



IMPORTANCIA DEL CUERPO DE SALVAMENTO DEL IGSS

Felipe Acaba (Jefe Cuerpo de Salvamento Acuático)

El Cuerpo de Salvamento de la Sección de Seguridad e Higiene y Prevención de Accidentes, tiene una función social cuya finalidad es proteger la vida mediante la actuación preventiva y de seguridad, y evitar el riesgo de ahogamiento por inmersión, realizando acciones esencialmente preventivas, sobre la base del reconocimiento y diagnóstico de los factores de riesgo existentes en las áreas de trabajo, en las Playas o Bañeríos cubiertos por el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social.

El Cuerpo de Salvamento tiene cobertura en 17 puestos conformados así: 12 Playas, 3 Centros Recreativos del Estado y 2 Lagos, donde brindan un servicio de seguridad social, ya que se atiende a afiliados y no afiliados.

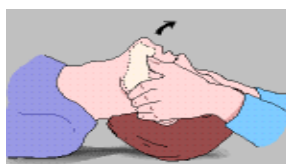
Los salvavidas llevan a cabo de manera prioritaria acciones de prevención, realizando patrulla permanente en la zona bajo cobertura, detectando factores de riesgo y evitando la exposición a los mismos (corriente marinas-alfagues, cambios de marea, bocanarras, esteros, lanchas sobrecargadas, exposición solar, atención a personas especialmente vulnerables como niños, motos de playa, tubos neumáticos, fogatas en la playa, ingestión de bebidas alcohólicas, zonas de baño seguras, juegos inapropiados en la playa, etc.)

El Cuerpo de Salvamento, realiza eminentemente acciones preventivas, en las temporadas de Semana Santa, utilizando divulgación preventi-

va, mantas indicativas de zona de seguridad cubierto por los salvavidas y zona de peligro.

A todos los salvavidas se les da reforzamiento de los conocimientos en Primeros Auxilios y RCP, así como de las técnicas de rescates y salvamento acuático.

RCP



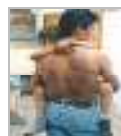
CLASIFICACION SIGNOS Y SINTOMAS

- Quemadura de primer grado
- Solo la capa superficial de la piel esta quemada, hay enrojecimiento y dolor



QUEMADURAS

- CAUSAS
- 1.- Térmicas: por calor, fuego, vapor, objetos calientes y por frío
- 2.- Químicas: incluyen varios clásicos tales como ácidos y álcalis
- 3.- Eléctricas: corriente de casa y descargas
- 4.- Radiantes: Rayos ultra-violeta, agentes radiactivos



Volumen 1 No. 1

Febrero 2009.
Departamento de
Medicina Preventiva.
Sección de
Epidemiología

Puntos de interés especial:

- La situación demográfica actual propicia que la tasa de natalidad y de mortalidad infantil esté descendiendo lo que conlleva a un aumento de la esperanza de vida.
- Esta y otras condiciones permiten que exista una Transición Epidemiológica, que aunque incipiente, hacen que aumente la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas.



HIPERTENSION ARTERIAL

Dr. Paul Antulio Chinchilla Santos, (Jefe de la Sección de Epidemiología del Departamento de Medicina Preventiva)

La Hipertensión Arterial, es una enfermedad crónica que la mayoría de las veces se presenta sin causa aparente, constituyendo la llamada Hipertensión Primaria, Esencial o Idiopática.

Existe una serie de facto-

res de riesgo que condicionan o favorecen el apareamiento de esta enfermedad, especialmente, el consumo de sal, el consumo de alcohol, el hábito de fumar y otros.

La edad, el sexo, la raza,

el consumo de alcohol y/o tabaco, el colesterol sérico, la intolerancia a la glucosa y el peso corporal influyen grandemente en el pronóstico de la enfermedad.

Representa la principal causa de consulta.



IMPLEMENTACION DE MEDICINA BASADA EN LA EVIDENCIA EN EL IGSS

Dr. Plinio Dardón Guzmán (Coordinador GPC-BE)

El conocimiento en el ámbito de las ciencias de la salud, es cada día más extenso, a lo que se suma que gracias a la Internet, su generalización y acceso es mucho más fácil.

Actualmente, nos encontramos frente a un escenario en el que aparecen más de 20.000 libros y más de 40.000 revistas biomédicas nuevas cada año en el mundo, con un incremento anual de un 7%.

Por otra parte para mantenerse actualizado un médico necesitaría leer en promedio no menos de 17 artículos originales cada día, además toda la investigación en salud, no está exenta de que existan sesgos, premeditados o no, por lo que el tener la certeza de que se está haciendo lo mejor, es relativo.

Ante este escenario, es que surge MEDICINA BASADA EN LA EVIDENCIA, como una respuesta ante tanto conoci-

miento y no todo plenamente comprobado, de que es lo mejor para los pacientes. Es decir que se ha creado una metodología que busca a nivel universal, todos los conocimientos sobre determinado tema, para luego de un profundo análisis seleccionar lo mejor demostrado científicamente, en cuanto a terapéutica, diagnóstico o medidas sanitarias.

Dicho conocimiento se expresa en GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA BASADAS EN LA EVIDENCIA (GPC-BE), para que el clínico o médico sanitario dispongan de él de la manera más fácil, en sus áreas de trabajo.

Sobre la base de lo anterior es que el Instituto, está implementando las GPC-BE, como la mejor manera de brindar una mejor calidad de atención a los afiliados y beneficiarios, ya que se les brindará lo mejor en diagnóstico y terapéuti-

ca comprobados.

Para ello existe una Comisión coordinadora del proceso de construcción de guías, convocada por la Subgerencia de Prestaciones en Salud, desde hace 3 años, la cual ha capacitado aproximadamente a 200 miembros del personal médico, químico-farmacéutico y de enfermería del Instituto, existiendo actualmente 15 guías de la Fase I en la etapa de revisión por expertos internos, 20 de la Fase II en construcción y se está iniciando la Fase III sobre entidades de estricta emergencia.

Todo permitirá dentro de poco contar con una herramienta que permitirá en la atención en salud, mejorar la calidad de la misma y los procesos aleatorios que conlleva, como la actualización del personal involucrado y facilitar la supervisión y auditoria de los casos expedientes.

QUE HACER EN CASO DE EVACUACIÓN

Dr. Francisco Díaz (Asesor Comisión Central de Desastres)

Departamento de Medicina Preventiva

Conozca las rutas de salida, escaleras y vías de escape que conduzcan al exterior del edificio.

No empuje ni grite. Obedezca la voz de mando de quien dirige el grupo de personas que esta siendo evacuado.

Mantenga la calma ante la situación de riesgo, no adopte actitudes que puedan generar pánico.

Verifique la ausencia total de personas antes de abandonar el lugar, especialmente si se trata de niños o ancianos.

NO CORRA, camine en fila de uno en uno. Si se le cae algún objeto, como libro, zapato u otro abandónelo y siga.

Diríjase siempre hacia la salida. No se desplace en sentido contrario. No interrumpa el curso de la fila de personas.

Baje las gradas pegado a la pared y en fila.

NO utilice ascensor, ya que puede quedar atrapado.

Si no puede salir del edificio, acérquese a una ventana abierta y haga señales agitando la mano o una prenda de tela.

En caso no pueda salir anuncie que se encuentra atrapado provocando algún ruido o sonido.

La evacuación debe ser siempre rápida, pero sin correr, en orden y sin perder

la calma. No camine sobre las cornisas que están fuera de las ventanas.

No lleve con usted objetos pesados ni voluminosos a fin de no entorpecer su propio desplazamiento y el de los demás.

No utilice zapatos con tacones altos, ya que no permiten la marcha rápida y puede propiciar caída en las gradas.

Al llegar al área de seguridad o punto de reunión externo, las personas se reunirán en orden para verificar el estado general de cada uno y recibir instrucciones acerca de las actividades a desarrollar después de la evacuación.



LA SEGURIDAD DEPENDE DE TODOS

PROMOCION Y PREVENCION DE ENFERMEDADES EN LA INFANCIA

Licda. Luz del Carmen González V. (Sección Materno Infantil)
Departamento de Medicina Preventiva

Si todos los niños y niñas fueran alimentados exclusivamente con lactancia desde el nacimiento, sería posible salvar cada año aproximadamente 1.5 millones de vidas. Y esas vidas no sólo se salvarían, sino que mejoraría sus condiciones actuales, sus lazos de afecto entre la madre, el padre, los hermanos/as, la familia, la sociedad; lo cuál involucraría que en el futuro sean personas seguras de sí mismas, sin vicios, ni resentimientos sociales, sino personas con capacidades y equilibrio emocional que permitan alejarse de vicios.

La leche materna constituye, por sí sola, el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse en forma exclusiva a un niño o una niña hasta los seis meses y con otros alimentos hasta los dos años.

Los niños alimentados con leche materna son más inteligentes, contraen menos enfermedades y están mejor nutridos que los que reciben otros alimentos. La lactancia con biberón, especialmente en las comunidades de bajos

ingresos, representa una grave amenaza para la salud y la vida de millones de niños y niñas, por las dificultades para asegurar una higiene adecuada.

El primer requisito para que la lactancia sea exitosa es que la madre reciba información completa, eficaz y amable de parte del personal de salud para que pueda tomar una opción libre. Esto le dará confianza en que puede amamantar a su hijo. En seguida necesita recibir estímulo y apoyo familiar y social, en especial del esposo o compañero y de la familia, pero también de la gente de su comunidad, de los grupos organizados de mujeres que dan apoyo madre a madre para la lactancia y la crianza, de los medios de comunicación y de las organizaciones patronales en los sitios de trabajo. De este modo se **favorecen las condiciones sociales** que hacen posible la práctica de la lactancia materna: nutrición, salud, apoyo en las tareas del hogar, mensajes sociales a través de los medios y cumplimiento a la legis-

lación laboral y además crear en el niño confianza y principios sólidos que permitan contar con una mejor sociedad en el futuro en nuestro país.

- El calostro es la primera leche que produce la madre después del parto, lo protege contra infecciones, enfermedades y es un laxante natural para el recién nacido.

- La leche materna garantiza el crecimiento, desarrollo e inteligencia del niño y fortalece el **v í n c u l o a f e c t i v o**.

- La leche materna protege al niño de alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micro nutrientes. Disminuye la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna.

- Disminuye el riesgo de cáncer en el seno o en **l o s o v a r i o s**.

- La lactancia incrementa el amor entre la madre, el hijo y la familia. Se tratarán diferentes aspectos sobre este tema en los próximos números de este Boletín Epidemiológico.

QUE HACER EN CASO DE INCENDIO

Dr. Francisco Díaz (Asesor Comisión Central de Desastres)
Departamento de Medicina Preventiva

Actúe con tranquilidad
Transmita calma a las personas que se encuentren a su alrededor.

Si puede controle el fuego con extintor.

En situación de evacuación, a su paso cierre puertas y ventanas. Las corrientes de aire favorecen al incendio

Antes de abrir una puerta coloque la palma de la mano sobre ésta. Si está caliente NO la abra.

En caso de haber mucho humo, cúbrase la nariz y boca con pañuelo mojado. Si es necesario desplácese gateando, para respirar bajo el humo.

Si su ropa se incendia, no corra, arrójese al suelo y gire sobre sí mismo. Solicite ayuda.

No utilice ascensores. El humo asciende por el ducto del ascensor.

Si no puede salir del edificio, acérquese a una ventana abierta y haga señales

agitando la mano o una prenda de tela.

Al momento de evacuación solo lleve lo que tiene puesto

No trate de recatar objetos

Su vida es lo mas importante



