

**Dirección Regional Salud Tumbes****Dr. Harold Burgos Herrera**
Director General*Oficina de Epidemiología***Dr. Luis C. Arevalo Guerrero**
Director**Dr. César Augusto Noblecilla Rivas**
Méd. Epidemiólogo**Dr. Fernando Antonio Quintana Infante**
Méd. Epidemiólogo**Dra. Edith SOLIS CASTRO**
Miembro Equipo Técnico**Tecn. Carlos Olivares Barrientos**
Coordinador Reg. de Vigilancia Epidemiológica**Bach. Ronald Edward Hernández Vargas**
Responsable Informática VEA**Lic. Gabriela Oviedo Mesaldi**
Miembro Equipo TécnicoTeléfono.: 072 522427
Telefax: 072 523789

Email:

Datumbes@dge.gob.peVisite nuestra Web :
www.diresatumbes.gob.pe**Del 31 de Enero al 06 Febrero del 2010****Presentación**

La oficina de Epidemiología hace llegar el presente boletín correspondiente a la semana epidemiológica 05 el cual contiene información actualizada del comportamiento de los principales daños sujetos a vigilancia, que han sido notificados en la presente semana por los establecimientos de la red de vigilancia epidemiológica de la región.

Alimentos laxantes, eficaces contra el estreñimiento

Se precisan más alimentos ricos en fibra y complementos dietéticos laxantes que medicamentos para tratar este malestar

Hay mucha gente que dice sufrir estreñimiento, que tiene dificultades a la hora de evacuar, o no lo hace tantas veces como desearía; siente molestias en el abdomen, hinchazón de estómago y gases. Para evitar este malestar, hay quien toma medicamentos laxantes, que son los que le resuelven el problema. No obstante, muchos de ellos tienen efectos secundarios y hacen que el cuerpo se habitúe a ellos, lo que dificulta que la situación se resuelva consumiendo alimentos con fibra o alimentos laxantes.

Un paso clave para evitar y tratar el estreñimiento es revisar la alimentación y observar si la cantidad de fibra presente en la dieta es la adecuada. Según los criterios de dieta equilibrada, se recomienda el consumo de entre 25 y 30 gramos al día de fibra. Esta cantidad se puede conseguir sin dificultad si se consumen a diario dos o tres piezas de fruta, un par de raciones de verdura (una de ellas en forma de ensalada), cereales integrales en forma de pan integral, biscotes, cereales de desayuno, galletas, e incluso el arroz y la pasta integrales. Las legumbres también son alimentos ricos en fibra que conviene consumir entre dos y cuatro veces por semana, dos como plato principal en las comidas.

Con estas pautas dietéticas, y siguiendo los consejos que se muestran a continuación, puede resultar más fácil vencer los problemas relacionados con la evacuación. Antes que nada hay que conocer si realmente la persona sufre estreñimiento. Hay quien se preocupa demasiado si no evacua cada día, pero en realidad el ritmo intestinal es muy particular, y puede ser normal defecar tres o cuatro veces por semana, no más.

Alimentos y remedios laxantes

Las frutas frescas, las desecadas, los frutos secos, las hortalizas y verduras, así como las legumbres, son alimentos con abundante contenido de fibra. Dentro de estos grupos, existen algunos alimentos que sobresalen por su contenido en este compuesto, exclusivamente vegetal, y que van a ser más útiles a la hora de tratar el estreñimiento. Entre las hortalizas y verduras destaca la alcachofa (9,4 g de fibra/100 g). Las frutas más laxantes son las frutas del bosque, como grosellas, frambuesas y moras (unos 6-7 g de fibra/100 g), la naranja (8 g/100 g), la granada y el kiwi (3 g/100 g). La cantidad de fibra que aportan el resto de frutas ronda los 2 g/100 g.

En general, los frutos secos (almendras, piñones, avellanas, nueces) y las frutas desecadas (orejones, ciruelas, uvas e higos secos) son los alimentos más ricos en fibra. Su consumo será moderado, ya que los primeros, los frutos secos, contienen mucha grasa, por lo que pueden resultar calóricos e indigestos; y los segundos son una fuente concentrada de azúcares. Un puñado de frutos secos, unos 25 gramos, aporta de 2,5 a 4 g de fibra.

Dentro de las frutas desecadas destacan las ciruelas secas (16 g de fibra/100 g) y, además, sirven como base para elaborar diferentes remedios caseros muy útiles para el estreñimiento, como la compota de pera o manzana con ciruelas. Además, las ciruelas contienen sorbitol (un tipo de azúcar) y derivados de la hifoxifenilxantina, sustancias que junto con la fibra estimulan la actividad de los músculos del colon, lo que favorece la evacuación y evita el estreñimiento.

Un buen plato de legumbres, unos dos cazos, equivale a unos 80-90 g (peso en seco), aporta unos 10 g de fibra. También se convierten en una buena alternativa para enriquecer la dieta en este nutriente, que aumentará si se combinan las legumbres con verduras. Igualmente, los cereales integrales son otros de los alimentos más eficaces contra el estreñimiento, por lo que, en caso de sufrirlo, es aconsejable elegir el pan, los biscotes y las galletas integrales, e incluso la pasta y el arroz integrales. También hay evidencias científicas como para recomendar el consumo diario de yogur u otras leches fermentadas por su eficacia a la hora de disminuir el tiempo de tránsito intestinal y mejorar el estreñimiento.

Fuente:http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/enfermedad/2009/02/14/146743.php.**Contenido:***Malaria
Dengue
EDAs
IRAs**Neumonías May. 5 años**Muerte Materna**Infecciones Intrahospitalarias**Otros daños sujetos a Vigilancia Epid.**Fono de Emergencia: 972691943*



Enfermedades Sujetas a Vigilancia



Malaria

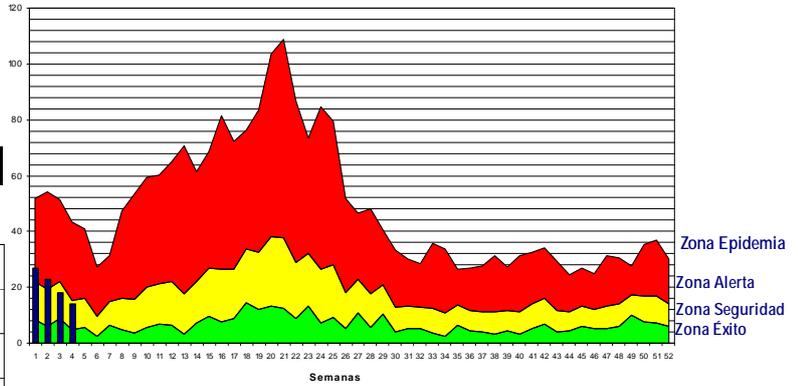
En la SE 05 se han notificado 11 casos de malaria, que por fecha de inicio de síntomas pertenecen a la SE 01 (01 caso) y SE 04 (10 casos) del presente año. Todos los casos corresponden a malaria por P. Vivax

De estos casos notificados, 05 corresponden al distrito de Tumbes, 03 al distrito de Aguas Verdes, 02 al distrito de Zarumilla y 01 al distrito de San Juan de la Virgen. De los 13 distritos de la Región Tumbes, durante la presente semana 09 de ellos no reportan casos.

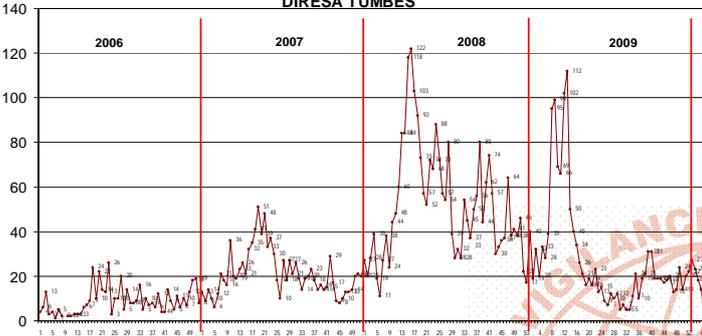
Hasta la SE 05 del presente año a nivel regional se ha notificado un total de 82 casos de malaria, cifra inferior a la del año pasado (144 casos), para este mismo periodo, existiendo comparativamente una disminución de 1,76 veces de casos notificados.

Al inicio del presente año el comportamiento de la malaria muestra un comportamiento ascendente ubicándose en zonas de Alerta y Seguridad.

Canal endémico malaria Región Tumbes 2010 (SE 05)



Comportamiento Estacional de la Malaria x años 2006 - 2010 (S.E. 05) DIRESA TUMBES



Denque

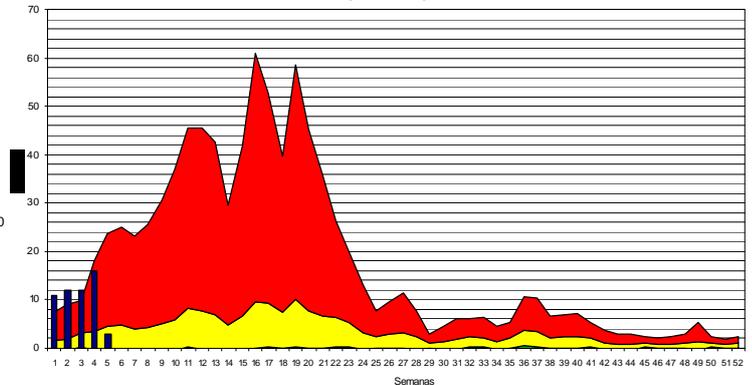
En la Región Tumbes en la SE 05 se ha notificado 18 casos probables de dengue procedentes de los distritos de Tumbes, Pampas de Hospital, Corrales y Zarumilla.

En el presente año se han presentado 54 casos probables de dengue de los cuales 25 casos son confirmados por laboratorio y son procedentes del distrito de Tumbes (19), Pampas de Hospital (02), San Juan de la Virgen (01), Corrales (01), Aguas Verdes (01) y Zarumilla (01).

En la SE 05 del presente comparando las cifras de los casos notificados en el año en curso (54) con la del año pasado (43), existe un aumento de 1,26 veces más de casos notificados para este mismo. La tasa de incidencia hasta la SE 05 del presente año es de 0,25 casos por 1000 hab., incidencia acumulada a nivel regional inferior a la del año pasado que fue de 4,00

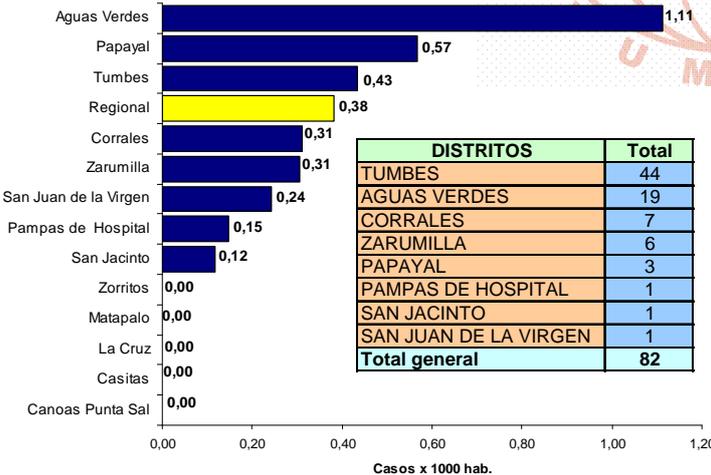
Al inicio del presente año el comportamiento del Dengue tiene una tendencia ascendente ubicándose en Zona de Epidemia, Alerta y Seguridad.

Canal endémico de Dengue Región Tumbes 2010 (SE 05)



La tasa de incidencia acumulada de malaria a nivel regional a la SE 05 es de 0,38 casos por 1000 habitantes, siendo los distritos Aguas Verdes (1,11) y Papayal (0,57), los que presentan mayor incidencia de casos por cada 1000 hab. En el presente año 05 de los trece distritos no han notificado casos de malaria.

Incidencia distritos de Malaria Región Tumbes 2010 (SE 05)



La edad promedio de los casos de malaria es de 34 años con una desviación estándar de +/-18 años. El 77% de los casos corresponden al grupo etáreo comprendido entre los 20 a 64 años y el grupo de 10 a 19 años aporta el 15% de los casos. El 47% de los casos corresponden al sexo masculino.



La presencia del *Aedes aegypti* se encuentra disperso en casi toda la Región Tumbes, con excepción del distrito de Matapalo.

La situación de riesgo para la región se incrementa por lo general a inicios de cada año.

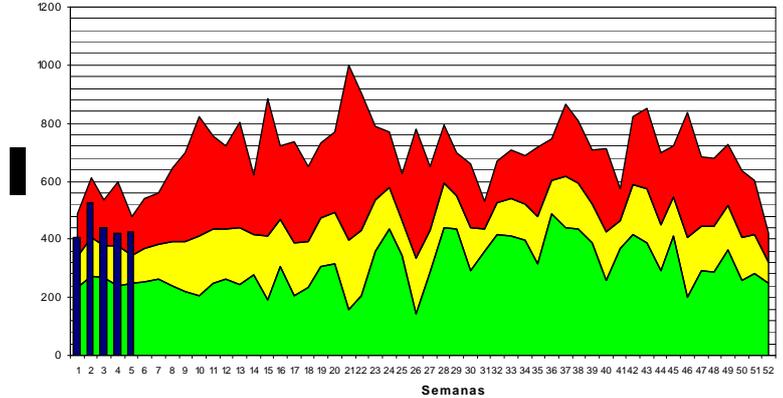
El comportamiento semanal de las IRAs al inicio del año es irregular, con una tendencia a incrementarse en los meses de descenso de la temperatura.

El análisis del canal endémico muestra que a la SE 05 del presente año las IRAs se encuentran en niveles de Alerta. Es necesario continuar desarrollando acciones de prevención y control de las IRAs a fin de controlar la incidencia de casos.

Comportamiento del Dengue en la Región Tumbes 2009



Comportamiento de las IRAs en menores de 5 años SE 05 - 2010 Canal endémico Región Tumbes



NEUMONIAS EN MAYORES DE 5 AÑOS

En la SE 04 se han notificado 04 casos de neumonía en mayores de 5 años.

La tasa de incidencia regional, en el 2010 a la SE 05, de las neumonías en mayores de cinco años es de 0,21 casos de neumonías por cada 10000 mayores de cinco años.

En el año 2009 la tasa fue 6,94 por 10000 hab. y las mayores tasas de neumonía correspondieron al grupo de 5 a 9 años con 92 casos por cada 10000 hab. La tasa en el grupo mayores de 60 años de 24 por cada 10000 hab. La menor tasa de neumonía corresponde al grupo de 10 a 19 años con un valor de 1 por cada 10000 hab.

INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS (IRAs)

En la SE 05 del presente año se han notificado a nivel regional 443 casos de infecciones respiratorias agudas (IRAs) en menores de 5 años, de los cuales 16 casos corresponden a SOB, se presentó 01 caso de neumonía no grave y se notificó 01 caso de neumonía grave.

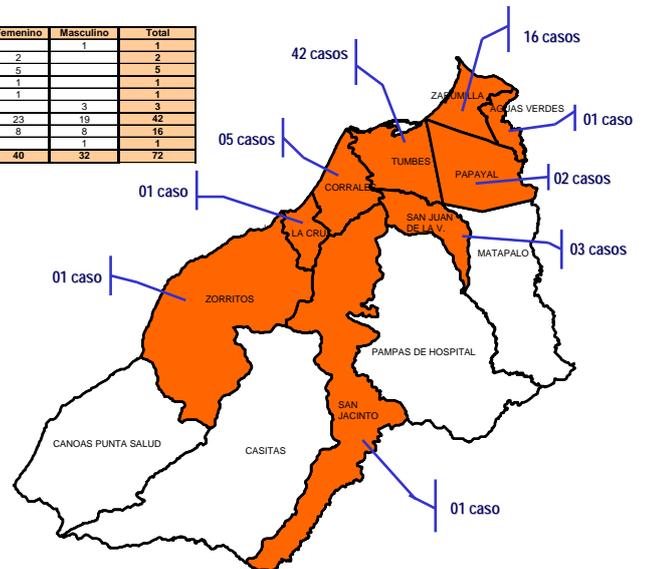
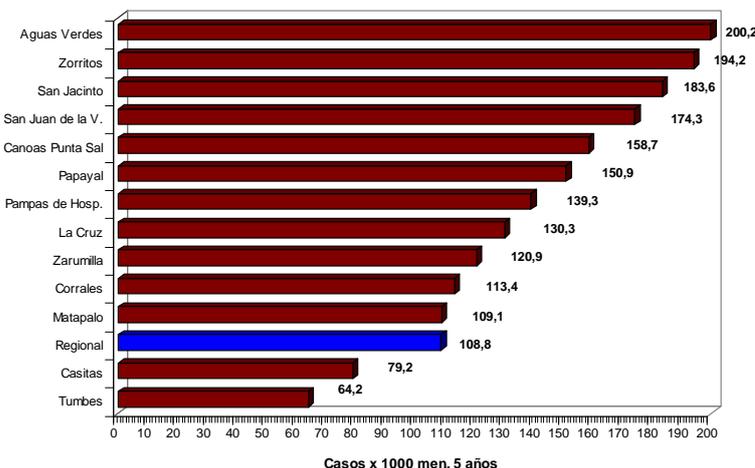
Durante el presente año se viene notificando 2334 casos, lo que representa comparativamente con el mismo periodo del año anterior un aumento de 9,60% en la incidencia de casos de IRAs notificados, habiéndose reportado en el 2009 (2110 casos).

La tasa de incidencia regional a la SE 04 por IRAs en menores de 5 años es de 108,8 por cada 1000 menores de cinco años. Los distritos de Aguas Verdes, Zorritos y San Jacinto han reportado las mayores tasas, mientras que Tumbes y Casitas reportan las menores tasas.

Influenza A H1N1

Distrito	Femenino	Masculino	Total
AGUAS VERDES	2	1	3
PAPAYAL	5	2	7
CORRALES	1	1	2
LA CRUZ	1	1	2
SAN JACINTO	1	3	4
SAN JUAN DE LA VIRGEN	23	19	42
ZARUMILLA	8	8	16
ZORRITOS	1	1	2
Total general	40	32	72

Incidencia distritos de IRAs en menores de 5 años Región Tumbes 2010 (SE 05)



2009

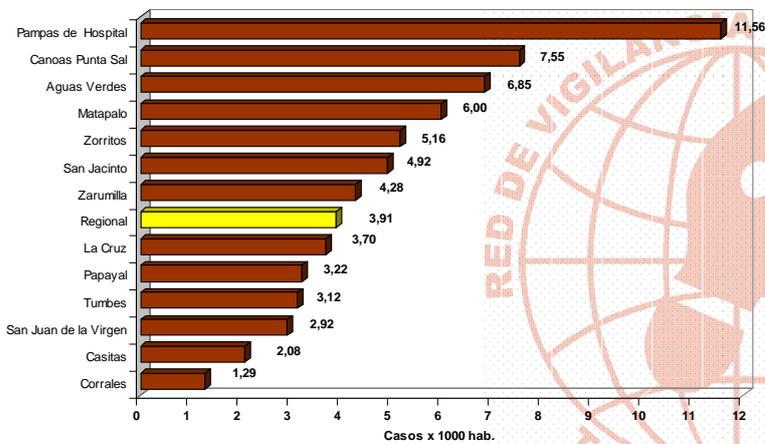


ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS (EDAs)

En lo que corresponde a la SE 05 del presente año se han notificado a nivel regional 190 casos de EDAs, de las cuales 189 (99%) corresponden a EDAs acuosas, se ha notificado 01 caso de EDA disintérica y no hay casos sospechosos de cólera.

La tasa de incidencia regional correspondiente a la SE 05 es de 3,91 casos de EDAs por cada mil habitantes. Los distritos de Pampas de Hospital, Canoas de Punta Sal y Aguas Verdes presentan las más altas tasas. Los distritos de Corrales, Casitas y San Juan de la Virgen han notificado las menores tasas de incidencia de EDAs.

Tasas de incidencia distrital de EDAs población general Región Tumbes 2010 (SE 05)

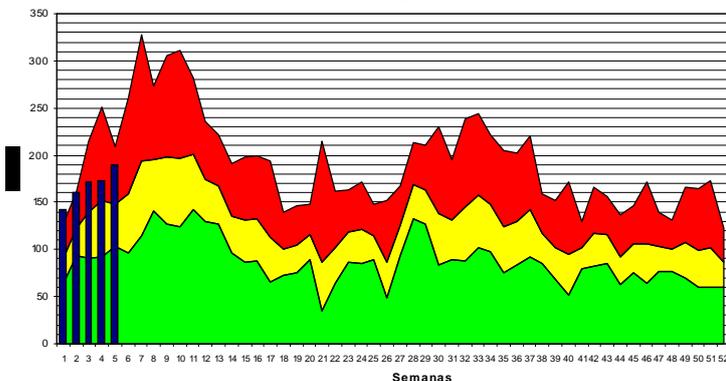


En los menores de 5 años se ha notificado a nivel regional 504 casos de EDAs (61% del total de EDAs notificadas). La tasa de incidencia en menores de cinco años es de 23,49 casos por cada 1000 menores de cinco años.

El comportamiento semanal de las EDAs en la Región tiene una tendencia irregular, presentándose al inicio del año en niveles de Alerta.

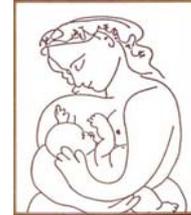
En el presente año comparativamente con la SE 05 del año anterior se reporta una disminución del 2,11% en la incidencia de casos (854 vs. 836 casos en los años 2009 y 2010 respectivamente).

Comportamiento de las EDAs en población general SE 05 – 2010 Canal endémico Región Tumbes



MORTALIDAD MATERNA

En el presente año, hasta la SE 05 no se han notificado casos de mortalidad materna.



ACCIDENTES POR ANIMALES PONZOÑOSOS

En la SE 05 del presente año no se han notificado casos de accidentes Ofidismo (mordedura de serpiente); en el distrito de Tumbes no se han presentado casos de Loxocelismo (mordedura de araña).

INFECCIONES INTRAHOSPITALARIAS (IIH)

En el mes de Enero del año 2010 el Hospital JAMO - Tumbes se notificó 01 caso de Infecciones Intrahospitalarias. Se vigilaron 269 pacientes.

En el servicio de neonatología de un total de 52 días-exposición a catéter venoso periférico que correspondió a la vigilancia de 15 neonatos, no se reportaron casos de IIH.

En el servicio de obstetricia de un total de 128 partos vaginales vigilados no se registró caso de endometritis. De un total de 102 partos vía cesárea se reportó 01 caso de infección de herida operatoria y se presentó 01 caso de endometritis.

En el servicio de medicina de 14 días exposición a catéter urinario permanente vigilado (04 pacientes), no se reportaron casos de infección del tracto urinario asociadas a este dispositivo.

En el servicio de cirugía no se presentaron casos de infección del tracto urinario asociadas a catéter (24 días de exposición). En este servicio no se presentaron casos de infección de herida operatoria postcolecistectomía (19 pacientes vigilados) ni casos de posthernioplastia inguinal (10 pacientes vigilados).

COBERTURA DE NOTIFICACIÓN

Durante el presente año a la SE 05 se ha logrado una notificación oportuna del 100% de Unidades Notificantes de la Red Regional de Vigilancia.

ENFERMEDADES INMUNOPREVENIBLES

Al inicio del presente año no se han notificado casos probables de Sarampión/Rubéola.