



Toxicología

En esta edición de Momento Vital queremos invitarlos para que conozcan más sobre el tema de toxicología. Les presentaremos la toxicología desde la parte clínica, qué significa, cuál es su manifestación, el papel del toxicólogo, la nutrición y cómo tratar las personas que son producto de una intoxicación, las verdades sobre la toxicología, y de otro lado las novedades que se tienen en Clínica Las Américas, al igual que el portafolio de servicio para el tema de toxicología.

Esperamos que esta edición les permita conocer más sobre este tema y los invitamos para que conserven esta publicación como un material de consulta y compartan lo aprendido con sus familiares y amigos.

Finalmente queremos contarles que tenemos una nueva promesa de servicio: "Más capaces de ser para transformar las emociones de nuestros grupos de interés", esta se la detallaremos en la próxima edición.



Beneficios de dejar de fumar cigarrillo

Por: Dr. Hugo Gallego Rojas – MD Toxicólogo

Los beneficios para la salud de suspender el cigarrillo comienzan inmediatamente y se mantienen de tal manera que 15 años después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria de un antiguo fumador es igual al de un no fumador.

Al estimar los beneficios para la salud de la suspensión del tabaco, hay un estímulo a evaluar las mejorías a corto, mediano y largo plazo. En el término de 2 semanas a 3 meses, la función pulmonar puede comenzar a mejorar y puede haber reducciones notables de la tos, de la congestión de senos paranasales, de la fatiga y de la falta de aire. Aproximadamente en un año, el riesgo de enfermedad coronaria, la principal causa de muerte en los Estados Unidos, mejora con la decisión de no fumar más hasta un punto en el cual el exceso de riesgo se reduce un 50% y continúa disminuyendo de ahí en adelante. Dentro del rango de 5-15 años, el riesgo de accidente cerebrovascular para quienes dejan de fumar retorna al nivel de una persona que nunca ha fumado.

Otros beneficios potenciales a largo plazo incluyen: el riesgo de cáncer pulmonar, la causa más común de muerte en los Estados Unidos y la tercer en nuestro país, declina continuamente después de dejar de fumar; y hacia los 10 años después de la suspensión del cigarrillo el riesgo de cáncer pulmonar es un 30-50% del de quienes continúan fumando. Y más allá de esto, el dejar de fumar también puede reducir el riesgo de cáncer de laringe, cavidad oral, esófago, páncreas, vejiga urinaria y de desarrollar úlceras gástricas o duodenales. Otros beneficios a largo plazo incluyen que el índice de alteración en la función pulmonar entre antiguos fumadores retorna al de quienes nunca han fumado, reduciendo el riesgo de EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). Y, el riesgo de enfermedad coronaria, después de 15 años de abstinencia, se vuelve similar al de una persona que nunca ha fumado.

El efecto de suspensión del cigarrillo ha sido documentado en diferentes décadas de la vida, siendo mayor en las edades más tempranas. Así pues un paciente que deja de fumar a los 30 años, incrementa frente a otro paciente de la misma edad que continua fumando en promedio 10 años su expectativa de vida. Si un sujeto deja de fumar a los 40 años su expectativa de vida se aumenta en 9 años, y si lo hace a los 50 años su expectativa de vida frente a los que continúan fumado se aumenta 6 años. Dejar de fumar siempre es beneficioso. Aún si se deja de fumar a los 60 años, la expectativa de vida frente a un fumador es de 3 años.

Dejar de fumar es beneficioso en cualquier edad, dado el incremento observado en la expectativa de vida.

Dejar de fumar disminuye con el tiempo el riesgo de cáncer pulmonar, sin embargo el riesgo nunca es igual al de un sujeto que nunca ha fumado. La mortalidad por cáncer de pulmón que es una de las enfermedades más frecuentemente asociadas con el tabaquismo, disminuye a través del tiempo cuando se suspende el consumo de cigarrillos, permaneciendo después de 20 años de suspensión con un riesgo de muerte cercano al doble frente a un sujeto que nunca ha fumado.

Dejar de fumar es más importante para posponer o prevenir las muertes relacionadas con la enfermedad cardíaca coronaria que la reducción del colesterol y la presión sanguínea. Muy poco te ganas con bajar la presión arterial y el colesterol y tomarte juicioso los medicamentos para estas enfermedades si no dejas de fumar.

Fumar de forma continuada durante el embarazo afecta negativamente la salud de recién nacidos al afectar el peso de los niños al nacer. Dejar de fumar antes o durante el primer trimestre ayuda a disminuir este efecto.

En resumen: la prevalencia del tabaquismo está en aumento en los países en desarrollo como Colombia, siendo la causa principal prevenible de muerte. Dejar de fumar es benéfico para la salud, no importa la edad. Sin embargo dejar de fumar tempranamente ofrece un mayor impacto en la salud.

En Clínica Las Américas podemos ayudarle a usted, a su familia o a los programas empresariales para que exitosamente puedan aprovechar los beneficios de dejar de fumar.



Apertura Unidad De Medicina Física Y Rehabilitación



El miércoles 18 de marzo de 2015 se efectuó la apertura de la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación, con la realización de una actividad académica y el recorrido por las nuevas instalaciones, contando con la asistencia de los socios, médicos, proveedores, representantes de las entidades en convenio y el personal administrativo.

Fueron unos meses de espera que valieron la pena, puesto las instalaciones quedaron modernas y adecuadas al cumplimiento de la legislación vigente.

La Unidad de Medicina Física y Rehabilitación de Clínica las Américas ofrece la atención en servicios de rehabilitación a personas con discapacidad de cualquier origen y con el objetivo de lograr, con los mejores recursos humanos y tecnología disponible, su máxima recuperación funcional, independencia en las actividades de la vida diaria y reintegro social óptimo.

Estas acciones se realizan por medio de un grupo humano calificado y conformado por profesionales médicos de rehabilitación (Médicos Fisiatras), terapeutas físicas, ocupacional, psicología y fonoaudióloga, así como el soporte administrativo y secretaría.

La unidad ofrece los siguientes programas especiales:

1. Electrodiagnóstico (Electromiografía, velocidades de conducción nerviosa y potenciales evocados somatosensoriales).
2. Programa de monitoreo electrofisiológico intraoperatorio.
3. Rehabilitación Neurológica.
4. Rehabilitación en Disfagia.
5. Rehabilitación Cardiopulmonar y vascular.
6. Rehabilitación en Cuidado Crítico.
7. Rehabilitación infantil.
8. Rehabilitación osteomuscular y de dolor crónico.

Nuevos programas:

1. Programa de rehabilitación basado en ondas de choque.
2. Programa de rehabilitación del piso pélvico.
3. Programa de rehabilitación oncológica.
4. Programa de prevención y tratamiento del linfedema.

Para citas en cualquiera de estos programas el teléfono directo es el 3458353 y para otra información en el teléfono 3421010 ext 1278-1564

Nuestros Servicios de Toxicología

- Consulta externa de Toxicología Clínica.
- Consulta externa de Toxicología Ocupacional.
- Consulta externa de Adicciones (marihuana, cocaína, heroína, metanfetaminas, éxtasis, zolpidem, medicamentos para dormir, ansiolíticos, adicción al juego, a videojuegos, a internet, otros)
- Consulta externa de Tabaquismo individual o como parte de programas de manejo integral del paciente con cáncer, con EPOC, rehabilitación cardíaca, etc.
- Consulta externa de Alcoholismo.
- Consulta externa de pacientes polimedicados (con múltiples medicamentos) de difícil manejo.
- Consulta externa de Toxicología Ambiental, asesorías en contaminación de aguas, aire, suelos, alimentos; efectos sobre la salud de los individuos y las comunidades.
- Evaluación de pacientes intoxicado o con sospechas de intoxicación en los servicios de urgencias y emergencias.
- Ronda clínica.
- Evaluación de interconsultas (pacientes adictos a licor, cigarrillo, medicamentos, otras sustancias psicoactivas, pacientes polimedicados, de difícil sedación o control del dolor para optimizar sinergias farmacológicas y detectar interacciones cinéticas o dinámicas de los medicamentos y logra disminución de dosis y cantidades de ellos en el suministro, manejo de abstinencias, PRM problemas relacionados adversas a medicamentos, entre otras.

Servicios de soporte y apoyo de Toxicología

- Apoyar y fortalecer programas de farmacovigilancia y fármaco-epidemiología.
- Asesorías y realización de peritajes médico legales para personas naturales o jurídicas.
- Participación en Comité Técnico Científico y en recobros de medicamentos NO POS que cumplan los requisitos de ley y que estén suficientemente justificados.
- Participación en programas de promoción de la Salud, prevención de la enfermedad para la comunidad, empleados, socios y familiares de ellos.
- Actividades de docencia en pre y postgrado.
- Desarrollo de investigaciones en Farmacología, Toxicología, Adicciones y participación en otros proyectos de investigación.
- Grupos de apoyo en alcoholismo, tabaquismo, ludopatías y otra adicciones.
- Participación activa en Clínica de Anticoagulación.
- Farmacovigilancia de medicamentos oncológicos.

Toxicología y Nutrición

Por: Cruz Elisa Marín - Nutricionista Dietista Clínica Las Américas
Janeth Barbosa - Msc Epidemiología Clínica Las Américas

Cuando ingerimos alimentos sobre todo protéicos o alimentos crudos estos no están exentos de contener sustancias tóxicas de origen biológico o químico para la salud de la población. Dichas sustancias como: aminas, enterocíclicos, policíclicos, hidrocarburos aromáticos, metales pesados, compuestos orgánicos, pueden estar presentes en **frituras prolongadas, embutidos, grasas reutilizadas, asados al carbón**. Las cuales contribuyen a causar enfermedades como cáncer de estómago, cáncer de colon, mutaciones genéticas y alergias.

También puede darse la contaminación biológica debido a la presencia de microbios patógenos durante la elaboración, manipulación y transporte de los alimentos a través de productos con animales o personas enfermas ejemplo la leche contaminada con TBC, leptospirosis, manipuladores de alimentos portadores de enfermedades como E Coli, TBC, cólera y fiebre tifoidea.

La contaminación se puede producir por la falta de higiene, manipulación de alimentos en lugares sucios, por ejemplo riego de verduras con aguas contaminadas con E. Coli y mal lavada, transporte inadecuado, sin empacar, sin conservar la cadena de frío.

Contaminación química hace referencia a sustancias químicas de origen natural producto de la industria como la adición sin control de sustancias a los alimentos.

Este tipo de contaminación puede ser causada por:

- 1. Aditivos para alimentos:** aromatizantes, preservativos como E952 edulcorante ciclamato, 6 colorantes E104., E110, E124 E102, E122, E129 (LANCET está asociado a la hiperactividad), glutamato, nitritos, claror.
- 2. Pesticidas:** utilizados en la agricultura para control de plagas como insecticidas, organofosforados, fungicidas, herbicidas peligrosos para la salud.
- 3. Sustancias Tóxicas** producto de la descomposición de los alimentos como micotoxinas, alergenicos.
- 4. Presencia de metales pesados:** Generalmente tóxicos en bajas cantidades, los principales el mercurio, plomo, arsénico, estaño.
- 5. Otras sustancias tóxicas:** Hormonas y antibióticos, dioxinas sustancias fabricadas por el hombre, acumulables en el organismo a través del tiempo por la no eliminación, altamente tóxico, presentes en las grasas.

Medidas nutricionales para disminuir la toxicidad causada por alimentos.

- 1.** Mantener higiene adecuada al momento de manipular alimentos, lavándolos bien con agua limpia.
- 2.** Lavar con agua y jabón los alimentos enlatados antes de abrirlos para evitar la leptospirosis

- 3.** Al comprar verduras y frutas tenga en cuenta que deben ser brillantes, frescas y con color característico, lavarlas con agua a chorro y desinfectarlas con vinagre o hipoclorito.
- 4.** La carnes deben tener color y olor natural, prefíralas sin adición de nitritos.
- 5.** Modere el consumo de embutidos por la alta cantidad de nitritos y nitratos, sustancias altamente cancerígenas para inactivar la toxicidad de éstas, cuando los consuma acompañelos con jugos fuentes de vitamina C, preparados al momento de consumirla como guayaba, mango, naranja y papaya.
- 6.** Límite el consumo de atún enlatado a dos veces por semana y evite el consumo frecuente de pescados de río por la contaminación por mercurio, prefiera pescados de criaderos.
- 7.** Al momento de utilizar enlatados tenga en cuenta su fecha de vencimiento, y no comprarlos si presenta abolladuras, abombamiento u oxidación en las latas.
- 8.** Evite consumir frecuentemente alimentos procesados, prefiera alimentos frescos preparados en casa.
- 9.** Al comprar alimentos prefiera los alimentos naturales no envasados.
- 10.** El exceso de ciertos antioxidantes en tabletas se pueden volver tóxicos, utilice los provenientes de los alimentos

Por la ubicación de nuestro país tenemos acceso a todos los productos frescos y naturales, aprovechémonos de esta condición para elegir una dieta saludable con alta cantidad de antioxidantes en frutas y verduras.

Referencias: por Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Contacto. <http://www.intal.tóxicos> en los alimentos marzo 27 de 2015. Mundo 20 enero 2011 Seguridad de alimentos.



Desde la asociación de usuarios de Clínica Las Américas

La Asociación de Usuarios, retomó sus actividades en el mes de marzo del presente año y en su plan de trabajo para el 2015, contempla principalmente:

- Actividades de seguimiento al servicio que permitan evidenciar oportunidades de mejora y hacer seguimiento a la implementación de acciones que garanticen un servicio de mayor calidad a los usuarios.
- Actividades de divulgación que permitan dar a conocer la Asociación a la comunidad en general de usuarios.
- Actividades de capacitación en la que se contemplan temas como: Modelo de Servicio 2015-2020, proceso de admisión en la clínica, prevención de infecciones (Lavado de manos, uso de elementos de protección para usuarios), Chicunguya, Dengue, IVE (interrupción voluntaria del embarazo) y delito sexual.

Invitamos a la comunidad de usuarios en general a que hagan parte de la Asociación de Usuarios de Clínica Las Américas.

Para mayores informes por favor comunicarse a la oficina de Servicio Magenta, Tel. 3421010 ext.1241/1288.

Consultorio Farmacéutico

Farmacología y Toxicología

Por Fabio Ramírez, Q.F., Coordinador del Servicio Farmacéutico de Clínica Las Américas

El número creciente de medicamentos, aunque de gran utilidad para la prevención y el tratamiento de las enfermedades, suscita al propio tiempo problemas en los sistemas de salud. En algunos casos, la disponibilidad de nuevos medicamentos puede llevar a un consumo abusivo; en otros las reacciones adversas y los efectos secundarios e imprevistos han traído consigo graves riesgos para la salud. El objetivo común de los programas de Farmacología y Toxicología, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es proteger al individuo y a la colectividad contra los riesgos evitables que se derivan normalmente del empleo de sustancias destinadas a conservar o mejorar la salud.

Es difícil lograr un medicamento verdaderamente inocuo (no dañino), puesto que un aumento de la dosis o un uso prolongado del producto farmacéutico más inofensivo puede producir reacciones desfavorables en ciertas personas. El problema fundamental es lograr que el uso normal de un medicamento no produzca cambios biológicos perjudiciales.

La utilización de un medicamento requiere que el beneficio de su empleo sea superior a los riesgos que pueda generar. Idealmente debieran utilizarse medicamentos que aporten un beneficio sin ningún riesgo. En la práctica, el uso de la mayor parte de los medicamentos implica un cierto riesgo que debe intentar reducirse al mínimo.

El hecho de que se haya registrado un nuevo medicamento no significa que se conozca todo sobre él y, de hecho, hay medicamentos que se han tenido que retirar del mercado después de comercializados.

Todo medicamento es capaz de producir un efecto tóxico, entendiendo como

tal, cualquier efecto perjudicial que el fármaco ocasiona al individuo o a la sociedad. Este hecho no debe conllevar una actitud de rechazo, pero sí una conducta vigilante y responsable.

La toxicidad de los fármacos es muy compleja y, con frecuencia, difícilmente valorable por la cantidad de factores que intervienen en su producción, modo de aparición, duración y gravedad de las reacciones adversas. En efecto, éstas pueden:

- a) Aparecer inmediatamente después de iniciado el tratamiento, a lo largo de la administración o después de suspendida la medicación;
- b) Ser muy frecuentes o poco frecuentes;
- c) Ser evitadas mediante un ajuste de la dosis o consecuencia de la acción terapéutica;
- d) Ser expresión de una dosis terapéutica o aparecer sólo con dosis subterapéuticas, por sobredosificación, y
- e) Ser triviales, graves o incluso mortales.

Por esto resulta útil mantener actualizada la historia farmacológica del paciente, a fin de relacionar la introducción o retirada de un fármaco con la sintomatología que el paciente refiera. La importancia de las reacciones adversas está en función, por una parte, de la frecuencia con que un fármaco o una familia de fármacos las producen y, por la otra, de su gravedad.



Perfil de la **toxicología** clínica y del médico toxicólogo clínico

Por: Dr. Hugo Gallego Rojas – MD Toxicólogo

La Toxicología Clínica es la rama de la medicina encargada de evaluar los efectos de los medicamentos en la especie humana, tanto en la población general, como en subgrupos específicos (niños, mujeres en embarazo, entre otros) y en pacientes individuales. Esta evaluación se centra en la relación entre los efectos terapéuticos (beneficios), los efectos indeseables (riesgos y toxicidad) y los costos de las intervenciones terapéuticas.

El Médico Toxicólogo Clínico, es un profesional con amplio conocimiento en áreas tales como: toxicología clínica y ocupacional, farmacología, farmacoepidemiología (vigilancia de usos y efectos de medicamentos naturales o sintéticos en población general o poblaciones especiales) farmacovigilancia (trabajo en equipo con los Químicos Farmacéuticos), adicciones, toxinología (mordeduras de serpientes y picadura por animales), medicina legal, investigación, docencia y asistencia a pacientes. Todos estos aspectos hacen del Toxicólogo Clínico un profesional integral, conocedor de las leyes que regulan la práctica médica, socialmente responsable, capacitado para el trabajo en equipo.

Además es pieza fundamental en los hospitales de tercer y cuarto nivel donde aporta tanto en el manejo asistencial de los pacientes de alta complejidad, así como también en el manejo asistencial de los pacientes y en el área administrativa, mejorando los procesos de aprobación, costos y recobro de medicamentos NO POS, disminuyendo glosas y optimizando los recursos del hospital.

En forma general, su formación le permite:

1. Conocer profundamente las propiedades benéficas y tóxicas de los medicamentos en el ser humano.
2. Definir y realizar el manejo terapéutico integral del paciente intoxicado en forma aguda y/o crónica, disminuyendo la morbimortalidad hospitalaria por estas causas.

3. Reconocer riesgos epidemiológicos intra y extrahospitalarios por medicamentos naturales o sintéticos.
4. Optimizar los procesos de farmacovigilancia e identificar las sustancias implicadas en casos típicos y complejos, que son de obligatorio reporte para el INVIMA.
5. Reducir los costos asociados al uso inadecuado de medicamentos o mal diligenciamiento de formatos según la normatividad vigente en el sistema de salud.
6. Integrar grupos interdisciplinarios con el fin de ampliar y complementar el conocimiento, como grupos de farmacovigilancia, farmacoepidemiología y comités técnicos científicos (CTC).
7. Participar con grupos interdisciplinarios en el desarrollo de medidas de promoción de la salud y prevención de las intoxicaciones. Además participar en acciones de rehabilitación integral del paciente intoxicado para contribuir al reintegro social del individuo y de esta forma disminuir la invalidez por secuelas.
8. Apoyar a otros especialistas en problemas que implican dependencia, cambio, suspensión, reacciones adversas y fallos terapéuticos a los medicamentos.
9. Liderar programas para la prevención, control, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de enfermedades como tabaquismo, alcoholismo y otras drogodependencias.
10. Realizar investigaciones para aumentar el conocimiento en relación con el manejo hospitalario adecuado de los fármacos.

¿QUÉ SON LAS JAL – JUNTAS ADMINISTRADORAS LOCALES?

Son corporaciones públicas, órganos integrantes del Estado, conformados por un número plural de personas que son elegidas por votación popular.

Constituyen un canal a través del cual se hacen llegar las necesidades de la comunidad a la Administración Municipal.

Tienen como propósito mejorar la prestación de los servicios municipales y asegurar una amplia y efectiva participación de la ciudadanía en el manejo de los asuntos públicos.

¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES FUNCIONES?

- Participar en la elaboración de los planes y programas municipales de desarrollo económico, social y de obras públicas.
- Vigilar y controlar la prestación de los servicios municipales en su comuna o corregimiento, y las inversiones que se realicen con recursos públicos.
- Formular propuestas de inversión ante las autoridades nacionales, departamentales y municipales encargadas de la elaboración de los respectivos planes de inversión.
- Distribuir las partidas globales que les asigne el presupuesto municipal.
- Ejercer las funciones que les deleguen el Concejo y otras autoridades locales.

¿CÚANTAS HAY EN MEDELLÍN?

En el Municipio de Medellín hay una JAL por cada Comuna y Corregimiento, de manera que por las 16 comunas y los 5 corregimientos de la ciudad existe un total de 21 Juntas Administradoras Locales.



Contáctenos

Nos interesa conocer sus opiniones sobre el Boletín Momento Vital, su contenido, frecuencia de publicación y la utilidad e importancia que tiene para usted. Y si desea que abordemos algún tema en especial dirija sus comentarios a:

info@lasamericas.com.co o magenta@lasamericas.com.co.
Teléfono: 342 10 10 Ext. 1241/1288



VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario: 6500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional: 018000910383

Editado por: Dirección de Mercadeo
Servicio al Usuario
Comunicaciones Clínica

Diseño y Diagramación: OrugaCreativa.com