

AÑO 2024 N°41 / SETIEMBRE - OCTUBRE

LA REVISTA QUE CUIDA LA FAMILIA

# salud

en casa



 SaludEnCasaPerú

¡SI A LOS MEDICAMENTOS GENÉRICOS,  
PERO GENÉRICOS SEGUROS, EFICACES

CIRUGÍA ROBÓTICA  
LLEGA AL PERÚ.

LA BLEFAROPLASTIA,  
UN PROCEDIMIENTO ESTÉTICO

Obstetra Ginger García Portocarrero |  
DECANA DEL COLEGIO REGIONAL DE OBSTETRAS III LIMA-CALLAO

**E**s grato para nosotros darles la bienvenida a través de estas páginas para mantenerlos informados adecuadamente en diversos temas de salud, luego de 4 años de mantenernos en receso pero siempre presentes a través de nuestras redes sociales.

Para esta edición nos hemos enfocado en la publicación de consejos de la mano de excelentes especialistas ,orientado al Mes de Lucha Contra el Cáncer de Mama y el Mes de Lucha contra la Diabetes , para de una forma poder ayudar a la población a tomar conciencia sobre estas enfermedades silenciosas.

Agradecemos al Consejo Regional III de Obstetras Lima Callao por la confianza puesta en nosotros para realizar esta nueva edición para beneficio de la población y poder otorgar un material práctico y útil. Y asimismo agradecemos al Consejo Departamental Químico Farmacéutico de Lima por su apoyo en la edición de relanzamiento de la Revista Salud en Casa, que ha permitido visualizar , nuestro proyecto iniciado desde el 2014 .

Nosotros contamos con un desatocado grupo de especialistas con los cuales preparamos diversos materiales y realizamos capacitaciones ; destacando nuestro staff de nutricionistas que cada momento se capacitan para brindar una excelente atención y orientación a sus pacientes.

Y esperamos pronto trabajar con otras instituciones de salud para poder llegar mas información a nuestros lectores de Lima y provincias como el objetivo de brindar una información preventiva para todos.

Nos vemos en el próximo número.

# ÍNDICE

**¡NO A LOS PROYECTOS DE LEY,  
LESIVOS PARA LA SALUD PÚBLICA!**

**¡NO A LOS PROYECTOS DE LEY,  
LESIVOS PARA LA SALUD PÚBLICA!**

**¡NO A LOS PROYECTOS DE LEY,  
LESIVOS PARA LA SALUD PÚBLICA!**

**¡NO A LOS PROYECTOS DE LEY,  
LESIVOS PARA LA SALUD PÚBLICA!**

**DIRECTOR:**  
LIC. CARLOS SAÉNZ.

**REDACCIÓN:**  
JHOANA ZAVALA MEDRANO

**EDICIÓN DE CONTENIDOS:**  
LIC. INÉS PEREA

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
TEC. ANGELA NOLASCO

**FOTOGRAFÍA:**  
EDWIN JULCA QUEVEDO  
RODRIGO CHOCATA REYES  
LEYSSI RUTH PACHECO PORTILLA

**VENTA Y PUBLICIDAD:**  
CSAENZVELASQUEZ@GMAIL.COM

**RPM 959 034 747**

# BENEFICIOS DEL CUY PARA CONTROLAR LA MULTIPLICACIÓN DE LAS CÉLULAS TUMORALES



El cuy, este roedor que muchas veces es criado como mascota, sobre todo en la sierra de nuestro país, cada vez se hace más conocido por ser diferentes beneficios nutricionales en la dieta, ya que la carne de cuy nos da un alto aporte proteico y un bajo nivel de grasa, así que es ideal para considerarla, sobre todo si presentamos un colesterol elevado o si solo estamos buscando mantener un balance en nuestra alimentación.

"La carne de cuy, se le asocia también beneficios anticancerígenos; debido a que posee una enzima denominada asparaginasa, esta enzima ayudaría a controlar la multiplicación de las células tumorales, según investigaciones realizadas, principalmente se vieron estos beneficios en casos de leucemia linfoblástica aguda (LLA), aún se siguen investigando en otros tipos de cáncer", sostiene la nutricionista del Portal Salud en Casa, Giulianna Saldarriaga.

De acuerdo con la especialista, para aprovechar los beneficios de este alimento, debemos optar por preparaciones saludables como en sopas, al horno, guisos, acompañado de condimentos naturales como orégano, romero, hierbas aromáticas. Al igual que mantener una alimentación equilibrada según la necesidad de cada persona.

## “EL HUEVO: UN ALIMENTO NUTRITIVO Y VERSÁTIL”

El huevo es un alimento rico en nutrientes esenciales para el cuerpo humano. Para grandes y pequeños, es decir para todas las edades. Porque posee:

- Proteínas de alta calidad para el crecimiento y reparación de tejidos. Sobre todo, se usa para aquellas personas que desean aumentar masa muscular.
- Vitaminas B12, B6, D, E, K y minerales como zinc, hierro y fósforo
- Colesterol bueno (HDL) para eliminar el colesterol malo (LDL).

Sabías que podemos usar el huevo de las siguientes formas: hervidos, revueltos, en soufflé, en postres y en comidas. Por eso, que el huevo es considerado un alimento versátil y además, tenemos diferentes variedades, como el de codorniz, sostiene la Lic. Mayra Garay, nutricionista del Portal Salud en Casa.



Tal vez, haz escuchado sobre algunos mitos, pero permíteme decirte que el huevo :

- No es alto en grasas
- No es la principal causa de colesterol alto
- No hay evidencia científica que respalde su relación con enfermedades cardiovasculares

Lo que sí, es que debemos tener cuidado cuando un bebé comienza con su alimentación complementaria porque el huevo es un alimento alérgeno.

### Receta:

- Huevos revueltos con espinacas y tomates cherry
- Ensalada de palta con huevo duro y limón

La yema de huevo contiene aproximadamente 2,7 gramos de proteínas por yema. La yema de huevo contiene ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud cardiovascular.

# RCP, UNA TÉCNICA PARA SALVAR VIDAS.



Las técnicas de reanimación cardiopulmonar, es un conjunto de técnicas que salvan vidas.

El 98% de personas que sufre un accidente se salvaría, si realizamos el protocolo correcto.

La RCP se amerita cuando una persona no responde (lo toca de los hombros) no tiene pulso en el cuello y no respira. Cuando una persona se desmaya o desvanece, solo alcohol con algodón.

La RCP se hace solamente cuando la persona no responde, no tiene pulso y no respira, ese es el diagnóstico para decir que está en paro cardiorespiratorio.

*Fuente: Luis Challope Instructor.*

Luis Challope RCP E.I.R.L.; Primeros Auxilios, Reanimación Cardio Pulmonar, uso de Desfibrilador  
938 238 547

## ¿QUÉ ECOGRAFÍAS SE REALIZAN DURANTE EL EMBARAZO?

La ecografía obstétrica es una herramienta fundamental en el control del embarazo para asegurar el desarrollo adecuado del bebé y la salud de la madre.

### A. Detección precoz de embarazo

Se debe realizar cuando tienen ausencia de menstruación y sospechan que hay un embarazo, lo recomendable es realizar una ecografía por vía transvaginal ya que observa las estructuras más definidas.

### B. Viabilidad

Confirma el embarazo. Se realiza entre las 6 a 11 semanas. Evalúa el riesgo de aborto espontáneo, anomalías tempranas del saco gestacional, saco vitelino y del bebé, así como el latido cardíaco del bebé y determina si es un embarazo único o múltiple.

### C. Genética + Doppler de arterias uterinas

Se realiza entre las 11 a 14 semanas para evaluar el riesgo de cromosomopatías como el síndrome de Down y otros, así como el riesgo de enfermedades congénitas cardíacas del bebé. Además, el Doppler de arterias uterinas, valora el riesgo de preeclampsia (elevación de la presión arterial en



el embarazo). Debe realizarse a las 12 semanas de preferencia.

### D. Morfológica + cervicometría

Se realiza entre las 18 a 24 semanas permite evaluar en detalle la anatomía del bebé para descartar malformaciones mayores. También se verifica la posición de la placenta y la cantidad de líquido amniótico. Así mismo, la Cervicometría mide el cuello uterino

como signo predictor de parto prematuro por vía transvaginal. Se realiza a las 20 semanas y se confirma el sexo del bebé.

### E. Doppler + perfil biofísico

Se realiza entre las 26 a 40 semanas para evaluar la circulación materna fetal y detectar la preeclampsia, la restricción de crecimiento fetal, la anemia fetal, entre otros. Además, el Perfil Biofísico Fetal detecta signos de hipoxia fetal (poca oxigenación). Se realiza a las 32 semanas.

### F. Obstétrica

Se realiza a partir del segundo trimestre.

- La posición del bebé
- La cantidad de líquido amniótico
- Ubicación de la placenta y si hubiera hematomas.
- Descarte de circular de cordón umbilical
- Verificar número de arterias umbilicales
- Sexo fetal

*Obstetra Gloria Moreno, especialista en Ecografía Obstétrica.*

## LEY PROMULGADA POR EL CONGRESO PROMUEVE EL INTRUSISMO EN LOS PROCEDIMIENTOS DE CIRUGÍAS ESTÉTICAS, QUE OCASIONARÍA MALAS PRAXIS Y MUERTES.

De acuerdo a la reciente Ley N.º 32118 que fue promulgada para proteger al público de personas inescrupulosas que apliquen sustancias ajenas al cuerpo, deja muchos resquicios legales, ya que en dichos párrafos no especifica la situación, mencionando a especialistas en dermatología, en oftalmología, en cirugía de cabeza y cuello, en otorrinolaringología, en ginecología o en urología.

“Define la medicina estética que no existe en el Perú como tal; y dice que aquellos que hayan hecho cursos con nivel de maestría por dos años pueden colocar estas sustancias: estos cursos son teóricos y no son un residentado médico y al decir nivel de maestría no impone siquiera que el médico tenga maestría sino que puede acumular cursillos”, advierte el Dr. Alberto Calvo Quiroz, cirujano plástico y miembro de la Sociedad Peruana de Cirugía Plástica.

De acuerdo al especialista, la ley se refiere a las sustancias modelantes; prohíbe las permanentes como la silicona líquida o metacril y aprueba las temporales como el ácido hialurónico. “Además Define quién puede colocar estas sustancias, sin embargo entra en contradicción por qué refiere que se puede aplicar las que están permitidas por la ley peruana y el metacril por una mala apreciación está permitido”.



“Dicha ley abre la puerta para que más médicos no especialistas realicen tratamientos estéticos; sin capacitación adecuada; lo que implica que podría haber más eventos de mala praxis en el futuro y por consiguientes más muertes a nivel nacional”.

De acuerdo con Alberto Calvo el cirujano plástico está entrenado para resolver las complicaciones que se pueden presentar en todo acto médico. Esa es la importancia de que sea un especialista el que haga los tratamientos plásticos estéticos.

## AVANCES EN REPRODUCCIÓN ASISTIDA: TÉCNICAS MÁS EFECTIVAS PARA SUPERAR LA INFERTILIDAD

En los últimos años, los avances en las técnicas de reproducción asistida han permitido que muchas parejas con problemas de fertilidad encuentren soluciones eficaces, destacando la Fecundación In Vitro (FIV) y la Inseminación Artificial (IA). La FIV, un procedimiento complejo donde los óvulos se fertilizan en laboratorio antes de ser implantados en el útero, es especialmente efectiva para mujeres con problemas severos de ovulación o trompas bloqueadas. Por otro lado, la IA es menos invasiva y una opción viable para infertilidad masculina leve o problemas cervicales.



Otras alternativas incluyen el coito programado, que sincroniza las relaciones sexuales con los días fértiles de la mujer, y la criopreservación de óvulos, útil para quienes desean retrasar la maternidad o deben someterse a tratamientos médicos. La elección entre estos métodos depende de factores como la edad de la mujer, la causa de la infertilidad y el tiempo intentando concebir. Según el Dr. Elder Benites, gineco obstetra y experto en fertilidad del Centro de Reproducción Asistida Niu Vida.

Los avances tecnológicos recientes, como la vitrificación de embriones y la selección genética preimplantacional (PGS), han mejorado considerablemente las tasas de éxito. “Estos avances han incrementado las probabilidades de éxito, especialmente en mujeres mayores o con historial de abortos espontáneos”, destaca el experto. Estos desarrollos permiten detectar anomalías genéticas antes de la implantación y preservar óvulos sin comprometer su calidad.

Las tasas de éxito varían, con la FIV alcanzando hasta un 60% en mujeres menores de 35 años, mientras que la IA presenta una tasa de éxito del 15% al 20% por ciclo. No obstante, los tratamientos no están exentos de riesgos, como los embarazos múltiples, que ocurren cuando se implantan varios embriones durante la FIV. “Este tipo de embarazos conlleva mayores riesgos para la madre y los bebés”, advierte el Dr. Benites.

Para reducir los riesgos, es crucial un seguimiento médico riguroso y el uso de tecnologías avanzadas que permitan controlar la cantidad de embriones transferidos por ciclo, minimizando las complicaciones.

## EL EQUILIBRIO DE LA DIETA JUEGA UN ROL MUY IMPORTANTE EN LA PREVENCIÓN DEL ALZHEIMER

El Alzheimer, el trastorno neurodegenerativo que conduce a la pérdida progresiva de la función cognitiva e incluida la pérdida de la memoria, se posiciona como la forma más frecuente de demencia y representa entre el 60 % y el 80 % de los casos en la población de edad avanzada, sostiene la nutricionista geriátrica del Portal Salud en Casa, Ximena Chávez Alonso.

De acuerdo a la especialista, el equilibrio de la dieta juega un rol muy importante. Se encontró en estudios que una dieta desequilibrada, con una ingesta elevada de grasa y de proteínas y baja en carbohidratos conlleva a una mayor probabilidad de desarrollar deterioro cognitivo en personas menores de 65 años. Además, el exceso de azúcares añadidos en la alimentación incrementan la inflamación, exacerbando la disfunción cognitiva.

*“Se ha evaluado que el consumo de legumbres, pescados y carnes magras tiene un efecto positivo en la función cognitiva. Y en el caso de las legumbres no solo por su contenido proteico, sino también por su alto contenido de fibra, la cual tiene un impacto positivo en la diversidad de la microbiota intestinal. Se ha visto que la microbiota intestinal en adultos mayores presenta cambios en la composición, la función, la abundancia de especies microbianas. Y se encontró en estudios que al tener la microbiota alterada, los adultos mayores son altamente predisponentes a tener deterioro cognitivo. Por ello, se recomienda incrementar el consumo de probióticos y así mejorar la microbiota intestinal. Encontramos probióticos en el yogurt, chucrut, tempeh, kimchi, kéfir, kombucha y encurtidos. También incrementar el consumo de prebióticos como las verduras, frutas, semillas principalmente”, precisó.*



## CÁNCER DE MAMA: CONOCE MÁS CON ESTOS DATOS

Octubre se conmemora como el mes de la Prevención de Cáncer de Mama, que nos hace recordar sobre la importancia de realizarse un chequeo preventivo para prevenir esta enfermedad.

**CAUSAS:** Entre los principales factores que incrementan el riesgo en las mujeres es la edad avanzada, uso indiscriminado de hormonas, antecedentes de cáncer en la familia, inicio de la menstruación a temprana edad (antes de los 12 años), primer embarazo después de los 30 años, cáncer en matriz o en ovarios, obesidad o sobrepeso, consumo de tabaco y alcohol, menopausia después de los 55 años y consumo de grasas saturadas.

**ES HEREDITARIO:** Es importante conocer los antecedentes familiares, de esa manera, se puede saber si comparte genes, hábitos y entornos similares que pueden aumentar la probabilidad de cáncer. Con mayor razón si se tiene parientes consanguíneos (abuelas, madre, hermanas, tías), sobre todo por la línea materna que tuvieron cáncer de mama u/ o cáncer de ovario e inclusive si un pariente hombre tuvo cáncer de mama.

**NO PRESENTA SINTOMAS:** El cáncer no presenta síntomas en su etapa inicial y por ende la detección en muchos casos se encuentran en estadio avanzando. La mayor incidencia se registra a partir de los 50 años, sin embargo, mientras más temprana se detecta la enfermedad, hay un 95 % de posibilidades de cura, por lo que es de gran importancia el autoexamen mensual y el chequeo preventivo, por lo menos una vez al año.

**CÓMO PREVENIRLO:** Todas las mujeres a partir de los 20 años deben de realizarse mensualmente un autoexamen de mama una semana después de su menstruación, además de visitar una vez al año a un especialista para que pueda realizarse un despistaje clico. A partir de los 40 años se recomienda la realización de una mamografía.



Fuente :  
La Liga Contra el Cáncer

# COMPLICACIONES NUTRICIONALES EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO DURANTE LA TERAPIA



El cáncer es un problema de salud pública a escala mundial, la incidencia de cáncer se encuentra en incremento, y se estima que el año 2030 el número de casos nuevos de cáncer se incrementará en 30%.

“Actualmente a pesar que contamos con mayor acceso a información sobre el cáncer y su tratamiento nutricional, la preocupación por llevar una adecuada alimentación aún prevalece en las personas que afrontan esta enfermedad y de quienes ya lograron superarla. Debido a esto el rol del nutricionista oncológico es evaluar el estado nutricional del paciente, según los resultados obtenidos, se pueda elaborar un plan de trabajo para poder recuperar y mantener, una adecuada nutrición”, indicó la nutricionista oncológica del Portal Salud en Casa, Julianna Saldarriaga.

De acuerdo con la especialista, las complicaciones nutricionales más frecuentes pueden ser malabsorción, obstrucción intestinal, hipermetabolismo, así como también náuseas, vómitos, diarreas, estreñimiento, mucositis, cambios en el sabor de las comidas; como conse-

cuencias propias del tratamiento; de igual forma la complicaciones pueden ser más marcadas en pacientes con tumores que comprometen el tubo digestivo o la cabeza y el cuello, debido a obstrucción o disfunción mecánica.

“La alimentación, en si va ir variando según el tipo y sintomatología de cada paciente, pero se recomienda una dieta balanceada y variada y que cubra todo el requerimiento nutricional, incluir fuentes de proteínas debido a que este nutriente muchas veces tiende a aumentar su requerimiento, recordemos que lo encontramos en el pollo, el pescado, el huevo, el cuy que; se aconseja adicionar cereales como el arroz, trigo, cereales andinos como la quinua, o un tubérculo para brindar energía en la dieta y una variedad de verduras y frutas; también podemos incluir en la alimentación los diferentes granos andinos como son quinua, kiwicha, avena, cañihua; que brindaran diferentes beneficios, de igual forma mantener una hidratación adecuada la cual se recomienda que sea un consumo aproximado de dos litros de agua al día. Todo esto nos ayudará a mantener un sistema inmunológico adecuado”, sostiene.



## \*CONCIENCIACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA EN EL MES ROSA: OCTUBRE\*

Octubre es reconocido a nivel mundial como el \*Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Mama\*, que tiene como fecha central el 19 de octubre donde se realiza la campaña anual que busca sensibilizar a la población sobre

la importancia de la prevención, detección temprana y tratamiento oportuno del cáncer de mama. Este movimiento, simbolizado por el lazo rosa, tiene como objetivo principal promover el autocuidado y el acceso a la información para reducir el impacto de esta enfermedad en todo el mundo.

Es el tipo de cáncer más común entre las mujeres, tanto en los países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la detección temprana es clave para mejorar el pronóstico y aumentar las posibilidades de supervivencia. En

este sentido, el \*autoexamen regular, las \*\*mamografías\* y los \*controles médicos periódicos\* son herramientas esenciales para identificar cualquier signo de alerta a tiempo. El \*Mes Rosa\* también ofrece una oportunidad para reflexionar sobre los avances en la investigación y el tratamiento del cáncer de mama, así como abogar por el acceso igualitario a servicios de salud de calidad. La prevención está en nuestras manos.

Susana Wong, directora de Lazo Rosado.  
Texto de Unos Días con Bobby

# OCTUBRE: MES DE CONCIENTIZACIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

La noticia del cáncer suele ser de alto impacto porque el diagnóstico está relacionado con situaciones fatalistas. Sin embargo el diagnóstico del cáncer de mama es uno de los más estudiados y a tiempo tiene buen pronóstico. Sin embargo, eso no basta para alentar a una mujer al momento de darle la noticia de la enfermedad. El miedo, la ira, la tristeza son emociones que se podrían presentar en la persona y es válido. El elemento clave en ese momento es la contención familiar y amical.

Encontramos muchas personas que no necesitarán del espacio de psicooncología, mientras que otras sí y eso depende de las ex-

periencias previas de vida cada persona. Uno de los indicadores de que una persona necesita del espacio psicooncológico es cuando su día a día no está resultando ser funcional por las emociones que se han presentado después del diagnóstico. De igual manera, en los miembros de la familia.

Es vital, el apoyo y la contención, en cualquier momento de la vida, nos hacen sentir valiosos y nos da sentido de pertenencia y, ante el cáncer de mama ese apoyo es sustancial para reenergizar constantemente a la persona, más aún si hay afectación por el cambio físico que resulta ser un duelo, ya sea por la mastectomía y/o la alope-

cia. Ese sentimiento de pérdida es válido y no debe de minimizarse y se sugiere elaborarlo en terapia.

Si usted está atravesando un diagnóstico de cáncer de mama y considera que necesita ayuda, no dude en contactarse con profesionales de salud mental especializado en oncología. No está sola.

*Claudia Bernal*  
Psicooncóloga / WhatsApp:  
+51 950 364 631 / @  
claudiabernal.psicologa







## COLEGIO QUÍMICO FARMACÉUTICO DE LIMA DEMANDA ATENCIÓN URGENTE DEL MINSA A PACIENTES CRÓNICOS QUE SE PERJUDICAN POR EL DESABASTECIMIENTO DE MEDICINAS

El problema de la escasez de medicamentos para pacientes crónicos, este es un problema complejo que requiere un enfoque multifacético, por ello es crucial establecer una mejor coordinación entre las instituciones de salud, los fabricantes y los operadores logísticos. Desarrollar programas de entrega más frecuentes puede ayudar a garantizar un suministro más ordenado y puntual de medicamentos, manifestó la Decana del Colegio Químico Farmacéutico de Lima, Yvonne Llatas.

De acuerdo a la especialista, es importante utilizar datos y análisis avanzados para gestionar la mejor la oferta y la demanda de medicamentos. Esto, puede ayudar a predecir y prevenir desabastecimientos antes de que ocurran. “Debe existir colaboración público-privada, y con ello fomentar la colaboración entre el Gobierno y el sector privado para abordar esta problemática de la escasez de medicamentos”, sostuvo.

De acuerdo al programa La Encerrona, muchos pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2 utilizan jeringas reutilizadas ante la escasez de insumos y medicamentos a nivel nacional, las cuales pueden estar contaminadas con bacterias, virus u otros patógenos. Lo cual puede causar infecciones graves en el lugar de la inyección o incluso infecciones sistémicas.

“Las jeringas están diseñadas para ser estériles solo una vez. Reutilizarlas compromete esta esterilidad, aumentando el riesgo de contaminación, incluso las agujas pueden desafilarse o dañarse con el uso repetido, lo que puede causar dolor adicional y daño en los tejidos al ser reutilizadas. Si una jeringa reutilizada se usa para administrar medicamentos, puede haber una dis-

minución en la eficacia del medicamento debido a la posible contaminación. Para evitar estos riesgos, es fundamental usar jeringas nuevas y desechables para cada inyección y desecharlas adecuadamente después de su uso, pero lamentablemente hay falta de estos productos”, enfatizó.

Acorde con Yvonne Llatas la inoperancia de CENARES y del Ministerio de Salud (MINSA) en Perú ha generado una crisis significativa en el abastecimiento de medicamentos esenciales, afectando a pacientes con enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, hipertensión y VIH. “La falta de abastecimiento de medicamentos para pacientes con VIH es una situación crítica que requiere atención urgente”.



## EL SUICIDIO ES LA CUARTA CAUSA DE MUERTE A NIVEL MUNDIAL Y ADEMÁS UNA DE LAS MÁS PREVENIBLES, AFIRMA ESPECIALISTA

El suicidio es un problema de salud pública debido a su alta mortalidad y morbilidad y por ser la cuarta causa de muerte a nivel mundial. Además de que el suicidio es una de las muertes más prevenibles, ya que se puede realizar una intervención a grandes escalas para psicoeducar sobre el tema.

“Si bien muchas veces podemos ver solo el evento detonante que hizo que la persona falleciera por suicidio, recordemos que esto responde a un cúmulo de factores y eventos que la persona ha experimentado. Tenemos que tomar en cuenta que las personas se ven afectadas por diversos factores como la predispo-

sición biológica (heredabilidad de diagnósticos de salud mental y/o físicos), estilo cognitivo y de personalidad de la persona (falta de herramientas de regulación emocional o recursos de afrontamiento), factores ambientales (estrés, trauma, violencia sexual, psicológica, física, etc.), aspectos sociales – culturales (pobreza, discriminación, racismo, homofobia, falta de atención especializada en salud mental, etc.), entre otros”, sostuvo Joyce Amado Ramírez, suicidóloga de Sentido, centro peruano de suicidología y prevención del suicidio.

De acuerdo con la especialista muchas personas no comunican

su ideación suicida por el miedo a ser juzgados o invalidados. Por ello es importante ver señales como cambios en el estado de ánimos (tristeza, irritabilidad, indiferencia, retraimiento, etc.), emociones exacerbadas, desesperanza, aislamiento social, apatía hacia la vida, falta de interés en cosas que antes si generaban placer, cambios notables del sueño, uso o manipulación de medios potencialmente dañinos (objeto punzo cortantes, armas de fuego, pastillas, sustancias tóxicas, visitas recurrentes a lugares de gran altura, etc.), necesidad de “finalizar cosas” (testamento, pago de deudas, etc.) o haber atravesado el suicidio de un ser querido”, precisó.

## POR SUS 100 AÑOS: KLEENEX LANZA CAMPAÑA PARA DERRIBAR ESTIGMAS EN TORNO A LA SALUD MENTAL

En un Perú donde los problemas de salud mental entre los jóvenes se han agudizado, Kleenex, la icónica marca de pañuelos desechables de Kimberly-Clark, celebra sus 100 años, y, en el marco del Día de la Salud Mental (10 de octubre), ha lanzado una campaña que busca eliminar los estigmas asociados al llanto como una muestra de debilidad. Por ello, se unieron a Wong y Metro y la ONG Equilibrio para llevar a cabo “Llorar no te hace débil” y generar conciencia sobre la importancia de la salud emocional, particularmente en niños y adolescentes. Según información del Ministerio

de Salud, de enero a junio del 2024, se atendieron a nivel nacional, 900 218 casos por trastornos mentales y problemas psicosociales, siendo los más recurrentes los de ansiedad (25%), depresión (15%), trastornos emocionales en niños y adolescentes (14%), síndrome del maltrato (14%), entre otros (32%). Cifras que son de cuidado para dar la atención y prevención correspondiente.

Esta iniciativa se llevará a cabo en dos escuelas ubicadas en los distritos de El Agustino y Pachacamac, e impactará a más de 3500 mil personas entre estudiantes, docentes y

padres de familia. Para lograrlo, se realizarán talleres preventivos para psicoeducar a estudiantes, capacitar a docentes con temas como disciplina positiva, autogestión emocional, sana convivencia en el aula y migración, y se dictarán talleres de disciplina positiva dirigido a familias.

Con esta campaña Kleenex busca eliminar prejuicios en torno al llanto, una expresión natural de las emociones y quitarle el peso al miedo de expresarnos, para que nuestra mente sea la mejor aliada para lograr aquello que queremos.



# EL PASAPORTE DEL CAFÉ PERUANO REGRESA CON EDICIÓN VERANO 2025

Se viene una nueva edición del Pasaporte del Café Peruano y tu cafetería de especialidad podría estar él.

La primera edición lanzada con motivo del Mes del Café Peruano en el agosto del 2024, fue un éxito. Participaron 28 cafeterías de 16 distritos desde Pachacamac hasta Ventanilla. Muchos de estos negocios aumentaron sus ventas durante la campaña, pero además ganaron visibilidad en redes sociales y medios de comunicación, lo que se tradujo en nuevos y fieles clientes así como más ventas.

El Pasaporte del Café Peruano funciona como un documento similar a un pasaporte de viaje, que permite recorrer una ruta de cafeterías de especialidad. Cada cafetería ofrece una promoción o beneficio exclusivo para los portadores que las visiten y consuman en ellas. Con cada consumo, los usuarios reciben sellos o stickers. Al completarlos todos, el visitante podrá participar en un sorteo para ganar premios.



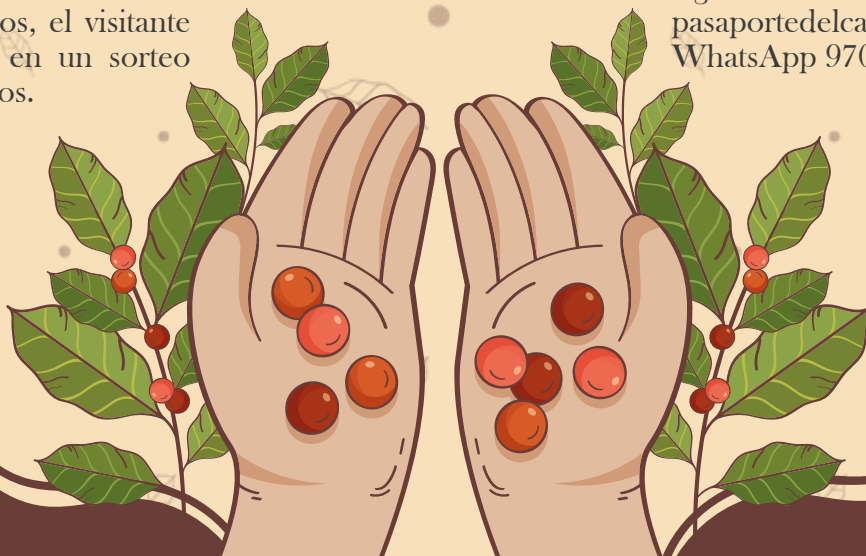
La primera edición del Pasaporte del Café Peruano tuvo gran repercusión en la prensa. Las webs de los principales medios de comunicación publicaron la nota de difusión, pero también se hicieron informes propios, así como reportajes en televisión y enlaces en vivo desde algunas de las cafeterías que formaron parte de esta iniciativa. Además se hizo una alianza con el Estado a través de Midagri y

Devida para la participación en el festival “Yo Tomo Café Peruano”.

La nueva edición del Pasaporte del Café Peruano será en enero del 2025, y será más grande, con más cafeterías en más distritos, con más pasaportes y más tiempo para que los usuarios puedan recorrerlas todas.

Tomando en cuenta que en los meses de verano el consumo de café suele bajar, la segunda edición del Pasaporte del Café Peruano pretende acercar a los consumidores a cafeterías que innoven con la preparación de bebidas frías a base de café y que conozcan nuevas maneras de disfrutarlo, incluso cuando hace calor.

Si quieres que tu cafetería de especialidad esté en el Pasaporte del Café Peruano edición Verano 2025, puedes contactarnos a nuestras redes sociales, Instagram o Facebook, como @pasaportedelcafeperuano o al WhatsApp 970-609-179.



# LUCHANDO POR LA REIVINDICACIÓN DE LAS OBSTETRAS EN EL PERÚ

*El desempeño de las obstetras en los hospitales del MINSA y EsSalud es excepcional, pero muchas veces limitado por las condiciones laborales y estructurales.*

**1. ¿Cómo evalúa la participación de las obstetras a nivel nacional en la salud pública, considerando los desafíos actuales y el respeto a sus derechos profesionales?**

La participación de las obstetras a nivel nacional es fundamental para el sistema de salud pública, ya que jugamos un papel clave en la atención integral de la salud sexual y reproductiva de las mujeres, las familias y la comunidad en general. Sin embargo, enfrentamos grandes desafíos, como la falta de reconocimiento pleno de nuestras competencias, y la vulneración de nuestros derechos laborales y profesionales. Es urgente que se respeten las leyes que regulan nuestra labor y se nos otorgue el espacio que merecemos dentro del sistema de salud, para seguir contribuyendo al bienestar de la población de manera efectiva.

**2. ¿Cuál es su percepción sobre la respuesta del Ministerio de Salud frente al trabajo de las obstetras? ¿Se están respetando las leyes y los derechos fundamentales que rigen su labor?**

Lamentablemente, la respuesta del Ministerio de Salud ha sido insuficiente en muchos aspectos. A pesar de que nuestras competencias están claramente definidas por la ley, en la práctica, muchas veces no se respetan. La emisión de normativas que no consideran el rol esencial de las obstetras y la falta de un enfoque integral sobre nuestra participación en el sistema de salud son evidencia de esto. Aún queda mucho por hacer para que el Ministerio



de Salud garantice el cumplimiento de las leyes que nos protegen y el respeto a nuestros derechos fundamentales.

**3. ¿Cómo considera que es el desempeño de las obstetras en los diferentes hospitales del MINSA y EsSalud? ¿Existen las condiciones adecuadas para garantizar un tratamiento integral y digno a las gestantes y los nacimientos?**

El desempeño de las obstetras en los hospitales del MINSA y EsSalud es excepcional, pero muchas veces limitado por las condiciones laborales y estructurales. Las obstetras trabajamos con vocación y compromiso, pero no siempre se nos provee de los recursos necesarios para ofrecer una atención óptima. Las carencias en infraestructura, equipos médicos, y la falta de personal obstetra en algunos establecimientos dificultan garantizar un tratamiento integral y digno para las gestantes y los nacimientos. Es necesario invertir en

mejores condiciones laborales y en fortalecer el acceso a servicios obstétricos de calidad.

**4. ¿Cuál es su opinión sobre la usurpación de funciones en los establecimientos de salud, derivada de las últimas normativas técnicas emitidas por el Ministerio de Salud? ¿Se han logrado avances en la regulación y en el respeto a las competencias de las obstetras?**

La usurpación de funciones es un problema crítico que afecta directamente la calidad de la atención y el respeto a nuestras competencias profesionales. Las últimas normativas técnicas emitidas por el Ministerio de Salud han permitido que otros profesionales asuman





roles que son competencia exclusiva de las obstetras, lo que no solo genera confusión, sino también pone en riesgo la atención de las gestantes. Aunque hemos logrado visibilizar este problema y establecer diálogos con las autoridades, los avances en términos de regulación y respeto a nuestras competencias aún son insuficientes. Es necesario seguir luchando por una normativa clara que reconozca y respete nuestra labor.

**5. ¿Qué actividades, convenios o alianzas ha promovido su gestión en beneficio de los obstetras agremiados para defender sus derechos y mejorar sus condiciones laborales?**

Durante nuestra gestión, hemos promovido diversas actividades y convenios orientados a mejorar las condiciones laborales y profesionales de los obstetras agremiados. Entre ellos, destacan capacitaciones continuas en temas de actualización clínica y gestión de la salud, así como alianzas estratégicas con universidades e instituciones de salud para fortalecer la formación académica y la empleabilidad de nuestras colegas. Además, hemos trabajado intensamente en la defensa de nuestros derechos ante las autoridades competentes, exigiendo que se respeten nuestras competencias y buscando mejoras en las condiciones laborales, salariales y contractuales.

**6. En sus conclusiones, ¿qué acciones considera fundamentales para asegurar el respeto a las leyes y los derechos fundamentales de las obstetras en el con texto actual?**

En primer lugar, es fundamental que las autoridades reconozcan y respeten

plenamente las leyes que regulan la profesión obstetricia. Debemos seguir trabajando en el fortalecimiento de nuestro gremio para que nuestras voces sean escuchadas y se respeten nuestros derechos fundamentales. También es necesario continuar promoviendo el diálogo con las autoridades del Ministerio de Salud, para asegurar que nuestras competencias sean respetadas y que se tomen medidas concretas contra el intrusismo profesional. Además, debemos seguir apostando por la capacitación continua y

la actualización profesional, para que las obstetras puedan desempeñar su labor con la mayor calidad y seguridad posible, en un ambiente de respeto y dignidad.

*Obstetra Ginger García Portocarrero  
Decana del Colegio Regional de Obstetras III Lima-Callao*

**EL OBSTETRA PIEZA FUNDAMENTAL EN LA SALUD PERUANA.**

El impacto del obstetra en la sociedad va más allá de lo médico: somos guías en el proceso de vida, velando por la salud sexual y reproductiva de las mujeres, acompañando en cada etapa, desde la concepción hasta el nacimiento. Nos ocupamos del bienestar de recién nacido, asegurando que cada vida comience con salud y protección.

integral en cada momento. En esta oportunidad, extendiendo un cordial y fraternal saludo a la población en general, y de manera especial a mis colegas obstetras de Lima y Callao.

Además, nuestra labor continúa a lo largo de las diferentes fases de la vida del ser humano, promoviendo la salud

Su esfuerzo diario es la base de nuestro éxito como profesión, y cada uno de ustedes contribuye al bienestar y desarrollo de nuestras comunidades. Juntos, sigamos trabajando con dedicación, fortaleciendo nuestro compromiso con la salud y el cuidado en cada etapa de la vida.



**Consejo Directivo 2022-2025**



**Obsta. Gingers Miriam García Portocarrero**  
Decana



**Obsta. Nihal Jovanna León Antúnez**  
Vicedecana



**Obsta. Ylva Rafaela Rodríguez Huamán**  
Sec. Regional Administrativa



**Obsta. Klara Melissa Angulo Torres**  
Sec. Asesoría Jurídica



**Obsta. Noris Esmeralda Maguila Ríos**  
Sec. Asesoría Técnica



**Obsta. Mercedes Doris Beravente Ramírez**  
Tesorera



**Obsta. Lasmilla Ais Espinoza Cristóbal**  
Primera Vocal



**Obsta. Flor de María Candeja Carbonel**  
Segunda Vocal

## EL ABANDONO DEL ESTADO ANTE LA OLA DE EXTORSIONES Y ASESINATOS GENERARÁ UN AUMENTO DE DESESPERACIÓN Y ANSIEDAD EN LA POBLACIÓN.

Ante la situación actual, con respecto a las extorsiones y paga de cupos, esto puede afectar a las familias peruanas en cuanto a salud mental porque estarían en un constante estrés, ansiedad, preocupación por la salud e integridad de sus familiares. Es decir no se sienten tranquilos, por el hecho de salir a la calle y pensar que algo podría suceder. Ya sea por sí mismos o por sus familiares, porque usualmente estas personas inescrupulosas suelen hostigar y acosar.

“Lamentablemente, cuando la persona llega a cierto nivel de hostigamiento hace que estén en alerta todo el tiempo, en la cual no pueden dormir, comer tranquilos o salen a la calle con miedo. Entonces esto, puede generar grandes problemas a nivel psíquico y nivel físico”, manifestó la licenciada Liuba Ulloa, psicóloga del Portal Salud en Casa.

De acuerdo a la especialista, el hecho de que muchas personas se sientan abandonadas o en desesperanza por sus autoridades, podrían poner en riesgo sus vidas, salud e integridad. En el hecho de tratar de actuar por sí mismos y ante la sensación de desesperación, tristeza y ansiedad. No saben cómo actuar o qué hacer para buscar una pronta solución a ello, lo que podría generar un estrés permanente y constante.

“Los problemas de salud mental hoy en día han aumentado en los últimos meses debido a la coyuntura de todo lo que se está viviendo actualmente que afecta a nivel social y familiar, incluso a nivel económico y laboral. “La delincuencia, crisis política, etc. Todo ello, conlleva a que las personas estén constantemente preocupadas y ansiosas.”, agregó.



## EL COLECTIVO LOS PACIENTES IMPORTAN PRESENTARON LA MUESTRA FOTOGRÁFICA “NO SOMOS INVISIBLES”

Con el objetivo de concientizar, sensibilizar y visibilizar la problemática de millones de personas con enfermedades raras, huérfanas, autoinmunes, crónicas y cáncer en el Perú, el Colectivo Los Pacientes Importan, presentaron la muestra fotográfica “No Somos Invisibles”, el mes pasado.

Actualmente, en el Perú no se cuenta con un presupuesto integral para atender las enfermedades raras, huérfanas (ERH) o un fondo universal, intangible, solidario y autónomo, que aborde las enfermedades de alto costo.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en el Perú existen más de dos millones de personas viviendo con una ERH y, alrededor del 80% de ellas son de causa genética y la mayoría de los casos aparecen en los primeros meses o años de vida. Éstas son progresivas, degenerativas, discapacitantes y mortales si no son detectadas y tratadas a tiempo.

Por ello, a través de la exposición fotográfica “No Somos Invisibles”, el Colectivo Los Pacientes Importan busca mostrar los desafíos que enfrentan los pacientes y las fallas que existen en nuestro sistema de salud, en especial de financiamiento, para que las autoridades correspondientes ejecuten acciones que garanticen el acceso integral a los servicios de salud.

El Colectivo Los Pacientes Importan está integrado por 33 organizaciones de personas con enfermedades raras, huérfanas, autoinmunes, crónicas y cáncer, que trabajan en la defensa y promoción de los derechos humanos de las personas afectadas con estas patologías.



# ROL DEL NUTRICIONISTA EN LA SOCIEDAD PERUANA

¿Cómo trasciende la nutrición en nuestra calidad de vida?

Por muchos años, la globalización ha mostrado muchos aspectos positivos para las sociedades globalizadas pero también junto a ello también se han implantado aspectos que se contraponen a un entorno alimentario saludable: el modo de producción de los alimentos, el patrón de consumo de determinados alimentos caracterizados por brindar demasiadas cantidades de calorías, azúcares, grasas, sodio, hechos que se han agudizado en una sociedad como la nuestra que aún mantiene sectores poblacionales que no pueden acceder o tener disponibilidad de alimentos nutritivos, inocuos y saludables, nuestro país como muchos países en vías de desarrollo mantiene formas de malnutrición como la desnutrición crónica, la anemia, el sobrepeso, la obesidad y la aparición cada vez más frecuente de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, y algunos tipos de cáncer, todos ellos asociados a una mala alimentación.



Lic. Antonio Castillo Carrera, past decano del Colegio de Nutricionistas del Perú.

¿Cómo entra a tallar el nutricionista en la sociedad?

Pues la respuesta está en la frase de hace siglos atrás, cuando Hipócrates dijo: “que el alimento sea tu mejor medicina y que tu mejor medicina sea tu alimento” y es a partir de este principio donde el nutricionista juega un rol fundamental permitiendo que la población pueda acceder, especialmente en el primer nivel de atención de salud, a las acciones de promoción de una alimentación saludable, acciones de prevención y control de riesgos y daños a la salud y nutrición de la persona, pero también trabajando en fortalecer el componente alimentario nutricional de las diversas intervenciones que realiza el Estado peruano en sus políticas y programas sociales, en la educación nutricional desde las etapas tempranas del aprendizaje de las niñas y niños, trabajando de la mano para tener una cultura alimentaria que permita expresar una gastronomía que de manera armónica conjugue la variedad de alimentos, la exquisitez del sabor y las preparaciones saludables.



## LA IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE APOYO Y LAS COMUNIDADES DE PACIENTES DE CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es una de las enfermedades más comunes entre las mujeres a nivel mundial. A pesar de los avances en tratamientos y diagnósticos, el impacto emocional y psicológico puede ser abrumador. En este contexto, los grupos de apoyo y las comunidades de pacientes son esenciales no solo para las mujeres que enfrentan el cáncer de mama, sino también en la prevención y detección temprana.

### LA COMUNIDAD “LA TETA DE TATI”

La comunidad “La Teta de Tati” es una iniciativa que comenzó en octubre de 2021. Su objetivo principal es proporcionar información vital para la prevención y el diagnóstico temprano del cáncer de mama, así como ofrecer soporte y apoyo emocional que muchas veces se necesita al transitar por esta enfermedad.

La motivación para crear esta comunidad surgió no solo de mi propio diagnóstico sino también de las experiencias vividas en mi familia, así como de observar que el sistema de salud, sobre todo el público, no

ofrecía suficientes espacios de información accesibles y cercanos para las mujeres, y que las opciones de soporte emocional eran limitadas.

Beneficios de los grupos de apoyo y comunidades de pacientes

**Mejora de la Calidad de Vida:** Ofrecen un entorno seguro para compartir experiencias, miedos y esperanzas, proporcionando consuelo y comprensión.

**Información y Educación:** Son una fuente valiosa de información sobre la enfermedad, tratamientos y manejo de efectos secundarios, empoderando a las mujeres.



**Concienciación:** Educan sobre la importancia de la prevención y detección temprana a través de charlas, talleres y campañas.

**Fomento de Hábitos Saludables:** Promueven hábitos de vida saludables que pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

**Reducción del Estigma:** Ayudan a normalizar las conversaciones sobre el cáncer de mama y alientan a las mujeres a buscar ayuda y realizarse chequeos regulares sin miedo ni vergüenza.

*Tatiana Balbuena Cotlear  
Fundadora de la comunidad La Teta de Tati  
Presidenta de la Asociación Palpa Mama*

## UNO DE CADA DOS HOGARES DE LIMA METROPOLITANA SE PODRÍAN ENCONTRAR EN INSEGURIDAD ALIMENTARIA, ADVIERTEN NUTRICIONISTAS.

En el reciente Informe Perú: Evaluación de la Seguridad Alimentaria ante emergencias (ESAE), realizado por el Ministerio de Desarrollo e inclusión Social y el Programa Mundial de Alimentos se muestra que la inseguridad alimentaria se encuentra en el 51.6% de hogares peruanos, es decir aproximadamente 1 de cada 2 hogares se podría encontrar en inseguridad alimentaria.

“Esta situación nos preocupa como nutricionistas ya que significa que la población está comiendo menos, mal o no está comiendo, y esta se encuentra en el 39.5% de hogares de Lima Metropolitana. Es decir, Lima Metropolitana es el área con

mayor número de hogares en inseguridad alimentaria (1.04 millones de hogares)” manifestó Jessica Huamán, decana del Consejo Regional de Lima Metropolitana del Colegio de Nutricionistas.

De acuerdo a la especialista, esta situación, podría incidir en el incremento de la malnutrición en la población más vulnerable “En Lima Metropolitana el 34.7% de niños de 6 a 25 meses de edad tiene anemia, mientras que el 4.8% de niños menores de 5 años sufre de Desnutrición crónica, situación que podría agravarse si la inseguridad alimentaria incrementa en los hogares de nuestra ciudad.” advirtió Jessica Huaman.



“Es urgente tomar acciones para reducir la inseguridad alimentaria en Lima, la existencia de las ollas comunes predominantemente en Lima metropolitana, es signo de que miles de personas aún están requiriendo asistencia alimentaria por parte del Estado para cubrir sus necesidades nutricionales. Sin embargo es necesario también se promuevan prácticas de alimentación sostenible y la dinamización de la economía para lograr superar la inseguridad alimentaria por parte de las familias beneficiarias de dichas organizaciones sociales de base”, preciso.





## EL EMBARAZO MÚLTIPLE Y SUS CUIDADOS

El diagnóstico de embarazo múltiple lo hace tu médica tratante u obstetra, he allí la importancia de realizar una consulta antes del embarazo, cuando se está planeando y cuando se tiene el retraso menstrual o se perciben los primeros síntomas de estar gestando. Siempre vamos a solicitar una ecografía inicial, dependiendo del tiempo de embarazo que calculemos, para visualizar que el embarazo se encuentre dentro de la cavidad y para ver el número de embriones/fetos.

Una vez hecho el diagnóstico, se debe entender que los embarazos múltiples son de alto riesgo, que deben de controlarse o con una doctora especialista en ginecología y obstetricia o, idealmente, con una doctora especialista en medicina materno fetal. Son de cuidado por la tasa de complicaciones incrementadas que presentan en comparación con un embarazo de feto único, por el lado materno tenemos mucho más riesgo de diabetes gestacional, preeclampsia, hemorragia postparto, entre otras; por el lado fetal tenemos más posibilidades de malformaciones congénitas y la tasa de prematuridad en gemelos es de casi 60%; es decir, más de la mitad de los gemelos serán prematuros.

No obstante, en Perú, en nuestra práctica diaria también se observa el incremento de los gemelos, los embarazos múltiples (3 a más) siguen siendo poco frecuentes pero siempre cae alguno por allí, hace una par de años que atendimos unos trillizos cuya madre llegaba de Cajamarca, fue un embarazo espontáneo.

*Adelita Híjar Sifuentes  
Médica especialista en Medicina Materno Fetal  
CMP. 52120 RNE. 25849*



## LOS BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

La leche materna brinda todos los nutrientes que el recién nacido necesita para un crecimiento y desarrollo adecuado. Por ello, se recomienda lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses y después introducir alimentos complementarios mientras se continúa con la lactancia hasta los 2 años o más. La OMS refiere que el inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal. El riesgo de muerte por diarrea y otras infecciones puede aumentar en los lactantes que solo reciben lactancia parcialmente materna o exclusivamente artificial.

“La lactancia materna ofrece beneficios emocionales y psicológicos tanto a la madre como al bebé, y ayuda a las familias a evitar gastos adicionales en fórmulas infantiles, al propiciar la mejor salud del bebé, y reduce los gastos en consultas médicas y medicamentos”, precisó la nutricionista Judith Soto, del Colegio de Nutricionistas de Lima.

De acuerdo a la especialista, la leche materna contiene más de 250 componentes y tiene 3 fases: los 3 a 5 primeros días se llama calostro, luego leche de transición y finalmente la leche madura. La cual debe ser considerada como “la primera vacuna” que recibe el niño, ya que lo protege contra numerosas infecciones a las que está expuesto durante el primer año de vida.

“Por ejemplo el calostro se produce en pequeñas cantidades, conteniendo inmunoglobulinas que protege a tu bebé contra las enfermedades, no pasando directamente al torrente sanguíneo, sino hace un revestimiento en el tracto gastrointestinal previniendo la adherencia de bacterias, virus, parásitos y otros patógenos. Por ello, la leche materna provee beneficios nutricionales e inmunológicos a los lactantes, no sólo durante la lactancia, sino a lo largo de toda la vida”, agregó.

# ¿SABES QUÉ ES LA RESISTENCIA A LA INSULINA?

## ADIPER TE RESPONDE

Antes primero debemos mencionar que es la insulina y que es la glucosa:

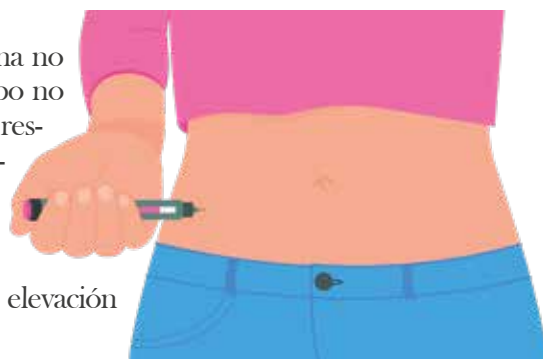
### LA GLUCOSA

Es un monosacárido ( azúcar simple) una de nuestras principales fuentes de energía para las células de nuestro cuerpo, pero para producir energía requiere entrar en las células.

### LA INSULINA

Es una hormona que todos necesitamos, y actúa como una llave para que la glucosa pueda entrar en nuestras células y producir energía.

La resistencia a la insulina es una condición, en la cuál la insulina no puede actuar correctamente porque las células de nuestro cuerpo no responden adecuadamente a la acción de la insulina, y como respuesta el páncreas endocrino (que es la glándula que produce insulina) aumenta la producción de insulina de manera compensatoria para intentar mantener los niveles de glucosa en sangre, esto continúa y se vuelve un círculo vicioso, produciendo mayor inflamación, mayor producción de insulina y con el tiempo, elevación de glucosa que puede llevar hacia diabetes.



No existe una sola causa. / Su origen es multifactorial

Factores genéticos: (Antecedentes familiares)

Obesidad :

\*Sedentarismo

\*Alimentación alta en carbohidratos refinados (procesados) y azúcares

\*Falta de sueño

\*Estrés crónico

\*Uso medicamentos, cómo corticoides

Los pacientes que tienen esta condición siempre

deben acudir con un médico especializado de endocrinología, para un abordaje diagnóstico y tratamiento adecuado. Recordando que el tratamiento será multidisciplinario y el pilar fundamental será cambios en el estilo de vida.

La alimentación baja en carbohidratos refinados, es decir evitando el consumo excesivo de bebidas azucaradas, refrescos dulces y alimentos súper procesados, es mejor optar por carbohidratos complejos como granos enteros, legumbres, vegetales, lo ideal siempre será acudir con un Nutricionista

#### Recomendaciones:

Ante la sospecha clínica (acantosis nigricans) o presencia de factores de riesgo, acudir siempre a una evaluación especializada, además de recordar que todos deberíamos practicar una alimentación saludable, que no es igual a decir restrictiva, ejercitarnos, mejorar las horas de sueño que sean de calidad y tratar de reducir el estrés, evitar tabaco y disminuir alcohol.

Dra Natali Jáuregui Macedo de Adiper.  
Médico endocrinóloga  
@endocrino.jauregui



# CAMPAÑA 'NUESTRO AMOR ES DE HIERRO, CHORRILLOS SIN ANEMIA'

La Municipalidad de Chorrillos, a través del programa Compromiso 1, llevó a cabo la exitosa campaña 'Nuestro Amor es de Hierro, Chorrillos Sin Anemia' en la losa deportiva Juan Pablo II. Este evento tuvo como principal objetivo fortalecer la prevención de la anemia en niños menores de 12 meses y en madres gestantes.

Durante la actividad, los asistentes disfrutaron de servicios médicos gratuitos, que incluyeron medicina general, nutrición, obstetricia, psicología, triaje, tamizaje de VIH, descartar de anemia y de glucosa, así como la afiliación al SIS. Además, ofrecimos una degustación gratuita de alimentos ricos en hierro.

Gracias a la gestión del alcalde Fernando Velasco, también se realizaron sorteos de canastas con productos de primera necesidad y cocinas para los participantes. La jornada contó con la presencia del Subgerente de Salud y Programas Sociales, licenciado en nutrición Manuel Andree Guillermo Raggio; Jessica Huamán, Decana del Consejo Regional de Lima Metropolitana del Colegio de Nutricionistas del Perú; y Angélica María Marcelo Delgado, Coordinadora General de Compromiso 1 Chorrillos, junto a su equipo de trabajo.



## Acerca del Programa Compromiso 1:

**Suplementación Preventiva:** ¿Sabías que debes ofrecer suplementación a tu hijo o hija a partir del cuarto mes de nacido? Esta se entrega gratuitamente en los Establecimientos de Salud; solicítala en el servicio de nutrición o cred.

**Visitas Domiciliarias:** Recuerda que se realizan tres veces al mes y nuestros actores sociales están capacitados para brindarte charlas y realizar un seguimiento a tus hijos.



# ¿QUÉ ES LA DIABETES? ADIPER TE RESPONDE

## ¿QUÉ ES?

La diabetes es una enfermedad crónica, en la cual el cuerpo no puede regular los niveles de glucosa en sangre y por lo tanto se encuentra la glucosa elevada, llevando a complicaciones tanto agudas como crónicas.



La diabetes no suele dar síntomas, a menos que la glucosa se encuentra muy elevada o ya presente complicaciones. Los síntomas cardinales de diabetes son las 4P.

**Poliuria:** Producción excesiva de orina, caracterizado por deseos de orinar frecuentemente.

**Polidipsia:** Sed excesiva

**Polifagia:** Apetito excesivo

**Pérdida de peso:** Repentina.

## ¿QUÉ TIPOS DE DIABETES EXISTEN Y CUÁLES SON LAS DIFERENCIAS?

Existen diferentes tipos de diabetes, dentro de las más comunes son:

### DIABETES TIPO 2



Es la más frecuente, corresponde cerca al 90% de todos los tipos de diabetes, y ocurre cuando hay una falla en la utilización de la insulina, el cuerpo no la usa eficientemente, es decir es producida por resistencia a la insulina o cuando el páncreas no produce suficiente insulina. Este tipo de diabetes es la que está relacionada a factores como Sedentarismo, mala alimentación, sobrepeso/obesidad y predisposición genética, y es el tipo de diabetes que **SI SE PUEDE PREVENIR**.

### DIABETES TIPO 1



Es de origen autoinmune, es decir las células inmunológicas atacan al páncreas y destruyen las células que producen insulina, como consecuencia el cuerpo no tiene insulina, estos pacientes siempre requerirán administrarse insulina. Generalmente se diagnostica niños, adolescentes o adultos jóvenes.

### DIABETES GESTACIONAL



Es la diabetes que se desarrolla durante el embarazo, específicamente durante el 2do trimestre de la gestación, en aquellas mujeres que no tenían diabetes previamente.

## ¿QUÉ TIPOS DE EXÁMENES PERMITEN UN MAYOR CHEQUEO ?



Medición de glucosa en ayunas, cuyos valores normales no debe exceder 99 mg/dl

Test de tolerancia a la glucosa:

Mide la variación de la glucosa antes y después de estímulo con la ingesta 75 gr de glucosa anhidra.

#### Normal

Glucosa ayunas: <99 mg/dl

2 hrs post estímulo: <140 mg/dl

#### Prediabetes

Glucosa ayunas: 100-125 mg/dl

2 hrs post estímulo: 140-199mg/dl

#### Diabetes

Glucosa Ayunas:  $\geq$  126mg/dl

2 hrs post estímulo:  $\geq$  200 mg/dl

#### Hemoglobina glicosilada:

Mide el promedio de glucosa de los últimos 3 meses

Normal : <5.6%

Prediabetes: 5.7 - 6.4%

Diabetes:  $\geq$ 6.5%



*Dra. Natalí Jáuregui Macedo*  
Médico Endocrinóloga de Adiper.

# XXII CONGRESO INTERNACIONAL DE DIABETES Y OBESIDAD ADIPER 2024.



Se realizó el 09 de octubre de manera virtual y del 10 al 12 de octubre de manera presencial en el Centro de Convenciones "Daniel Alcides Carrión" del Colegio Médico del Perú.

Se tuvieron 09 Invitados Internacionales en este importante evento, con el objetivo de compartir información actualizada y de primera mano por parte de excelentes profesionales de la salud.



Prof. Francesco Cosentino (Instituto Karolinska), Dra. Carolina Solis Herrera, (Universidad de Texas), Prof. Ralph De Fronzo, (Universidad de Texas), Dr. Fernando Brill, (Universidad de Alabama), Dra. Deborahh Wexler, (Universidad de Harvard), Dr. Andrés J. Acosta (Clínica Mayo), Dr. Rodolfo Galindo (Universidad de Miami), Dr. Jaime Almandoz (Universidad del Suroeste de Texas).



## ACTIVIDADES POR EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

La Caminata ADIPER 3K será el domingo 10 de noviembre a las 8 am, punto de partida Av. Arequipa cdra. 5 con la asistencia de diversos pacientes, para seguir sembrando concientización sobre la diabetes.



# OLGA ZUMARÁN PROMUEVE CAMPAÑAS PARA PREVENIR LAS VÁRICES

La actriz, modelo y exreina de belleza: Olga Zumarán, junto al Dr. Iván Gutiérrez, director de la clínica Flebocenter, viene promoviendo la prevención de uno de los problemas circulatorios que afecta mayormente a las mujeres, después de los 40 años.

Olga Zumarán, sostiene que en nuestro país es necesario promover “una cultura de prevención en temas de salud”. De esa forma, vamos a prevenir la aparición de cualquier enfermedad, reducir los factores de riesgo, detener su avance y atenuar sus posibles consecuencias.

Es por ello que, de la mano del Dr. Iván Gutiérrez Romero y la clínica Flebocenter, la exreina de belleza viene promoviendo en la población campañas nacionales orientadas a detectar la posible

enfermedad de las varices en sus estadios más iniciales y actuar lo antes posible para retrasar el progreso de la enfermedad.

Cada campaña consiste en una consulta médica, ecografía en las piernas (eco Doppler) y diagnóstico inmediato de cómo está la circulación sanguínea en los miembros inferiores.

“En Flebocenter tenemos más de 30 años de experiencia y contamos con instrumentos médicos, diversos procedimientos y un gran equipo de profesionales para descartar alguna enfermedad o afrontarla con un buen tratamiento y reducir al máximo sus posibles secuelas o complicaciones”, afirma Gutiérrez Romero.

Cabe mencionar que el sobrepeso, el sedentarismo, la mala ali-

mentación, el embarazo, pasar muchas horas en lugares cálidos, estar de pie o sentado durante un tiempo prolongado, son algunos de los factores que influyen en la aparición temprana de las varices y las llamadas arañitas en las mujeres.

Para el especialista en várices, el apoyo de Olga Zumarán es muy importante y va a permitir que más mujeres peruanas prevengan esta enfermedad, estén alertas a sus síntomas y conozcan la tecnología avanzada que existe para su tratamiento y curación definitiva.

Para conocer las próximas campañas médicas gratuitas que realizará la clínica Flebocenter, siga nuestro Facebook:

<https://www.facebook.com/clinicaflebocenter.peru>

A photograph showing Olga Zumarán, a woman in a red dress, sitting on a medical examination table. Dr. Iván Gutiérrez Romero, a man in yellow scrubs, stands next to her, holding her hand and giving a thumbs up. They are in a clinical setting with medical equipment visible.

*Dr. Iván Gutiérrez Romero  
Médico Cirujano y Flebólogo  
(especialista en várices)  
Clínica Flebocenter: Av. Javier Prado  
Este 3345. San Borja  
Telf. 01 346 0745.*



# COLEGIO REGIONAL DE OBSTETRAS III LIMA - CALLAO

D.L. 21210 PROFESIÓN MÉDICA LEY 23346

GESTIÓN 2022 - 2025



**Obstetra Ginger García Portocarrero**  
DECANA DEL COLEGIO REGIONAL DE OBSTETRAS III LIMA-CALLAO

**N**uestro trabajo diario no solo transforma vidas, sino que también refuerza los cimientos de una sociedad más justa, equitativa y sana. La obstetricia es, y siempre será, un motor indispensable para el progreso humano, protegiendo lo más preciado: la vida.

#ObstetriciaProfesiónMédica



✉ <https://www.crolimacallao.org.pe> - [tramitedocumentario@crolimacallao.org.pe](mailto:tramitedocumentario@crolimacallao.org.pe)

[f](#) [@](#) [t](#) [in](#) @colegioregionaldeobstetrasiiilimacallao