



**CALIDAD & CALIDEZ**  
Una Revista del Grupo San Roque  
EDICIÓN 14

# SANATORIOS SEGUROS

En los sanatorios del Grupo San Roque, nuestra misión siempre es entregarle a usted y a su familia, una atención integral de calidad y que cumpla con todos los estándares de seguridad. Venga tranquilo, siéntase seguro.

  
**Urgencias  
y Emergencias**

  
**Internación  
Clínica y Quirúrgica**

  
**Oncología**

  
**Maternidad  
y Pediatría**

  
**Unidad de Estudios  
Endoscópicos**

  
**Consultorios  
de Especialidades**

  
**Laboratorio**

  
**Unidad de  
Salud Mental**



**Atención MÁS SEGURA,**  
*con la eficiencia, la calidad  
y la calidez de siempre.*



021 248 9000  
[www.sanroque.com.py](http://www.sanroque.com.py)



021 217 1000  
[www.lacosta.com.py](http://www.lacosta.com.py)



021 236 5000  
[www.santajulia.com.py](http://www.santajulia.com.py)



021 598 2000  
[www.husl.com.py](http://www.husl.com.py)



SANATORIOS SAN ROQUE,  
LA COSTA Y SANTA JULIA CON  
ACREDITACIÓN INTERNACIONAL  
POR CUMPLIR ESTÁNDARES DE  
CALIDAD Y SEGURIDAD EN LA  
ATENCIÓN DE SUS PACIENTES.

# Índice

<b>E</b>	<b>ENFOQUE INTEGRAL</b> Protocolos de seguridad sanatorial	<b>04</b>
<b>I</b>	<b>INFECTOLOGÍA - ¡A NO BAJAR LA GUARDIA!</b> Desafíos del COVID-19	<b>06</b>
<b>P</b>	<b>PEDIATRÍA - LA COSTA</b> Medidas preventivas en familia	<b>09</b>
<b>R</b>	<b>REINGENIERÍA DEL SANATORIO SAN ROQUE</b> Mejoras edilicias para mayor comodidad de los pacientes	<b>12</b>
<b>N</b>	<b>NUTRICIÓN Y EJERCICIOS - SANATORIO SANTA JULIA</b> La salud física en tiempos de pandemia	<b>14</b>
<b>R</b>	<b>REGISTROS ESTADÍSTICOS</b> Dengue, la epidemia más grande en las dos últimas décadas	<b>18</b>
<b>P</b>	<b>PSIQUIATRÍA - SANTA JULIA</b> Cuidar la salud mental en cuarentena	<b>20</b>
<b>A</b>	<b>AMPLIACIONES - HUSL</b> Mejoras edilicias en el área de urgencias	<b>23</b>
<b>E</b>	<b>ELLOS NOS CUENTAN – SANATORIO SAN ROQUE</b> Factores de riesgo encaminaron un ACV	<b>24</b>
<b>E</b>	<b>ELLOS NOS CUENTAN - COLABORADORA DEL HUSL</b> La promoción profesional en post del buen desempeño	<b>26</b>



**Dirección: Artigas 1500 esq.  
Concepción Leyes de Chávez  
Tel: 217.1000**

**Coordinación Médica: Dr. Raúl Doria  
Coordinación General, Editorial y Marketing: Ciro Bareiro**



**Dirección editorial, Diseño y Comercialización:  
Tel: 621 494/5 (0981) 957 250  
Notas periodísticas y corrección:  
Lic. Delicia Arzamendia**

**Junio, 2020 - Año 04 - Nº 14**

**El contenido aportado por los colaboradores y anuncios publicitarios son exclusiva responsabilidad de quienes lo emiten, no haciéndose responsable la editorial.**

## El empuje del COVID -19

Es una satisfacción estar de nuevo en contacto con todos ustedes, apreciados amigos del Grupo San Roque.

Después de un comienzo de año aparentemente normal, en el que a nivel salud, prácticamente solo se hablaba del avance del dengue y de la lucha por controlarlo, apareció en escena un "personaje" que todos lo veíamos lejano e improbable que llegue al país: el COVID -19.

Con una velocidad asombrosa, hizo añicos todos nuestros planes en los diferentes ámbitos: personal, económico, social y empresarial, demostrándonos cuan frágil se puede volver nuestra vida. La crisis global que generó esta pandemia nos obligó a salir de nuestra zona de confort, a abandonar nuestra rutina y a tomar decisiones, algunas extremas, apremiadas por la realidad que nos tocó enfrentar. El desafío mayor fue, es y será "reinventarnos cada día" para sacar lo mejor de nosotros, de nuestras capacidades y de nuestros sentimientos, y adaptarnos a esta nueva forma de vivir.

Esta fórmula se aplica tanto a las personas como a las organizaciones.

En lo que respecta al Grupo San Roque, en los últimos días del mes de febrero comenzamos a analizar el impacto que podría tener la presencia del COVID-19 en el país y particularmente sobre nuestros servicios. ¿Qué debemos hacer? ¿Cómo adecuamos nuestros servicios? ¿Cómo protegemos a nuestros colaboradores? ¿Cómo cuidamos a nuestros pacientes? ¿Qué insumos necesitamos? Muchos qué y cómo abundaron en esas interminables y agotadoras reuniones.

Surgieron numerosas ideas que se fueron sumando a las recomendaciones de los ministerios de Salud Pública y Bienestar Social y de Trabajo, Empleo y Seguridad Social. Llevarlas a la práctica implicaba un esfuerzo adicional y probado compromiso de todos. Es así que se formaron equipos de trabajo para:

- Capacitar al 100 % de nuestros colaboradores para el manejo de las diversas situaciones que podrían enfrentar con los potenciales pacientes, en el lavado de manos, el uso correcto de los Equipos de Protección Individual (EPI), los cuidados personales que deben tener en el trabajo y en sus casas, y el cumplimiento dentro de la institución de las normas del MSPBS y MTESS.
- Realizar las compras de equipos médicos, insumos esenciales y EPI.
- Elaborar y difundir materiales educativos e Informativos para el público Interno y externo.
- Adecuar la infraestructura para separar la circulación y los servicios de urgencias e Internaciones de pacientes entre respiratorios y no respiratorios, y para evitar la aglomeración de personas.
- Mantener actualizados todos los protocolos, normas y procedimientos del MSPBS y MTESS.
- Realizar auditorías Internas permanentes para evaluar el cumplimiento de todas las medidas adoptadas en el marco del COVID -19.

El resultado ha sido muy satisfactorio. Nos enorgullece saber que contamos con colaboradores que viven su vocación de servicio con profesionalismo, entusiasmo y entrega. Gracias a eso, estamos preparados, bajo el concepto de "Sanatorios Seguros", para que su estancia esté libre de preocupaciones.

Finalmente, las siguientes líneas van dedicadas a un gran profesional, pero por sobre todo a una gran persona: el Dr. César Gaona Tejada, quien por muchos años ha estado al frente de la Unidad de Cuidados Intensivos del Sanatorio San Roque. Por su sabiduría médica, profesionalismo, enseñanza y calidad humana, la familia del Sanatorio San Roque le dice un enorme ¡GRACIAS! Nuestros mejores deseos de éxitos en esta nueva etapa profesional.

Cordialmente,

**Juan Carlos Fernández**  
**Director Ejecutivo del Grupo San Roque**





Armstrong  
Medical

Sensor Paramagnético de O<sub>2</sub>

Gestión de alarmas inteligentes que incluyen:

- Presión alta y baja.
- Frecuencia respiratoria máxima.
- Alarma de apnea.

Flujo máximo:  
CAP 140 L/ min.  
HFOT 60 L/ min.

Autonomía de la batería interna  
60 minutos.

Pantalla táctil  
LCD  
interactiva.

Nebulizador de  
Fármaco  
Integrado.



**AquaVENT<sup>®</sup> FD140**



**MEDSUPAR**

*Pasión por mejores vidas*



☎ (021) 338 9849 / (021) 753 964/5

📍 Ruta Transchaco Km 17,5 c/ Panamá (M.R.A.- Paraguay)



**MEDSUPAR**

# CUIDADO RESPIRATORIO

*“El Generador de Alto Flujo FD140 sirve para evitar la intubación de los pacientes con dificultades respiratorias. Funciona con presión positiva, mezclando aire medicinal con el oxígeno humidificado y calefactado.”*

# Protocolos de seguridad sanatorial



*Medicina con calidad y calidez*

**Brindar la mejor calidad es el objetivo principal de los sanatorios del Grupo San Roque. Por ello, siguiendo los protocolos de precaución ante el COVID-19, se introdujeron medidas de protección sanitaria, tanto para pacientes, colaboradores, así como el reacondicionamiento de las instalaciones. ¡Seguridad y calidez para todos los pacientes!**

El Dr. Sebastián Ávila, director médico de los sanatorios del San Roque, La Costa y Santa Julia, informa que, como mecanismos de seguridad sanatorial del Grupo San Roque, se implementaron medidas de distanciamiento social, higiene de manos, control de temperatura en los accesos, uso de mascarilla quirúrgica al ingreso, marcación por el método de carnet con código de barras, control de distanciamiento en el comedor de personal, en los vestuarios y pasillos de entrada y salida. Así también se mejoraron los procesos de ingreso de pacientes por los accesos Lobby y la Urgencia, además de la revisión y mejora de los procesos de circuitos sucio-limpio de Urgencias, planta baja y estudios diagnósticos.



**Dr. Sebastián Ávila**  
Director médico de los sanatorios  
San Roque, La Costa y Santa Julia

*“También se capacitó a todo el personal de blanco, técnico y administrativo en la implementación de los nuevos protocolos de bioseguridad elaborados por el área de Epidemiología, para el uso de Equipos de Protección Individual (EPI) y en los procesos de limpieza, gestión de los residuos hospitalarios y toma de muestras de laboratorio. Otro factor de prevención en las habitaciones fue que un sólo acompañante puede estar en permanencia con el paciente, con prohibición de ingreso de alimentos u otros objetos”,* agrega.

Resalta el doctor que “también se elaboró e implementó una guía para el empleador del Grupo San Roque, a fin de dar cumplimiento a la Guía de Control General para establecimientos de trabajo, con relación a las medidas preventivas a ser aplicadas para el COVID-19, del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social (MTESS)”.

### Área de urgencias

El Dr. Ávila afirma que para Urgencias se estableció un área externa de Pre-Rac, se implementaron medidas de distanciamiento social, higiene de manos, uso de mascarilla quirúrgica y flujos específicos de ingreso/egreso, sectorizándose el área de Urgencias para pacientes respiratorios y no respiratorios, con flujos y procesos diferentes.

### El quirófano

“Las nuevas disposiciones sanitarias para el uso del quirófano consisten en el uso de equipos de protección personal para el personal de blanco, según el protocolo vigente del Ministerio de Salud Pública. Todos los pacientes son tratados como casos sospechosos de portadores de SARS-CoV-2 y se realizan controles laboratoriales pre-hospitalarios y pre-quirúrgicos inmediatos, antes del ingreso a quirófano para cirugías programadas”, refiere.



## PROCOLOS DE MÁXIMA SEGURIDAD

- Se realizan en forma constante y rutinaria las nueve soluciones para la seguridad del paciente, las cuales fueron adaptadas e implementadas en el Grupo San Roque durante los años 2018/2019, y fueron un pilar esencial para lograr la Acreditación Internacional.

- Los sanatorios del Grupo disponen de áreas específicas para la internación, el control y manejo de cuadros respiratorios, los cuales tienen una adecuación estructural especial para poder realizar todas las actividades de atención al paciente con la mayor seguridad.

- A las personas recomendamos que no acudan en casos que no ameriten asistencia médica, evitar las visitas a los pacientes internados, no traer acompañantes de grupos de riesgo, es fundamental el uso de mascarillas, prácticas de higiene de manos, respetar las áreas sectorizadas y solicitar información ante cualquier duda.

# Desafíos del COVID-19



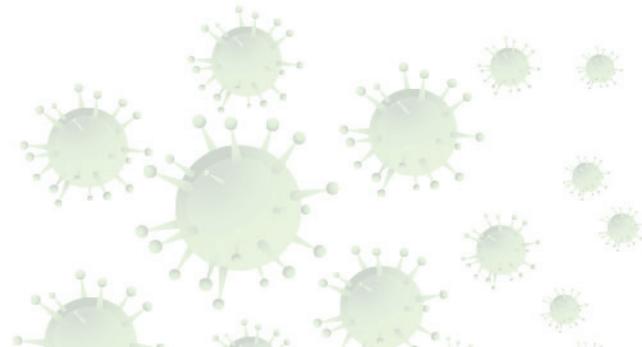
Dr. Eugenio Báez  
Infectólogo

***Este virus afecta a las personas de distintas maneras, de acuerdo a la defensa de su sistema inmunológico. Actualmente la mayoría de los infectados presentan síntomas de intensidad moderada, sin embargo, hasta hoy día no existe vacuna ni medicamento efectivo, por ello la prevención sigue siendo la herramienta más eficaz para paliar los efectos de esta enfermedad.***

El 7 de marzo fue confirmado el primer caso relacionado a una persona con padecimiento de COVID-19, posterior a los tres días se declaró cuarentena en el país. Mientras que el 4 de mayo se inició la cuarentena inteligente, siguiendo las indicaciones pertinentes de acuerdo a lo que dictamina cada fase. El Dr. Eugenio Báez, médico infectólogo de adultos, responde las siguientes consultas.

## ¿Cuál es el origen de esta nueva enfermedad?

- El COVID-19, enfermedad viral causada por el coronavirus denominado SARS-CoV-19, identificada en China a mediados de diciembre del 2019, nos plantea desafíos desde su mismo origen. Desde teorías conspirativas de objetivos geopolíticos, a accidente de laboratorio, a salto inter-especies del virus (de murciélagos, serpientes, pangolines a los seres humanos). A varios meses de su aparición, la mayoría de los virólogos asumen que ésta última es la más probable. La demostración de transmisión de persona a persona, su alta contagiosidad y la rápida y sostenida diseminación a casi todos los países del mundo obligó a la OMS a declarar el estado de pandemia a inicios del 2020.





## 📌 ¿Cómo se hace el diagnóstico de la infección?

- Con el conocimiento temprano del genoma del virus se pudo elaborar, gracias a la tecnología de la reacción de polimerasa en cadena o PCR, los kits para el diagnóstico de la enfermedad. Actualmente el método principal para el diagnóstico de la infección es el PCR en una muestra de hisopado nasofaríngeo. El método permite saber el resultado en 24 horas.

## 📌 ¿Quiénes son más susceptibles de tener complicaciones por el COVID-19?

- Durante el desarrollo de la pandemia se ha observado que ciertos grupos de personas, especialmente los mayores de 70 años y aquellas con comorbilidades (enfermedades cardíacas, pulmonares crónicas, diabetes, inmunodeprimidos, entre otras) son mucho más propensas a desarrollar complicaciones graves, como neumonías, distrés respiratorio del adulto, injuria cardíaca, falla renal aguda y eventos tromboembólicos, asociados a altos índices de mortalidad. El manejo de estas formas graves plantea hasta el momento numerosos desafíos, desde la manera apropiada de sostener la respiración de los pacientes, con técnicas no invasivas al uso del respirador, la prevención y el manejo de las complicaciones de la coagulación, a la prevención y tratamiento de la respuesta inmunológica inapropiada, asociada a estos eventos.

## 📌 ¿Cómo se manifiesta la enfermedad?

- Hay consenso entre los especialistas que la enfermedad atraviesa por cuatro fases: el período de incubación, de 2 a 14 días, asintomático (en los últimos 2-3 días el paciente ya puede ser contagioso). La segunda fase, infecciosa, que se asocia a la replicación viral; la tercera fase, pulmonar, que muestra los signos y síntomas, así como la traducción radiológica del daño pulmonar incipiente, causado por el virus. En ésta etapa los pacientes ya muestran evidencia de respuesta inmunológica apropiada, que hace que la gran mayoría (80%, sobre todos jóvenes y pacientes sin comorbilidades) evolucionen hacia la curación sin complicaciones. La cuarta fase, grave, de las complicaciones, que obliga a la internación en terapia intensiva, asociada a una

respuesta inmunológica inapropiada, que cursa con neumonías graves, distrés respiratorio y trastornos embólicos con altos índices de mortalidad.

En la fase infecciosa, de replicación viral, donde podríamos parar la rueda evolutiva con una medicación antiviral efectiva, hasta la fecha, no contamos con evidencia científica, que algunas de las drogas antivirales ensayadas, (hidroxicloroquina, remdesivir, antiproteasas lop-rot, favipiravir, ivermectina, transfusión de plasma de pacientes convalcientes, entre otras) muestren efectividad contundente. La respuesta inmunológica inapropiada, causal para muchos expertos, de las formas graves, nos plantea el desafío de modularlas o suprimirlas con drogas anticitoquinas, anti-JAK, esteroides, colchicina, gamaglobulinas, entre otras, sin que hasta el momento haya evidencia científica de su utilidad.

## 📌 ¿Debemos mantener las medidas de prevención con el avance de las fases de la cuarentena inteligente?

- Mientras no tengamos evidencia clara de ausencia de circulación comunitaria local y en los países vecinos, o se disponga de una vacuna o medicación efectiva para los casos graves, estamos obligados a mantener las medidas preventivas como el aislamiento responsable de los casos confirmados, el distanciamiento social evitando las aglomeraciones, la higiene frecuente de las manos y el uso de la mascarilla facial. La flexibilización de las restricciones impuestas por la cuarentena trae aparejado el aumento de riesgo de exposición a pacientes que podrían estar infectados, por lo que es probable que, al menos por algún tiempo, se mantenga la necesidad de incorporar dichas medidas a nuestro estilo de vida social.



**3M** Ciencia.  
Aplicada a la vida.™



**Gracias  
por ser parte  
de la lucha**

3M y su distribuidora Importadora Euroamericana S.A., felicitan al Grupo San Roque por su gran preocupación por la salud de los pacientes al adquirir equipos e insumos que **garantizan su seguridad y bienestar.**

**ie** Importadora  
Euroamericana  
INSUMOS HOSPITALARIOS

Excelencia en Calidad y Servicios para su Salud

# Medidas preventivas en familia



*La incertidumbre que produce esta pandemia puede generar cuadros de ansiedad y estrés, incluyendo a niños y jóvenes, por ello los padres cumplen un rol fundamental. Los hijos deben percibir que el adulto está interesado y disponible, así ellos estarán abiertos a conversar. Los juegos en familia, una alimentación sana, realizar actividades físicas y estar de buen humor ayudarán a sobrellevar de la mejor manera esta emergencia sanitaria.*

La Dra. Rocío Cáceres, especialista en pediatría y emergentología, coordinadora pediátrica del sanatorio y servicio de urgencias de La Costa, indica que las mejores maneras de mantener a la familia sana durante la pandemia del COVID-19 son quedarse en casa y respetar la distancia social. La prevención es fundamental, a través del lavado de las manos, toser o estornudar en las mangas de las camisas, limpiar la nariz con un pañuelo desechable y luego tirarlo al basurero, tratar de mantener las manos alejadas de la cara, no saludar con las manos o hacer contacto físico con otras personas, limpiar superficies con desinfectantes que contengan al menos un 70% de alcohol y ventilar la casa con frecuencia.



**Dra. Rocío Cáceres**  
Coord. Pediatría del Sanatorio y Servicio de  
Urgencias de La Costa

“Es fundamental que los adultos demos estos comportamientos a los niños, de modo que ellos tengan un buen ejemplo. Es una gran idea que a la hora de lavarse las manos con los niños pequeños se realice, por ejemplo, cantando: ‘Feliz cumpleaños’, dos veces (unos 20 segundos), así también limpiar superficies en familia, posterior a la cena, ayuda a que todos se sientan parte del esfuerzo de prevención. Para los niños mayores y adolescentes, ofrezca alternativas a los saludos de choque de manos abiertas o de puños, y en su lugar, sugiérales que saluden con un choque ligero de codos”, aconseja.

La doctora resalta “cuando vea a sus hijos practicar hábitos de buena higiene, ¡elógielos por ello! Recálqueles que no solamente se están cuidando a sí mismos, sino que también están ayudando a prevenir la propagación de gérmenes a otras personas”.

## Alimentación sana

La doctora sostiene que una dieta equilibrada y saludable sigue siendo esencial para la buena salud y funcionamiento inmunológico normal: *comer muchas frutas y verduras para el suministro de vitaminas, minerales y fibras necesarios para una buena salud, limitar el consumo de los alimentos ricos en grasa, azúcar o sal (como galletas, papas fritas, chocolate y bebidas azucaradas), controlar el tamaño de porciones, elegir proteínas vegetales y animales (frijoles, legumbres, pescado, huevos, productos lácteos y carne). Así también mantener una buena hidratación, priorizar el consumo de agua o jugos naturales y evitar bebidas carbonatadas (gaseosas).*

## Actividades recomendadas

- Es importante tratar de ser creativos y mantener el buen humor. Permitir a los niños que propongan actividades, pero también sugerirlas nosotros.
- La mayoría de los niños preferirán juegos relacionados con las pantallas (televisión, móvil, tablet), pero los padres somos los responsables, con o sin coronavirus, de que no abusen de ellas.
- Explorar ideas divertidas, según la edad o el sexo, como: maquillarse, ponerse "mascarillas de belleza", hacer peinados, bailar, disfrazarse, cocinar, hacer teatros, hacerse cosquillas, volteretas o acrobacias en lugares seguros.
- Mantener la actividad física es importante, pues reduce la ansiedad, mejora el humor, el sueño y disminuye el riesgo de sobrepeso. Los padres podemos animarles a realizar ejercicios juntos, empleando tutoriales o dando indicaciones como si fuéramos profesores de gimnasia.

## Consejos prácticos

- Gracias a Internet y a diversas aplicaciones podemos sentir más cerca a nuestros familiares. Los niños también necesitan esa conexión virtual con las personas que ocupan su vida de manera cotidiana (familia, amigos, compañeros y profesores).



- Las vacunas deben mantenerse incluso durante la pandemia de COVID-19. Es cierto que actualmente la disminución del contacto interpersonal contribuye a un descenso de las posibilidades de contagio de infecciones entre personas, pero no lo anula. Por tanto, las vacunaciones no deben demorarse.



- Es preferible no exponerlos a las conversaciones entre adultos, ni a lo que informan los medios de comunicación. El rol del adulto es mediar y facilitar la información para que llegue de manera apropiada al niño, para que lo ayude y no lo angustie o estrese más.



01 DE JUNIO  
Día Mundial  
de la *leche*



¡GRACIAS POR ELEGIRNOS!

**lácteos**  
**TREBOL** 

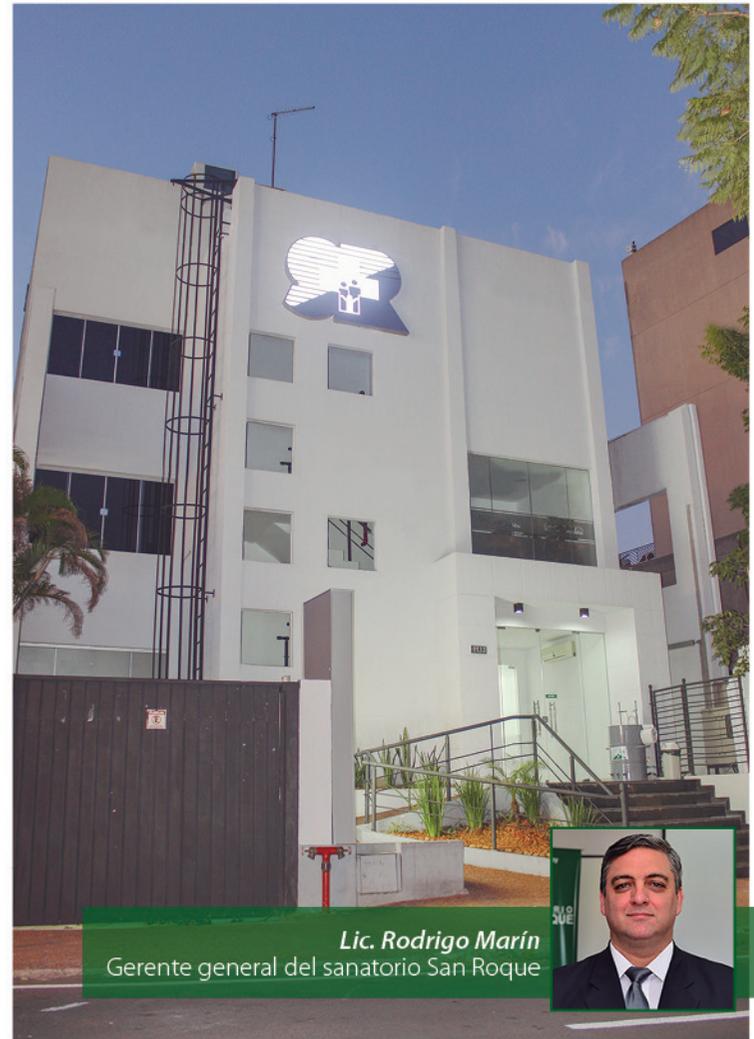
# Mejoras edilicias para mayor comodidad de los pacientes



*Apuntando a ser un sanatorio boutique, el San Roque invierte constantemente en el mejoramiento continuo de su estructura edilicia, así como para la adquisición de nuevos equipos. La finalidad de esta reingeniería es poner al servicio de los pacientes la mejor atención con calidad y calidez.*

El Lic. Rodrigo Marín, gerente general del sanatorio San Roque, comenta “dentro del marco de una reingeniería del sanatorio, algunas de las obras que estamos finalizando son: el área de observación, el piso de consultorios externos, el acceso directo a la sala de emergencias y la instalación de un nuevo grupo generador y un tablero general eléctrico”.

“Estas ampliaciones llevadas a cabo, por ejemplo, en la sala de observación fue con el fin de modernizarla, y ampliar la cantidad de boxes. En tanto, el acceso directo a la sala de emergencias es para facilitar el ingreso de los pacientes críticos. Todas estas modificaciones también abarcan cambios en la sala de tableros la cual está acompañada de la adquisición del nuevo generador que cubre el 100% de las instalaciones, quedando el anterior como segundo respaldo. Esto nos da una amplia autonomía de operación y un bajísimo porcentaje de riesgo de quedar sin energía eléctrica”, resalta.



**Lic. Rodrigo Marín**  
Gerente general del sanatorio San Roque



Así también señala “el piso de consultorios es un proyecto anhelado desde hace mucho tiempo, de modo a tener a nuestros médicos más cerca y brindarles un espacio de trabajo cómodo y con la atención a la cual los tenemos acostumbrados”.

“Hoy, el sanatorio San Roque, con la sala de observación, no solo brinda mayor capacidad, sino también más comodidad a los pacientes para poder brindarles un servicio con la calidad y calidez que nos caracteriza. Estas ampliaciones son sólo el comienzo de la nueva imagen del sanatorio San Roque, pues aún tenemos varios proyectos para ejecutar, como: la renovación de los quirófanos, de las salas de internación, la cocina y el restaurant. Todas estas áreas apuntan a dar un mejor servicio día a día y hacer la estadía de nuestros pacientes lo más amena posible”, agrega.

El Lic. Marín menciona que *“en los próximos años el sanatorio San Roque debe estar convertido en un sanatorio boutique. Estamos en constante inversión para lograrlo, no solo en la parte edilicia, sino también en los equipos. Con la acreditación del ITAES adquirimos un compromiso con la calidad y esto implica mejora continua, de los procesos, del personal a través de la capacitación permanente, de los equipos, así como de nuestro edificio”.*

# La salud física en tiempos de pandemia

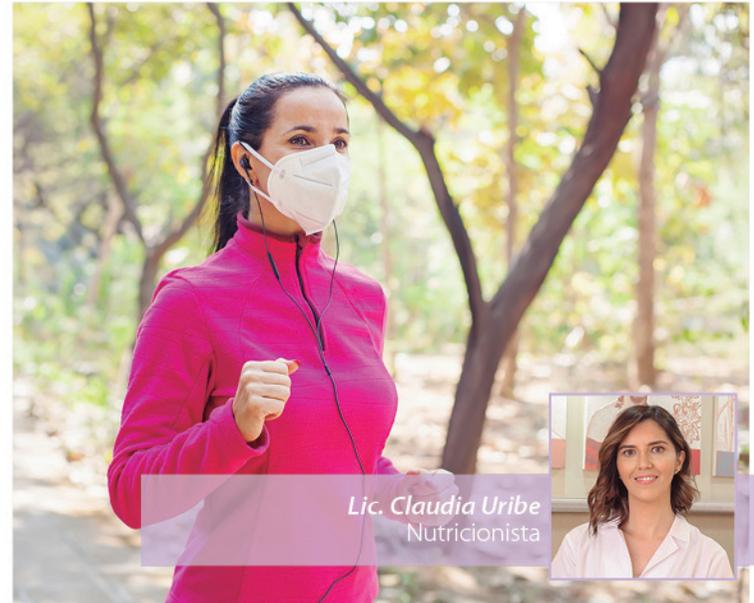


*Realizar actividad física diaria podría reducir en gran medida el estrés que genera la situación de pandemia por la que estamos atravesando actualmente. Reorganizar la agenda con hábitos saludables será de gran ayuda para el bienestar del cuerpo y de la mente.*

La Lic. Claudia Uribe, quien conforma el equipo del Centro de Cirugía Bariátrica y Metabólica del Sanatorio Santa Julia, recomienda planificar rutinas saludables durante este tiempo de pandemia, ya que muchas actividades que nos establecían ciertos horarios, fueron suspendidas, como por ejemplo, las clases de los niños y, en algunos casos, aún el trabajo presencial, así también festejos de cumpleaños, actividades físicas grupales y eventos en general.

“Es imposible mantener la salud física y mental si no volvemos a organizar nuestros horarios, ya sea de comidas, actividad física, tiempo de esparcimiento con los niños y las clases virtuales. Una vez que logramos reestructurar nuestros días estableceremos un mejor autocuidado”, resalta.

La licenciada afirma que es importante preparar un menú familiar con alimentos que contribuyan a nuestra salud y de esta forma organizar también las compras, evitando incurrir en gastos innecesarios en estos tiempos donde la economía también se ha visto fuertemente afectada.



Lic. Claudia Uribe  
Nutricionista

c

## Alimentos presentes en la mesa

Debemos incluir en nuestra selección diaria alimentos, lo más naturales y orgánicos posibles, como:

- Alimentos que contengan vitamina A, del complejo B, C, E, ácido fólico, minerales como el zinc, magnesio, selenio, hierro, omega 3 y fibra.
- Por ejemplo, frutas cítricas (naranja, pomelo, mandarina) y frutos rojos (arándanos).
- Así también incluir espinacas, coliflor, zanahorias.
- Frutos secos (almendras o maní), que deben estar correctamente medidas y no exagerar su consumo.
- Se deberán incluir aguacate, atún, pescados azules o de mar.
- Legumbres, como poroto y lentejas, arroz integral y avena.
- Yogures naturales, el kefir y algunos quesos para contener mayor cantidad de probióticos.
- Además esta alimentación diaria debe ir acompañada de la correcta hidratación, suficientes horas de sueño y rutinas deportivas, según las posibilidades de cada persona.





# NUTRICIÓN Y EJERCICIOS - SANATORIO SANTA JULIA

## Manejo, preparación y almacenamiento de alimentos

La licenciada destaca que la higiene alimentaria consiste en el manejo, la preparación y el almacenamiento de los alimentos, de manera que nos ayuden a prevenir ciertas enfermedades:

- Es esencial el lavado correcto de las manos antes de manipular los alimentos.
- El lavado correcto de los alimentos, en especial de los que serán consumidos crudos, como frutas y algunas verduras.
- En el caso de los alimentos congelados, tratar de mantener la cadena de frío desde su adquisición hasta la conservación correcta. Nunca descongelar y volver a congelar un alimento.
- Cocinar los alimentos con temperaturas que aseguren eliminar la mayoría de las bacterias, se recomiendan temperaturas mayores a 100 grados y, por lo menos, durante dos minutos.



**Información del Centro de Bariátrica del Sanatorio Santa Julia**  
*El Sanatorio Santa Julia cuenta con un equipo de profesionales del Centro de Cirugía Bariátrica y Metabólica, conformado por los siguientes especialistas.*

- Dr. Gabriel Paiva Coronel – Cirujano – Jefe del equipo.
- Dra. María Lis Alarcón, Elisabeth Valinotti Delmás – Endocrinología y Diabetología.
- Dr. Andrés Villasboa – UTI y seguimiento de pacientes.
- Dr. Nicolás Ugarriza, Dr. Félix Motta y Dr. Juan Carlos Sosa – Anestesiología.
- Lic. Emilia Giménez Barreto – Instrumentación – Encargada de tecnología 3D.
- Dr. Gabriel Patiño, Dra. Elena Yakusik, Dr. Carlos Paiva – Cirujanos ayudantes y adjuntos.
- Lic. Claudia Uribe Filgueira – Especialista en Nutrición Bariátrica.
- Dr. Guillermo Agüero, Dr. José Villarejo - Departamento de Endoscopia del Sanatorio Santa Julia.
- Dr. Alejandro Tonina - Departamento de Radiología del Sanatorio Santa Julia.
- Lic. Kevin Morales – Jefe de Quirófano.
- Lic. Marian Leticia Piñáñez – Departamento de Psicología.

**Para informarse más sobre este centro puede llamar al (021) 2365000 o escribir al email: [info@santajulia.com.py](mailto:info@santajulia.com.py).**

# Doligenal®

*El analgésico más recomendado  
gracias a la confianza  
del cuerpo médico*



GMP ANMAT  
Argentina

GMP ANVISA  
Brasil

GMP COFEPRIS  
México

GMP DNVS  
Paraguay

GMP DIGEMID  
Perú

GMP INVIMA  
Colombia

GMP Pakistán

GMP Kazakhstan

GMP Sudáfrica

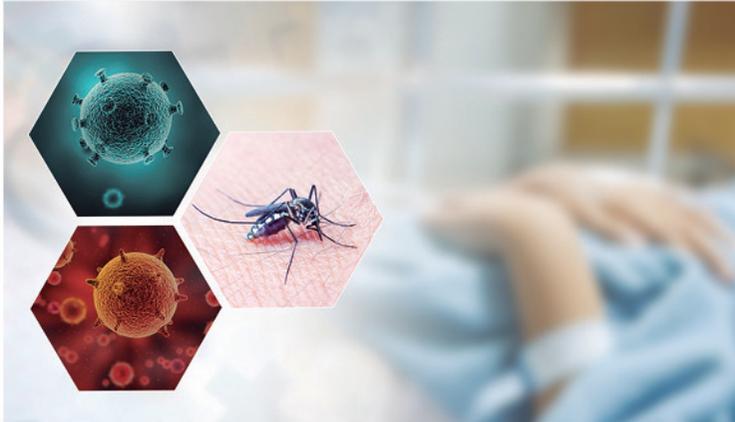


ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE CON SU MÉDICO DE CONFIANZA

Aviadores del Chaco 3100  
Edificio "Torre Aviadores" 7° Piso • Telefax: (021) 614450/4  
[www.fapasa.com.py](http://www.fapasa.com.py)

45  FAPASA  
Lider en Certificación Internacional

# Dengue, la epidemia más grande en las dos últimas décadas



**La epidemia de dengue en nuestro país comenzó a finales del 2019, en el momento en que la Dirección General de Vigilancia de la Salud emitió alerta epidemiológica. Culminando el 2019 y a comienzos del 2020 aumentaron los casos registrados por esta enfermedad. Se aconseja continuar con las prevenciones, en especial posterior a los días de lluvia.**

El último resumen de la situación epidemiológica del dengue en nuestro país, presentada por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, señala que desde enero al 09 de mayo se registraron 43.769 casos de dengue distribuidos en las 19 regiones sanitarias del país, principalmente en Asunción y el departamento Central. Además, se acumulan un total de 174.558 notificaciones de casos sospechosos en este período, en todas las regiones sanitarias.

En febrero, el Poder Ejecutivo promulgó la Ley N° 6502 que declara emergencia sanitaria en todo el país por la epidemia del dengue, a fin de afrontar el aumento de casos, una de las peores epidemias de los últimos años en nuestro país. Sin embargo, un tiempo después el mundo entero padece una pandemia de coronavirus y Paraguay, a principios de marzo, reporta sus primeros casos de personas infectadas.

A finales de marzo, el ministro de Salud, Julio Mazzoleni, dio por terminada la epidemia del dengue, a causa del descenso de notificaciones por esta enfermedad. Cabe resaltar que se identificó la circulación de tres serotipos: DEN-1, DEN-2 Y DEN-4, con predominio de DEN-4, a nivel país.

## Datos acumulados

Correspondiente desde la semana 1 (29 de diciembre 2019 al 4 de enero 2020) a la semana 19 (3 de mayo 2020 al 9 de mayo 2020).

El informe del Ministerio de Salud indica que “de acuerdo a la distribución de las notificaciones por semana epidemiológica, se señala el pico máximo en la semana 6, correspondiente del 2 al 8 de febrero 2020, con un registro de 33.213 notificaciones, luego se produjo un descenso progresivo desde la semana 7 (del 9 al 15 de febrero de 2020), alcanzando en la semana 19 (del 3 al 9 de mayo 2020) 144 notificaciones”

ARBOVIROSIS. DATOS ACUMULADOS. SE 1 A SE 19 /2020		
ARBOVIROSIS	CASOS	NOTIFICACIONES
Dengue	43.769	174.558
Chikungunya	2*	266
Zika	0	501

## NOTIFICACIONES SEGÚN DEPARTAMENTO

Continuando con el monitoreo llevado a cabo por el ministerio, de las notificaciones de dengue, según departamento de procedencia, de las últimas tres semanas (correspondiente al 19 de abril al 9 de mayo de 2020):

## A nivel país se acumulan

(se denomina así a los virus transmitidos por insectos, como el mosquito, siendo el *Aedes Aegypti*, el vector principal del virus: Dengue, Zika y Chikungunya).

**791** { Notificaciones de arbovirosis }

Estas notificaciones se refieren a todas las regiones sanitarias del país.



Las notificaciones corresponden principalmente a pacientes procedentes **del departamento de Itapúa, que acumula 234** notificaciones en este período, seguido de **Central y Alto Paraná**.

## VIGILANCIA DE LA MORTALIDAD

- Desde enero al 09 de mayo ingresaron al sistema de vigilancia un total de 64 casos de fallecidos asociados al dengue.
- Según la procedencia de los pacientes, los casos fallecidos asociados al dengue corresponden a:

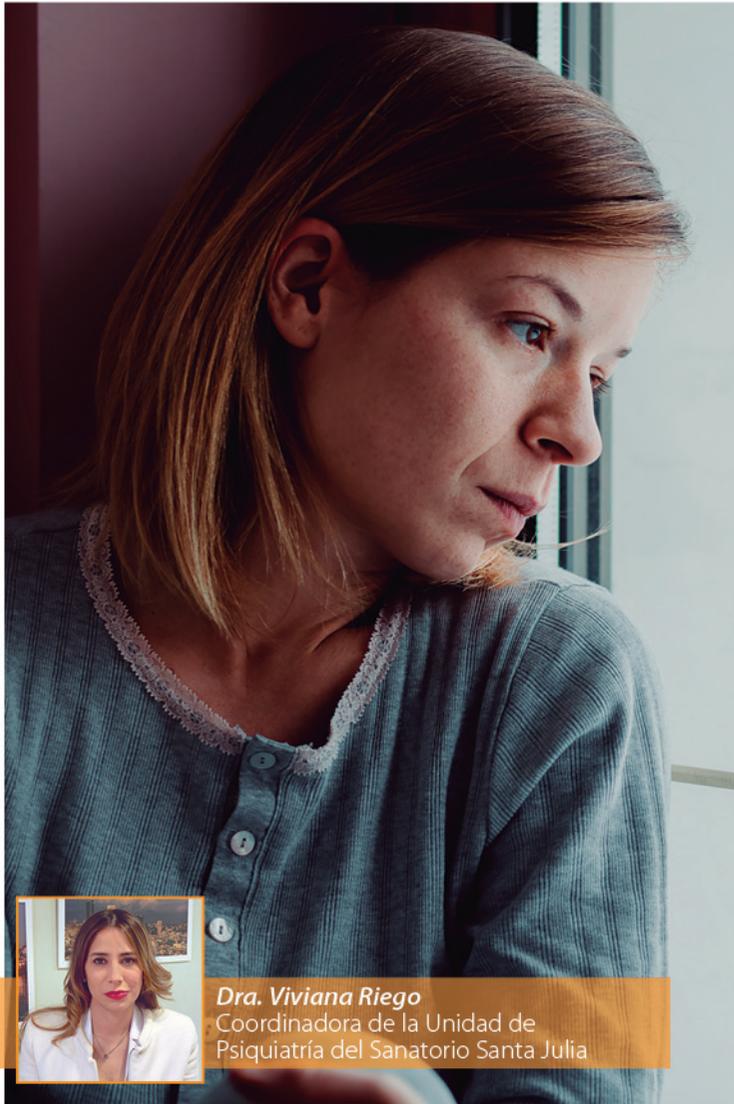
- Central: 33 casos.
- Asunción: 10 casos.
- Concepción: 4 casos.
- Paraguari: 4 casos.
- San Pedro: 5 casos.
- Cordillera: 2 casos.



## RECOMENDACIONES

- Se aconseja a las personas continuar con las medidas de prevención contra esta enfermedad, en especial posterior a los días de lluvias.
- Recuerde que la eliminación de criaderos de mosquitos que pueden encontrarse en los hogares es la mejor herramienta para paliar la proliferación del virus.
- ¿Qué hacer? Controlar o eliminar diariamente los recipientes que puedan servir de reservorio para el mosquito, las fumigaciones en los patios son buenas formas de prevención, así como utilizar mosquiteros en puertas y ventanas, el uso de repelente y de ropas con mangas largas.

# Cuidar la salud mental en cuarentena



**Dra. Viviana Riego**  
Coordinadora de la Unidad de  
Psiquiatría del Sanatorio Santa Julia



---

*El distanciamiento social cambió por completo la rutina de las personas, por ello además de cuidar la salud física también debemos atender el bienestar mental. Estar en casa, no debe generar sensaciones de tristeza ni aburrimiento, al contrario, es una pausa para continuar la vida, un silencio provechoso para el reencuentro individual, familiar y espiritual.*

---

La pandemia del coronavirus 2019 (COVID-19) involucró medidas requeridas para evitar su propagación, como distanciamiento social, cuarentena o aislamiento, que modificaron totalmente la vida diaria anterior. Todos estos cambios y la incertidumbre, junto con la sensación de falta de control, pueden generar malestar, estrés e incluso emociones fuertes, tanto en adultos como en niños.

La Dra. Viviana Riego, coordinadora de la Unidad de Psiquiatría del Sanatorio Santa Julia, afirma que se pueden producir diferentes reacciones en cada persona, como: ansiedad, miedo o preocupación, dependiendo de sus antecedentes de salud, contexto familiar, laboral y psicosocial.

“Si estos síntomas interfieren durante varios días y se generan sensaciones de tristeza, depresión o ansiedad, entonces se aconseja buscar apoyo en personas de confianza y pedir ayuda a un personal de la salud”

### Combatir el aislamiento

La doctora refiere que es fundamental mantenerse conectado emocionalmente, es decir, es importante tener en cuenta que el distanciamiento social no significa desconexión emocional, por lo que nos plantea un nuevo desafío de expresar nuestros sentimientos, de cuidar y proteger a nuestros seres queridos y de estar presentes en sus vidas, aunque muchas veces no sea físicamente como estábamos acostumbrados. ¿Qué hacer?

- Es importante seguir comunicándose con los amigos y familiares que no viven en la casa. Llame por teléfono, use los chats, videos o conéctese a través de las redes sociales.
- Hable con personas de su confianza acerca de sus inquietudes, cómo se siente o cómo lo afecta esta pandemia.
- Haga un plan con alguien, para ver un programa en la TV o leer un libro, por separado, para que puedan discutirlo cuando se contacten.
- Escuche una estación de radio, música o un programa de TV si su hogar se siente demasiado silencioso.
- Practique el autocuidado durante este tiempo de crisis, a través de buenos hábitos: mantener una rutina tanto de trabajo, descanso, alimentación nutritiva y ejercicios físicos. Fomentar también en los demás miembros de la familia, especialmente en los niños.
- Planifique actividades para realizar en diferentes días o inicie hábitos que desea mantenerlos.
- Descanse mejor, es decir, duerma la cantidad de horas requeridas para un buen descanso. El sueño cumple una función restauradora, tanto física como psicológica.
- Aproveche para compartir tiempos y actividades en familia, al mismo tiempo de respetar momentos y espacios individuales.

### ¿Cómo afrontar esta situación?

- Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a sobrellevar y sentirse con más control.
- Establezca planes y rutinas de cuidados, higiene, tanto antes de salir, durante el tiempo que esté fuera de casa, en su lugar de trabajo y al volver a la casa.
- El optimismo y la capacidad de mantener la esperanza, son factores protectores para la salud. Centrarse en el presente y en las cosas que sí puede hacer.
- Ejercite el cerebro, para ello puede dedicar un tiempo a recordar chistes y refranes, jugar adivinanzas, crucigramas, canciones y poemas, armar rompecabezas o colorear.
- Disfrutar de las pequeñas cosas y redescubrir el momento. Cuidar de las plantas o de las mascotas, escuchar música, ordenar fotos, usar los juegos de mesa.
- Cultivar talentos y enseñar a otros. Considere hacer cosas como tocar un instrumento, tejer o coser, dibujar, cocinar, pintar e iniciar proyectos de agricultura urbana.
- Arreglar la casa y reciclar. Es posible dedicar algunos momentos a revisar qué arreglos de la casa puede hacer por sí mismo. Ordenar la ropa y organizar libros.
- Si tiene creencias religiosas, refúgiase en su fe y en su comunidad.

### Solicitar ayuda

La Dra. Riego indica que podrá solicitar ayuda si considera que alguna situación sobrepasa sus capacidades y posibilidades. Contáctese con su servicio de salud, su médico o a través de las líneas de apoyo telefónico: llamando al 154 (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social). Existen instituciones públicas y privadas con psiquiatras las 24 horas, donde puede acudir y asesorarse, como: el Hospital Neuropsiquiátrico, la Cátedra de Psiquiatría del Hospital de Clínicas y el Sanatorio Santa Julia, del Grupo San Roque (21236-5000).

# PAP

## SEGURO,

sencillo, rápido y sin dolor.

Reserva de turnos

021 217 1717

021 288 7000 (línea WhatsApp Asimed)

reservas@santajulia.com.py

www.santajulia.com.py



Atención **MÁS SEGURA**,  
con la eficiencia, la calidad  
y la calidez de siempre



SANTA JULIA, ACREDITADO POR CUMPLIR  
ESTÁNDARES INTERNACIONALES  
DE CALIDAD Y SEGURIDAD  
EN LA ATENCIÓN A NUESTROS  
PACIENTES.



# FISIOTERAPIA

## SEGURA,

Ayudamos a que cada persona consiga sus objetivos  
de salud y deporte. **Venga tranquilo, siéntase seguro.**

Reserva de turnos

021 217 1640/1 (línea directa)

021 217 1717 (Call Center)

0976 172 429 (línea WhatsApp)

021 288 7000 (línea WhatsApp Asimed)

reservas@lacosta.com.py

www.lacosta.com.py



Atención **MÁS SEGURA**,  
con la eficiencia, la calidad  
y la calidez de siempre



LA COSTA, ACREDITADO POR CUMPLIR  
ESTÁNDARES INTERNACIONALES  
DE CALIDAD Y SEGURIDAD EN LA  
ATENCIÓN A SUS PACIENTES.



# Mejoras edilicias en el área de urgencias



*La comodidad y seguridad del paciente son las claves en el Hospital Universitario San Lorenzo, por ello se llevaron a cabo ciertas ampliaciones en el sector de Urgencias, así como en la sala de espera y de recuperación. Todas estas mejoras consolidan aún más los servicios, basados siempre en la calidad y calidez.*

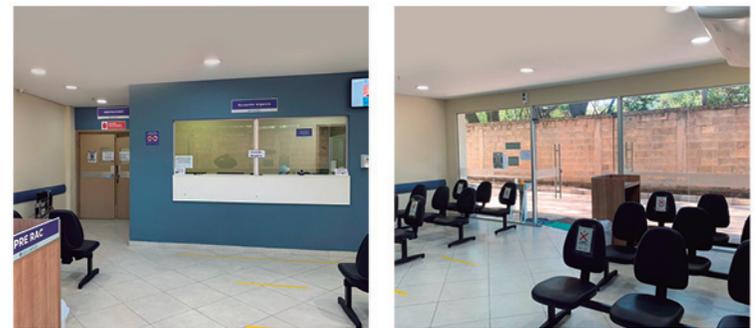
El Lic. Silvio Alfaro, gerente general, refiere "el HUSL tiene más de 2 años y medio, en noviembre del 2019 fue nuestro aniversario. Con el objetivo de seguir ofreciendo siempre la mejor atención, así como brindar comodidad y seguridad a los pacientes, consideramos pertinente la necesidad de realizar algunas ampliaciones edilicias".

"Cabe destacar que debido al aumento de pacientes que acuden al HUSL decidimos llevar a cabo estas modificaciones en la infraestructura del sector de Urgencias. Teníamos capacidad para atender entre 100 a 150 pacientes por día, pero con estas mejoras logramos duplicar esa cifra", resalta.

"Así se sumaron las ampliaciones en el sector de la sala de espera de pacientes, RAC (sistema de recepción, acogida y clasificación) y la sala de recuperación. También manejamos un sector para pacientes respiratorios y otro para polivalentes", agrega.

## Laboratorio a domicilio

Además, informa el licenciado "los objetivos del HUSL son mantener la eficiencia en los servicios que estamos ofreciendo actualmente, así como crear otros nuevos pensando en la comodidad de nuestros pacientes. Uno de estos servicios recientemente lanzado consiste en la toma de muestras de laboratorio a domicilio".



**"Las personas interesadas en este servicio podrán contactar vía whatsapp al 0983288654 o llamando al 0215982141", acota**



# Factores de riesgo encaminaron un ACV



Ramón Báez  
Paciente del Sanatorio San Roque

***El accidente cerebrovascular, más conocido como ACV, es una enfermedad con alta prevalencia, por ello como forma de prevención se aconseja mantener cifras normales de la presión y controles periódicos con el médico de cabecera. De esta manera se podrá realizar el tratamiento preventivo de los factores de riesgo, que en el caso de este paciente en particular fueron la hipertensión, la dislipidemia, la diabetes y el sobrepeso.***

Ramón Báez, de 73 años, dedicaba sus días a acompañar las actividades de sus nietos Santino y Azul. Era el abuelo activo de la familia, el papá que todo lo podía resolver. Sin embargo, un día perdió el conocimiento mientras se duchaba, lo trasladaron directamente a la sala de tomografía del sanatorio San Roque, para luego ser derivado a la Unidad de Cuidados Intensivos. Su diagnóstico fue accidente cerebrovascular (ACV) isquémico.

Al ingresar al sanatorio el médico a cargo fue el Dr. Guido Martínez, quien acompañó el proceso durante toda la internación, además durante su estadía en la unidad de terapia intensiva -28 días exactamente- fue tratado por el Dr. César Gaona, quien lideró el equipo de médicos mientras el paciente se encontraba en esta área. Se trataba de un paciente en estado grave, con mal pronóstico, sin embargo, los médicos nunca bajaron la guardia, por lo que cabe destacar el profesionalismo que demostró todo el equipo durante la internación, desde la sonrisa de la moza, el saludo de la limpiadora, la atención tan humana de las enfermeras hasta el esfuerzo por devolver la movilidad de los fisioterapeutas. La aptitud y la actitud se fusionan en el sanatorio y esa combinación hace que, tanto el paciente como el familiar, se sientan contenidos y confiados en que van a salir victoriosos.

## **Tratamiento**

El tratamiento llevado a cabo se basó en el manejo de la afección, es decir el ACV, además de los cuidados pertinentes ante un paciente hipertenso y diabético que requería un cuidado multidisciplinario. Por ello, a raíz del marcado deterioro se procedió a la colocación de la traqueostomía y gastrostomía.

## **Paciente dado de alta**

El paciente salió de alta en condiciones estables, alimentándose por gastrostomía y llevando una traqueostomía. Del sanatorio fue a un centro de rehabilitación a completar ese proceso.

*Actualmente está en su casa, con su esposa que es su compañera de vida y quien le acompaña en todo momento. Así también con el cuidado y acompañamiento de un enfermero y continuando sus ejercicios diarios de fisioterapia. Hoy se encuentra muy recuperado, alimentándose ya por vía oral, respirando sin traqueostomía y, por sobre todo, disfrutando de su familia.*

# Protección para todo el año

# APELSIN C-VITAMIN 1g

## Ayuda a tu sistema inmunitario fortaleciendo tus defensas

- ✓ **No contiene azúcar**  
(Apto para **diabéticos**).
- ✓ **No contiene glúten**  
(Apto para **celíacos**).

Distintas tapas = Misma calidad



PAIS DE ORIGEN  
**SUIZA**



Libre de gluten



**45**  **FAPASA**  
Líder en Certificación Internacional

VENTA LIBRE EN FARMACIAS. ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU MÉDICO



# La promoción profesional en post del buen desempeño

*La responsabilidad en el puesto de trabajo y el buen desempeño en las labores diarias denotan el compromiso del colaborador de la institución. Tal es el caso de Catalina Morel, quien se inició como moza y hoy es encargada del área de Gastronomía en el HUSL, en post de su profesionalismo y excelente trabajo en equipo.*

Se inició en el Grupo San Roque como moza de piso, específicamente en el sanatorio La Costa en el 2013. Posteriormente, gracias a los conocimientos adquiridos durante estos años, así como su buen desempeño, fue escalando y capacitándose, ya que en el 2015 estuvo como coordinadora del área de Gastronomía del sanatorio La Costa, bajo el cargo de la señora Emma Cortés.

A partir del 2017 hasta hoy día es jefa del área de Gastronomía. “Se encuentran a mi cargo 10 personales con quienes trabajo diariamente, teniendo siempre como base la empatía, la responsabilidad y, por sobre todo, mucho compromiso, pues me encargo de todo lo relacionado a la alimentación de los pacientes y de los funcionarios de la institución”, agrega.

“Cabe resaltar que realizamos el servicio de preparación de alimentos para los pacientes y sus acompañantes, como también está a nuestro cargo el comedor interno para los colaboradores del sanatorio”, informa.

Menciona además “tenemos el asesoramiento de una nutricionista que se encarga de indicar las dietas médicas correspondientes para los pacientes. Mi función principal es la coordinación para la elaboración de los menús”.



## Manipulación de alimentos

Sostiene “mantenemos todos los cuidados necesarios para la elaboración de los alimentos, es decir, previa desinfección del área, lavado de manos, así también utilizamos materiales necesarios y acordes al estatuto sanitario. Con relación al proceso de manipulación, este pasa por un tratamiento de higiene antes de llegar al consumidor final”.

## Trabajo en equipo

“Para llevar eficientemente este cargo y para el buen manejo de todo el personal de cocina, siempre considero fundamental la dedicación puesta al momento de cumplir con las tareas asignadas, así como también el profesionalismo y la experiencia. Los años en esta área me hicieron afianzarme cada vez más en estos valores y, por sobre todo, en este hermoso departamento cuya finalidad principal es el servicio”, comenta.



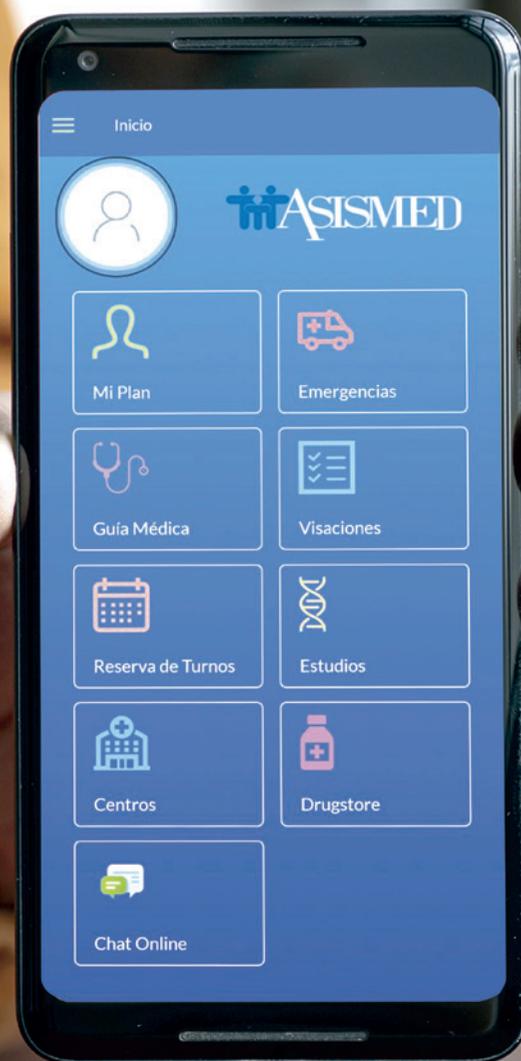
**DESCARGÁ LA APP**  
Y REALIZÁ TUS  
GESTIONES MÉDICAS  
EN UN SOLO LUGAR



Consíguelo en el  
**App Store**



DISPONIBLE EN  
**Google Play**





# CODEX

TECNOLOGÍA MÉDICA

## Insumos y Dispositivos para:

- \* Cardiología
- \* Cirugía general
- \* Cuidados avanzados de heridas
- \* Bombas de insulina
- \* Neurocirugía
- \* Columna
- \* Accesos vasculares
- \* Biopsias y Oncología
- \* Otorrinolaringología

**Medtronic**  
Further Together

**BAIRD**



 **smith&nephew**

Tel: (021) 222-450 • Fax: 229-430 • Mail: [codex@codex.com.py](mailto:codex@codex.com.py)

Pitiantuta 173 c/ Mcal López • Asunción - Paraguay