

En este **número 5 de SORIASALUD** de Primavera-Verano 2013, dadas las estaciones del año en que estamos -primavera- y vamos a disfrutar -espero un verano saludable- he considerado de gran importancia introducir algunos temas que no sean motivo exclusivo de lectura, sino también de reflexión y de conservación temporal de este Boletín Provincial de Salud.

El día 28 de Abril se celebra el día Mundial de la Salud y Seguridad en el Trabajo y por ello el Dr. Felipe Las Heras nos recuerda el valor de la Prevención Laboral.

Las Fiestas de San Juan las tenemos próximas y hemos de ser responsables de los riesgos que los novillos y el alcohol tienen para nuestra salud. Cruz Roja nos lo expresa en este caso con cifras que hablan por sí solas.

El verano tiene riesgos en el consumo de determinados productos alimenticios. Por ello incluimos, en este Boletín, las principales toxiinfecciones alimentarias y unos cuadros esquemáticos que muestran la temporalidad de los principales alimentos que precisan conservación.

La importancia del Potasio en la alimentación, la historia de la aspirina, los implantes dentales y algo que se conoce como epidemia del siglo XXI -LA OBESIDAD- se incluyen también en este número con el que la Fundación Científica de Caja Rural quiere conseguir la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades más prevalentes en nuestra tierra.

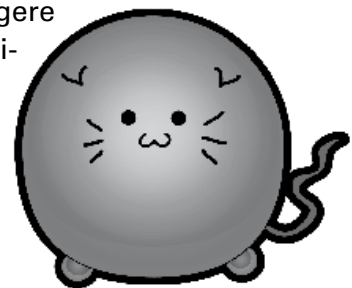
Señalar la satisfacción de que el Colegio San José de RR PP Franciscanos de la ciudad se haya unido al Programa de Soria Mediterránea (Patrimonio Cultural Inmaterial de UNESCO) y sea desde Febrero el 1º Centro Escolar de la "Dieta y Cultura Mediterránea -DCM-" a nivel internacional. También esperamos comunicar próximamente -a través de este Boletín- la incorporación del Mercado Municipal de Soria en la defensa y promoción de la "DCM" tal y como lo hizo en noviembre de 2012, el Municipio de Golmayo-Camaretas

**Dr. Juan Manuel Ruiz Liso**

## CONSEJOS DE HIGIENE ALIMENTARIA

Algunos alimentos se relacionan más frecuentemente con la intoxicación alimentaria y las enfermedades transmitidas por los alimentos. Con respecto a estos alimentos, es sumamente importante:

- **LIMPIAR:** lávese frecuentemente las manos y limpie las superficies de preparación de alimentos. Y lave cuidadosamente frutas, huevos y vegetales frescos antes de su consumo.
- **SEPARAR LOS ALIMENTOS:** ¡no contamine otras cosas! Al manipular carne cruda, aves de corral, mariscos y huevos, mantenga estos alimentos y sus jugos alejados de los alimentos listos para consumir
- **COCINAR:** utilice la temperatura adecuada, para la cocción de carnes, aves de corral, huevos, sobrantes y guisados.
- **ENFRIAR:** las bacterias de los alimentos pueden duplicarse cada 20 minutos a temperatura ambiente. Cuantas más bacterias haya, mayor será el riesgo de que usted enferme. Entonces, refrigere los alimentos rápidamente ya que las frías temperaturas evitan que las bacterias más nocivas se multipliquen.



# SALUD Y TRABAJO

Dr. Felipe Las Heras



El trabajo no se considera neutro en relación con la salud. Se admiten dos tipos de influencias por su parte:

- **Negativas:** Trabajo como agente patógeno capaz de producir daño para la salud (accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, fatiga, estrés).
- **Positivas:** Trabajo como promotor privilegiado de la salud (favoreciendo el desarrollo personal).

La influencia negativa del trabajo en la salud no es un concepto nuevo. Desde muy antiguo los grandes maestros de la medicina clásica asociaban el origen de algunas enfermedades con la actividad laboral realizada por el individuo. En los libros de Hamurabi, en la Mesopotamia del siglo VII a.C., ya se menciona la alta incidencia de algunas enfermedades relacionadas con la exposición a diversos agentes químicos durante la actividad laboral. Hacia el 460 a.C., Hipócrates, el gran maestro de la medicina antigua, describió los "cólicos saturninos" debidos a la intoxicación por plomo en los trabajadores de las minas de dicho mineral. También Galeno, en el siglo II a.C., describe enfermedades que relaciona con el entorno de trabajo de curtidores de pieles y trabajadores en minas de cobre. Paracelso, en 1567, realiza la primera monografía dedicada a las enfermedades de las distintas ocupaciones siendo Bernardino Ramazzini, nacido 1633, el considerado como padre de la "Medicina del Trabajo" al incluir en su obra "De morbis artificum diatriba" (tratado de las enfermedades de los artesanos) un enfoque claramente preventivo.

Tampoco son nuevas las normas reguladoras de la relación entre la salud y el trabajo. La protección de los trabajadores frente a los problemas de salud, las enfermedades y los daños derivados de su actividad laboral constituye una de las principales tareas asignadas a la Organización Internacional del Trabajo (OIT). En 1950, el Comité conjunto OIT-OMS sobre la salud en el trabajo, adoptaba la siguiente definición: "La Salud en el trabajo



*debe tender a: la promoción y el mantenimiento del más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las profesiones; la prevención de las pérdidas de salud de los trabajadores causadas por sus condiciones de trabajo; la protección de los trabajadores en sus puestos de trabajo, frente a los riesgos derivados de factores que puedan dañar dicha salud; la colocación y el mantenimiento de los trabajadores en un ambiente laboral adaptado a sus capacidades fisiológicas y psicológicas y, en síntesis, la adaptación del trabajo al hombre y de cada hombre a su trabajo."* Como muestra de su sensibilidad hacia estas cuestiones surge en 1959 la Recomendación n°112 de la OIT sobre los Servicios de Medicina del Trabajo. En ella se incluyen las necesidades de recursos humanos y técnicos y se desarrollan por primera vez las tareas y funciones del Médico del Trabajo.

En España, desde el punto de vista histórico hay que destacar la publicación en 1959 del



*Beber café u otras bebidas con cafeína para permanecer despierto se relaciona con una reducción del 63 % en el riesgo de accidentes para los camioneros que recorren distancias largas, halla un estudio reciente. British Medical Journal, March 19, 2013.*

Reglamento de los Servicios Médicos de Empresa, normativa que regulaba el funcionamiento y fines de los mismos en el ámbito nacional. Si bien la Medicina del Trabajo cobra un gran protagonismo con la aparición de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), no hay que olvidar que nuestro país cuenta con una historia de más de cincuenta años, desde la creación de los Servicios Médicos de Empresa en 1956.



Con la Ley de Prevención de Riesgos Laborales de 1995, nacida como consecuencia de la transposición al derecho español de la Directiva 89/391/CEE y del Convenio 155 de la OIT sobre Seguridad y Salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo (1981), la población diana coincide con la totalidad de la población trabajadora.

La salud laboral podría considerarse como una rama de la salud pública en la que la población objeto de las actividades destinadas a proteger, promover y restaurar la salud es la población trabajadora. En la actualidad el concepto de salud laboral se enmarca en uno más amplio que es el de "Prevención de Riesgos Laborales". Todas aquellas circunstancias negativas que rodean al trabajo y que pueden dar lugar a daños para la salud de los trabajadores se consideran como condiciones de riesgo siendo el objetivo fundamental de la prevención de riesgos laborales eliminar o, al menos, controlar los riesgos del trabajo.

Para realizar esta misión la prevención de riesgos laborales se ha dotado de un carácter multidisciplinar, diferenciándose dos áreas claramente definidas:

- Área sanitaria, con la especialidad de Medicina del Trabajo.
- Área técnica, con tres especialidades:
  - Seguridad laboral
  - Higiene industrial
  - Ergonomía y psicología aplicada

La Medicina del Trabajo es una disciplina orientada a la prevención de la patología generada por el trabajo. El instrumento básico que utiliza la Medicina de Trabajo para esta misión es la "Vigilancia de la Salud de los Trabajadores". Así, mediante el control y seguimiento periódico de la salud del trabajador se podrá determinar en que medida el trabajo está repercutiendo negativamente en su salud y proponer las medidas de prevención necesarias para detener y revertir ese efecto negativo.

La Seguridad Laboral es la disciplina que, mediante el análisis del trabajo, de las instalaciones donde se realiza y de las máquinas y equipos que intervienen, permite identificar las causas capaces de generar accidentes de trabajo y proponer aquellas medidas preventivas que vayan dirigidas a evitarlos.

La Higiene Industrial es la disciplina dirigida a identificar, evaluar y controlar los factores ambientales de tipo físico, químico o biológico que surgen en el entorno de trabajo y que pueden producir enfermedades profesionales, proponiendo cuantas medidas preventivas vayan dirigidas a evitarlas.

La Ergonomía es una disciplina preventiva que busca una mejora de las condiciones de trabajo facilitando la adaptación del trabajo al hombre. La Psicología Aplicada aborda los aspectos psíquicos y sociales relativos al trabajo y que pueden alterar la salud de los trabajadores.



# OBESIDAD

Obesidad significa tener un exceso de grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado. El peso puede ser resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo. Ambos términos significan que el peso de una persona es mayor de lo que se considera saludable según su estatura.

La obesidad se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que aquellas que consume. El equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que se pierden

es diferente en cada persona. Entre los factores que pudieran inclinar el equilibrio se incluyen la constitución genética, el exceso de comer, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.

Ser obeso aumenta el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, artritis y ciertos cánceres. Si usted está obeso, perder por lo menos de 5 a 10 por ciento de su peso puede retrasar o prevenir algunas de estas enfermedades.

**Pacientes en los que el facultativo consideró la obesidad como enfermedad asociada en su ingreso.**

**Es el mínimo porcentaje de casos de obesidad en cada tramo de edad que ingresan con otra patología de base médico ó quirúrgica y en las que han considerado la obesidad como patología asociada relevante para su evolución clínica, ya que algunos facultativos no lo incluyen en las historias clínicas.**

INGRESOS HOSPITALARIOS CON OBESIDAD/ SOBREPESO AÑOs 2007-2011	Complejo Hospitalario	Pacientes Obesos
Grupo Edad	INGRESOS	PORCENTAJE %
(1) > 75 a.	12709	4,5
(2) 65 - 74 a.	4911	8,9
(3) 45 - 64 a.	6688	8
(4) 15 - 44 a.	9098	2,1
(5) 1 - 14 a.	1292	0,25
(6) < 1 a.	876	0
<b>TOTAL pacientes</b>	<b>35674</b>	

## DESCUBRIMIENTO DE LA ASPIRINA

**DR. ANTONIO LÓPEZ FARRÉ ([www.teinteresa.es](http://www.teinteresa.es))**

Félix Hoffmann, joven químico de la empresa fundamentalmente de tintes, va caminando hacia su trabajo en Leverkusen, Alemania. Es un día caluroso, el 8 de agosto del año 1897.

Desde España, y más concretamente desde un pueblecito cercano a Elche, La Alcuía, han llegado noticias del descubrimiento de un busto de origen ibero que representa una mujer. También ha fallecido en Filipinas, en junio de este mismo año, Eloy Gonzalo, más conocido como el héroe de Cascorro.

Félix está cansado, soñoliento por las horas en vela pasadas junto a su padre enfermo. Su padre padece de fiebres reumáticas y el dolor que tienen en sus articulaciones es difícilmente soportable. Sólo gracias al tratamiento con salicina, una sustancia amarillenta en forma

de cristales con un intenso sabor amargo que el boticario le proporciona, y que obtiene de la corteza del sauce, el padre de Félix puede amortiguar el dolor. Sin embargo, su padre lleva varias noches con dolores de estómago e incluso ha llegado a sangrar.

Félix sabe que en la salicina reside algo que amortigua el padecimiento reumático de su padre, pero también hay sustancias no deseables que probablemente le afecten e irriten tan intensamente a su estómago. Días antes han caído en sus manos unos documentos olvidados que describen cómo un científico francés, Charles Frédéric Gerhardt, había sintetizado un ácido inestable y de forma impura partiendo de la salicina y del ácido salicílico. Félix lleva trabajando mucho tiempo en esto y hoy es un día importante. Dejó toda la noche trabajando



*Los niños que beben bebidas endulzadas con azúcar consumen más calorías que los demás niños, y las bebidas son el principal motivo de esa mayor ingesta calórica. American Journal of Preventive Medicine, March 12, 2013.*

a los alambiques y está deseando comprobar el resultado.

Cuando llega a su laboratorio, lo primero que hace es dirigirse al recipiente que recoge los componentes menos volátiles de su muestra. Una especie de polvo blanco se vislumbra en el fondo. Félix no lo sabe pero acaba de purificar y obtener uno de los fármacos más importantes de la historia de la medicina, el ácido acetilsalicílico, compuesto activo de la popular Aspirina.

La Bayer patentará este descubrimiento poniéndole nombre al fármaco, Aspirina (A: aceto; SPIR: Spirea (Spirea ulmaria); IN: terminación de la época para fármacos). Aquí comienza entonces una historia de más de 100 años, llena de descubrimientos, sobre los efectos beneficiosos para la salud que produce la Aspirina. Aquí los iremos contando. Sólo una curiosidad: en un pueblecito asturiano, La Felguera, produce en la actualidad Bayer más del 95% de su producción mundial de ácido acetilsalicílico.

## FIESTAS DE SAN JUAN: RIESGOS

Próximos a celebrar las Fiestas de San Juan a PARTIR DEL CATAPÁN, es importante conocer que los novillos no son un juego y que causan daños en las personas. El alcohol es un valor en alza en las lesiones que se producen en estos días con polaridad y atracción hacia las cornadas y lesiones.

Incluimos los datos que nos aporta el Coordinador Provincial de Cruz Roja en Soria D. Rodolfo Alonso, en donde podemos ver los Ingresos Hospitalarios por Asta de Toros en Fiestas que han requerido atención quirúrgica desde 1994 hasta el pasado año así como el número de asistencias de Cruz Roja desde 2004 a 2012.

Creemos que no es preciso comentar las cifras y que merece la pena ¡¡¡¡¡PREVENIR!!!!

PERSONAS CON INGRESO HOSPITALARIO										
HERIDAS POR ASTA DE TOROS	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003
Lavalenguas	1	6	1	1	2	2	1	1	1	1
La Compra	1		1			1		1	2	
La Saca	1			1		1			1	
Plaza toros S. Juan + S. Saturio	1+1	1					1	1	3+1	
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>1</b>

HERIDAS POR ASTA DE TOROS	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Lavalenguas	1	1	1				1	2	
La Compra		1	1		3	2	1	1	1
La Saca		2				4	1	1	1
Plaza toros S. Juan + S. Saturio		1	2	2+1	1*		2+1	4+1	1
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>3</b>

PERSONAS ATENDIDAS EN FIESTAS									
CRUZ ROJA	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Lavalenguas	112	100	91	83	61	48	100	81	74
La Compra	98	126	92	39	54	90	56	135	77
La Saca	64	59	73	40	61	66	71	51	55

PERSONAS TRASLADADAS AL HOSPITAL									
CRUZ ROJA	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Lavalenguas	5	4	6	1	5	9	8	5	7
La Compra	8	2	1	2	2	7	2	5	2
La Saca	6	8	8	3	9	7	11	7	11

PERSONAS CON CONTACTO CON NOVILLO									
CRUZ ROJA	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Lavalenguas	9	6	2	3	9	10	8	12	9
La Compra	1	1	4	0	2	6	0	6	2
La Saca	0	7	6	2	2	5	3	6	3



# ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ANIMALES: ZONOSIS



**Las zoonosis son enfermedades infecciosas o parasitarias que se transmiten directa o indirectamente entre animales y seres humanos, bien por consumir alimentos contaminados o bien por contacto con animales infectados.**

Estas enfermedades pueden ser banales o incluso llegar a desarrollar mortalidad en los seres humanos.

Es importante que desde la infancia se sepa que animales y elementos de consumo alimentario pueden ser potenciales inductores de este tipo de infecciones para realizar unas medidas de prevención adecuadas. La Directiva 2003/99/CE establece que los Estados miembros de la UE tienen que recoger, analizar y publicar sin demora los datos sobre la presencia de zoonosis y agentes zoonóticos.

Para la OMS, cerca del 75% de las nuevas enfermedades que han afectado a los seres humanos en los últimos 12 años se han producido por elementos procedentes de animales o transmitidos a través de productos de origen animal. Además otra serie de enfermedades como la rabia, la brucelosis, la leishmaniasis y la equinococosis (quistes hidatídicos) siguen presentándose, especialmente en países en desarrollo. En Soria, en los años 1980-1990 cerca de 40 personas (+/-) debían de ser intervenidas quirúrgicamente todos los años por quistes hidatídicos. Desde hace 10-15 años con las medidas preventivas sanitarias, afortunadamente, no vemos ningún caso. Causaban una elevada cantidad de muertes y millones de personas se veían afectadas cada año.

Las toxiinfecciones alimentarias son enfermedades transmitidas por la ingesta de alimentos. Están implicados bacterias, parásitos, hongos o virus, directamente o por las toxinas que liberan, de ahí el término de toxi-infección.

En 2003 el Parlamento Europeo y el Consejo adoptaron el Reglamento (CE) 2160/2003 sobre el control de la salmonella y otros agentes zoonóticos transmitidos por los alimentos, que marcó el inicio de un amplio programa de control de zoonosis en la UE, considerando Salmonella como prioridad. Este reglamento establece la

obligatoriedad de adoptar medidas apropiadas y eficaces para detectar y controlar la salmonella y otros agentes zoonóticos en todas las fases de la producción, transformación y distribución, en particular a nivel de producción primaria, incluidos los piensos, con objeto de disminuir su prevalencia y el riesgo que suponen para la salud pública. Para ello, desde entonces, y en cumplimiento de lo esta regulación establece, se han venido poniendo en práctica Programas Nacionales de Control (PNC) en los Estados miembros.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC) actúan prioritariamente sobre 14 de estas enfermedades en las que la SALMONELLA está en primer lugar de los brotes de zoonosis.

La salmonelosis humana cursa en la mayoría de los casos por la aparición brusca de fiebre, dolor abdominal, diarrea, náuseas y a veces vómitos. Los síntomas suelen ser leves y la mayoría de las infecciones son autolimitadas, con varios días de duración. Sin embargo, en algunos pacientes, la infección puede ser más grave y la deshidratación asociada puede ser potencialmente mortal. Para los grupos más vulnerables, como niños y ancianos, en algunos casos se requiere de hospitalización.

En los últimos 10 años su incidencia ha disminuido de forma progresiva con una estimación de un 10% de casos menos cada año. El control de los huevos y de la carne de ave ha sido fundamental en su reducción.

El HELICOBACTER puede causar diarrea leve o severa, frecuentemente con fiebre y trazas de sangre en las heces. Es una bacteria que puede contaminar fácilmente diversos alimentos, como la carne, la leche cruda y productos lácteos, y menos frecuentemente pescado y productos de la pesca, moluscos bivalvos y las verduras fres-



*Se estima que una de cada 173 mujeres desarrollará cáncer de mama antes de los 40 años y que el pronóstico es peor en las pacientes más jóvenes. Journal of the American Medical Association. Feb. 26, 2013.*



cas. Las principales fuentes de infección en humanos son el contacto con aves de corral vivas, el consumo de carne de pollo, el agua de fuentes de agua no tratada, y el contacto con mascotas y otros animales. La contaminación cruzada durante la preparación de alimentos en el hogar también ha sido descrita como una importante ruta de transmisión. La leche cruda y el agua potable contaminada han sido causa de grandes brotes.

El **HELICOBACTER PYLORI** sigue siendo la bacteria gastrointestinal notificada con mayor frecuencia en humanos en la UE desde 2005, y se mantiene como la enfermedad zoonótica más notificada en humanos, mostrando un ligero incremento en los últimos años. En Soria, ha habido épocas en los años 1990 y siguientes en que llegamos a demostrar esta bacteria en el 70% de las biopsias gástricas. Su relación con el cáncer gástrico está en controversia.

En los productos alimenticios, **HELICOBACTER**, se encuentra principalmente en la carne de aves de corral cruda; y en animales vivos se encontró en aves de corral, cerdos y bovino.

## ESCHERICHIA COLI

**La Escherichia coli.** Es otra infección que está aumentando su incidencia discretamente en los últimos años. Surge con mayor frecuencia en el ganado vacuno y en su carne.

La mayoría de infecciones son casos esporádicos. Los síntomas asociados en humanos varían desde leves hasta diarrea sanguinolenta, que

suele ir acompañada de calambres abdominales, por lo general sin fiebre. Pero puede finalizar en un Síndrome Hemolítico Urémico (SHU), que se caracteriza por insuficiencia renal aguda y anemia, y que llega a desarrollarse hasta en el 10% de los pacientes infectados.

La infección humana puede ser adquirida a través del consumo de alimentos o agua contaminados o por contacto directo de persona a persona o de animales infectados a los seres humanos.

Según el informe, aproximadamente en la mitad de los brotes alimentarios por VTEC confirmados estaba implicada la carne. En segundo lugar el queso.

## Otras toxiinfecciones están producidas por:

TRIQUNELLA (TRIQUNOSIS), EQUINOCOCCUS (HIDATIDOSIS) Y TOXOPLASMA GONDII.

Los signos clínicos de la triquinosis/triquinosis aguda en los seres humanos se caracteriza por dos fases. La primera puede incluir náuseas, diarrea, vómitos, fatiga, fiebre y malestar abdominal. Sin embargo, esta fase es a menudo asintomática. A partir de entonces, aparece una segunda fase de síntomas que incluye dolores musculares, dolores de cabeza, fiebre, hinchazón de ojos, dolor articular, escalofríos, tos, diarrea, picor cutáneo. En los casos más graves, se producen dificultades en la coordinación de movimientos, así como alteraciones cardíacas y respiratorias.

Los humanos normalmente adquieren la infección al comer carne cruda o poco cocinada, por ejemplo embutidos o jamón, contaminada con larvas infectantes. Las fuentes más comunes de infección humana son la carne de cerdo y carne de jabalí de cría y de caza. Los casos en humanos se han producido por el consumo de carne de cerdo o jabalí no sometidas a control veterinario.

La equinococosis está causada por **Equinococcus**, un gusano plano o platelminto. **E. granulosus** produce en su forma larvaria en la especie humana el conocido como "Quiste hidatídico". Los seres humanos pueden infectarse también por **E. multilocularis** al ingerir huevos del parásito a través de verduras, bayas o las manos contaminadas, o por contacto con animales con huevos infectantes en el pelaje, como los perros. E.



multilocularis es el agente causal de la equinococosis alveolar, de alta patogenicidad en el hombre. A pesar de ser una enfermedad poco frecuente, es de importancia en salud pública, ya que es mortal en hasta el 100% de los pacientes no tratados.

El agente causal de la toxoplasmosis es **Toxoplasma gondii**, un protozoo parásito. En 2009 se registraron en la UE, 1.259 casos humanos confirmados. La infección puede ser adquirida a través del consumo de carne poco cocinada que contiene quistes intermedios, o de alimentos o agua contaminada con ooquistes. La mayoría de las infecciones humanas son asintomáticas o causan síntomas leves parecidos a la gripe. En ocasiones los parásitos pueden causar una infección grave del feto dando lugar a aborto o alteraciones congénitas del cerebro, ojos u otros órganos del niño, sobre todo si la madre adquiere la infección por primera vez durante el primer trimestre del embarazo.

## OTRAS ZONOSIS

Son mucho menos frecuentes pero deben ser también conocidas y promover su prevención.

La **LISTERIA** con una tasa de mortalidad del 17% entre los afectados por la enfermedad. Aunque tiene baja infectividad, es capaz de multiplicarse incluso a bajas temperaturas, por lo que puede crecer aun los alimentos se congelan.

En los productos alimenticios, se puede encontrar en los alimentos listos para el consumo, como el pescado y productos cárnicos tratados por calor, ahumados y quesos. La **BRUCELOSIS** se caracteriza por síntomas parecidos a la gripe, como fiebre, dolor de cabeza y debilidad de duración variable. Sin embargo, se pueden producir infecciones graves del sistema nervioso central o endocarditis. La infección se suele producir por contacto directo con animales infectados o a través de alimentos contaminados, por lo general la leche cruda. Los casos humanos de **TUBERCULOSIS** por *Mycobacterium bovis* también tienen una baja incidencia. Los rebaños positivos a brucelosis y tuberculosis también han ido disminuyendo poco a poco en el ganado vacuno, ovino y caprino en la Unión Europea. Las principales vías de transmisión son a través de alimentos contaminados (especialmente leche cruda) o por contacto directo con animales infectados.

## LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS NO INCLUYEN EL CONTENIDO DE POTASIO



La mayoría de las etiquetas de los alimentos no incluyen la cantidad de potasio que contienen, según un nuevo estudio de trabajadores de la salud en Nueva York.

Eso es preocupante porque muchas personas que cuidan su salud quieren asegurarse de que están consumiendo suficiente potasio y, otras, como los pacientes con daño renal, deben reducir su consumo.

El mineral está asociado con una reducción del riesgo cardiovascular en las personas sin restricciones alimentarias. El Instituto de Medicina recomienda que la mayoría de los adultos ingieran 4,7 g/día.

“La dieta rica en potasio reduce el efecto negativo del sodio y es muy importante que la relación potasio-sodio sea más favorable al primero”, explicó la doctora Susan Kansagra, coau-

tora del estudio del Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York.

Pero agregó: “.... no estamos consumiendo suficiente potasio y no cumplimos con los requisitos alimentarios”.

El equipo de Kansagra analizó las etiquetas de 6.560 alimentos de 61 categorías alimentarias con información nutricional de un programa de reducción del consumo de sal. Sólo 500 productos incluían el contenido de potasio en sus etiquetas.

La información estaba disponible en más de la mitad de los productos de cinco de las 61 categorías: jugos vegetales, papas procesadas sazonadas, cereal caliente instantáneo, tostadas francesas/panqueques/waffles y salsas.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por su sigla en



*En las personas con riesgo medio, las colonoscopias se asociaron con una reducción del 70 por ciento en el desarrollo de cáncer de colon nuevo en etapa avanzada.  
Annals of Internal Medicine. March 5, 2013.*



inglés) exige que los fabricantes incluyan el contenido de sodio en las etiquetas, pero el de potasio es opcional.

“Sólo es obligatorio cuando se produce un nutriente/contenido o se promociona el contenido de potasio de un producto”.

Kansagra, comisionada adjunta de la Oficina de Prevención de Enfermedades Crónicas y de Control del Tabaco de Nueva York, opinó que la FDA debería exigir a las empresas que comiencen a incluir el contenido de potasio en las etiquetas de los alimentos.

“Dada la importancia del potasio en la salud cardiovascular, opinamos que sería una medida importante. Los consumidores podrían tomar decisiones informadas”, afirmó.

Recomendó que las personas que quieren aumentar el consumo de potasio ingieran mucha cantidad de frutas y verduras frescas. Otras

fuentes son la carne, el pescado, la soja y los lácteos.

El doctor Eric Matheson, de Medical University of South Carolina, Charleston, dijo que la ausencia de esa información en las etiquetas “es un problema de salud pública muy importante”, en especial para las personas que no pueden ingerir demasiada cantidad del mineral.

Explicó también que evitar el consumo de alimentos ricos en potasio puede tener complicaciones.

El potasio puede alterar el modo de acción de algunos fármacos en el organismo. En otro estudio publicado en la misma revista, un equipo de Canadá halló que, a menudo, los folletos de educación para los pacientes sobre el uso del anticoagulante warfarina no incluían información fundamental.

**FUENTE: JAMA Internal Medicine, feb. 25, 2013.**

## ¿CÓMO GUARDAR LOS ALIMENTOS ?

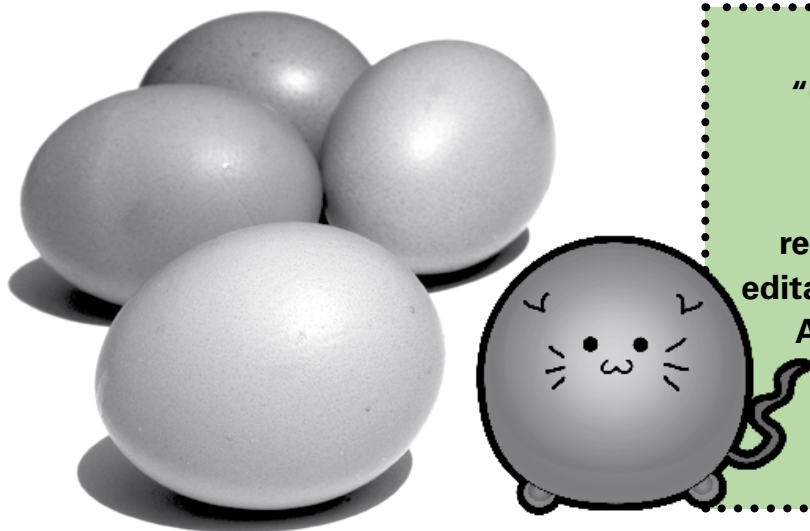
Tenga presente la tabla

Categoría	Alimentos	Frigorífico 5° a 6° C	Congelador -20° a -22° C
Ensaladas	Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y macarrones	De 3 a 5 días	No se congelan bien
Perritos calientes	Paquete abierto	1 semana	De 1 a 2 meses
	Paquete cerrado	2 semanas	De 1 a 2 meses
Fiambres	Paquete abierto	De 3 a 5 días	De 1 a 2 meses
	Paquete cerrado	2 semanas	De 1 a 2 meses
Tocino y embutidos	Tocino	7 días	1 mes
	Embutidos, carne cruda de pollo, pavo, cerdo o carne	De 1 a 2 días	De 1 a 2 meses
Hamburguesas y otras carnes picadas	Hamburguesa, carne picada, pavo, carne de ternera, cerdo, cordero y una mezcla de estas	De 1 a 2 días	De 3 a 4 meses
Carne vacuna, de ternera, de cordero y de cerdo	Filetes	De 3 a 5 días	De 6 a 12 meses
	Chuletas	De 3 a 5 días	De 4 a 6 meses
	Carnes asadas	De 3 a 5 días	De 4 a 12 meses
Aves frescas	Pedazos enteros de pollo o pavo	De 1 a 2 días	1 año
	Trozos de pollo o pavo	De 1 a 2 días	9 meses
Sopas y estofados	Agregado de vegetales o carne	De 3 a 4 días	De 2 a 3 meses
Sobrantes cárnicos	Carnes rojas o de ave cocida	De 3 a 4 días	De 2 a 6 meses
	Trozos de pollo empanados o hamburguesas	De 3 a 4 días	De 1 a 3 meses
	Pizza	De 3 a 4 días	De 1 a 2 meses



# CÓMO ALMACENAR LOS HUEVOS EN EL HOGAR

Producto	Frigorífico 4° a 6° C	Congelador -20° a -22° C
Huevos crudos con la cáscara	De 3 a 5 semanas	No los congele. En su lugar, bata las yemas y las claras juntas y luego congélelos.
Claros de huevo crudas	De 2 a 4 días	12 meses
Yemas de huevo crudas	De 2 a 4 días	Las yemas no se congelan bien.
Huevos crudos con cáscara congelados accidentalmente	Utilícelos inmediatamente después de descongelarlos.	Manténgalos congelados, luego descongele en el refrigerador.
Huevos duros	1 semana	No los congele.
Sustitutos del huevo líquidos <i>Sin abrir</i>	10 días	12 meses
Sustitutos del huevo líquidos <i>Abierto</i>	3 días	No los congele.
Sustitutos del huevo, congelados <i>Sin abrir</i>	Después de descongelados, 7 días o remítase a la fecha de vencimiento.	12 meses
Sustitutos del huevo, congelados <i>Abierto</i>	Después de descongelados, 3 días o remítase a la fecha de vencimiento.	No los congele.
Guisados con huevos	De 3 a 4 días	Luego del horneado, de 2 a 3 meses.
Ponche de huevo <i>Comercial</i>	De 3 a 5 días	6 meses
Ponche de huevo. <i>Casero</i>	De 2 a 4 días	No los congele.
Tartas que lleven huevo	De 3 a 4 días	Luego del horneado, de 1 a 2 meses.
Tartas líquidas tipo Natillas	De 3 a 4 días	No los congele.
"Quiche"relleno	De 3 a 4 días	Luego del horneado, de 1 a 2 meses.



## El libro monográfico

### "CASTILLA Y LEÓN SOSTENIBLE: MEDIO AMBIENTE, ALIMENTACIÓN Y SALUD"

realizado por el Dr. J.M. Ruiz Liso y editado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, puede descargarse gratuitamente de la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net).



Los eructos ayudan a expulsar parte del aire que los bebés tienden a tragar mientras se alimentan. En algunos bebés, el hecho de no hacerlos eructar frecuentemente y el exceso de aire tragado pueden hacerlos regurgitar, estar inquietos y tener gases. Larissa Hirsch, MD. [www.KidsHealth.org](http://www.KidsHealth.org).

# TIEMPOS DE CONSERVACIÓN DEL JAMÓN

Tipo de jamón	Frigorífico 5° a 6° C	Congelador -20° a -22° C
Jamón fresco (sin curar), crudo	De 3 a 5 días	6 meses
Jamón fresco (sin curar), cocido	De 3 a 4 días	De 3 a 4 meses
Jamón curado, para cocinar antes de comer; crudo	5-7 días o fecha "de vencimiento"*	De 3 a 4 meses
Jamón curado, para cocinar antes de comer, después que el consumidor lo cocina	De 3 a 5 días	De 1 a 2 meses
Jamón cocido, sellado al vacío en planta, <i>sin fecha</i> ; sin abrir	2 semanas	De 1 a 2 meses
Jamón cocido, sellado al vacío en planta, <i>con fecha</i> ; sin abrir	Fecha "de vencimiento"*	De 1 a 2 meses
Jamón cocido, sellado al vacío en planta, con o sin fecha; <i>abierto</i>	De 3 a 5 días	De 1 a 2 meses
Jamón cocido, entero, envasado en tienda	7 días	De 1 a 2 meses
Jamón cocido, en mitades, envasado en tienda	De 3 a 5 días	De 1 a 2 meses
Jamón cocido, rebanadas, envasado en tienda	De 3 a 5 días	De 1 a 2 meses
Jamón enlatado, con etiqueta "Conservar refrigerado," sin abrir	De 6 a 9 meses	No congelar
Jamón enlatado, con etiqueta "Conservar refrigerado," <i>abierto</i>	7 días	De 1 a 2 meses
***Jamón enlatado, estable en estantería, abierto	De 3 a 4 días	De 1 a 2 meses
Fiambre de cerdo, sellado en planta, sin abrir	2 semanas o fecha "de vencimiento"*	De 1 a 2 meses
Fiambre de cerdo, sellado en planta, <i>después de abierto</i>	De 3 a 5 días	De 1 a 2 meses
Fiambre de cerdo, cortado en rebanadas en tienda	De 3 a 5 días	De 1 a 2 meses
Jamón Serrano o curado en seco, variedades secadas italianas o españolas, al corte	De 2 a 3 meses	1 mes

\*La compañía determina su fecha "de vencimiento" y se rige por ella.

\*\*Un jamón entero sin cortar puede ser almacenado en forma segura a temperatura ambiente por un período de hasta 1 año. Durante 1 año, el jamón se mantiene en buenas condiciones, pero la calidad puede disminuir.

\*\*\*Un jamón en lata, sin abrir, estable en estantería, puede almacenarse a temperatura ambiente durante 2 años.



# ¿Qué son los implantes dentales? Dra. Matilde Medina

Son aditamentos, como raíces artificiales, creados para sustituir los dientes ausentes o perdidos por cualquier causa. Actualmente están fabricados preferentemente en titanio químicamente puro y actúan como sustitutos de las raíces dentales.

Sobre los implantes podemos sujetar todo tipo de prótesis, desde prótesis completas hasta dientes unitarios o puentes de más de una pieza.

Se colocan con una simple intervención quirúrgica, bajo anestesia local en condiciones de esterilización del campo quirúrgico. Normalmente se dan unos puntos de sutura que se retiran en una semana.

El implante "reposa" aproximadamente de 2 a 4 meses según el caso para que quede integrado (soldado al hueso) y poder aguantar después las fuerzas de la masticación. Pasado ese tiempo de espera se inicia el tratamiento restaurador (prótesis).

La prótesis podrá ser cementada o atornillada sobre una pieza intermedia entre implante y corona llamada pilar.

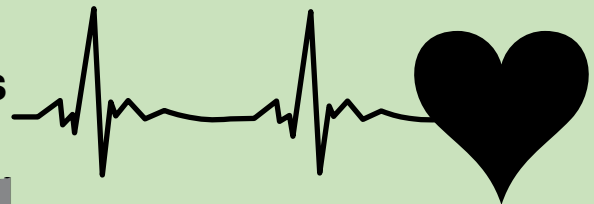
Cuando es dentadura completa puede ser fija o removible según los casos y número y disposición de los implantes.

En algunos pacientes con unas características especiales, se pueden realizar implantes de carga inmediata, colocando implante y diente o dientes desde el mismo día de la cirugía.

Es imprescindible establecer un plan de revisiones periódicas.

Si a viejo con dientes tu quieres llegar estos tres consejos tendrás que observar: después de comer, sin mucho tardar con cepillo y pasta los cepillarás y no se te olvide el hilo dental. Come dieta sana y pocas chucherías sobre todo entre las comidas. Al dentista visitar una vez al año sin faltar.

## SORIA CARDIOPROTEGIDA LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

### OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.
- Pol. Ind. Las Casas  
Zona de Hipermercado. Leclerc

**POLICÍA LOCAL.** Obispo Agustín, 1

**POLICIA NACIONAL**  
Comisaría Nicolás Rabal 9

**CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL**  
Eduardo Saavedra 2

**PALACIO CONDES DE GÓMARA**  
**AUDIENCIA PROVINCIAL**



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón**:  
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara**. Urgencias

### CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **Mutual Cyclops.** Las Balsas, 4
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

### JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**  
Junta de Castilla y León. Linajes 1

**DESFIBRILADORES EN LA PROVINCIA:** Consultar Ayuntamientos, SACYL y Guardia Civil

**EDITA:** Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)



*Diets ricas en hierro proveniente de fuentes vegetales podrían ayudar a aliviar el síndrome premenstrual. Podría contribuir en general a reducir el estrés oxidativo y la inflamación, lo que podría ayudar a reducir los síntomas de SPM, las enfermedades cardíacas y otras afecciones. American Journal of Epidemiology. Feb. 26, 2013.*