PreveMI

BOLETÍN ELECTRÓNICO TRIMESTRAL

Octubre-Diciembre de 2019

Cátedra Multidisciplinaria Prevención del Maltrato Infantil Néstor Acosta Tieles in Memoriam
Facultad de ciencias médicas 10 de Octubre
Dirección postal: Josefina No. 112 entre Revolución y Gelabert. Municipio 10 de Octubre. La Habana, Cuba.
Contacto: spozo@infomed.sld.cu

Secciones: **Páginas**

1. Editorial ---------- 1
2. Noticias ---------- 2
3. Convocatoria ---------- 2
4. Desde Infomed ---------- 3
5. Desde la OMS ---------- 3
6. Para adolescentes ---------- 4
7. Efemérides ---------- 5
8. Acerca del boletín ---------- 6

EDITORIAL

La labor de la cátedra durante el curso 2018-2019

Silvia María Pozo Abreu
Miembro de la cátedra Prevención del maltrato infantil Néstor Acosta Tieles In Memoriam.

Durante el curso escolar recién concluido, 2018-2019, los miembros de la cátedra ahn participado con la presentacion de trabajos en eventos, han tutorado y asesorado protocolos y tesis de terminación de residnecias, maestrías y diplomados, así como trabajos estudiantiles.

Se ha mantenido actualizando el sitio web y han salido los boletines PreveMI.

La cátedra cuenta con tres estudiantes como miembros que también participaron en las dos reuniones realizadas.

Se concluyó el diseño de una nueva edición del curso a distancia que próximamente saldrá en convocatoria para impartirse de abril a junio del año 2020.

Esperamos continuar contribuyendo al conocimiento de los aspectos relacionados con el maltrato infantil para su prevención.

Referencia bibliográfica

1. *Cátedra Prevención del maltrato infantil Néstor Acosta Tieles In Memoriam. Informe de actividades del curso 2018-2019. Julio, 2019. Facultad de Ciencias Médicas Diez de Octubre. La Habana; 2019.*

NOTICIAS

-NACIONALES

Reconocen aporte de la enfermería cubana al desarrollo de la salud pública

El representante en Cuba de las organizaciones Panamericana y Mundial de la Salud (OPS/OMS), Dr. José Moya, destacó el aporte de la enfermería cubana para mejorar los indicadores sanitarios en numerosos países del mundo, como parte de las misiones médicas de la mayor de las Antillas.

Leer la noticia completa en: http://www.sld.cu/noticia/2019/09/13/reconocen-aporte-de-la-enfermeria-cubana-al-desarrollo-de-la-salud-publica

Cuba mantiene la certificación de la eliminación de la transmisión maternoinfantil de la infección por el VIH y la sífilis

El Ministro de Salud Pública, Dr. José Angel Portal Miranda, informó hoy desde su cuenta en Twitter y su página en Facebook que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ratificó que Cuba mantiene la certificación de la eliminación de la transmisión maternoinfantil de la infección por el VIH y la sífilis como un problema de salud.

Leer la noticia completa en: http://www.sld.cu/noticia/2019/09/21/cuba-mantiene-la-certificacion-de-la-eliminacion-de-la-transmision-maternoinfanti

Semana Mundial de la Lactancia Materna 2019

La Semana Mundial de Lactancia Materna se celebrará del 1 al 7 de agosto. El lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2019 será "Empoderémonos ¡Hagamos posible la lactancia materna!" y en nuestro país servirá como plataforma para afianzar nuestras normas sociales equitativas en cuanto al género, como el trabajo en equipo entre las madres y sus parejas para una lactancia exitosa.

WABA (Alianza Mundial pro Lactancia Materna), entidad que trabaja conjuntamente con OMS y UNICEF y coordina cada año la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna ha hecho público el lema coincidiendo con la celebración del Día Internacional de la Mujer 2019.

Leer la noticia completa en: https://temas.sld.cu/puericultura/2019/08/04/semana-mundial-de-la-lactancia-materna-2019/

-INTERNACIONALES

El estrés prenatal puede afectar el cerebro del bebé, según una investigación

México: segundo lugar mundial en las cifras de embarazo adolescente

Depresión, uno de cuatro adolescentes, en riesgo de sufrirla

Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de fibrilación auricular

El 4 % de los niños y adolescentes de todo el mundo padece hipertensión

---

CONVOCATORIA

Prevención de la violencia en niños y adolescentes

Se explicarán los factores asociados a la violencia niños y adolescentes, vistos desde los diferentes escenarios. Para más información visitar la siguiente dirección: http://infomed.sld.cu/infocwis_page?icw_bid=3&icw_voc_id=87&icw_velem=728&icw_r_id=398

Conducta suicida y su prevención en niños y adolescentes 2019

Este curso está diseñado para elevar la calidad en la atención y el tratamiento de niños y adolescentes, dirigido a prevenir con acciones específicas la morbilidad y mortalidad de las conductas suicidas en estas edades. Su diseño permite en las tardes realizar actividades teóricas, en las mañanas trabajo práctico y visitas a instituciones.

Leer más información en:
http://infomed.sld.cu/infocwis_page?icw_bid=3&icw_voc_id=87&icw_velem=728&icw_r_id=303

Curso pre congreso de Reumatología pediátrica

Actualización sobre nuevos conceptos de tratamiento en las enfermedades reumáticas en pacientes pediátricos. Leer más información en:
http://infomed.sld.cu/infocwis_page?icw_bid=3&icw_voc_id=87&icw_velem=728&icw_r_id=401

DESDE INFOMED

La resiliencia protege de los efectos negativos del estrés en el embarazo

La resiliencia, entendida como el conjunto de recursos que permiten afrontar la adversidad y el estrés protegiendo a la persona de sus efectos negativos para la salud, está recibiendo cada vez más atención desde la investigación. Sin embargo, ha sido muy poco estudiada en un periodo tan sensible como es el embarazo.

Estudios previos han establecido el embarazo como un período crucial en el que la exposición al estrés puede afectar de forma negativa a la salud, tanto de la madre como del bebé. El estrés se ha relacionado con consecuencias adversas como un parto prematuro o la depresión postparto.

Investigadores de la Universidad de Granada, España, concretamente, del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) y la Facultad de Psicología, han analizado por primera vez el papel protector de la resiliencia en el embarazo, estudiando el estado psicológico de la madre y los niveles de cortisol en pelo, una novedosa medida que permite analizar de manera objetiva la cantidad de cortisol, la hormona del estrés, que se ha segregado en los últimos meses.

En este estudio se evaluaron a 151 mujeres embarazadas, tanto en el tercer trimestre como después del parto, y se emplearon variables psicológicas relacionadas con el estrés del embarazo y los niveles de cortisol en pelo.

Al comparar a las mujeres embarazadas con un alto nivel de resiliencia con las embarazadas con bajo nivel de resiliencia, los investigadores encontraron que las embarazadas más resilientes, se percibían con menos estrés, tenían menos preocupaciones relacionadas con el embarazo y tenían un mayor bienestar psicológico general. Además, después del parto tuvieron también menos síntomas de depresión postparto. Y los análisis de la hormona cortisol mostraron que las embarazadas más resilientes también tenían niveles más bajos de la hormona del estrés.

Según estos resultados, se puede concluir que la resiliencia ejerce un claro papel protector frente a los efectos negativos del estrés, tanto a nivel psicológico como biológico, un efecto que se produce durante el embarazo y también después del parto.

Hay que destacar que estos resultados suponen los primeros datos sobre el papel protector de la resiliencia en el embarazo y llevan a plantear el potencial papel protector que tendría sobre la salud del bebé. Es por esto que se necesita más investigación sobre este fenómeno, siendo necesario estudiar también la eficacia de programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento al estrés en mujeres embarazadas, de cara a mejorar la salud tanto de la embarazada como del bebé.

Obtenido del sitio Al día. Noticias de salud, en Infomed.

DESDE LA OMS

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los menores de un año no se expongan a las pantallas

A los niños de entre dos y cuatro años no se les debe permitir más de una hora de “tiempo de pantalla sedentaria” por día y los bebés de menos de un año no deben exponerse a las pantallas electrónicas, según ha confirmado este miércoles la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La agencia de las Naciones Unidas ha señalado que los menores de cinco años también deberían ser físicamente activos y dormir lo suficiente para ayudar a desarrollar buenos hábitos de por vida y prevenir la obesidad y otras enfermedades en el futuro.

El tiempo de pantalla sedentario incluye mirar la televisión o ver vídeos y jugar con juegos que implican el uso de pantallas.

“La actividad física saludable, el comportamiento sedentario y los hábitos de sueño se establecen durante los primeros años de la vida, brindando así la oportunidad de moldear los hábitos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta”, según apunta la OMS en sus directrices a los estados miembros.

Los niños entre uno y cuatro años deben pasar al menos tres horas en una variedad de actividades físicas distribuidas a lo largo del día, tal y como apuntan las directrices de la OMS. Los bebés menores de uno deben interactuar en juegos que no supongan el uso de pantallas.

Tal y como recuerda la OMS, la inactividad es un “factor de riesgo principal” para la mortalidad y alimenta el aumento global del sobrepeso y la obesidad.

En un informe hace dos años, este organismo internacional destacaba que el número de niños y adolescentes obesos en todo el mundo se había multiplicado por diez en los últimos 40 años y que el aumento se estaba acelerando en los países de ingresos bajos y medios, especialmente en Asia.

El exceso de peso puede conducir a enfermedades como la diabetes, la hipertensión y algunas formas de cáncer.

Obtenido del sitio Al día. Noticias de salud, de Infomed.

PARA ADOLESCENTES

Hablar con tu pareja sobre los condones

Es mucho más inteligente hablar sobre los condones antes de mantener relaciones sexuales, pero eso no significa que sea fácil llevar este tipo de conversaciones. A algunas personas (incluso aquellas que ya están manteniendo relaciones sexuales), les da vergüenza hablar sobre el tema de los condones. Pero usar condones de una manera adecuada todas las veces es la mejor protección contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluso si estás utilizando cualquier otro método anticonceptivo, como el DIU o la píldora.

¿Cómo puede reaccionar mi pareja?
Te puede ayudar saber qué aspecto tienen los condones, cómo funcionan y qué se siente cuando se manipulan. Compra una caja de condones para familiarizarte con ellos antes de hablar con tu pareja.

Luego, para sentirte cómodo/a al hablar con ella sobre los condones, pon en práctica algunas de sus posibles formas de reaccionar. Si crees que tu pareja se opondrá a usarlos, elabora tu respuesta con tiempo de antelación. He aquí algunas de sus posibles formas de reaccionar:

Si tu pareja te dice: "Es incómodo"
Tu respuesta puede consistir en proponer una marca o una talla diferente. Además, también le puedes decir que acostumbrarse a llevar puesto un condón es algo que requiere cierto tiempo.

Si tu pareja te dice: "Me quita las ganas por completo".

Contéstale que a ti el sexo sin protección es lo que te quita las ganas por completo. Y de forma permanente.

Si tu pareja te dice: "Si nos amamos de verdad, debemos confiar el uno en el otro"
Contéstale que precisamente porque se aman tanto quieren tener la seguridad de que ambos están seguros y protegidos.

Si tu pareja te dice: "¿Temes que te contagie algo?"
La respuesta natural sería: "A veces las personas ni siquiera saben que están infectadas, así que es mejor estar seguros".

Si tu pareja te dice: "No disfrutaré del sexo si usamos un condón"
Contéstale que tú no puedes disfrutar del sexo a menos que sea con protección.

Si tu pareja te dice: "No sé cómo ponérmelo"
Esta es fácil: "Ningún problema, déjame que te enseñe".

¿Cuándo debería hablar con mi pareja sobre los condones?
Deberás elegir un momento oportuno para sacar el tema de los condones. El mejor momento para hacerlo es mucho antes de que llegue una situación en la que necesiten un condón. Cuando las personas están en el calor del momento, es más fácil que sientan el impulso de hacer cosas de las que se lamentarían más adelante.

Plantea el tema de una forma práctica. Puedes mencionar que has comprado algunos condones y les has echado un vistazo para saber cómo se usan. U ofrécete a traer una caja de condones sin abrir para inspeccionarla los dos juntos. O sugiere a tu pareja que compre su marca favorita (y lleva también tu propia caja, para estar más seguros). Ofrécete a probar varios tipos de condones para descubrir cuál es el que funciona mejor para ambos.

Deja bien claro que no mantendrás relaciones sexuales sin usar condón. Si tu pareja te amenaza o te dice que prefiere concluir la relación antes que usar un condón, ha llegado el momento de decirle adiós. Dile que no mantendrás relaciones sexuales con alguien que no respeta ni se respeta lo suficiente como para usar protección.

¿Cómo se usan los condones?
He aquí algunos consejos para usar condones:

-Comprueba cuál es su fecha de caducidad (los condones se pueden secar o resquebrajar si son viejos). No uses ningún condón que parezca quebradizo o pegajoso: deséchalo y usa otro.

-Elije condones fabricados con látex, que se cree que son más eficaces para prevenir las ETS. (Si tú o tu pareja son alérgicos al látex, usen condones de poliuretano).

-Si usas lubricantes con los condones, usa siempre los que sean a base de agua. La vaselina, las lociones o el aceite de bebé pueden romper los condones.

-Abre el paquete del condón con las manos, nunca con los dientes, y ábrelo con cuidado para no dañar el condón.

-Elije un condón que disponga de un depósito en el extremo para retener el semen después de la eyaculación. Aprieta levemente la punta del condón y colócatelo en la punta de tu pene (o colócalo en la punta del pene de tu pareja). Esto permite deshacerse del aire que podría quedar atrapado, lo que podría hacer que el condón estallara.

-Desenrolla el condón hasta que quede completamente desenrollado. Si estuviera del revés, deshazte de él y vuelve a empezar con otro condón.

-Extrae el condón inmediatamente después de la eyaculación, antes de que el pene pierda su rigidez. Tú o tu pareja deben sostener el condón por la base del pene (la parte más próxima al cuerpo del hombre) mientras se extrae el condón para evitar que el cordón resbale y se salga solo.

-Desliza el condón para quitarlo del pene, manteniendo el semen en su interior. Puesto que los condones pueden atascar los inodoros, átalo o colócalo dentro de una bolsa de plástico y tíralo a la basura.

Estos son nuestros consejos para conversar sobre los condones y para usarlos. Si necesitas más consejos, habla con tus hermanos mayores, un adulto de confianza o tus padres. Sí, tus padres. No todo el mundo se siente cómodo hablando sobre el sexo con sus padres, pero hay muchos adolescentes que sí que se sienten a gusto.

Los profesionales de la salud también son buenas fuentes de información sobre el sexo y la sexualidad. Tu médico, el enfermero de tu centro de estudios o el personal de una clínica de planificación familiar de tu localidad te pueden ofrecer consejos confidenciales.

La mejor manera de prevenir los embarazos y las ETS es la abstinencia sexual (no mantener relaciones sexuales). Pero, si decides mantener relaciones sexuales, usa un condón cada vez para protegerte.

Obtenido del sitio KidsHealth, en: https://kidshealth.org/es/teens/talk-about-condoms-esp.html?WT.ac=ctg#catstds-esp

EFEMÉRIDES

2 de octubre: Día internacional de la no violencia.

10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental.

11 de octubre: Día Internacional de la Niña.

13 de octubre: Día Internacional para la Reducción de los Desastres.

10 de noviembre: Día Mundial de la Ciencia para la Paz y el Desarrollo.

20 de noviembre: Día Universal del Niño.

25 de noviembre: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

1 de diciembre: Día Mundial de Lucha contra el Sida.

3 de diciembre: Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

Bibliografía consultada:

1- *Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Boletín Efemérides Médicas. La Habana: Infomed. Disponible en: http://listas.red.sld.cu/mailman/listinfo/efemerides*
2- *Naciones Unidas. Eventos. Disponible en: http://www.un.org/es/events/*

3- *Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. Disponible en: http://www.unicef.org*

ACERCA DEL BOLETÍN

Título

Consejo de redacción

Enfoque y alcance

Políticas de sección

Proceso de revisión por pares

Frecuencia de publicación

Lugar de publicación y forma de distribución

Página web PreveMI

"El hombre vale no por sus títulos de familia ni por lo que hereda, sino por lo que por sí propio hace y conquista"

JOSÉ MARTÍ

Nuestro colectivo agradece las opiniones y sugerencias para mejorar nuestro trabajo, convencidos de que tanto nosotros, ustedes y la sociedad en general debe conocer sobre el tema del maltrato infantil para trabajar en su prevención.
Si desea colaborar con nosotros puede escribirnos directamente, enviando noticias, preocupaciones, imágenes, discusión de casos, artículos originales, comentarios y dudas sobre algún tema en específico.
Puede suscribirse al boletín para recibirlo a través de su correo escribiendo a spozo@infomed.sld.cu