

Revista para la Comunidad

Hospital El Cruce Alta Complejidad en Red

Año 1 N° 2 - Setiembre 2009 - Distribución gratuita

Editor Responsable: Hospital El Cruce

Propietario: Hospital El Cruce

Domicilio Legal: Calchaqui 5401-Fcio. Varela



- ➔ Hipertensión Arterial
- ➔ Cataratas
- ➔ Preguntas frecuentes sobre Influenza H1N1
- ➔ Conviviendo con el peligro



ALTA COMPLEJIDAD EN RED

Hospital El Cruce

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

UN PROBLEMA SIN RESOLVER

Dr. Ariel Sáez De Guinoa



Cuando su corazón late, bombea sangre hacia sus arterias y crea presión en ellas. Dicha presión es la que consigue que la sangre circule por todo el cuerpo.

Cada vez que le toman la tensión le dan dos cifras. La primera de ellas registra la presión sistólica (aquella que se produce en las arterias cuando late el corazón) y la segunda, la presión diastólica (aquella que se registra cuando el corazón descansa entre latidos).

Si la presión sube por encima del límite normal - que se podría cifrar en 140/90 en los adultos - se produce lo que denominamos hipertensión arterial.

La hipertensión arterial representa uno de los motivos más frecuentes de consulta en la práctica médica diaria y es probablemente el problema de salud pública más importante en los países desarrollados.

Se trata de una enfermedad muy común que afecta a más del 20 por ciento de los adultos entre 40 y 65 años y casi al 50 por ciento de las personas de más de 65 años.

La prevalencia de hipertensión arterial es de alrededor del 30 por ciento y está en aumento,

debido a la prolongación de vida de la población y a los malos hábitos de vida, poco saludables.

Es una enfermedad de las catalogadas como "silenciosas" debido a que da poca o ninguna señal, salvo por las complicaciones (repercusión en los órganos llamados "blanco", como por ejemplo el corazón, los riñones, el cerebro). Si esperamos que ellas aparezcan, siempre llegaremos tarde.

Hay una relación continua e independiente de otros factores de riesgo entre los niveles de presión arterial y la incidencia de accidente cerebrovascular, infarto agudo de miocardio, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, enfermedad vascular periférica y mortalidad total.

Aproximadamente un tercio de los pacientes que son rotulados como hipertensos no lo saben. De aquellos que lo conocen, sólo la mitad recibe tratamiento y de éstos menos de la mitad controla en forma efectiva su presión arterial.

Por lo mencionado surge la importancia de medir la presión arterial en forma precisa y de rutina, ya que es asintomática antes del desarrollo de las complicaciones, y el



tratamiento es efectivo no sólo para disminuir las cifras de tensión arterial (TA), sino también para prevenir las complicaciones cardiovasculares.

La recomendación para la medición adecuada de la presión arterial es con el paciente sentado en un ambiente "relajado", con por lo menos 5 minutos de reposo y sin haber fumado o ingerido café en las dos horas previas a la toma, con el brazo descubierto, apoyado a la altura del corazón, utilizando un manguito lo suficientemente largo como para cubrir el 80% de la circunferencia del brazo.

Debe considerarse el promedio de por lo menos dos determinaciones en el mismo brazo, separadas por 30 segundos entre las tomas.

¿Cuál debe ser la cifra de Tensión Arterial ideal? Antes se aceptaba que 140-90 mm.hg era el nivel deseado. Sigue pareciendo razonable en no diabéticos, aunque las cifras óptimas hablen de menos de 120-80 mm.hg (menor TA-menor incidencia de complicaciones).

Cuando un paciente padece Hipertensión Arterial sin una causa evidente, se dice que sufre de hipertensión esencial, primaria o idiopática (que son el grupo más frecuente de pacientes) mientras que en una minoría se puede identificar una causa específica que lleve a la HTA (hipertensión secundaria, que aunque son pocos pacientes, no deben ser ignorados, porque la corrección de esa causa puede "curar" la hipertensión arterial).

Tratamiento no farmacológico

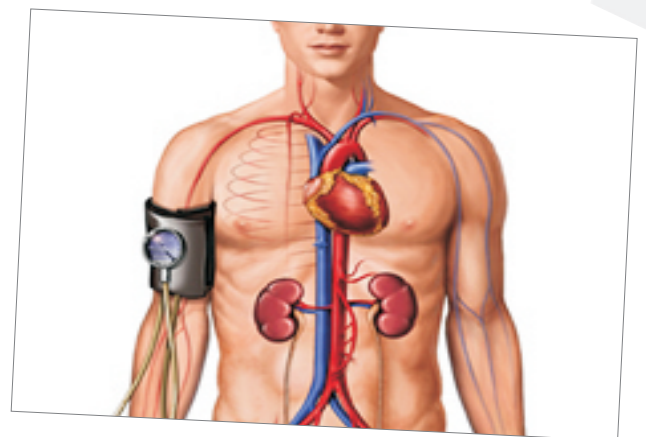
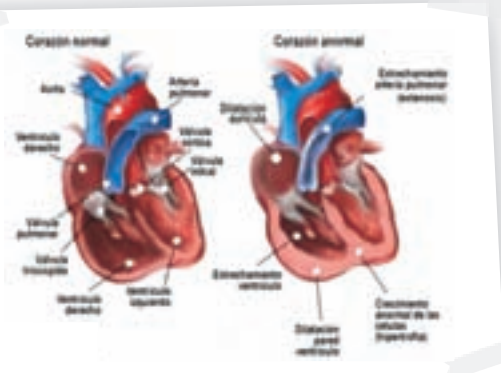
No farmacológico (modificar el "estilo de vida"). Numerosas intervenciones reducen la presión arterial como el ejercicio aeróbico, la disminución del consumo de sal, la reducción del consumo de alcohol, la reducción del peso y una dieta rica en vegetales, frutas y los suplementos de potasio.

Tratamiento farmacológico

Si bien no existe una respuesta adecuada a la terapéutica no farmacológica, se pueden usar diferentes tipos de medicamentos que se deben prescribir por el médico.

Conclusión

Estamos tratando con una enfermedad "silenciosa" potencialmente mortal, con complicaciones frecuentes y graves, pero con un tratamiento eficaz, costo-efectivo, relativamente barato y frecuentemente accesible en nuestro sistema de salud y que requiere un gran compromiso por parte del paciente y de su médico para lograr controlar la presión arterial a niveles adecuados.



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE INFLUENZA H1N1

INFORMACIÓN PARA LA COMUNIDAD

Dra. Sandra Lambert

¿Qué es la influenza H1N1 (o gripe porcina)?

La nueva influenza H1N1 (a la que en un comienzo se le llamó "gripe porcina") es la infección por un nuevo virus de influenza que causa enfermedades en las personas. En los Estados Unidos, este virus nuevo se detectó por primera vez en las personas en abril del 2009. Es un virus muy contagioso que se transmite de persona a persona, probablemente en forma muy similar a como se propagan los virus de la influenza o gripe estacional.

¿Cuáles son los signos y síntomas de este virus en las personas?

Los síntomas del virus nuevo de la influenza H1N1 en las personas son similares a los síntomas de la influenza o gripe común e incluyen fiebre, tos y dolores en el cuerpo, principalmente. También dolor de garganta, o secreción nasal, dolor de cabeza, escalofríos. En los casos más graves puede aparecer fatiga o sensación de falta de aire. Muchas personas (cerca del 30%) también han reportado tener vómitos y diarrea. Además, al igual de lo que ocurre con la influenza o gripe estacional, se han presentado casos de enfermedades graves y muertes en personas como resultado de complicaciones asociadas a este virus.

¿Qué tan grave es la enfermedad asociada a este nuevo virus H1N1?

En estos momentos se desconoce qué tan grave podrá ser este virus nuevo de la influenza H1N1 en la población general. En la influenza o gripe estacional, hay ciertas personas que tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones graves relacionadas con la influenza. En este grupo se incluyen las personas de 65 años o más, niños pequeños menores de cinco



años, mujeres embarazadas y personas de cualquier edad con ciertas afecciones crónicas. Las primeras indicaciones establecieron que el embarazo y otras afecciones previamente identificadas aumentan el riesgo de sufrir complicaciones, como el asma y la diabetes

Una cosa que pareciera ser diferente con la influenza estacional es que hasta este momento los adultos mayores de 64 años de edad todavía no parecen presentar un riesgo mayor de sufrir complicaciones relacionadas con la nueva influenza H1N1. Se están realizando estudios para conocer la causa de esta aparente "protección" contra el virus H1N1, pero las hipótesis más fuertes hablan de una inmunidad o defensa adquirida durante pandemias de gripe anteriores (1957) y vacunaciones repetidas.

¿Es comparable el virus H1N1 con la influenza estacional en cuanto a su gravedad y tasas de infección?

Por el momento, no hay suficiente información para predecir qué tan grave será el brote de la nueva influenza H1N1 en cuanto a enfermedades y muertes ni cómo se compararía con la influenza estacional.



La influenza estacional puede causar una enfermedad que puede ir de leve a grave, y en ciertos casos incluso provocar la muerte. Cada año, en Argentina, 2000 a 4000 personas mueren por complicaciones relacionadas con la influenza.

¿Cómo se propaga este nuevo virus H1N1?

La propagación de este nuevo virus H1N1 está ocurriendo de la misma forma en que se propaga la influenza estacional. Los virus de la influenza se transmiten principalmente de persona a persona cuando alguien con esta enfermedad tose o estornuda sin protegerse o pueden contagiarse al tocar algún objeto contaminado con el virus y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

Es importante aclarar que el virus H1N1 no se transmite por los alimentos. Usted no puede contraer este virus H1N1 al comer carne de cerdo o sus productos derivados. Si la carne de cerdo y sus derivados se han manipulado y cocinado de manera adecuada no hay riesgos para su consumo.

¿Por cuánto tiempo puede una persona infectada propagar este virus a otras?

Las personas pueden contagiar desde un día antes de empezar a manifestar los síntomas hasta 7 días después de enfermarse. Los niños, en particular los más pequeños, y los pacientes con alteración de las defensas pueden diseminar el virus por más tiempo (hasta 14 días).



¿Existe una vacuna para el Virus H1N1?

En este momento no hay una vacuna contra el nuevo virus H1N1. Se encuentra en desarrollo y se cree que estará disponible para fin de este año.

¿Como se puede evitar el contagio?

Hay medidas que usted puede tomar diariamente para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias como la influenza.

Tome los siguientes hábitos todos los días para prevenir contagiarse y contagiar a otros:

- ➔ Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo descartable al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
 - ➔ Lávese las manos varias veces al día con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar, ir al baño, tocar elementos u objetos en lugares concurridos. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son eficaces.
 - ➔ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
 - ➔ Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
 - ➔ Si está enfermo, quédese en casa por 7 días a partir del comienzo de los síntomas o hasta que hayan pasado 24 horas desde que desaparecieron los síntomas. Esto se hace para evitar infectar a otras personas y propagar más el virus.
- Otras medidas importantes que usted puede tomar:
- ➔ Siga las recomendaciones de las autoridades de salud pública con relación al cierre de establecimientos y espacios públicos, evite frecuentar sitios con multitudes y trate de tomar medidas de distanciamiento social.

? Prepárese por si se enferma y tiene que quedarse en casa por alrededor de una semana, tenga suministros de antitérmicos, desinfectantes a base de alcohol, pañuelos desechables y otros artículos similares que puedan ser útiles, para evitar tener que salir a comprarlos mientras está enfermo.

¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos y evitar propagar la influenza?

Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes. Lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol. Se recomienda que al lavarse las manos, con agua tibia y jabón, lo haga durante 15 a 20 segundos. Cuando no tenga disponible agua ni jabón, puede usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Estos productos se pueden comprar en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque. El gel no necesita agua para que haga efecto; el alcohol que contiene elimina los gérmenes que haya en sus manos.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si usted vive en áreas donde se han identificado casos de la nueva influenza H1N1 en personas y se enferma con síntomas similares a los de la influenza o gripe, como fiebre, dolores en el cuerpo, congestión nasal, dolor de garganta, vómitos o diarrea, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para ir al médico.

Si tiene una enfermedad grave o si tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la influenza, contacte a su médico. Este determinará si es necesario hacerle pruebas de detección de la influenza o darle tratamiento.

Si se enferma y presenta alguno de los siguientes signos de advertencia, busque atención médica de inmediato.

En los niños, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- ➔ Respiración agitada o dificultad para respirar.
- ➔ Color azulado o grisáceo en la piel.
- ➔ No está tomando suficientes líquidos.
- ➔ Vómitos fuertes o constantes.
- ➔ No quiere despertarse ni interactuar con los otros.
- ➔ Que el niño esté tan molesto que no quiera que lo alcen.
- ➔ Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peo

En los adultos, algunos de los signos de advertencia importantes que requieren atención médica inmediata son:

- ➔ Dificultad para respirar
- ➔ Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- ➔ Mareo repentino.
- ➔ Confusión.
- ➔ Vómitos fuertes o constantes.
- ➔ Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y una tos peor.

¿Hay medicamentos para tratar la infección por este nuevo virus?

Sí. Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (comprimidos, en forma líquida o en inhalador) que combaten la influenza al evitar que los virus de esta enfermedad se reproduzcan en el cuerpo. Si usted se enferma, los medicamentos antivirales pueden hacer que su enfermedad sea más leve y que usted se sienta mejor en forma más rápida. También pueden prevenir las complicaciones graves de la influenza. Durante el brote actual, el uso prioritario de los medicamento antivirales contra la influenza es para el tratamiento de complicaciones graves ocasionados por dicha enfermedad. Es

importante aclarar que estos medicamentos son efectivos si se inician dentro de las 48-72 horas del inicio de los síntomas.

¿Por cuánto tiempo puede permanecer activo el virus de la influenza en los objetos (como libros y manijas de puertas)?

En los estudios se ha indicado que los virus de la influenza pueden sobrevivir en superficies en el ambiente y pueden infectar a personas entre 2 y 8 horas después de haberse depositado en la superficie.

¿Qué mata los virus de la influenza?

Los virus de la influenza se destruyen por el calor. También se utiliza el cloro, el peróxido de hidrógeno, detergentes (jabón), yodóforos (antisépticos a base de yodo) y alcoholes en la concentración adecuada y durante el tiempo necesario. Por ejemplo, se pueden usar toallitas húmedas o geles con alcohol para limpiarse las manos. Los geles se deben frotar en las manos hasta que se sequen.

¿Qué superficies tienen más probabilidad de ser fuentes de contaminación?

Los gérmenes se pueden propagar cuando una persona toca algo contaminado con gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca. Las gotitas que provienen de la tos o de un estornudo de las personas infectadas se propagan por el aire. Los gérmenes también pueden propagarse cuando una persona toca las gotitas provenientes de secreciones respiratorias de otra persona localizadas en una superficie como un escritorio y después se toca sus propios ojos, boca o nariz antes de lavarse las manos.

¿Cómo se debe manipular la basura para prevenir la propagación del virus de la influenza?

Para prevenir la propagación del virus de la influenza, se recomienda que se boten a la basura los

pañuelos y otros artículos desechables usados por la persona infectada. Además, las personas deben lavarse las manos con agua y jabón después de haber tocado los pañuelos desechables usados u otros artículos sucios.

¿Cómo debo limpiar la casa para prevenir la propagación del virus de la influenza?

Para prevenir la propagación del virus de la influenza es importante que mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños y cocinas y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

¿Cómo se deben manipular la ropa de cama, las toallas, los platos y los utensilios para comer de las personas infectadas por el virus de la influenza?

La ropa de cama, las toallas, los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma no necesitan lavarse por separado, pero es importante que nadie más use estos artículos si no se lavan primero.

Lave la ropa de cama y toallas con detergente para lavar ropa y déjela secar a temperatura alta en la secadora. Cuando lleve la ropa a lavar, evite ponerla encima de su cuerpo para no contaminarse. Las personas deben lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos con alcohol después de tocar la ropa sucia para lavar. Los utensilios para comer deben lavarse con agua y detergente.



CONVIVIENDO CON EL PELIGRO

ACCIDENTES HOGAREÑOS

Accidentes Hogareños

La mayoría de los accidentes ocurren en el hogar y los niños son sus mayores protagonistas. La clave para evitarlos está en la prevención.

A los daños físicos no intencionales que suceden en el hogar se los denomina "accidentes domésticos". Pero muchas veces no son sucesos inesperados atribuibles al azar, tienen su causa en la falta de prevención y cuidado.

El hogar está lleno de instrumentos, productos y espacios capaces de provocar heridas o daños de todo tipo a las personas que allí viven y la mayor parte de los mismos los sufren los niños.

Según la Sociedad Argentina de Pediatría los accidentes domésticos constituyen la segunda causa de muerte entre los niños en Argentina después de los accidentes de tránsito.

Los accidentes domésticos infantiles son muy frecuentes debido a la curiosidad de los niños pequeños, que convierte en peligrosos muchos objetos y lugares de la vivienda.

Recordemos que el 95% de estos accidentes pueden ser evitados tomando algunas precauciones básicas que deben formar parte de los hábitos cotidianos de cualquier adulto que conviva con niños.

Entre los accidentes más frecuentes se registran caídas y quemaduras. Le siguen cortes con objetos punzantes, ahogamientos en la bañera, intoxicaciones y electrocuciones. En general se producen en los lugares más peligrosos de las casas: el baño y la cocina.



Prevención de golpes y caídas:

- Escaleras, ventanas, terrazas y azoteas deben tener barandas o rejas que impidan trepar a los niños y así evitar caídas.
- Los suelos demasiado resbaladizos por cera, agua o aceite pueden provocar caídas.
- Los bordes de los muebles y otros objetos deben ser romos o estar acolchados para evitar lesiones.

Prevención de quemaduras:

- En la cocina es donde se produce la mayoría de estos accidentes.
- Líquidos calientes: no dejar al alcance de los niños ollas y sartenes. Cuando traslade recipientes que los contengan no permita la cercanía de los niños.
- Los mangos de ollas y sartenes en el fuego no deben sobresalir.
- Impida el acceso de los niños a los mandos de la cocina o a la puerta del horno caliente.
- Los fósforos y encendedores deben estar lejos del alcance de los niños.
- Los sprays y atomizadores son inflamables si serocían sobre la llama. Es peligroso dejarlos al alcance de los niños.
- Evitar dejar velas encendidas en sitios donde los niños puedan alcanzarlas. La mayoría de los incendios graves se inician al caer las velas sobre objetos de fácil combustión.

Prevención de cortes y heridas:

- Objetos punzantes: Se deben guardar bien cuchillos, tijeras y otros objetos con punta como agujas de tejer o cocer. Guardar las maquinillas de afeitar.
- No dejar botellas de vidrio, botellas rotas o pedazos de vidrio en los lugares que juegan los niños, lo





- ➔ No dejar botellas de vidrio, botellas rotas o pedazos de vidrio en los lugares que juegan los niños, lo mismo para latas abiertas con bordes afilados.
- ➔ Los perros y los gatos, sean domésticos o callejeros, pueden morder a los niños cuando éstos quieren tomarlos para jugar. Evitar que se acerquen cuando comen o duermen.

Prevención de intoxicaciones:

- ➔ La ingestión de sustancias como productos de limpieza, medicamentos o insecticidas es una fuente de numerosos accidentes. Estos se puede prevenir guardando separadamente y fuera del alcance de los niños los medicamentos, insecticidas y productos de limpieza.

Prevención de asfixias y atragantamientos:

- ➔ Es conveniente quitar del alcance de los niños las bolsas de plástico así como las cintas o sogas.
- ➔ Evitar los juguetes que puedan desarmarse en pequeñas piezas.

- ➔ Evitar que jueguen con monedas, llaves, botones y objetos pequeños y rígidos que puedan meterse en la boca.
- ➔ Enseñar a comer despacio y masticando pequeños trozos de alimentos por vez.
- ➔ Cuando los niños se bañen en piletas y piscinas deben ser vigilados por mayores y el acceso a las mismas debe estar cercado.

Prevención de accidentes eléctricos:

- ➔ Mantener la instalación eléctrica en perfecto estado.
- ➔ Usar protectores en todos los enchufes, a fin de que los niños no puedan introducir ningún objeto en su interior.
- ➔ Utilizar llaves de corte rápido en caso de corto circuito.
- ➔ De ser posible contar con una llave de corte rápido en caso de contacto con la corriente.

CATARATAS

SERVICIO DE OFTALMOLOGÍA

Dr. Kuan Kuo | Dra. Mercedes Leguía | Dra. Cecilia Marini



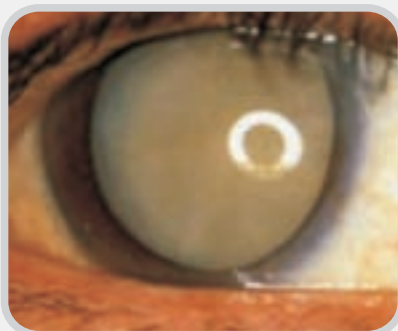
Servicio de Oftalmología del HEC

El cristalino funciona como una lente de una cámara fotográfica ya que enfoca los rayos de luz en la retina (el tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo), la cual transmite los impulsos visuales al cerebro donde se registra una imagen. Esto nos permite ver las cosas claramente.

El cristalino es una estructura transparente, en forma de disco, localizada detrás de la pupila y el iris.

Cuando el cristalino se vuelve opaco, la visión se hace borrosa y esta opacidad puede ser tan importante como para impedir que la luz y las imágenes alcancen la retina.

La opacidad del cristalino se denomina CATARATA.



Las cataratas son frecuentes, en especial en personas de edad avanzada. Como parte del proceso normal de envejecimiento, el cristalino se va poniendo opaco en forma gradual.

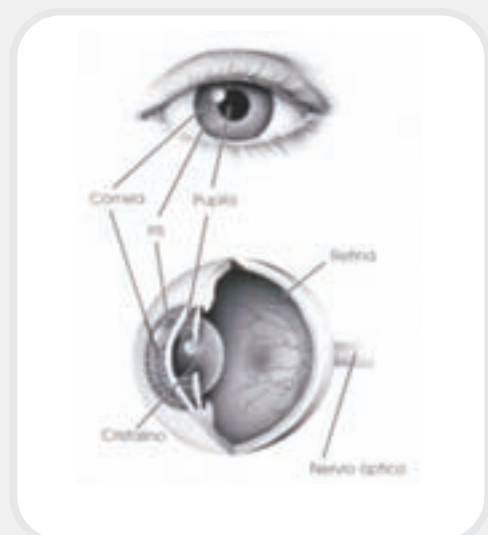
Con un simple examen ocular, un oftalmólogo (oculista, un especialista en enfermedades oculares) puede detectar una catarata.

Factores de riesgo:

- ➔ Edad.
- ➔ Tabaquismo.
- ➔ Diabetes.
- ➔ Exposición al sol.
- ➔ Consumo de alcohol.
- ➔ Lesión ocular previa.
- ➔ Prematuridad.
- ➔ Tratamiento con corticoides prolongados.

Una persona con catarata puede tener lo siguiente:

- ➔ Visión borrosa o dificultades de visión.
- ➔ Dificultades para ver de noche.
- ➔ Necesidad de luz más intensa para leer.
- ➔ Visión de halos o luces alrededor de los objetos.
- ➔ Sensibilidad al deslumbramiento (encandilamiento).



- ➔ Cambios rápidos en las prescripciones (recetas) de las correcciones de los anteojos.
- ➔ Las cataratas no son dolorosas ni provocan irritación, enrojecimiento o secreciones oculares.

Cuando las cataratas originan problemas de visión que afectan las actividades de la vida diaria, es necesario extraerlas. La tasa de eficacia de esta intervención es aproximadamente del 98%.

Contamos con diversos tipos de cirugía para las cataratas, pero en todas se extrae el cristalino opaco y se reemplaza el cristalino por otro artificial, transparente, que se implanta dentro del ojo (lente

intraocular), en algunos casos los pacientes pueden necesitar lentes de contacto o anteojos especiales después de la intervención.

La recuperación de esta operación suele ser simple, aunque el oftalmólogo le prohibirá levantar objetos pesados o agacharse doblando la cintura, así como también deberá tener otros cuidados.

Es muy importante que Ud. concorra a la consulta y realice controles ante algún síntoma. Su médico lo informará acerca de los beneficios y riesgos de la cirugía de cataratas en su caso particular.



Comité Editorial

Director Ejecutivo

Arnaldo Medina

Director Médico

Dr. Juan Marini

Director de Procesos Técnicos Asistenciales

Dr. Mariano Puentes

Director Administrativo

Cdor. Ademar Feccia

Director de infraestructura y Tecnología

Ing. José Nieto

Directores de la revista

Prof. Dr. Rubén De Marco

Dr. Daniel Aimone

Área de Comunicación del HEC

Lic. Patricia Zarratea

Lic. Florencia Montori

Lic. María Teresa Poccioni

Diseño

DCV Diego Lunansky



ALTA COMPLEJIDAD EN RED

Hospital El Cruce