



CONTENIDO

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

LAS MANOS,
UN UNIVERSO DE
MICROORGANISMOS

3

MBE

BENEFICIO PARA
LA SALUD DE
LAS PERSONAS.
EL COBRE ELIMINA
BACTERIAS RESISTENTES
A LOS ANTIBIÓTICOS

5

SALUD AL DÍA

CURA AL ALZHEIMER,
UN CAMINO
NO TAN CORTO

8

COOMACTO AMBIENTAL

ECOLOGÍA Y
TECNOLOGÍA
DE LA MANO

11

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA se suma a la preservación del medio ambiente

Una vez más, tenemos el placer de llegar a sus consultorios y a sus manos, para mantenerlo informado de nuestras iniciativas, novedades y artículos que contribuyen a la actualización del ejercicio médico. Esta edición está cargada de buenas noticias y del inicio de un nuevo proyecto pensado exclusivamente para nuestros Profesionales de la Salud, un proyecto en el cual nos encontramos trabajando para que el resultado sea de tal manera que le *sume* beneficios a nuestros grandes aliados: los profesionales de la red de prestación de servicios de Coomeva Medicina Prepagada.

Por otro lado y ante la importancia de encontrar medidas que contribuyan al cuidado de los recursos ambientales, en Coomeva Medicina Prepagada hemos iniciado una campaña de ahorro de papel, tema esencial en la preservación de los bosques y los árboles en general, que son los pulmones del planeta Tierra. ¿En qué consiste esta iniciativa? A partir de la fecha, los Profesionales de la Salud que diligencien el formato inserto recibirán su estado de cuenta a su correo electrónico, lo que se traduce en mayor comodidad, preservación de la información y capacidad de consulta cada vez que sea necesario y lo más importante estarán haciendo un valioso aporte a esta problemática ecológica.

De igual forma lo invitamos a ingresar a la página web diseñada para su uso exclusivo, para que se informe al instante de todo lo que ocurre en nuestro sector y para que descubra por qué dentro de muy poco tiempo con Coomeva Medicina repagada podrá *sumar* y *sumar* beneficios. 

ESPEREN

muy pronto⁺⁺⁺

Sólo falta una **suma** de días,
sólo para profesionales de la salud

Cuando llegue...
van a querer más y más.

Por eso les daremos
mucho

MÁS⁺



VIGILADO SUPERVISADO
Mediaco Supersalud

VIGILADA SUPEROLIDARIA
supersalud

VIGILADA SUPEROLIDARIA
supersalud

 **Coomeva**

LAS MANOS, un universo de microorganismos

Está comprobado que lavar las manos frecuentemente nos libra de muchas enfermedades. Los profesionales de la salud no solo deben mantenerlas limpias, sino enseñarles a sus pacientes lo importante que es la higiene en esta parte del cuerpo.

Las manos tienen muchos escondites. Pliegues, arrugas, espacio bajo las uñas, separación de los dedos, las "líneas de la vida"... todo un mundo donde gérmenes, bacterias, virus, muchos microorganismos intentan que no los encontremos y, si lo logran, quizá se queden habitando allí.

Un experimento realizado por la Universidad de Colorado entre 51 voluntarios demostró que en una mano humana pueden vivir a la vez 150 bacterias; además, entre todos los participantes solo compartían cinco clases de ellas y albergaban en total más de 4.700 bacterias diferentes, según la reseña que apareció en la revista *PNAS* de la Academia de Ciencias de los Estados Unidos.

Dicen los expertos que la mayoría de las bacterias no representan problemas para la salud humana, e incluso son beneficiosas, pero el experimento dio una idea del universo desconocido de seres microscópicos que habita en las manos, y del que hacen parte también los que transmiten enfermedades.

Entre ellos está el rotavirus, que produce diarrea y el 40% de las muertes de niños en el mundo. Por ello el Unicef y la OMS han incluido desde hace varios años el lavado permanente y adecuado de las manos como parte de un plan para el control de la diarrea y promueven entre los gobiernos esa medida para evitar la transmisión de diversas enfermedades.



©2011 Thinkstock Photos

Muchos países impulsan las directrices de la OMS, pero ¿qué tanto cada profesional de la salud asume su responsabilidad día a día y toma las medidas para mantener en total higiene sus manos y promover entre sus pacientes esta práctica? El Ministerio de la Protección Social en Colombia ha diseñado estrategias en ese sentido, también la Secretaría de Salud de Bogotá. Una de ellas es “Manos limpias, atención segura”, orientada a los médicos y al personal de los hospitales, según explicó Luis Jorge Hernández, médico epidemiólogo, PhD, de Vigilancia en Salud Pública del distrito capital.

LAVARLAS ANTES Y DESPUÉS...

Los médicos son fundamentales en la promoción del lavado de manos entre la población en general y en la prevención de la transmisión de enfermedades a sus pacientes. El mensaje al personal de la salud sobre cuándo efectuar higiene de las manos es el siguiente: antes y después del contacto directo con pacientes; cuando las manos estén contaminadas con sangre u otros fluidos corporales; antes de colocarse los guantes; después de quitarse los guantes; antes de manipular un dispositivo invasivo como parte de la asistencia al paciente; al atender al paciente, cuando se pase de un área del cuerpo contaminada a otra limpia; después de entrar en contacto con objetos inanimados (incluso equipo médico) en la inmediata vecindad del paciente; antes de comer y luego de utilizar el sanitario; después de estornudar, toser o tocarse los oídos.

También se difunde entre quienes atienden pacientes la higiene con solución alcohólica para disminuir el crecimiento de microorganismos, aun cuando las manos estén visiblemente limpias.

LIMPIEZA EN SOLO UNOS PASOS

El proceso es el siguiente, según información suministrada por Daibeth

Henríquez, médica epidemióloga: aplicar en la palma de la mano suficiente solución alcohólica para cubrir toda la superficie; distribuirla frotando enérgicamente las palmas de las manos; frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la izquierda entrelazando los dedos y luego con la mano contraria; friccionar las palmas de las manos entre sí con dedos entrelazados; restregar el dorso de los dedos de una mano con la palma opuesta; frotar con movimiento de rotación el pulgar de ambas manos; frotar la punta de los dedos de ambas manos hasta que se encuentren secas, momento en el cual son seguras.

Cuando las manos se ven sucias, el mejor método es el del agua y jabón. Es el que debemos utilizar todas las personas, de todas las edades, al llegar a casa, antes y después de comer, después de ir al baño, y varias veces más al día para evitar la transmisión de enfermedades.

Para hacer un efectivo lavado de manos, hay que quitarse anillos, relojes y pulseras. Los pasos son: humedecer las manos; aplicar jabón suficiente en la palma de la mano para cubrir toda superficie; frotar las palmas entre sí; restregar la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y luego al contrario; frotar las palmas entre sí con dedos entrelazados; friccionar el dorso de los dedos de una mano con la palma opuesta; frotar con movimiento de rotación el pulgar de ambas manos; frotar la punta de los dedos de ambas manos; enjuagar con agua limpia; secar con una toalla, en lo posible desechable, o en su defecto una de tela limpia y seca; cerrar el grifo con la toalla de papel.

Son tan importantes estas medidas, que el Unicef y la OMS decidieron promover el Día Mundial del Lavado de Manos, que este año se celebró el 5 de mayo. 



BENEFICIO PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS

El cobre elimina bacterias resistentes a los antibióticos

La Universidad de Southampton, en el Reino Unido, demostró el papel del cobre en la reducción de la propagación de microorganismos resistentes a los antibióticos en los hospitales. Las bacterias sobreviven en el acero inoxidable, el material más usado en los hospitales.

Mucho antes de que se conocieran los efectos del cobre en la lucha contra los microbios, cuenta la historia que los ciudadanos del antiguo Imperio Romano usaban este metal para mejorar la higiene pública. Se dieron cuenta de que el agua transportada a través de este material era segura para beber y que los utensilios de cobre para cocinar ayudaban a prevenir enfermedades.

Pasado mucho tiempo después, cuando fueron descubiertos los microbios y su relación con las infecciones y las enfermedades, los científicos encontraron que la propiedad antimicrobiana del cobre era efectiva para reducir la propagación de microorganismos resistentes a los antibióticos en los hospitales y en otros lugares públicos, como paraderos de buses, colegios, cines, entre otros.

Las superficies con cobre permiten eliminar bacterias y virus como la influenza A, *E. coli* y MRSA (*Methicillin-resistant Staphylococcus Aureus*), y complementado con una rutina



de limpieza ayuda a proporcionar un entorno más higiénico. Basado en estas propiedades, se han realizado estudios en instituciones hospitalarias en diversas partes del mundo, tales como Inglaterra, Estados Unidos, Alemania, Japón y Chile, que arrojaron reducciones en la contaminación por bacterias entre un 90-100% en las superficies cobreizadas frente a aquellas que no lo son, señaló Frank Kane, presidente de la International Copper Association (ICA), principal organización para promover el uso del cobre en todo el mundo.

En Latinoamérica, Chile es el único país que ha implementado la utilización del cobre en las superficies de contacto común en el Hospital de Calama (unidades de cuidados intensivos) y en las barandas de una estación del metro en Santiago de Chile.

De acuerdo con Miguel de la Puente Quesada, gerente general de Procobre Perú, en los Estados Unidos se presentan cerca de dos millones de infecciones al año y el 4,5% de los pacientes que ingresan al hospital adquieren una infección. "Ello implica un costo adicional de 50 billones de dólares en cuidados médicos", añadió.

ESTUDIO DEMUESTRA EFECTIVIDAD DEL COBRE

Recientemente, en un laboratorio de la Universidad de Southampton, se realizó un experimento en directo llamado *Resistencia a los antimicrobianos y su propagación global*. Utilizando tecnología de punta llamada microscopía fluorescente, se mostró la acción del cobre en la erradicación

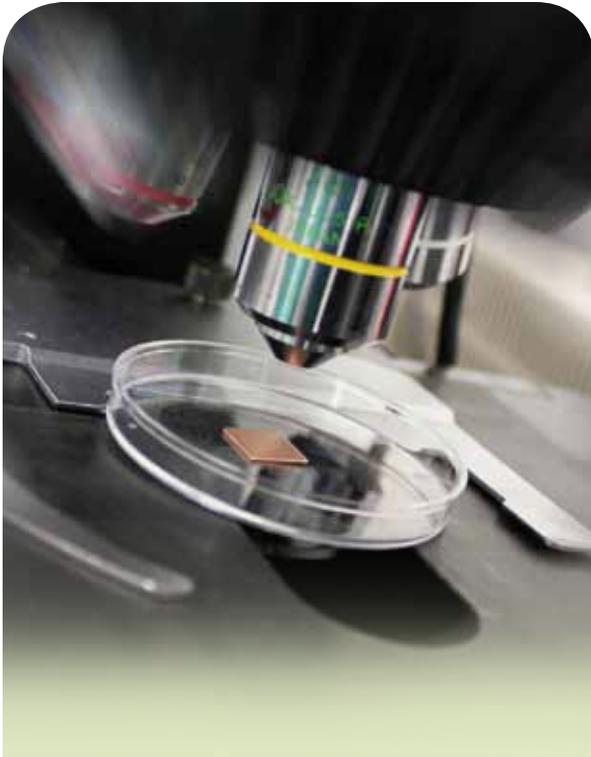


▲ **LAS SUPERFICIES** con cobre permiten eliminar bacterias y virus como la influenza A, *E. coli* y MRSA, y complementado con una rutina de limpieza proporciona un entorno más higiénico.

de la bacteria MRSA, una de las más resistentes a los antibióticos, y que este elemento eliminó en cuestión de minutos.

Microbiólogos y médicos de todo el mundo fueron testigos de cómo decenas de miles de bacterias MRSA morían rápidamente al contacto con el cobre, pero sobrevivieron en el acero inoxidable, que es el material usado comúnmente en los hospitales.

Las muestras fueron examinadas a través de un microscopio EDIC (*episcopic differential interference contrast*), que dejó ver a las bacterias vivas como puntos verdes brillantes, los cuales fueron comparados a cada minuto por un período de 10 minutos, y los resultados fueron fotografiados y exhibidos en una pantalla de plasma. Después de este tiempo, mientras que el número y el brillo de los puntos verdes se mantuvieron como en el



MICROBIOS QUE SON INACTIVADOS POR EL COBRE

La literatura científica cita la eficacia del cobre para inactivar muchos tipos de microbios, entre los que se incluyen:

- a) **Hongos:** *Actinomucor elegans*, *Aspergillus Níger*, *Penicillium chrysogenum*, *Rhizopus niveus*.
- b) **Bacterias:** *Campylobacter jejuni*, *Proteus*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus grupo D*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Bacterium linens*, *Bacillus megaterium*, *Bacillus subtilis*, *Brevibacterium erythrogenes*, *Tubercle bacillus*, *Achromobacter fischeri*, *Photobacterium phosphoreum*.
- c) **Levaduras:** *Candida utilis*, *Candida albicans*, *Saccharomyces mandshuricus*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Torulopsis utilis*, *Paramecium caudatum*.
- d) **Virus:** poliovirus, rotavirus.

En los Estados Unidos, 1 de cada 20 personas que ingresan a un hospital tiene el riesgo de contraer una infección y morir. En las UCI, la tasa aumenta de 1 a 4 personas.



inicio del experimento en el acero inoxidable, en el cobre estaba totalmente negro, lo que indica que todas las bacterias MRSA estaban muertas. El profesor Bill Keevil, director de Salud Ambiental de la Universidad de Southampton y líder del experimento, explicó la importancia del resultado: “Las bacterias como la MRSA pueden sobrevivir en superficies corrientes como manijas de puertas, grifos y pasamanos, por días, incluso meses, y son propagadas por las manos a otras superficies u otros pacientes. A medida que las bacterias se vuelven más resistentes, se nos acaban los medicamentos para tratar las infecciones que causan, de manera que debemos hacer todo lo posible por evitar su propagación. El cobre es un antimicrobiano de gran poder, que de forma rápida y continua reduce el número de bacterias al contacto con su superficie...”.

En los Estados Unidos, 1 de cada 20 personas que ingresan a un hospital tiene el riesgo de contraer una infección y morir. En las UCI, esta tasa aumenta de 1 a 4 personas. “Esta estadística es atemorizante”, expresó el doctor Michael Schmidt, quien estuvo a cargo de un ensayo clínico en cuatro centros de ese país. Agregó que, a diferencia de las noticias en torno a accidentes de tránsito o incendios, los fallecimientos por infecciones intrahospitalarias nunca aparecen, aunque son la cuarta causa de muerte en el mundo. “Sin embargo, es una batalla que podemos ganar con la ayuda del cobre”, dijo.

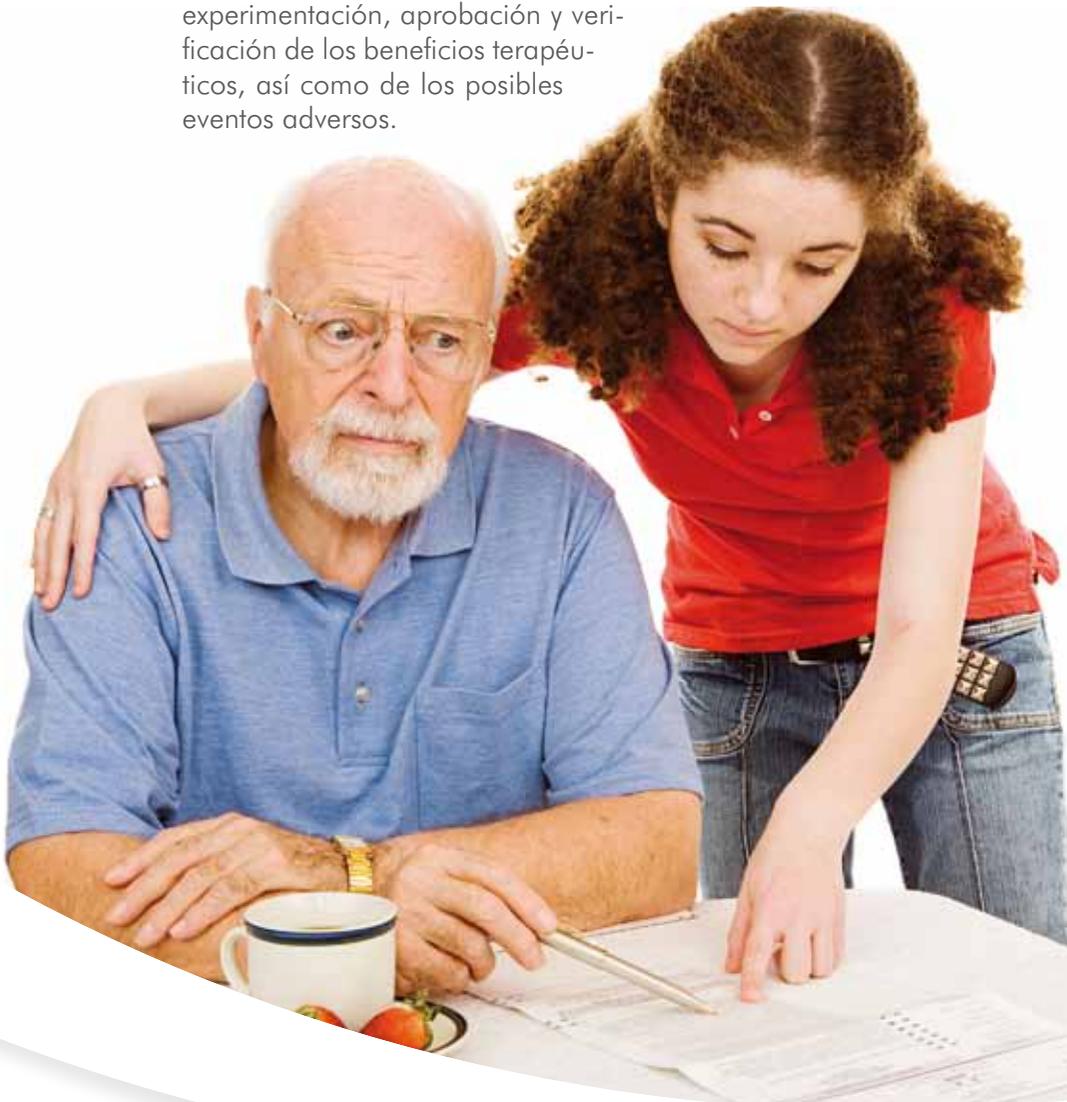
En resumen, en la lucha contra las bacterias resistentes a los antibióticos, el cobre vendría a reforzar el ejército libertador hospitalario, complementando medidas básicas ya establecidas, como limpieza de manos previa a cada procedimiento médico, higiene de las habitaciones y uso adecuado de antibióticos.

CURA AL ALZHEIMER, un camino no tan corto

En el mundo existen alrededor de 20 millones de enfermos de Alzheimer. En los Estados Unidos, hay 600 casos por cada 100.000 habitantes, y Colombia no es ajena a este mal. ¿Realmente está cerca la cura para esta afección?

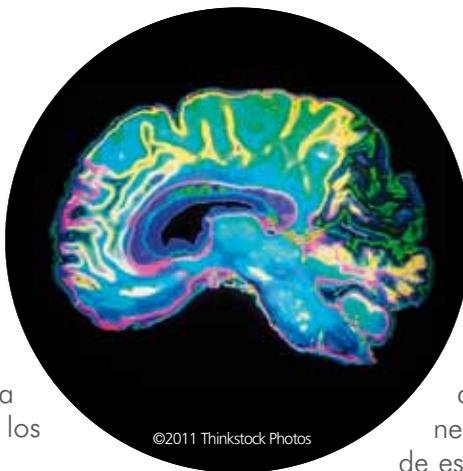
El científico colombiano Rodolfo Llinás, considerado a nivel internacional como uno de los padres de la neurociencia, hizo un gran anuncio el 30 de julio pasado en una entrevista al canal Citytv de Bogotá: “La solución del Parkinson y el Alzheimer está cerca”. Afirmó que ya entendió el Alzheimer, que la cura está en camino y sería farmacológica, y que “se abrirá un estudio clínico en unos meses”.

Sin embargo, hizo un llamado a no crear falsas expectativas, porque habrá una fase de prueba y “de pronto las cosas no salen”, y, además, porque descubrir el medicamento es una cosa, pero que esté al alcance de todos los pacientes y sus familias es otra; “el problema es si se permite utilizar inmediatamente, eso recae en políticas médicas”, agregó el científico. La comercialización de nuevos fármacos para el tratamiento de enfermedades crónicas como el Alzheimer surte un proceso largo y riguroso de experimentación, aprobación y verificación de los beneficios terapéuticos, así como de los posibles eventos adversos.



©2011 Thinkstock Photos

“¿Es bueno contar esto?”, le preguntó el periodista en aquella entrevista. “Sí y no. No, porque pueden despertarse expectativas exageradas y la medicación podría demorarse. Sí, porque puede ser una esperanza para las familias de los pacientes”, contestó Llinás.



satisfactorios. En los Estados Unidos, existen estudios experimentales que han demostrado en calamares y en ratones que la enfermedad no solo puede controlarse, sino revertirse. Con humanos, las pruebas hasta ahora empiezan y bajo condiciones muy controladas. “En toda clase de estudios experimentales, se trabaja con personas voluntarias que tienen que cumplir muchos requisitos”, explica Vargas.

Aceptado el llamado a la prudencia, es inevitable el optimismo. El presidente de la Asociación Colombiana de Neurología, José Vargas, lo reafirma: “Hay un futuro promisorio, sabemos que se está trabajando muy fuertemente en la industria farmacéutica, pero no esperamos que los resultados se den a corto plazo”.

Las pruebas se vienen realizando desde hace varios años, en distintos países, con diversos enfoques, pero los resultados aún no han sido

OTRAS LUCES EN EL CAMINO

Estudios experimentales adicionales se adelantan en Japón. El científico japonés Kiminobu Sugaya, profesor de neurociencias de la Universidad Central de Florida (EE. UU.), manifestó en Panamá, en la *Conferencia Internacional sobre Nuevos Descubrimientos del Cerebro*, que “estudios muy avanzados demuestran que aumentando el



**MEDICAMENTOS
TOTALMENTE CONFIABLES**

Estudios muy avanzados demuestran que aumentando el número de células en el cerebro de un paciente se puede detener el Alzheimer.



número de células en el cerebro de un paciente se puede detener el Alzheimer". En este caso, utilizan células madre.

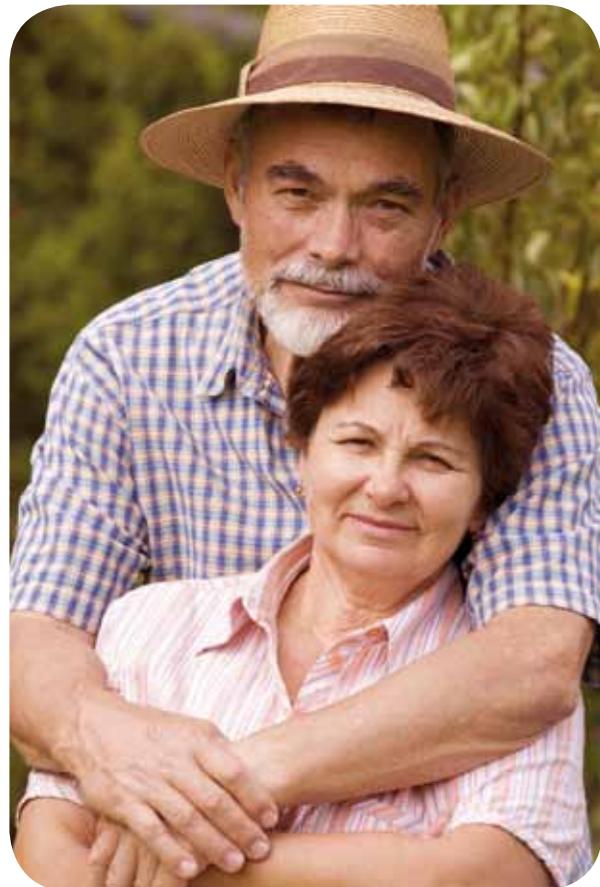
Cómo no ver una luz en el camino cuando hasta ahora los pacientes que sufren de Alzheimer solo tienen la posibilidad de medicarse para tratar de alargar el período durante el cual pueden valerse por sí mismos, acordarse de quiénes son y reconocer a sus seres queridos, pero saben que tarde o temprano llegarán a una situación de total dependencia de sus cuidadores.

En la actualidad, los medicamentos buscan garantizar, durante el mayor tiempo posible, buena calidad de vida "dentro de un proceso inexorable que no se puede controlar", explica el especialista Vargas.

Por eso, escucharle decir a Llinás que "la verdadera situación es que empezamos a entender qué es lo que pasa con el Alzheimer", sin duda genera esperanzas. Y más aún cuando al preguntársele si es irreversible, dijo categóricamente: "No".

Ya se sabía lo que le sucede al cerebro con esta enfermedad. Llinás lo explicó: "Las células no se mueren, son las conexiones las que se retraen". Se pierde la información que debía ir de una neurona a otra.

Lo más probable es que el avance de Llinás esté en lo desconocido hasta ahora: "Lo que no se sabe hasta hoy es cuál es el factor que desencadena ese daño", indica Vargas.



©2011 Thinkstock Photos

▲ **LOS PACIENTES** no solo se enfrentan a la falta de experiencia de algunos cuidadores, sino a que no existen programas estatales para su tratamiento.

BUENA NOTICIA PARA TODOS

Esta es una buena noticia para los pacientes, familiares y médicos que en Colombia enfrentan otros dilemas. A la falta de destreza de algunos de los cuidadores de estos enfermos se suman condiciones como que no hay programas del Gobierno para enfrentar la enfermedad, ni los tratamientos farmacológicos están incluidos en el formulario de medicamentos del Plan Obligatorio de Salud.

Desarrollar instituciones especializadas es muy difícil porque "la forma de pensar de la gente aquí no les permite dejar a su pariente al cuidado de expertos y, adicionalmente, la capacidad económica tampoco lo facilita", señala Vargas. El camino no será fácil ni corto, pero al final está la luz de la ciencia, la investigación y la voluntad política. ▲

E COLOGÍA Y TECNOLOGÍA, DE LA MANO

El crecimiento poblacional, la deforestación y el uso inadecuado de los recursos naturales están haciendo un mundo cada vez menos vivible. Coomeva Medicina Prepagada (CMP) adelanta una iniciativa ecológica para hacer su aporte al planeta.

Los efectos del cambio climático son cada vez más visibles: sequías, inundaciones, tormentas más fuertes y olas de calor que someten a duras pruebas a las personas; las empresas y los gobiernos reducen cada vez más los recursos disponibles para el desarrollo.

Gustavo Wilches, experto en medio ambiente, explica que en los últimos 20 años la superficie boscosa en la subregión se ha reducido en 92 millones de hectáreas, de las cuales 2 millones corresponden a Colombia. En este entorno, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el 2011 como el Año Internacional de los Bosques, con el fin de que naciones y personas tomen conciencia sobre el cuidado y la preservación de estos ecosistemas.

Actualmente, Colombia desarrolla actividades en dos sentidos para lograr ese propósito: por un lado, viene frenando la deforestación y, por el otro, implementa la llamada política de "Cero Papel", que forma parte del proyecto Vive Digital, el cual busca hacer un país más competitivo de la mano de las tecnologías de la información y las comunicaciones. Así se establecerán lineamientos para eliminar el uso del papel en la gestión externa e interna que realizan las entidades públicas.

EN COOMEVA MEDICINA PREPAGADA SÍ AL AHORRO DE PAPEL

Coomeva Medicina Prepagada está en sintonía con estas políticas y con el cuidado del medio ambiente, por eso, a partir de la fecha,

no enviará impresos los estados de cuenta de los profesionales de la salud, sino por correo electrónico. El objetivo con esta acción es ahorrar cerca de 3.500 hojas de papel mensuales.



©2011 Thinkstock Photos

De igual manera, el envío electrónico no solo se traduce en beneficios para el planteado, sino, también, para los prestadores, ya que tendrán información al instante y podrán realizar sus respectivas consultas tantas veces como lo crean necesario, sin el riesgo del desgaste del papel o la pérdida de este.

Sin embargo, más allá de las iniciativas empresariales, existen cientos de tareas que se pueden hacer en la vida diaria y que son un aporte real al problema ambiental. El Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt publicó un decálogo de acciones específicas, posibles y que no implican un gran esfuerzo por parte de los ciudadanos: reciclar; escribir, imprimir y fotocopiar por las dos caras de la hoja; no imprimir los correos electrónicos; no comprar animales silvestres como mascotas; enseñar a otros a cuidar los bosques; hacer ecoturismo de manera responsable; comprar madera certificada (con sello FSC); utilizar bombillos ahorradores; participar en actividades de reforestación y sembrar cercas vivas.

El proyecto de CMP integra los componentes ambiental y tecnológico, una tendencia mundial que facilita el relacionamiento con los clientes ahorrando costos y tiempo, y dando una mano a la preservación del planeta. 



PIENSA NATURAL, PIENSA



Endulzante natural con
agradable sabor a
base de Stevia.

ZERO CALORÍAS, ZERO QUÍMICOS,
ZERO AZÚCAR
APTO PARA DIABÉTICOS



AVALADO
ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE DIABETES



Endulza tu vida