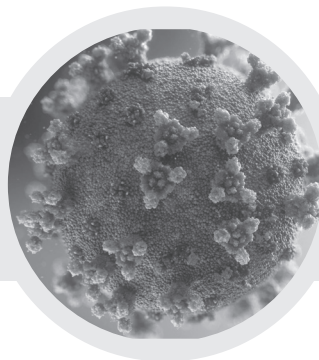
Los síntomas se presentan entre dos y treinta días después de tener relaciones sexuales. Puede ser contagiado por el contacto de piel con piel. Se manifiesta en forma de ampollitas en la zona genital y en la boca.

Estas ampollas desaparecen, aunque el infectado sigue teniendo herpes. Luego de un tiempo pueden reaparecer.

El herpes genital en algunos casos puede ser doloroso y producir ardor, especialmente en la mujer.

Se pueden realizar tratamientos locales, pero si la infección es localizada a tiempo, se puede tomar un remedio por vía oral, dando una mejor respuesta.

VERRUGAS GENITALES



Los síntomas aparecen entre uno y seis meses luego de tener relaciones sexuales (sin protección).

Se forman verrugas en los órganos sexuales, agrupándose en forma de coliflor y se produce ardor o picazón alrededor de ellos.

Es importante que el infectado asista al médico para ser diagnosticado y evitar el contagio a otros. Además, en la mujer puede provocar cáncer de cuello de útero. No hay un tratamiento específico, salvo la criocirugía, rayo láser y otras técnicas similares.

**Si mantienes una vida sexual activa,
cuídate a ti y cuida a tu pareja.
Usa el condón!**





Unos 8 mil colombianos fueron infectados en el 2013 con el VIH/Sida, la mayoría de ellos con una edad entre 20 y 39 años.

El coordinador de la ONU Sida en el país, Luis Ángel Moreno, precisó que otras 100 mil personas tienen el virus y no lo saben. Invitamos a todos que se realicen el examen, expresó el titular, quien agregó que estas cifras reflejan un crecimiento paulatino de los casos notificados y se podrían incrementar a finales del presente año.

La mayoría de los contagiados son personas entre los 25 y 29 años (el 15,3%), seguidos de un rango de edad entre 30 a 34 años (14,4%), agregó la fuente.

VIH / SIDA

Moreno precisó que las mujeres siguen siendo las más afectadas y el mayor número de personas con el síndrome de inmunodeficiencia adquirida se encuentra en las ciudades de Bogotá, Medellín, Barrquilla, Cartagena y Cúcuta.

Según datos oficiales, desde 1985 hasta 2011, en Colombia se han reportado más de 75 mil casos. EL VIH es uno de los agentes infecciosos más mortíferos del mundo y ha cobrado la vida a más de 25 millones de personas en las últimas tres décadas. En América Latina dos millones de ellas viven con el virus y 567 lo contraen cada día.

SIDA

Síndrome de **I**mmuno**D**eficiencia **A**dquirida

Es una enfermedad infecciosa causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que ataca el sistema de defensas del ser humano y lo deja desprotegido ante cualquier microorganismo.

¿Cómo actúa el VIH?

El virus entra en el organismo y se reproduce sin causar síntomas por mucho tiempo. Es cuando se dice que una persona es seropositiva; es decir, que tiene el virus pero aún no ha desarrollado la enfermedad. Poco a poco los virus atacan las defensas y dejan al organismo expuesto a diversas enfermedades.

Medios de transmisión



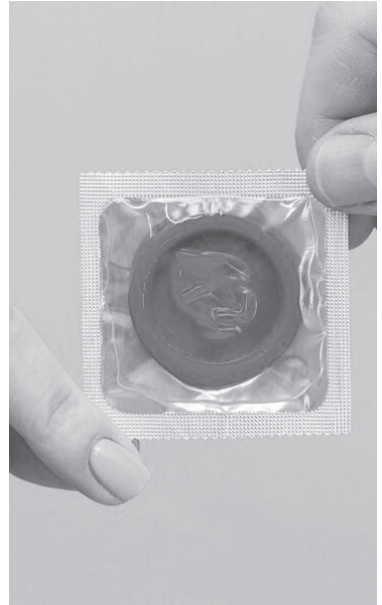
- Por contacto sexual no protegido, al intercambiar semen, líquido pre-eyaculatorio, secreciones vaginales o sangre con una persona infectada durante las relaciones sexuales.
- Por vía sanguínea, cuando se realizan transfusiones con sangre infectada o al compartir jeringas.
- Por vía perinatal, de una madre infectada a su hijo, ya sea durante el embarazo, el parto, o por medio de la leche materna.



La única forma de saber si se está infectado por el VIH es mediante la prueba de detección de anticuerpos contra el VIH, que se hace en el laboratorio con una muestra de sangre.

Evitar el contagio por vía sexual

- Teniendo relaciones sexuales con una sola pareja que no esté infectada y que, a su vez, ella haga lo mismo.
- Evitando el intercambio de fluidos corporales mediante prácticas de sexo sin penetración.
- Usando una barrera que impida ese intercambio, como el condón masculino de látex o el femenino de poliuretano que, empleados correctamente, evitan el contagio.
- Practicando la abstinencia de relaciones sexuales.



Evitar el contagio por vía sanguínea

En las transfusiones se debe usar sangre que haya sido analizada y esté libre de virus.

También puede transmitirse por compartir jeringas y agujas que hayan estado en contacto con la sangre de un portador del VIH o de alguien que esté enfermo de SIDA.



Se recomienda utilizar siempre jeringas y agujas desechables.

Evitar el contagio de una embarazada contagiada a su bebé

La embarazada seropositiva debe recibir asesoría muy completa sobre los riesgos que corren ella y su futuro hijo, de manera que pueda tomar decisiones conscientes e informadas.



Otras formas de contagio del VIH



No existen. Está comprobado que el VIH no puede transmitirse por el contacto casual o cotidiano como los abrazos, las caricias, los besos, o por compartir artículos personales, ni por nadar en piscinas. Tampoco se transmite a través de los animales, ni por las picaduras de insectos.

Cuándo hacerse la prueba de detección del VIH

Se debe realizar la prueba cuando se han tenido relaciones sexuales con penetración, sin el uso adecuado del condón y se sospeche estar infectado. Las personas interesadas en practicarse la prueba de detección del VIH deben acudir a los Centros de Salud donde médicos, psicólogos o trabajadores sociales capacitados brindan información y evalúan si es necesario, o no, practicar las pruebas.



Hazte la prueba de VIH



6 FORMAS PARA PREVENIR EL SIDA

Pareja sexual exclusiva:

Es importante mantener relaciones sexuales monógamas con personas que no estén contagiadas con el virus. Tener varias parejas sexuales aumenta la posibilidad de contagiarse de Sida. Cuando se inicia una relación, lo ideal es comprobar a través del examen médico que la nueva pareja, o ambos, no tengan el virus.

Protegerse del Sida es muy sencillo.

Usa condón en cada relación sexual.

2 Uso correcto del condón:

Siempre que haya relaciones sexuales con penetración vaginal, anal o sexo oral, es vital el uso correcto del preservativo. El condón, además de proteger del Sida, disminuye el riesgo de contraer otras infecciones de transmisión sexual (ITS) como la sífilis. El condón es una de las formas más seguras para evitar contraer el VIH.

3 Abstinencia sexual:

Ser abstemio es una decisión propia y personal; sin embargo, es una de las prácticas más seguras para no adquirir el virus por vía sexual.

¡Cuida tu salud y la de los demás!

6 FORMAS PARA PREVENIR EL SIDA

NO corras riesgos!

4 Usar material esterilizado:

Ante cualquier circunstancia, sea por consumo de drogas o procesos médicos, nunca se deben compartir jeringas ni agujas. Todo material quirúrgico debe ser desechable o esterilizado. También, evitar compartir máquinas de afeitar, instrumentos de manicura o hacerse tatuajes en lugares no establecidos.

5 Práctica del sexo seguro:

Si no se conoce bien a la pareja sexual, se debe optar por tener sexo seguro, que implica caricias y masturbación, sin llegar a la penetración.

La sexualidad es algo imprescindible en nuestra vida.

Práctica sanamente
Práctica con protección

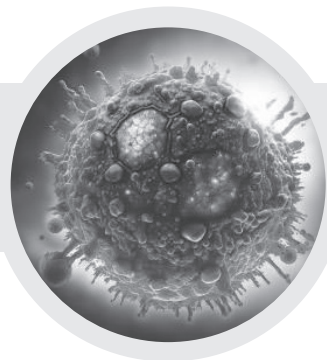
6 Detección oportuna del embarazo:

Si se piensa tener un hijo, primero se debe verificar que no sea portadora del virus, ya que durante el parto se puede contagiar al bebé. Con un diagnóstico a tiempo, se puede evitar la transmisión del virus de madre a hijo.



Virus del Papiloma Humano

Síntomas y tratamiento



También conocido como VPH, es una enfermedad venérea enmarcada dentro de las Infecciones de Transmisión Sexual. Es menos conocida que el Sida, pero igual de dura.

Es la Infección de Transmisión Sexual más frecuente y sus síntomas muchas veces no se manifiestan.

Síntomas

Las infecciones de tipo VPH se manifiestan de forma subclínica, esto quiere decir que no muestra signos evidentes. Si se hace notar, se muestra a través de verrugas genitales. En el caso de las mujeres, son de textura blanda y color rosa o gris. Cuando son los hombres quienes sufren esta enfermedad, las verrugas son lisas y papilares.

Tratamiento

Los más empleados, son:

- Terapia láser.
- Crema Imiquimodo.
- Crioterapia (congela las verrugas).
- Electrocirugía (quema las verrugas con electricidad).

**En el hombre
los síntomas
de una ITS
son externos
y fáciles de
percibir.**

**En la mujer
son internos y
más difíciles de
descubrir.**



**CADA MINUTO
una joven se
infecta con el
VIH**

De acuerdo con las cifras de la Liga Colombiana contra el Cáncer, seis mujeres mueren a diario en el país a causa de esa enfermedad en el cuello uterino, proveniente del Virus del Papiloma Humano, VPH. Estas cifras son alarmantes, pues significan que esta enfermedad acaba con la vida de cerca de 274.000 personas cada año en el país y se convierten, luego del cáncer de mama, en la principal causa de mortalidad en las mujeres colombianas.

Esas fueron motivaciones para que el Congreso aprobara la Ley 626 de 2013, que garantiza de forma permanente “la gratuidad de la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano a niñas en edad escolar”.

Las beneficiarias directas serán “las niñas que estén cursando entre cuarto grado de primaria y séptimo de bachillerato, quienes serán vacunadas con el fin de que disminuyan los índices de muerte por el cáncer de cuello uterino”.

*La prevención
del VPH
comienza
CONMIGO.*

**Prevenir el contagio es la clave
para tu bienestar y el de tu familia.**

Departamento de Salud



Enfermedades de Transmisión Sexual

Qué son las drogas?

Son sustancias que pueden modificar el pensamiento, sensaciones y emociones de la persona que la consume. Tienen la capacidad de cambiar el comportamiento y la forma de ser.

Algunas drogas se consideran legales y otras, ilegales. La consideración de un tipo de droga como legal (como el alcohol o el tabaco) implica tan solo una regulación diferente de la producción y comercialización, sin querer decir que no sea peligrosa.

Todas las drogas implican un riesgo y no existe un consumo que pueda considerarse totalmente seguro. El riesgo resulta de la combinación de tres factores: los efectos que provoca la sustancia, la manera de utilizarla (dosis, forma de administrarla, efectos que quieren obtenerse con ella) y la vulnerabilidad del consumidor.

Algunas drogas y efectos:

TABACO: Es una droga legal, actúa como estimulante. Su apariencia es la de una hoja de color marrón que puede ser usado en forma de cigarrillo o en pipa. Se consume fumado o inhalado. Está compuesto por nicotina (16%) y alquitrán (84%).

Los efectos del tabaco a corto

plazo pueden ser: gripe, cansancio, sudoración, mal aliento, etc. Los efectos a largo plazo normalmente son cáncer (de pulmón, de laringe, de boca).

COCAÍNA: Es una droga ilegal, que actúa como estimulante. Es un polvo blanco, que se consume inhalado, fumado o inyectado, y es altamente adictivo.

Los efectos que produce la cocaína en el momento que se inhala son: sequedad de la nariz y la boca. Produce placer y euforia, que dura 30 minutos. Luego, ansiedad y confusión.

Los efectos de la cocaína a corto plazo pueden ser: hiperactividad, insomnio, náuseas, alucinaciones visuales. A largo plazo produce paranoias, daños irreparables en la nariz, e incluso la muerte por problemas cerebrovasculares.

MARIHUANA: Es una droga ilegal, que actúa como alucinógeno. La apariencia es la del perejil seco, mientras que el hachís suele estar en formas de 'bolas'. Se consume fumado en forma de cigarrillo, aunque también se puede comer.

Los efectos en el momento de ser consumida pueden ser muy diferentes en cada individuo, debido a que contiene una sustancia (THC) que produce diferencias individuales.



BULIMIA Y ANOREXIA

BULIMIA

Desorden alimenticio causado por la ansiedad y por la preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico.

La bulimia es una enfermedad de causas diversas (psicológicas y somáticas), que produce desarreglos en la ingesta de alimentos con periodos de compulsión para comer, con otros de dietas abusivas, asociado a vómitos y la ingesta de diversos medicamentos (laxantes y diuréticos).

Es una enfermedad que aparece más en las mujeres que en los hombres, y que normalmente lo hace en la adolescencia y dura muchos años.

Las personas que padecen de bulimia poseen una baja autoestima y sienten culpa por comer demasiado, suelen provocarse vómitos, ingieren laxantes y realizan ayunos. Debido a esto, presentan oscilaciones bruscas

en su peso corporal.

El comportamiento bulímico se observa en los enfermos de anorexia nerviosa o en personas que llevan a cabo dietas exageradas, pero la bulimia no produce pérdidas de peso exagerada.

ANOREXIA

Pérdida del apetito con la finalidad de disminuir de peso rápidamente, mediante la restricción de la ingesta de alimentos, sobre todo los de alto valor calórico, asociada o no al consumo de laxantes o diuréticos. Debe distinguirse del trastorno psicológico específico conocido como anorexia nerviosa, y también de la baja ingestión de alimentos; ésta última no resulta peligrosa para la salud mientras la dieta sea variada y el peso corporal se mantenga, y no debe contemplarse como un trastorno que requiera tratamiento médico.



Las personas que padecen de anorexia tienen una imagen distorsionada de su cuerpo (se ven gordos, aún cuando presentan un estado de extrema delgadez).

La anorexia nerviosa consiste en una alteración grave de la conducta alimentaria que se caracteriza por el rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos normales, miedo intenso a ganar peso y una alteración de la percepción del cuerpo.

Generalmente, la pérdida de peso se consigue mediante una disminución de la ingesta total de alimentos. Aunque los anoréxicos empiezan por excluir de su dieta todos los alimentos con alto contenido calórico, la

mayoría acaba con una dieta muy restringida, limitada a unos pocos alimentos, acompañada muchas veces por ejercicio físico excesivo.

En la anorexia nerviosa se pueden distinguir algunos subtipos: Restrictivo, que describe cuadros clínicos en los que la pérdida de peso se consigue con dieta o ejercicio intenso, donde los pacientes con anorexia nerviosa no recurren a atracones (saturación en la ingesta de comidas) o purgas. Otro tipo es el Compulsivo purgatorio, que se caracteriza por la recurrencia habitual a atracones o purgas; algunos no presentan atracones pero sí recurren a purgas, incluso después de ingerir pequeñas cantidades de comida.



Síntomas y perfil de la BULIMIA

Las personas que padecen de bulimia, siempre incluyen episodios recurrentes de:

- Comienzo de dietas para mejorar el aspecto físico.
- Fuerte deseo de comer alimentos dulces y ricos en grasas.
- Sentimientos de ira, cansancio, ansiedad, soledad o aburrimiento que provocan la aparición de ingesta compulsiva.
- Sentimiento de culpa o ensayo de diferentes métodos para eliminar lo ingerido (vómito provocado, laxantes, etc.).

- Vómito.
- Ansiedad o compulsión para comer.
- Abuso de medicamentos laxantes y diuréticos.
- Seguimiento de dietas diversas.
- Deshidratación.
- Alteraciones menstruales.
- Aumento y descenso de peso bruscamente.
- Aumento de caries dental.
- Hábito arraigado.

El perfil de personalidad más frecuente es el de un adolescente responsable, de excelente desempeño en la escuela, con gran dominio del lenguaje, lo que se llamaría "un hijo/a ejemplar". En la conducta alimentaria suele ser caprichoso y tirano. Su carácter cambia con respecto a la comida y aumenta su irritabilidad.

Síntomas y perfil de la ANOREXIA

El diagnóstico de la anorexia se basa, no sólo en la ausencia de un origen orgánico definido, sino en la presencia de ciertas características. En este sentido, conviene recordar los criterios considerados por la Sociedad Americana de Psiquiatría para el diagnóstico de la anorexia psíquica:



- Rechazo a mantener el peso corporal por encima del mínimo normal para la edad y talla.
- Adopción de dietas, que dan a la persona enferma sentimiento de poder y control.
- Poseer un único objetivo, "ser delgado".
- Realización de actividad física intensa.
- Miedo intenso al aumento de peso o a ser obeso incluso con peso inferior al normal.
- Distorsión de la apreciación del peso, el tamaño o la forma del propio cuerpo.

- En las mujeres, ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos en el plazo previsto (amenorrea primaria o secundaria).
- Estreñimiento.
- Preocupación por las calorías de los alimentos.
- Dolor abdominal / Vómito.
- Preocupación por el frío.
- Preocupación por la preparación de las comidas.
- Restricción progresiva de alimentos y obsesión por la balanza. Preocupación por la imagen y la idea.
- Abundancia de trampas y mentiras.
- Hiperactividad y preocupación obsesiva por los estudios, sin disfrute de ellos.
- Carácter hostil e irritable.

**No te causes
más daño.**

¡PARA!



Los adolescentes bulímicos y los anoréxicos son emocionalmente inmaduros y muy dependientes del núcleo familiar. Le tienen terror a la madurez sexual y miedo a asumir el rol de adulto.

¡Apóyalos!





Presión arterial e hipertensión

Presión arterial

Es la fuerza que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. Esta presión permite que la sangre circule por los vasos sanguíneos y aporte oxígeno y nutrientes a todos los órganos para su funcionamiento.

Su valor ideal es 120/80 mmHg. La primera cifra representa la fuerza con la que se contrae el corazón, y el segundo número se refiere a la resistencia de las arterias entre latidos cardiacos.

Hipertensión arterial



Es una enfermedad crónica que consiste en el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias. Una persona es hipertensa si su presión arterial es igual o mayor a 140/90 mmHg en dos o más oportunidades.

Puede afectar a personas de todas las edades. En el mundo la padecen más del 20% de los mayores de 18 años. La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo cardiovascular. Se la conoce como 'el asesino silencioso', porque en la mayoría de casos no presenta síntomas, por lo que se pueden llegar a desarrollar problemas cardiacos o renales sin ser conscientes de padecer hipertensión.



Tipos de hipertensión

Hipertensión arterial primaria: Es la que se presenta en la mayoría de los pacientes (95%). No tiene causa identificable, pero está relacionada a factores hereditarios y sobre todo a estilos de vida inadecuados, como la mala alimentación y el sedentarismo.

Hipertensión arterial secundaria: Es debida a una causa identificable, a veces tratable, como las enfermedades renales y endocrinas.

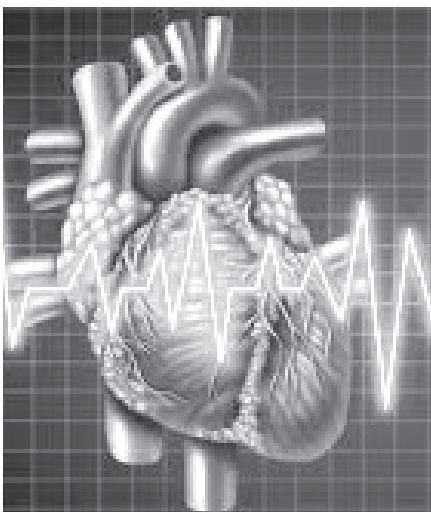
Causas

La mayoría de las veces no hay una causa concreta desencadenante de hipertensión, por lo que se denomina hipertensión primaria o hipertensión esencial. El 90% de los hipertensos serían de este grupo. A pesar de no haber causa específica se sabe que hay condicionantes que aumentan la probabilidad de desarrollar hipertensión arterial, como son la edad avanzada y los antecedentes familiares de HTA.

La presencia de otras enfermedades como diabetes, colesterol elevado y obesidad, predisponen a padecer hipertensión arterial.

Hay un porcentaje más pequeño de casos en los que la hipertensión arterial es secundaria a alguna circunstancia concreta: consumo de alcohol (sobre todo en el sexo masculino), algunos fármacos (corticoides, antiinflamatorios, anticonceptivos en mujeres), enfermedades renales, y otras.

Factores de riesgo



Las posibilidades de padecer de hipertensión son mayores, si:

- Se tienen familiares con esta enfermedad.
- Se consume tabaco.
- No se realiza actividad física.
- Se tiene obesidad o sobrepeso.
- Se tienen alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Se sufre de estrés, depresión o diabetes.

Síntomas

No presenta síntomas en el 80% de los casos, por lo que es llamada la "enfermedad silenciosa". Sin embargo, puede manifestarse con dolores de cabeza, zumbido de oídos, mareos, visión borrosa o con luces centelleantes, o sangrado por la nariz.

Riesgos

La hipertensión es el principal factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, que son todas aquellas que afectan a los vasos arteriales (infarto de miocardio, ictus, etc.), y las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en nuestro entorno.

Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud (PAPPS) recomienda tomar la presión arterial al menos una vez hasta los 14 años de edad y, si es normal, repetir la toma cada 4-5 años hasta los 40. A partir de los 40, cada 1-2 años sin límite de edad. Si existiera algún otro condicionante concreto, se realizará con la periodicidad que sea procedente, según criterio del médico.

La línea divisoria entre tensión normal y tensión alta es arbitraria, ya que no hay valores que signifiquen riesgo cero, pero si las presiones arteriales se mantienen en cifras superiores a 140/90 mmHg en varias deter-



Consume
Frutas, verduras
Legumbres

No existe un riesgo cero, y no hay línea divisoria por debajo de la cual no haya riesgo, pero los valores en que consideramos la tensión normal son los que menor riesgo tienen de complicaciones.

Importancia de medirse la presión arterial

Para la población general, el

minaciones (habitualmente un mínimo de tres) se establece el diagnóstico de hipertensión.

Es muy importante medirse la presión arterial, ya que es la única forma de saber si padecemos de este mal. Puede ser identificada y tratada con facilidad, así se evitarán posibles alteraciones en el corazón, cerebro, riñón y retina.

Medidas preventivas

La mayor parte de las personas con hipertensión, al menos en las fases iniciales, no suelen tener síntomas, o éstos son muy leves. Por eso se la conoce como “el asesino silencioso”.

Es importante conocer la enfermedad y saber qué se puede hacer para intentar un mejor control. Es fundamental saber también que un paciente hipertenso puede tener la presión arterial controlada, pero nunca deja de ser hipertenso, y si descuida las medidas de control o incumple el tratamiento, el riesgo de complicaciones aumenta mucho.

Es importante mantener desde jóvenes unos estilos de vida saludables: dieta rica en frutas y verduras, predominio del pescado sobre la carne, y baja en sal y grasas; mantener un peso adecuado y evitar el sedentarismo, siendo recomendable realizar una actividad física acorde a las características, edad y capacidad del individuo.

En aquellos pacientes fumadores, es prioritario dejar de fumar.

Medidas preventivas

Para evitar la enfermedad, o controlarla si ya la tienes, es importante:

- Mantener el peso ideal.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de grasas.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Eliminar el consumo de tabaco.

Complicaciones

La hipertensión arterial no tratada o no controlada, puede llevar a un gran número de complicaciones:

- Infarto cardiaco. Es la primera causa de muerte en el mundo.
- Derrame cerebral. Primera causa de discapacidad en el mundo.
- Insuficiencia renal. Lleva a la hemodiálisis.
- Daño ocular. Puede llevar a la ceguera.

Tratamiento

El tratamiento de la hipertensión puede hacerse mediante dos vías, por un lado la adquisición de hábitos de vida saludables, y por otro lado, mediante fármacos.

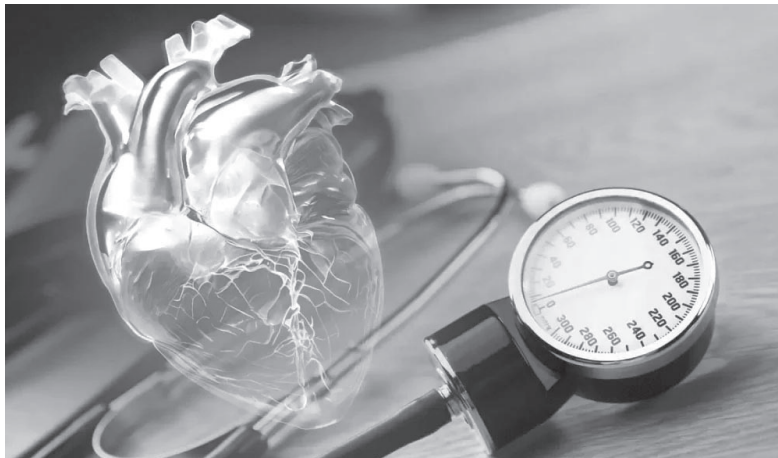
Tratamiento no farmacológico de la hipertensión

El tratamiento no farmacológico de la hipertensión incluye todas aquellas medidas consideradas como estilos de vida saludables. En todos los hipertensos se recomienda una restricción moderada de sal, especialmente en individuos ancianos y de raza negra, que responden mejor a la disminución de sal.

La reducción de peso, si este fuera excesivo, también es un aspecto fundamental, si bien una reducción de 5-10%, al menos como planteamiento inicial, puede ser un objetivo mucho más asequible que intentar conseguir el peso ideal.

La planeación de las actividades de salud es un hábito que facilita la prevención de las enfermedades de la familia.

Realízala continuamente.



La hipertensión afecta a personas de todas las edades. Cuídate!

Tratamiento farmacológico de la hipertensión

El beneficio del tratamiento farmacológico es máximo en los pacientes de alto riesgo, es decir, los que tienen cifras de presión arterial más altas, o los que presentan otros factores de riesgo asociados, como tabaquismo, diabetes, colesterol y obesidad.

Ejercicio frente a la hipertensión

Practicar ejercicio moderado y adaptado a las posibilidades de cada individuo es una excelente forma de mejorar el control de la presión arterial, además de ayudar con otros factores de riesgo como mejorar la diabetes y el colesterol, y mantener o conseguir un peso adecuado. En este caso, el ejercicio se considera eficaz cuando se realiza al menos durante 30 minutos, todos o casi todos los días de la semana, con intensidad moderada. A menos que el médico lo considere oportuno, es mejor evitar realizar ejercicio extenuante. Los ejercicios más recomendables son caminar, trote suave, bailar, nadar, montar en bicicleta, o similares.

Alimentación para prevenir la hipertensión

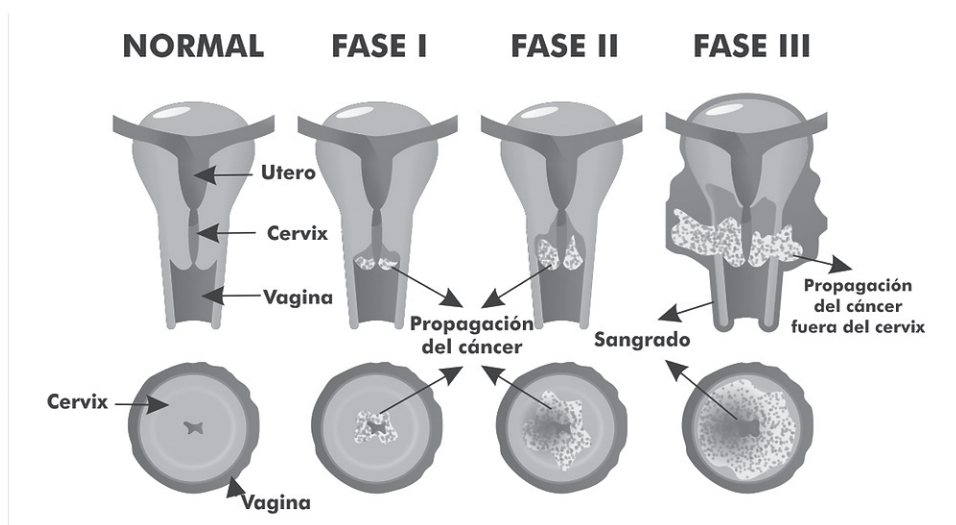
Se recomienda dieta abundante en productos frescos de origen vegetal (frutas, verduras, cereales, frutos secos, etc.), poca ingesta de productos ricos en azúcares refinados y carnes rojas, el aceite de oliva como principal fuente de grasa, y la ingesta de queso, yogurt, pollo y pescado en cantidades moderadas, lo cual se considera una alimentación ideal para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

La ingesta calórica debe ser adecuada para mantener el peso ideal, y en la hipertensión es muy importante limitar la ingesta de sal. En relación con el consumo de alcohol, en ningún caso el médico promoverá el consumo de bebidas alcohólicas como un instrumento para la prevención cardiovascular.



CÁNCER DE CUELLO UTERINO

El cérvix es la parte inferior del útero o matriz y se conoce comúnmente como cuello de la matriz. El cérvix tiene un papel muy importante en el mantenimiento de un embarazo normal. El cáncer de cérvix constituye el 6% de los tumores malignos en mujeres, el segundo más frecuente entre todas las mujeres y el más frecuente entre las mujeres más jóvenes. En general, afecta a mujeres entre 35 y 55 años. Este tipo de cáncer puede estar ocasionado por un virus (el papilomavirus humano) que se contagia a través de las relaciones sexuales.



SÍNTOMAS

Los programas de detección precoz permiten diagnosticarlo en mujeres asintomáticas. Habitualmente, el primer síntoma de cáncer de cérvix es el sangrado postcoital o entre dos menstruaciones. También puede ir acompañado de un aumento en las secreciones vaginales, que se hacen malolientes.

Es posible que la mujer no tenga ningún dolor ni síntoma hasta las últimas fases de la enfermedad, pero las Pap realizadas sistemáticamente pueden detectar el cáncer cervical de forma precoz. El cáncer cervical comienza con cambios lentos y progresivos en las células normales y tarda varios años en desarrollarse. Estos cambios progresivos se observan al microscopio, colocando las células extraídas mediante la técnica Pap sobre un portaobjetos. Los patólogos han descrito estos cambios en distintos estadios que van desde la normalidad hasta el cáncer invasivo.

CAUSAS

Existen algunos factores que se han relacionado con la incidencia del cáncer de cérvix. El factor de riesgo más importante en el desarrollo de lesiones premalignas (CIN) o cáncer de cérvix es la infección por papilomavirus, especialmente los tipos 16 y 18. Otros factores son:

- 1 **El consumo de tabaco.**
- 2 **La promiscuidad sexual.**
- 3 **Edad precoz de inicio de relaciones sexuales.**
- 4 **Menopausia después de los 52 años.**
- 5 **Bajo nivel socioeconómico.**
- 6 **Número de hijos elevado.**
- 7 **Diabetes.**
- 8 **Elevada presión arterial.**
- 9 **Exposición a elevados niveles de estrógenos.**

Por ello se recomienda habitualmente la realización del test de Papanicolaou cuando la mujer comienza a mantener relaciones sexuales, de manera anual en mujeres de alto riesgo y en mujeres de bajo riesgo, después de 2-3 revisiones normales, se pueden realizar cada 3 años.



CÁNCER DE PRÓSTATA

La próstata es la glándula sexual del hombre encargada de producir el semen. Es del tamaño de una nuez y se encuentra debajo de la vejiga, rodeando a la uretra. A diferencia de otro tipo de cáncer, el de próstata se caracteriza por evolucionar de forma muy lenta. El cáncer de próstata es extremadamente frecuente, aún cuando su causa exacta sea desconocida. Cuando se examina al microscopio el tejido prostático obtenido tras una intervención quirúrgica o en una autopsia, se encuentra cáncer en el 50% de los hombres mayores de 70 años y prácticamente en todos los mayores de 90 años.

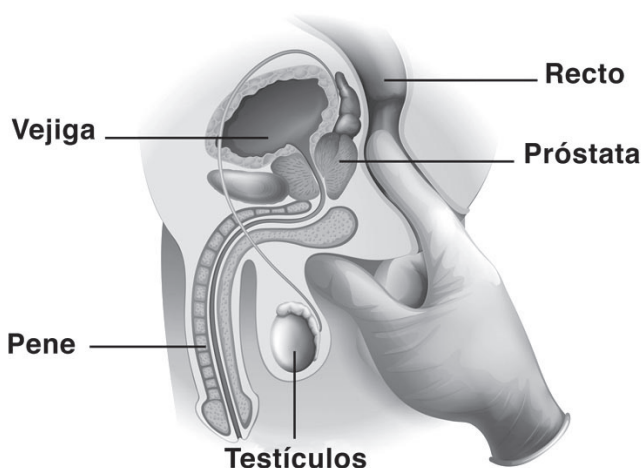
CAUSAS

Sobre la base de las observaciones epidemiológicas se han sugerido cuatro causas principales del cáncer prostático:

FACTORES GENÉTICOS

Aunque existen indicios que involucran a los factores genéticos en la causa del cáncer prostático, es difícil separar éstos de los factores ambientales. Estudios genéticos han mostrado que existe un gen específico del cromosoma 1, o gen HPC-1, que aumenta la probabilidad de contraer cáncer de próstata.

Examen rectal de próstata



Déjate dar la mano con el examen de próstata. Realizarlo a tiempo es esencial.

El cáncer de próstata tiene cura! No te alarmes ante el primer diagnóstico.



FACTORES HORMONALES

Varios estudios sugieren que los factores hormonales pueden tener importancia en el desarrollo de este cáncer. Éstos incluyen:

- La dependencia de las hormonas andrógenas (masculinas) de la mayoría de los cánceres de próstata.
- El hecho de que el cáncer prostático no aparece en eunucos.
- El hecho de que el cáncer prostático puede ser inducido en ratas mediante la administración crónica de estrógenos y andrógenos (hormonas femeninas y masculinas).
- La frecuente asociación del cáncer prostático con áreas de atrofia prostática esclerótica.

FACTORES AMBIENTALES

Quienes emigran de regiones de baja incidencia a regiones de alta incidencia mantienen una baja incidencia de cáncer prostático durante una generación y luego adoptan una incidencia intermedia. También se han identificado varios factores ambientales que podrían ser promotores del cáncer de próstata. Éstos incluyen:

- Dieta alta en grasas animales.
- La exposición al humo del escape de los automóviles.
- La polución del aire, cadmio, fertilizantes y sustancias químicas en las industrias de la goma, imprenta, pintura y naval.



AGENTES INFECCIOSOS

Se ha considerado que los agentes infecciosos transmitidos por vía sexual podrían causar cáncer prostático; sin embargo, los estudios epidemiológicos, virológicos e inmunológicos han brindado resultados contradictorios. Los estudios epidemiológicos han sugerido un aumento en el riesgo de cáncer prostático asociado con un mayor número de compañeros sexuales, una historia previa de enfermedad de transmisión sexual, frecuencia del acto sexual, relación con prostitutas y edad temprana de comienzo de la actividad sexual.

En contraste, otros estudios han sugerido que existe un mayor riesgo de cáncer prostático asociado con la represión de la actividad sexual, como un comienzo en edad más tardía, un pico más temprano y una cesación prematura de la actividad sexual. Por otra parte, algunos trabajos han mostrado un mayor riesgo entre los pacientes que nunca estuvieron casados y un riesgo aún mayor entre aquellos que tuvieron niños, pero otros estudios no han mostrado una correlación significativa con el estado marital o con el número de hijos. De forma similar, los estudios de potenciales agentes infecciosos no han brindado resultados concluyentes, como tampoco proporcionan pruebas concretas para una causa infecciosa de cáncer prostático.



SÍNTOMAS DE CÁNCER DE PRÓSTATA

Los síntomas de la enfermedad pueden tardar mucho tiempo, incluso años, en manifestarse. Por lo general, pasado un tiempo el cáncer se puede manifestar mediante alteraciones en la función de orinar (incapacidad para hacerlo, efectuarlo de forma muy frecuente, sentir dolor o padecer incontinencia). Junto con estos síntomas, el paciente puede padecer un dolor frecuente en la parte baja de la espalda, tener una vida sexual problemática e, incluso, expulsar sangre en la orina o en el semen. No obstante, estas alteraciones físicas no siempre implican la existencia de cáncer.

OBESIDAD

¿Por qué se habla tanto de obesidad?

De las principales cinco causas de muerte por enfermedad, la obesidad ocupa la segunda posición a nivel global. Mundialmente la tasa de mortalidad por obesidad en jóvenes adultos casi iguala la tasa de muertes por virus VIH/Sida. El tema de obesidad cuesta a los Estados Unidos 10 mil millones de dólares por hora, y de seguir la tendencia, en el año 2030 costará unos 15 mil millones de dólares.

El sobrepeso en el estado de La Florida aumentó 80% en los últimos 15 años, y la tasa de obesidad pasó de 14.3% a 26.1%,



según el Fideicomiso para la Salud de Estados Unidos.

Informes recientes de la OMS revelan que la obesidad en países de Latinoamérica ha tenido un incremento en los últimos años, especialmente en países que emergen de la pobreza, y en zonas urbanas. Países como México, Colombia, Argentina, Perú, Uruguay y Venezuela, muestran incrementos alarmantes en el aumento del sobrepeso, y confirman 15% de obesidad.



32% de los niños en Estados Unidos son obesos, 1 de cada 3 de ellos sufre de asma, alergias, diabetes, ADHD y autismo.

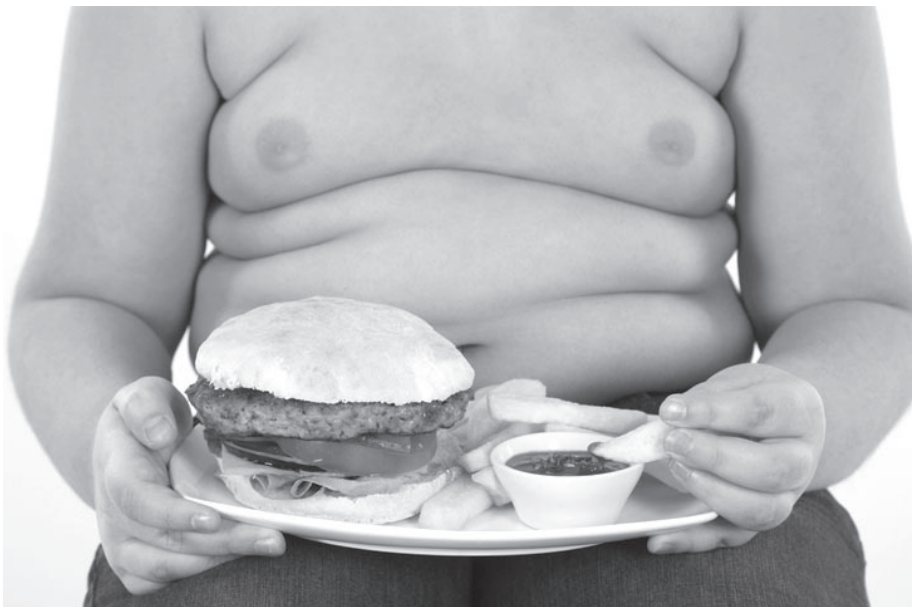
La venta de medicinas con prescripción ha aumentado 700%. Cada americano gasta 17 centavos por cada dólar en manejar enfermedades crónicas derivadas de la obesidad como diabetes, colesterol, hipertensión, alergias, ADHD y otras.

¿Por qué estamos así? ¿Qué está sucediendo que nuestros hijos están sufriendo esa epidemia llamada OBEESIDAD?

Varias razones:

1. La falta de información en el tema de nutrición, especialmente a nivel familiar, distorsionada por los medios de comunicación como la televisión, periódicos, vallas publicitarias, que promocionan comidas coloridas, a precios económicos, preparadas con ingredientes que afectan la salud de los consumidores de manera alarmante, pero que la hacen sumamente atractiva y económica. Dichos ingredientes incluyen altos niveles de grasa, sal, preservativos y colorantes.

EN ESTOS MOMENTOS NUESTROS
HIJOS NO TIENEN EL RESGUARDO DE
SU SALUD GARANTIZADA EN
NINGUNA PARTE DEL MUNDO.





2. Falta de recursos económicos, que azota a muchos de nuestros países en Latinoamérica y a los Estados Unidos, es una de las principales causas de obesidad. La comida chatarra se ha vuelto quizá la única accesible a este sector de la población, creando una generación de jóvenes obesos, propensos a estas enfermedades crónicas.

3. Mucha azúcar en la televisión. La publicidad en los medios de comunicación juega un papel determinante en esta crisis de obesidad. ¿Qué ven nuestros hijos en la TV? ¿Cuántas horas al día pasan sentados en la TV? Mientras las grandes industrias productoras de cereales “fortificados en calcio” pasan infinitas propagandas de sus productos con altas concentraciones de azúcar.

¿Quiénes son los responsables?

...Nuestros hijos que se alimentan de esto?

...O nosotros que tomamos las decisiones de qué comprar?

¿Sabían ustedes que por cada hora de TV que ven nuestros hijos, consumen 167 calorías adicionales de alimentos de bajo nivel nutritivo?





4. El tamaño de las porciones.

Todos queremos ver nuestro dinero bien representado, por este motivo las empresas dedicadas a este ramo (como restaurantes, cafeterías, heladerías), sirven porciones extremadamente mayores que las que realmente necesitamos para saciar nuestra hambre y alimentarnos. ¿Será esto beneficioso para nuestra salud? ¡La respuesta es un NO rotundo!

5. El sedentarismo.

Las horas que nuestra población, tanto adulta como infantil, pasa frente a un computador, frente a un Play Station, ejercitando únicamente la vista y algunos dedos, es otra razón por la cual los índices de obesidad han crecido de esta manera.

El USDA ha estado tomando iniciativas para mejorar esta difícil situación. Está incentivando a los granjeros a utilizar produc-

tos más naturales, menos pesticidas. Ha logrado que se minimice el uso de grasas trans de muchos productos.

Hasta la Primera Dama de Estados Unidos ha tomado la resolución de intervenir y cambiar la antigua pirámide alimenticia y hacerle modificaciones que promuevan una mejor alimentación creando el ya conocido Plato Alimenticio, el cual, a pesar de ser poco informativo, es bastante educativo y fácil de entender al público en general.

Lo importante es que se está empezando a tomar conciencia a nivel de Gobierno.

6. Tomar parte activa y ser parte de la solución.

Participar de algunos movimientos revolucionarios como Food Revolution, visitar sus páginas de internet y empaparse de todo lo que se está haciendo a nivel mundial sobre este tema.

Participar activamente en las sociedades de padres de nuestros colegios y exigir mejores menús, más sanos, mejores ingredientes, naturales, locales y frescos.

Pedir que se eliminen las maquinas de refrescos, y de chucherías de los pasillos escolares.

Debemos tomar iniciativa en nuestra mesa, en nuestra cocina, participar activamente en la preparación de los alimentos a consumir e incentivar a nuestros hijos a compartir con nosotros la preparación de los alimentos y sentarnos en la mesa con nuestra familia.

Leer con detenimiento las etiquetas de los productos que vamos a adquirir, pues hay mucha información que intenta crear confusión en el consumidor. Comprar las opciones menos procesadas, con menos aditivos, pesticidas. Comprar lo fresco, local y de temporada.

Limitar el uso de azúcares refinadas, harinas refinadas, y consumir las alternativas orgánicas, menos procesadas tipo grano entero, arroz integral, azúcar morena, entre otros.

Realizar a diario alguna actividad física, por lo menos 20 minutos, llámese caminar, trotar, nadar, montar bicicleta, u otros similares.

EL PROBLEMA DE OBESIDAD ES DE SALUD PÚBLICA A NIVEL MUNDIAL, Y TODOS DEBEMOS ESTAR INVOLUCRADOS EN COMBATIRLO.



Madres adolescentes



“Por definición, toda niña menor de 14 años que resulte embarazada se considera víctima de violación, según lo contemplan las leyes consignadas en el Código Penal”, recordó en diálogo con una cadena radial nacional Mario Gómez Jiménez, director de la Fundación Antonio Restrepo Barco, que tiene por objetivo promover acciones que aportan a la niñez, la juventud, la familia, la salud, la educación, la participación social y el mejoramiento del ingreso de poblaciones desplazadas y carentes de recursos necesarios.

Y agrega que “las menores afectadas por el delito de acceso carnal violento a esa edad están cobijadas por una reciente sentencia de la Corte Constitucional, que avala el aborto legal en caso de violación”.

***Si tu futuro depende de lo
que haces actualmente.
¡ Cuídate ahora y no
tendrás problemas más
adelante !***

Muchas de estas niñas han abandonado el colegio para irse a vivir con sus compañeros y, al estar unidas, el porcentaje de planificación es muy bajo. Por eso quedan embarazadas”, informó Tania Patriota, representante del UNFPA en Colombia.

Solo el 37% de las madres adolescentes usa métodos de anticoncepción. Patriota añadió que, al revisar las historias de vida de estas jóvenes, se han identificado presiones muy altas de los padres que, en muchos casos, las empujan a conseguir pareja como una salida de las dificultades económicas. La violencia intrafamiliar también es una razón para que ellas busquen pareja siendo tan pequeñas.

“La sociedad colombiana tiene que analizar esta situación, porque a los 14 años una niña no puede decidir casarse o conformar un hogar”, añadió Patriota.

La investigación también determinó que más de la mitad de las madres menores de edad del país no tienen ninguna educación y, además, viven en la pobreza.



Habla con tus hijos sobre la importancia del sexo seguro.

¿Por qué es tan común actualmente el embarazo en adolescentes?

Hay muchas hipótesis que podemos sugerir, pero pareciera que una compleja red de factores produce este hecho, con todo lo que implica a nivel individual, familiar y social.

Desde un punto de vista médico preventivo, se debe a:

- El inicio precoz de las relaciones sexuales.
- La no utilización de métodos anticonceptivos, es un factor importante.

Un bebé es una gran responsabilidad. ¿Estás lista?

En cambio, desde la movilización que existe en los grupos familiares en la actualidad, intervienen otras variables como:

- La desintegración familiar,
- la poca comunicación con los padres, y
- la falta de enseñanza sobre la capacidad de medir riesgos.

La realidad es que estas adolescentes se convierten en madres antes de afianzar su propio proyecto de vida, sin tener aún madurez física ni emocional. Esto implica para el bebé una red de sustentación muchas veces no adecuada.

Otros factores que entran en juego actualmente, son:

- Crisis de valores.
- Una angustia muy alta.



Factores potenciales de riesgo de embarazo en las adolescentes.

- Las salidas tempranas. Las citas a la edad de 12 años están relacionadas con una probabilidad del 91% de tener relaciones sexuales antes de los 19 años y las citas a la edad de 13 se asocian con una probabilidad del 56% de actividad sexual durante la adolescencia.
- El consumo de alcohol, drogas o los productos del tabaco.
- La deserción escolar.
- La falta de sistemas de apoyo o tener pocos amigos.
- La falta de participación en actividades escolares, familiares o comunitarias.
- La baja percepción de oportunidades para el éxito personal.
- La vida en comunidades o la asistencia a escuelas en donde la procreación a una edad temprana es común y vista como norma y no como un tema de preocupación.
- Crecer en condiciones de pobreza y/o haber sido víctimas de abuso sexual.
- Ser hija de una madre que tuvo su primer parto a una edad de 19 o siendo aún más joven.



Síntomas

Los síntomas del embarazo son, entre otros:

Ausencia de períodos menstruales.

Fatiga.

Aumento de tamaño y sensibilidad en las mamas.

•
Distensión abdominal.

Náuseas y/o vómitos.

Mareos o desmayos.





MATONEO ESCOLAR O *BULLYING*

El término “matoneo escolar”, llamado en inglés *bullying*, se refiere a las actitudes tiránicas e intimidatorias de uno o más alumnos contra un estudiante.

También se define como un comportamiento en el cual, de manera constante y deliberada, se hace que otra persona se sienta mal, incómoda, asustada o amenazada; es de carácter constante, haciendo que aquellos alumnos se sientan intimidados e impotentes, sin poder llegar a defenderse.

Existen diversas manifestaciones de matoneo en los colegios.

Está la de exigir dinero a cambio de no golpear al compañero, o dar a conocer algo que le puede causar problemas. Otra forma es la del maltrato físico, con golpes, patadas, empujones. Una manifestación más del matoneo es la burla, las amenazas, el colocar apodosos crueles e insultantes, hacer bromas de mal gusto, atacar en grupo a alguien, retándose en pandillas y esperándose en las afueras de la institución educativa, enviando mensajes de texto por internet, llamadas insultantes, chistes de mal gusto sobre la religión, el color o defecto físico.

La persona intimidada:

- Llega a la casa con sus pertenencias dañadas o rotas.
- No pasa tiempo con sus compañeros fuera del colegio.
- No quiere hacer fiestas por temor a que nadie asista.
- Es tímido o retraído.
- Reacciona llorando o alejándose, generalmente, frente a situaciones de conflicto.
- Es hiperactivo e inquieto.



**NO MÁS
MATONEO
ESCOLAR**

El que intimida:

- Le gusta hacer bromas pesadas, poner apodosos o humillar a otros.
- Suele insultar o agredir físicamente a otros niños.
- Es más fuerte y grande que el resto de sus compañeros, posiblemente, si es hombre.
- Si trata mal a otros, no se siente mal después.
- Maltrata con frecuencia a los animales.



El *bullying* es un grave problema que afecta el desarrollo académico, marca a los estudiantes de por vida, carcome sus personalidades y se convierte en un ciclo de violencia repetitivo, dentro y fuera de los colegios.

La tendencia en Colombia refleja que el 23% de la población estudiantil podría estar siendo víctima del matoneo en la actualidad.

**No te quedes
callado.**

¡Alza la voz!

Obligación de los planteles

El Código de la Infancia y de la Adolescencia en su artículo 43, obliga a las instituciones educativas a proteger a los menores de edad contra toda forma de maltrato.

Lo anterior incluye protegerlos de agresiones físicas o psicológicas, de humillaciones, de burlas o de discriminaciones por parte de los demás compañeros y de los profesores.

De igual forma, dicho Código conmina a las instituciones a establecer en sus reglamentos correctivos y efectivos para impedir la agresión física o psicológica, y a denunciar cualquier acto de esta índole. Hay una responsabilidad grande de los profesores en abrir la mirada preventiva, que trascienda lo netamente educativo.



Lo que dice la ley

En 2012 se firmó una ley que, bien aplicada, podría ayudar a solucionar los problemas que genera el matoneo entre los estudiantes.

Hablamos de la “Ley de Convivencia Escolar”, número 1620, también llamada “Ley Anti-Bullying”. Tal norma pretende atender preventivamente estas situaciones de violencia escolar.

El Congreso y la Presidencia de la República de Colombia reconocieron la gravedad de este ‘cáncer’ social y, con la citada ley, ubicaron a nuestro país a la cabeza en Latinoamérica en la lucha contra este flagelo.

Desde la publicación del decreto reglamentario, se les ordenó a los rectores a liderar congresos, seminarios y conferencias para hablar sobre el *bullying* y sus nefastas secuelas.

Frente a ello, es muy importante que padres de familia, docentes y directivas de colegios, abran

espacios de participación y de diálogo donde los niños, niñas y adolescentes sientan que sus voces son importantes, que son escuchados y que sus opiniones son valoradas y tenidas en cuenta. Lograr esto empoderará a los menores de edad y los hará confiar mucho más en aquellas personas responsables de sus defensas.

“Es importante que los menores sientan que en los adultos encuentran ejemplos, pero también la confianza para hacerse escuchar, y que en ellos van a encontrar respaldo. Que sepan que ellos van a ayudarles, no solamente los van a escuchar, sino que van a tomar una acción eficaz que ayude a cambiar esa situación negativa. El propósito con esto es que los niños hagan el ejercicio de contar algo que no consideren correcto, pero solo lo harán cuando sepan realmente a quién acudir”, aseguró Carolina Piñeros, Directora Ejecutiva de la Red ‘PaPaz’.

**Enfrenta tus miedos.
Libérate y
denuncia el matoneo.**



Suicidio en niños y adolescentes

¿cuáles son los signos de alerta?

La depresión y el acoso escolar pueden desencadenar problemas emocionales en los niños.

Las dificultades emocionales tras la extensa pandemia del covid-19 aún son significativas, especialmente en los niños y los adolescentes. No es para menos: se alteraron las rutinas, los horarios de sueño, la alimentación y la modalidad en la que trabajaban los papás. Un cocktail que ha desencadenado el incremento hasta de un 25 por ciento de los trastornos de ansiedad y depresión, según datos de la Organización Mundial de la Salud.

Algunos signos de alerta

Los padres de familia y cuidadores deben estar atentos a identificar situaciones de:

- Depresión.
- Acoso escolar.
- Cambios psicosociales fuertes como: estresores en casa, separaciones de los padres, problemas económicos o separación de la pareja del adolescente.
- También conocer si han tenido dificultades al expresar su orientación o identidad de género.

- Otro signo de alerta es si el niño o adolescente se muestra irritable permanentemente, se aísla y no quiere hacer lo que normalmente realizada diariamente alguien de su edad, como compartir con sus amigos, ver películas o jugar videojuegos.

¿Cómo evitar esta situación?

- Cuidar el cuerpo a través de visitas preventivas y tempranas al médico para preservar la salud física y mental.
 - No usar drogas, ni sustancias psicoactivas que alteren el cerebro, así como tampoco alcohol o bebidas estimulantes.
 - Intentar hacer ejercicio y estar más activos físicamente.
 - Dormir de forma adecuada, ojalá 12 horas cada noche de forma continua.
 - Alimentarse sanamente, balanceado, sin comer poco y tampoco en exceso.
- Los niños pueden verse afectados por cambios psicosociales fuertes como: estresores en casa, separaciones de los padres, problemas económicos o separación de la pareja del adolescente.

¿Cómo puede ayudar?

Cuando una persona se siente triste y desmotivada, lo primero que debe hacer, así suene obvio, es contarle a un familiar, poder buscar ayuda y hablar del tema.

En caso de que esto no funcione y se manifiestan los signos de alarma, pero no haya ideas de muerte o de suicidio, puede acudir a la entidad de salud a la que se encuentra afiliado para solicitar una cita prioritaria.

Si se presenta una situación crítica, en la que el niño o adolescente tiene ideas de muerte o suicidio, lo aconsejable es consultar por urgencias a su entidad de salud para que el personal médico encargado pueda direccionar esa urgencia, según la necesidad y el riesgo del paciente.

“Es importante favorecer espacios en familia y de bienestar, pues la salud mental se equilibra con bienestar y eso previene situaciones difíciles o que generen malestar”, asegura Ayala.

Recuerde que si sospecha que un ser querido ha pensado en quitarse la vida, o identifica estos signos de alarma, consulte a un experto. No quedarse callado puede salvar vidas.

Pocos especialistas en Colombia

El 80 por ciento de los psiquiatras en Colombia se encuentra en las ciudades, pero hoy en día solo hay un profesional por cada 38.000 habitantes. Una realidad preocupante, pues las enfermedades mentales siguen siendo una epidemia silenciosa y trastornos como la ansiedad y la depresión son dos de las principales causas de discapacidad en el continente, según la Organización Panamericana de la Salud. Esto ha generado que los especialistas enfrenten una demanda de consultas muy alta y se vean obligados a atender más pacientes en menos tiempo, lo cual afecta la calidad y continuidad de los tratamientos; además de dificultar su seguimiento.



Prohibición de la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes (ESCNNA) en el contexto de viajes y turismo

En primer lugar, la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes (ESCNNA) en el contexto de viajes y turismo es una conducta que se encuentra tipificada por el Código Penal en los siguientes términos: "El que dirija, organice o promueva actividades turísticas que incluyan la utilización sexual de menores de edad incurrirá en prisión de cuatro (4) a ocho (8) años. La pena se aumentará en la mitad cuando la conducta se realizare con menor de doce (12) años".

A su vez, en la Ley 679 de 2001 "Por medio de la cual se expide un estatuto para prevenir y contrarrestar la explotación, la pornografía y el turismo sexual con menores, en desarrollo del artículo 44 de la Constitución", se establecen los siguientes puntos sobre el tema:

1. Los prestadores de servicios turísticos se abstendrán de ofrecer en los programas turísticos, planes de explotación sexual a menores. También deben adoptar medidas para impedir que sus empleados o intermediarios

ofrezcan contactos sexuales con menores de edad (Art. 16).

2. Las Agencias de Viajes y Turismo deben incluir en su publicidad, información sobre las consecuencias legales de la explotación y abuso sexual de menores de edad en el país (Art. 17).

3. El Ministerio de Comercio, Industria y Turismo inspecciona y controla las actividades de promoción turística con el fin de prevenir la prostitución y el abuso sexual de menores de edad y sancionará a los prestadores de servicios turísticos involucrados (Art. 18).

Se sancionará administrativamente a los Prestadores de Servicios Turísticos por las siguientes conductas (Art. 19):

1. Utilizar publicidad que sugiera la prestación de servicios turísticos sexuales con menores de edad.

2. Dar información a turistas sobre lugares donde se presten servicios sexuales con menores de edad.



3. Conducir a los turistas a establecimientos donde se presten servicios sexuales con menores de edad o conducir a los menores de edad a sitios donde se encuentren hospedados los turistas, incluso en altamar.

4. Arrendar vehículos o utilizar rutas turísticas con fines de prostitución o abuso sexual de menores.

5. Permitir ingreso de menores a establecimientos con fines de prostitución.

Las sanciones que se pueden imponer por realizar alguna de las anteriores conductas son (Art. 20):

1. Multa hasta por 300 SMLMV.
2. Suspensión del RNT hasta por 90 días calendario.
3. Cancelación del RNT, que implicará la prohibición de ejercer actividades turísticas durante 5 años.
4. No pueden ser beneficiarios del Certificado de Desarrollo Turístico.

Se le otorga a la Policía Nacional funciones de vigilancia y control contra este delito.

Por otra parte, la Ley 1336 de 2009 "Por medio de la cual se adiciona y robustece la Ley 679 de 2001, de lucha contra la explotación, la pornografía y el turismo sexual con niños, niñas y adolescentes", establece los siguientes puntos:

1. Los prestadores de servicios turísticos deben adoptar un código de conducta que promueva políticas de prevención y evite la explotación sexual de menores de edad. Dichos códigos deben fijarse en lugares públicos y actualizarse cuando sea necesario. El Ministerio de Comercio, Industria y Turismo coordinará en compañía de los organismos representativos del sector un modelo de dichos códigos (Art. 1).
2. El Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, las autoridades distritales y municipales velarán por el cumplimiento a los códigos de conducta.



3. Para poder inscribirse o renovar el RNT, se exige a los Prestadores de Servicios Turísticos que se adhieran al código de conducta (Art. 5).

4. Los Prestadores de Servicios Turísticos deben participar de la mano del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo en las estrategias de sensibilización e información sobre el turismo sexual con menores de edad (Art. 6).

5. Los Prestadores de Servicios Turísticos colaborarán, mediante sus programas de promoción de planes turísticos, en la difusión de campañas de prevención contra la explotación sexual con menores de edad, cuando sean requeridos por el Ministerio o el ICBF.

En virtud del anterior mandato, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo expidió la Resolución 3840 de 2009 "Por la cual establece el Código de Conducta contemplado en el

artículo 1° de la Ley 1336 del 21 de julio de 2009 y se dictan otras disposiciones", en el cual se indica que:

Los prestadores de servicios turísticos adoptarán un Código de Conducta, el cual deberá ser cumplido por los directivos y todos los empleados e incorporará como mínimo las siguientes medidas de control:

1. No ofrecer en los programas de promoción turística planes de explotación sexual de menores.

2. No dar información a los turistas sobre lugares donde se coordinen o practique explotación sexual comercial de menores.

3. No conducir a los turistas a lugares donde se practique la explotación sexual comercial de menores, así como conducir a éstos a los sitios donde se encuentran hospedados los turistas.





4.No facilitar vehículos o rutas turísticas con fines de explotación o de abuso sexual de niños, niñas y adolescentes.

5.Impedir el ingreso de menores a lugares de alojamiento, bares y demás establecimientos en los que se presten servicios turísticos, con fines de explotación o de abuso sexual.

6.Adoptar las medidas tendientes a impedir que el personal vinculado con la empresa, ofrezca servicios turísticos que permitan actividad sexual de menores.

7.Denunciar ante el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo y demás autoridades competentes, los hechos de que hubiere tenido conocimiento por cualquier medio, así como la existencia de lugares relacionados con

explotación sexual de menores y asegurar que al interior de la empresa existan canales para la denuncia correspondiente.

8.Diseñar y divulgar al interior de la empresa y con sus proveedores una política en la que el prestador establezca medidas para prevenir y contrarrestar toda forma de explotación de menores en viajes y turismo.

9.Capacitar a todo el personal vinculado a la empresa, frente al tema de prevención de la explotación sexual comercial de menores.

10.Informar a sus usuarios sobre las consecuencias legales en Colombia de la explotación y el abuso sexual de menores.

Los niños merecen todo nuestro respeto y cariño





Manipulador de alimentos, pieza clave en la inocuidad alimentaria

Todas las personas que realizan actividades de manipulación de alimentos deben tener formación en educación sanitaria, principios básicos de buenas prácticas de manufactura y prácticas higiénicas en manipulación de alimentos.

Los manipuladores de alimentos son las personas que intervienen directamente, en forma permanente u ocasional, en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y por la cual deben cumplir con expendio de alimentos, razón ciertos requisitos y conocimientos que les permitan adoptar medidas preventivas para evitar la contaminación y deterioro de los alimentos.

Algunos de los requisitos que deben cumplir los manipuladores de alimentos son:

- Contar con una certificación médica en la cual conste la aptitud para el desarrollo de estas actividades.
- Cumplir con las prácticas o hábitos higiénico sanitarios necesarios en sus lugares de trabajo: mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte; no consumir alimentos o bebidas, no fumar, no escupir, ni estornudar las áreas donde son manipulados los alimentos, con el fin de evitar la contaminación de los alimentos, las superficies de contacto y los materiales de envase y embalaje.



- No salir ni ingresar al establecimiento con la vestimenta de trabajo durante la jornada laboral. Previo al inicio de sus actividades, se deben retirar todos los objetos que puedan caer en los alimentos, equipos o utensilios, como joyas, relojes u otros accesorios. Si se usan guantes para manipular los alimentos, deben ser de material impermeable, mantenerse limpios y en buen estado.

- Lavar con agua y jabón desinfectante las manos antes de iniciar sus labores, después de retirarse del área de trabajo y en cualquier ocasión donde las manos se puedan ensuciar o contaminar. Los guantes deben ser sometidos al mismo cuidado higiénico de las manos (lavado y desinfección).

- Utilizar la dotación entregada por el establecimiento y, cuando sea necesario, el manipulador debe mantener el cabello cubierto totalmente y usar tapabocas dependiendo del riesgo de contaminación del alimento, según la actividad que realiza.

Deberes de las empresas y establecimientos

- Proveer la dotación y vestimenta de trabajo al personal manipulador acorde con la actividad que realice. La vestimenta debe ser de color claro, con cierre, cremallera o broche (no botones); el calzado debe ser cerrado, de material resistente e impermeable.

- La empresa debe tomar las medidas necesarias para que se les practique, mínimo una vez al año, una valoración médica que garantice su aptitud en la manipulación de alimentos.

- Disponer de un plan de capacitación continuo y permanente para el personal manipulador de alimentos, acorde con la actividad que realiza, el cual debe tener una duración de por lo menos 10 horas anuales y contener temas relacionados con buenas prácticas de manufactura y prácticas higiénicas: manipulación higiénica de los alimentos, higiene personal, higiene de las instalaciones, control de plagas,

prevención de la contaminación cruzada, control de proveedores, control de temperatura,

PASO 1  LIMPIAR 	PASO 2  SEPARAR 	PASO 3  COCINAR 	PASO 4  ENFRIAR 
---	---	---	---

almacenamiento y transporte de alimentos, entre otros.

- El plan de capacitación debe describir al menos los siguientes aspectos: metodología, duración, responsables, cronograma, temas a tratar y evaluación del impacto. De igual manera, contar con registros de asistencia y evaluación de cada uno de los participantes. El responsable del desarrollo del plan es el establecimiento y la capacitación puede ser impartida por el mismo establecimiento o por personas naturales o jurídicas reconocidas por el Ministerio de Educación Nacional (Ej. Sena, universidades) o por la autoridad sanitaria competente.

Para tener en cuenta

Deben contar con autorización de una de las entidades territoriales de salud del país, los capacitadores para personal manipulador de:

- Carne y productos cárnicos comestibles.
- Materiales, objetos, envases y equipamientos para entrar en contacto con alimentos.
- Leche cruda comercializada de forma ambulante.
- Alimentos comercializados en ventas ubicadas en vía pública autorizadas por la autoridad

competente del espacio público

Qué NO debe hacer el personal manipulador de alimentos.

La correcta manipulación de los alimentos incide directamente sobre la salud, de hecho, las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) son uno de los problemas de salud pública que más se presentan en la cotidianidad. Conoce qué no debe hacer su personal manipulador de alimentos, en la realización de las tareas diarias, de su negocio gastronómico.

Manipulador de alimentos, definición:

El personal manipulador de alimentos, son todos aquellos que, por su actividad laboral, tiene contacto con los alimentos durante su proceso de fabricación, empaquetado, transporte, distribución, almacenamiento, venta, suministro y/o servicio. Es su responsabilidad el cuidado de los alimentos y mantenerlos en óptimas condiciones desde su producción hasta la entrega al consumidor final para su consumo. Se estima que hay más de 250 enfermedades identificadas que se transmiten por medio de alimentos. Los principales agentes de enfermedades son los microbios norovirus, salmonella y estafilococo.



Existe una serie de medidas y protocolos para evitar la contaminación de los alimentos y garantizar la seguridad tanto para quien los maneja, como para el consumidor.

A continuación, cinco aspectos a los que el personal manipulador de alimentos debe prestar especial atención:

1. Incumplir con la higiene personal del manipulador de alimentos

Así como el uso del tapabocas es algo rutinario, la limpieza también debería serlo: el lavado de manos antes y después de la manipulación de alimentos, los utensilios y superficies con los que se trabaja (preferiblemente con agua caliente), y los alimentos en sí mismos, deben ser parte de los procesos cotidianos.

2. No separar los alimentos

Separar los diferentes tipos de alimentos, sobre todo los de origen animal, es indispensable para garantizar la salubridad y las buenas condiciones del producto. Si productos de una clase han estado previamente en contacto con otros insumos con alto riesgo de presencia microbiana, por ejemplo, pesca-

dos y mariscos en contacto con pollos o verduras, se pueden transportar de un alimento a otro y no recibir el proceso adecuado que se aplica específicamente a cada tipo de alimento, ya que se usan diferentes técnicas de lavado o diferentes tiempos de cocción de acuerdo con el riesgo de cada uno.

3. El personal de alimentos debe refrigerar la comida a tiempo y mantener la cadena de frío

El descongelar los productos sobre superficies no seguras y expuestas al ambiente ayuda a la multiplicación de microorganismos, por lo que se recomienda mantener la cadena de frío desde el origen hasta el almacenamiento y descongelar en agua o en horno.

4. El personal manipulador de alimentos debe reportar síntomas de enfermedades virales

Representa un gran riesgo de contaminación e insalubridad, es muy posible propagar la enfermedad a clientes y consumidores si no se usan los medios para evitarlo: pasabocas, guantes, desinfectantes.

Si la enfermedad está en su fase más crítica de contagio, es prudente evitar la manipulación de alimentos.

5. No cocinar a temperaturas correctas

No someter aquellos alimentos que se consumen crudos a procesos adecuados de limpieza y desinfección podría causar serias enfermedades, pero no sólo estos, todos los alimentos tienen unos estándares de temperaturas que matan la mayor cantidad de agentes patógenos que puedan hacer daño al ser consumidos:

- ° 145 °F para carnes enteras.
- ° 160 °F para carnes molidas
- ° 165 °F para todo tipo de aves y guisados.

Garantice la calidad de su producto y la salud de sus clientes, comensales o consumidores. Ellos sabrán agradecer la tranquilidad de comer en un lugar seguro. Cumpla con las normas y más allá del hábito, incentive e implemente el estricto cumplimiento de estas buenas prácticas.



CENTROS DE ESTÉTICA

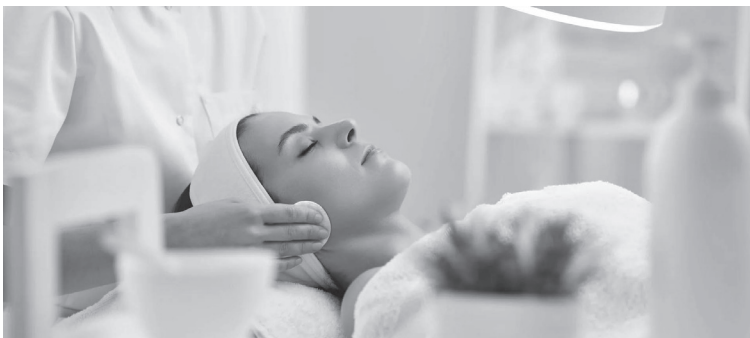
Ley prohíbe uso de biopolímeros en Colombia: tendrá sanciones penales

El gobierno nacional sancionó la Ley 2316 de 2023, normativa que penaliza el uso de biopolímeros, delimita medidas para las personas afectadas por estas sustancias e incentivar estrategias preventivas para su uso. La ley define el concepto de biopolímeros y sustancias modelantes permitidas o no permitidas, los cuales aplicarán dentro del ámbito sanitario.

En ese sentido, la Ley 2316 de 2023 define a los biopolímeros como “sustancias que contienen una gran variedad de macromoléculas producidas por agentes biológicos o por sintetización química”. Adicionalmente, tienen la capacidad de “actuar en conjunto con sistemas biológicos con el fin de tratar, aumentar o sustituir algún tejido, órgano o función del organismo humano”.

Las sustancias modelantes permitidas se entenderán como aquellas usadas para el relleno inyectable, con fines estéticos e incluidas en el listado expedido por el Ministerio de Salud y Protección Social en la materia. Por otra parte, las sustancias no permitidas son aquellas modelantes inyectables e invasivas, utilizadas en tratamientos estéticos, cuyo uso no está autorizado por el Ministerio de Salud y por ende, tampoco están integradas en el listado de las sustancias permitidas.

Para conocer la totalidad de sustancias modelantes permitidas, la nueva ley ha establecido que la autoridad sanitaria nacional, a través del Invima, deberá expedir el listado correspondiente en un término máximo de tres meses desde que la normativa se expide.



¿A qué tipo de sanciones se exponen los profesionales que hagan uso indebido de biopolímeros?

La Ley 2316 de 2023 penaliza el uso indebido de biopolímeros u otras sustancias modelantes no permitidas, añadiendo al Código Penal las siguientes conductas:



- El que inyecte o infiltre en el cuerpo de otra persona sustancias modelantes no permitidas incurrirá en prisión de treinta y dos (32) a ciento veinte (120) meses y multa de ciento cincuenta (150) a doscientos cincuenta (250) salarios mínimos legales mensuales vigentes.

- Si la conducta fuere cometida por profesional de la salud la pena será de noventa y seis (96) a ciento ochenta (180) meses de prisión, multa de doscientos (200) a trescientos (300) salarios mínimos legales mensuales vigentes y la inhabilidad para el ejercicio de su profesión por un

término de sesenta (60) meses.

- Si las conductas descritas previamente se cometieren en menores de dieciocho (18) años o mediante engaño sobre la sustancia modelante no permitida, o afectare el rostro, las penas se aumentarán de una tercera parte a la mitad.

Revisión de los protocolos de salud aplicables al uso de sustancias modelantes

Según la Ley 2316 de 2023, el Ministerio de Salud tendrá como responsabilidad la formulación, revisión, aprobación y actualización periódica de el protocolo de atención en salud física y mental para el tratamiento de los pacientes con Alogenosis latrogénica, Síndrome de ASIA y otras enfermedades causadas por sustancias modelantes no permitida. En estos procesos será apoyado por sociedades científicas y agremiaciones médicas.

Para tus procedimientos estéticos acude a centros habilitados y certificados por la Secretaría Departamental de Salud.

NO discutas
frente a tus hijos.
Esto puede afectarlos
física y mentalmente.



¿Qué son las drogas?

Una droga es una sustancia que puede modificar el pensamiento, las sensaciones y las emociones de la persona que la consume. Las drogas tiene la capacidad de cambiar el comportamiento y, a la larga, la manera de ser.



Algunas drogas se consideran legales y otras, ilegales. La consideración de un tipo de droga como legal (como sucede con el alcohol o el tabaco) implica tan solo una regulación diferente de la producción y de la comercialización, y en ningún caso quiere decir que no sea peligrosa.



Todas las drogas comportan un riesgo y no existe consumo alguno que pueda considerarse totalmente seguro. El riesgo resulta de la combinación de tres factores: los efectos que provoca la sustancia, la manera de utilizarla (dosis, forma de administrarla, efectos que quieren obtenerse con ella) y la vulnerabilidad del consumidor.



**Desarrollemos nuevas vidas,
comunidades e identidades
SIN DROGAS.**

