

SÓLO
1,95€

Salud PLUS

Enfermedades

IMPORTADAS

MITOS Y REALIDADES



EMBARAZO MÚLTIPLE
LA VIDA
CON UNO MÁS



TRUCOS
PARA QUE
TUS HIJOS COMAN
VERDURAS

LIPOTIMIA
CÓMO
ACTUAR

PASO A PASO



Alzheimer
SUS PRIMEROS
SÍNTOMAS



EN PORTADA



ENFERMEDADES IMPORTADAS

En los últimos años, el fenómeno de la inmigración se ha multiplicado en nuestras fronteras. Movimientos masivos de población llegados de todos los continentes que han

conllevado la aparición de enfermedades a las que no estábamos habituados en nuestro país o que creíamos ya erradicadas. Te contamos cuáles son las enfermedades importadas y

foráneas más comunes, por qué se producen y cómo se transmiten; y trataremos también de conocer los principales problemas de salud de la población inmigrante en España.

SALUD

20

DOLOR DE ESTÓMAGO *¿será úlcera?*



- Lipotimias, cómo actuar24
- Dermatitis atópica, elimina el picor26
- Medicamentos genéricos, conócelos.28

SALUD Y MENTE

60

ESTUDIAR SEGÚN *el carácter*



- Niños difíciles: trastorno negativista.....62
- Test: ¿Eres infiel?64

MUJER

32

EMBARAZO *múltiple*



- Citología vaginal y test del VPH36
- Cavitación contra la celulitis38

BIENESTAR

68

RECUPERA *el romanticismo*



- Aromaterapia. Anímate, respira.....70
- Spinning, salud sobre ruedas.....72

ALIMENTACIÓN

50

LA MEJOR DIETA *para competir*



- Recetas con nueces52
- Trucos para que tus hijos coman verdura.....54
- Bebidas de sabores56

MAYORES

76

SIGNOS PARA DETECTAR EL *Alzheimer*




- La vista del mayor: los ojos reflejan tu edad... 80
- Mayores en la red, Internet para todos 82

AÑO 2 Nº 13

Directora Médica

Dra. Dulce Ramírez Puerta

Directora EditorialRosalia Torres Castro
rosalia@grupoicm.net**Redactor Jefe**José González Sancho
jose@grupoicm.net**Director de Arte**Santiago Plana Giné
santiago@grupoicm.net**Redacción**Adriana Hernández Miñana
adriana@grupoicm.net
Marisa Fernández
marisa@grupoicm.net
Carmen Moreno Santiago
carmen@grupoicm.net
Laura Salz García
laura@grupoicm.net**Secretaría de Redacción**Sandra Cuesta López
sandra@grupoicm.net**Publicidad**Paloma Lago (**Jefe de publicidad**)
paloma@grupoicm.net
Tel: 638 03 14 62
María José Dorado
mariajose@grupoicm.net**Colaboran en este número**Dr. Juan Carlos Aguirre, Dr. Felipe Bernaldo,
Dra. Brigitte Calle, Dr. Juan Camarero, Charo Casas,
Vanessa Fernández, Dra. Nuria Fernández de Cano,
Ana García, Dra. Teresa García, Javier Grandá,
Dr. Jesús Iturralde, Ana Manjón, Gemma Paz,
Dr. José Francisco Pérez, Dra. Esther Redondo,
Dra. Ana de Santiago, Dr. Jesús Vázquez,
Pablo Vázquez (fotografía), Dr. Félix Zubiri.**Edita**Grupo ICM
Avenida de San Luis, 47
28033 Madrid
Tel: 91 766 99 34
Fax: 91 766 32 65
 E-mail: saludplus@grupoicm.net
www.grupoicm.net
Director GeneralÁngel Salmador Martín
salmador@grupoicm.net**Director Gerente**José Luis García
jlgarcia@grupoicm.net**Director Comercial**Juan Carlos Collado
publicidad@grupoicm.net**Directora de Publicaciones y Nuevos Proyectos**Sonsoles García Garrido
sonsoles@grupoicm.net**Administración**África Hernández Sánchez
(**Jefe de Administración**)
africa@grupoicm.net
Cecibell Meléndez Mendieta
cecibell@grupoicm.net**Suscripciones**Rebeca Morata Lázaro
rebeca@grupoicm.net**Ilustración y producción**Pablo Morante Mazarraín
pablo@grupoicm.net**Impreso en España/ Printed in Spain****Depósito legal:** M-547538-2008
ISSN: 1889-0741

El Consejo de Redacción de **SALUD PLUS** no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

**Dra. Dulce Ramírez**

DIRECTORA MÉDICA DE SALUD PLUS

“La globalización de la enfermedad”



Hoy en día es un hecho que el planeta se ha *globalizado*. Este término, tan usado en la actualidad, hace referencia a la homogenización del ser humano en la tierra, sobre todo en relación a su antropología, su cultura, creencias e idiosincrasia. Sin lugar a dudas, este hecho se ha desencadenado a lo largo de la última década por las nuevas tecnologías, fundamentalmente las herramientas informáticas como Internet. La cultura tecnológica impregna toda la sociedad, crea una metacultura, homogeniza lenguajes y formas de ser y de estar en el mundo. También lo hace en la salud y en la enfermedad, como no podría ser de otra forma.

Hace 30 años asistimos a la eclosión de una nueva enfermedad que aterrizó al mundo entero: el VIH-SIDA. Hace apenas unos meses otra epidemia generalizada, y por tanto ya catalogada como pandemia, ha vuelto a dejar en jaque a todos los Sistemas Sanitarios del planeta: la gripe A o H1N1. La rápida difusión de esta nueva pandemia se debe, sin lugar a dudas, a la globalización del mundo, donde los movimientos de los individuos de unos continentes a otros, entre otros factores, facilitan la difusión del virus.

En las siguientes líneas de este número de **Salud Plus** hablaremos de estos movimientos, y trataremos no sólo la gripe, sino también la emigración, las enfermedades foráneas o importadas, así como sus consecuencias e influencia en la Salud Pública. Así, es posible que desmontemos el tópico de que los emigrantes nos traen extrañas y exóticas enfermedades que

nos ponen en peligro, y cómo la mayoría de ellos padecen enfermedades comunes al resto de la población del país al que emigran (desde la diabetes u obesidad, a la depresión).

Y es que, la globalización, como todos los fenómenos sociológicos, está rodeada de mitos y falsas creencias que calan en el imaginario colectivo. Los fenómenos globalizadores facilitan el intercambio de información, el conocimiento mutuo y la tolerancia social, pero también la difusión de ideas y creencias y... como no, de agentes infecciosos. Por ello, la creación de protocolos internacionales y la coordinación intergubernamental, a través de organismos como la OMS, es decisiva y crucial, sobre todo en los últimos tiempos, donde se ha puesto de manifiesto la necesidad de globalizar las actuaciones en materia de Salud Pública y de política sanitaria de fronteras.

La globalización también afecta a la salud. Los movimientos de los individuos de unos continentes a otros facilitan la difusión de virus y enfermedades



Dr. Julio Zarco
PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA
SEMERGEN

“Salud para todos”



Al finales de los años 70 la OMS definió y lanzó las políticas encaminadas a que la población mundial tuviera una salud física, psíquica y social excelente. De aquí surgió un lema: “Salud para todos en el año 2000”. Este lema se apoyó en las políticas de prevención, promoción y educación para la salud, que se deben garantizar a todos los ciudadanos a través de una Atención Primaria sólida,

fuerte y resolutive. Han pasado más de 30 años y no tenemos más que contemplar las noticias diarias para ser conscientes de que el lema de la OMS no se ha cumplido. La enfermedad en sus múltiples dimensiones sigue haciendo estragos en la población más necesitada, sobre todo las clases más marginadas, emigrantes... Tampoco la población occidental puede lanzar las campanas al vuelo, pues mientras controlamos múltiples patologías de gran morbi-mortalidad, aparecen otras no menos nocivas, como la obesidad, la violencia de género, nuevos trastornos psiquiátricos y psicosomáticos...

Pese a que el lema de la OMS no se ha podido ver cumplido en estas tres últimas décadas, los profesionales sanitarios, y más concretamente los médicos, no podemos quedarnos cruzados de brazos; mucho menos los de Atención Primaria, cuyo objetivo básico es garantizar unos adecuados niveles de salud a la población. Por este motivo, desde la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) hemos decidido, de manera diáfana y clara, trabajar por y para la población; muestra de ello es nuestra revista mensual Salud Plus. También hemos querido afianzar este propósito en nuestro 31º Congreso Nacional, que se celebra en Zaragoza a partir del 21 de Octubre, donde nos daremos cita más de 5000 médicos de familia de toda España, y donde pretendemos que también lo hagan los ciudadanos, a través de la Fiesta de la Salud, que se desarrollará en el marco de dicho Congreso.

En el primer cumpleaños de la revista Salud Plus, nace este otro proyecto, con el espíritu de convertirse igualmente en una herramienta que facilite la accesibilidad a la población de la cultura de la salud. Así, a lo largo de los cuatro días en los que se celebrará el Congreso de SEMERGEN, la ciudad de Zaragoza será una enorme aula, donde profesionales médicos de todo el país llegarán a la población mediante actividades de promoción y prevención en temas de salud de gran interés, desarrollando talleres, informando mediante material didáctico y contactando directamente con los ciudadanos que se interesen en esta Fiesta. De esta suerte, este 31º Congreso Nacional de SEMERGEN, como los sucesivos, se convertirá, junto a Salud Plus, en un escaparate al que cualquier ciudadano puede acercarse, ver, escuchar, opinar, preguntar, y ante todo, aprender cómo trabajar para estar más sano. ¡Te esperamos!



¿Qué es SEMERGEN?

Es una sociedad científica de ámbito nacional compuesta por médicos de familia españoles, cuyo objeto es la promoción de la medicina general/de familia, colaborando en la mejora de la atención sanitaria a la población, perfeccionando la competencia profesional de los médicos, fomentando la investigación y el desarrollo profesional continuo.

¿Qué ofrece SEMERGEN?

Uno de los objetivos fundamentales es la promoción de la Salud, dirigida a la población general. Para ello, desde SEMERGEN se fomenta la información, la educación para la salud y la prevención de la enfermedad, con el fin de incrementar los niveles de salud y la calidad de vida de los ciudadanos. Entre sus múltiples actividades Semergen pone a disposición de la población diversas actividades formativas, publicaciones y una web que puede consultar, cuya dirección es: www.semergen.es.

Miembros de SEMERGEN

Los socios de SEMERGEN son médicos de familia de todo el territorio nacional que trabajan en el ámbito de la Atención Primaria; es decir, en los Centros de Salud, consultorios u otros centros asistenciales de primer nivel.

Historia de SEMERGEN

Es una de las sociedades médicas más antiguas, creada en 1973 por médicos rurales españoles, cuyo principal interés es incrementar el nivel de calidad de la atención que prestan a sus pacientes. Desde esta fecha hasta la actualidad, SEMERGEN pasa a ser una de las más numerosas asociaciones profesionales españolas, estando presente en todo el territorio nacional, y en todos los campos de la Atención Primaria.

MARIA PILAR GUILLÉN ARDID

Presidenta del Comité Organizador del 31º Congreso Nacional de SEMERGEN

“Es hora de exigir, con más fuerza, un profundo cambio de nuestro modelo asistencial”

Del 21 al 24 de octubre, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) celebra su 31º Congreso Nacional en el Palacio de Congresos de Zaragoza. El evento recoge la inquietud científica de todos los socios, quienes con sus presentaciones, asistencia y participación en los diferentes eventos contribuirán, sin duda, a que sea un foro de intercambio y puesta al día de conocimientos, investigación y opiniones entre los médicos de Atención Primaria españoles. Se espera que este congreso reúna a más de 5.000 médicos, los cuales analizarán temas de máxima actualidad, como las dietas y alimentos funcionales, aspectos éticos como el tema de la píldora

del día después, la insuficiencia cardiaca como epidemia del siglo XXI, prevención de la gripe A o los nuevos modelos de gestión de la Atención Primaria.

Como novedad para este año, se celebrará paralelamente en las calles zaragozanas la Fiesta de la Salud, en la que se realizarán diferentes actividades dirigidas a la población, basadas en la educación, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Para conocer más a fondo todo lo que podemos encontrar en ambos eventos, hablamos con María del Pilar Guillén Ardid, Presidenta del Comité Organizador del 31º Congreso Nacional SEMERGEN.

C uál es el principal objetivo de este 31º Congreso Nacional de SEMERGEN?

En el 31º Congreso Nacional de SEMERGEN, queremos recordarles a los políticos cuál debe de ser su prioridad en materia de salud y, a la vez, asumir nuestro compromiso formativo, ofreciendo a nuestros compañeros la posibilidad de participar en multitud de actividades científicas que con esa idea se han preparado.

Espero que los diferentes debates que se hagan de la situación actual de la Atención Primaria sirva para plantear, una vez más, las posibles soluciones al deterioro en el que se encuentra en estos momentos. Todo ello bajo el Lema del Congreso *Atención Primaria, Prioridad y Compromiso*, que expresa de una forma clara y contundente nuestro sentir como sociedad decana de la AP en España. La pieza fundamental del sistema sanitario es la AP y por lo tanto debe de ser una prioridad política reforzar su papel, para que recupere el prestigio que merece y dotarla de los medios

necesarios que los profesionales reclamamos, para hacerla más eficaz y eficiente y que no se degrade la calidad de la asistencia. A su vez, los profesionales que trabajamos en Atención Primaria debemos de continuar con nuestro compromiso en la tarea de intentar mejorar día a día nuestros conocimientos y habilidades para poder incrementar la salud y el grado de satisfacción de los ciudadanos.

¿Cuáles serán algunos de los temas más importantes que debatirán durante estos días los más de 5.000 médicos de Atención Primaria que se esperan en Zaragoza?

Existe una variada oferta formativa, hay más de 70 actividades entre seminarios y talleres; cuatro jornadas científicas y profesionales; 11 mesas de actualización; cuatro aulas, ocho simposios y cinco foros de debate. Tenemos un programa científico muy ambicioso, estructurado en torno a áreas competenciales de enorme importancia para el médico de Atención Primaria, como: las jornadas de actividades preventivas en AP, las de urgen-



En el Congreso ofrecemos a nuestros compañeros la posibilidad de participar en multitud de actividades científicas

cias más prevalentes, jornadas del residente de Medicina de Familia, las del área cardiovascular, de salud mental, Jornada de Bioética y Humanidades.

¿Habrá algún debate especial sobre el tema sanitario de moda: la gripe A?

Desde luego, un tema de tanta actualidad no puede ser obviado. Se celebrará una mesa redonda en la que participarán representantes del Ministerio de Sanidad y Política Social y científicos con amplia experiencia y relevancia en estos temas.

¿Cuál es para usted el diagnóstico de la Atención Primaria en España?

Todos somos conscientes que el modelo actual de AP está caduco, pues desde su puesta en marcha, la situación social y sanitaria española ha cambiado bastante, y las reformas planteadas como respuesta a los problemas que han ido surgiendo han sido escasas. En estos momentos es prioritario poner en marcha todos los cambios organizativos necesarios para frenar el deterioro existente. Debemos tra-



bajar todos con responsabilidad y ganas. Las instituciones sanitarias, en la medida en la que les compete, deben de articular todas las medidas necesarias para reorganizar el conjunto de nuestro sistema sanitario con el fin de mejorar la calidad asistencial de la población, con unos buenos profesionales, cuyas condiciones de trabajo sean óptimas e ilusionantes, evitando la precariedad laboral y a veces la indefensión, porque todo ello repercute en la prestación de un servicio de calidad que tanto se merece el ciudadano. Es hora de exigir, con más fuerza, un profundo cambio de este modelo asistencial.

¿Qué les ha llevado a elegir Zaragoza como sede?

La elección de Zaragoza para este encuentro es un gran acierto. Es una ciudad moderna y con gran vocación internacional, que ha sabido evolucionar y crecer, encontrándose en la actualidad a la vanguardia del progreso y con una gran proyección de futuro. Esta cualidad encaja perfectamente con el espíritu que caracteriza a



Zaragoza y SEMERGEN han sabido evolucionar y crecer, encontrándose en la actualidad ambas a la vanguardia del progreso

Puedes encontrar más información sobre el Congreso Nacional de SEMERGEN y la Fiesta de la Salud en: www.semergenzaragoza2009.com

SEMERGEN y que se traduce en una apuesta por la formación continuada, el desarrollo, la innovación y la investigación.

¿Qué les ha movido a organizar esta primera Fiesta de la Salud paralela al Congreso y dirigida a los ciudadanos? ¿En qué consiste?

Como muestra del compromiso de los profesionales de SEMERGEN con la ciudadanía hemos organizado la Fiesta de la Salud, en la que se realizarán diferentes actividades dirigidas a la población general, basadas en la educación, promoción de la salud y prevención de la enfermedad, funciones propias del médico de familia. Estará ubicada en la Plaza del Pilar, para que todo el mundo pueda acceder fácilmente.

¿A qué actividades podrá tener acceso el público de a pie?

Este año se han preparado cuatro actividades distintas, creemos que todas ellas son muy interesantes para la población:

- Prevención y cálculo del riesgo que tiene una persona de sufrir un accidente cardiovascular (infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, etcétera). Para ello se realizarán una serie de exploraciones y determinaciones analíticas, una vez obtenido el riesgo del participante se le darán consejos para que sus hábitos de vida sean más cardiosaludables.

- Información de métodos anticonceptivos. Esta es una actividad pensada para gente más joven, donde se explicará al participante los distintos métodos anticonceptivos con sus ventajas e inconvenientes,

con sus indicaciones y contraindicaciones.

- Información sobre enfermedades de transmisión sexual y cómo sospecharlas y prevenirlas. Especialmente se hablará de la relación existente entre el cáncer genital femenino (cuello uterino) y las infecciones de transmisión sexual.

- Salud visual. Con el doble objetivo de concienciar de la importancia de las revisiones periódicas de los ojos y detectar anomalías que más adelante pudieran provocar ceguera.

La participación de la población es totalmente gratuita, el único requisito que se pide es que el ciudadano disponga del tiempo necesario para la realización de la actividad por la que esté interesado.

¿Qué papel tendrá Salud Plus en dicha Fiesta?

La revista tendrá una presencia constante en el Congreso, que se materializará de forma más concreta en las diversas actividades de promoción y prevención que se llevarán a cabo con el ciudadano. La educación para la salud que se contemplan en las páginas mensuales de la revista saldrá de los límites del papel para tener presencia en las calles de Zaragoza. Entregaremos un ejemplar de Salud Plus a todas las personas que se animen a participar en cualquier actividad de la Fiesta de la Salud. Así pues, los ciudadanos que se acerquen a dicha Fiesta podrán trabajar en directo por su salud, y a través de las páginas de Salud Plus, poder continuar con dicha labor en sus hogares de una forma más prolongada. ❖

Inmigración y enfermedades

importadas

Mitos y realidades



Qué son las enfermedades foráneas y cuáles son las que se han importado a España? ¿Tienen los inmigrantes problemas de salud diferentes a los de la población española? ¿Influyen las diferentes culturas en las enfermedades más comunes? Estas preguntas forman parte de un debate que está en la calle y que comenzó a partir de 1995, con el cambio radical en la sociedad española que supuso la incorporación en un periodo muy corto de tiempo de un gran porcentaje de población inmigrante. Este aluvión migratorio,

que según datos del Padrón 2008 persiste pese a la crisis económica, llevó aparejado la aparición de las denominadas enfermedades importadas, aquellas que son comunes en los países de procedencia de los inmigrantes y que se instalan en el país de acogida, en este caso España, donde dichas enfermedades son poco frecuentes, cuando no habían sido prácticamente erradicadas.

Como señala el doctor Rogelio López-Vélez, Jefe de la Unidad de Medicina Tropical del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, es lógico que “este fenómeno migratorio sin

precedentes repercuta en nuestra sociedad” con personas procedentes de los cinco continentes y países tan distintos como Ecuador, Colombia, Alemania, Marruecos, Argelia, Rumanía o el África subsahariana.

El pasaporte de las enfermedades

Pero antes, aclaremos algunos términos, ¿qué diferencia hay entre enfermedad foránea, enfermedad importada y enfermedad transcultural? Para esclarecer este punto, hablamos con el doctor José Luis Martín-cano, miembro del Grupo de Atención al

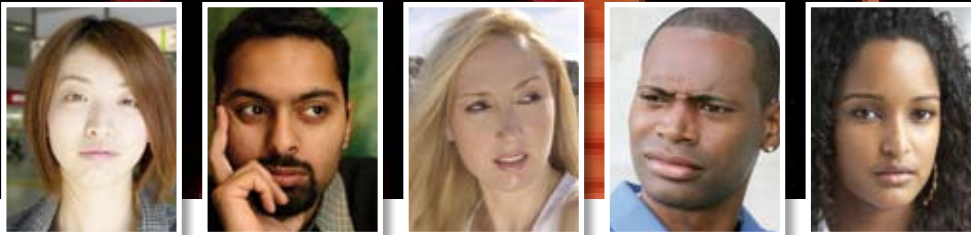


La llegada de inmigrantes de los cinco continentes ha hecho que enfermedades poco comunes en nuestro país empiecen a aflorar

Inmigrante de SEMERGEN, que define **enfermedad foránea** como “aquella que no se da en España por varios motivos, como las costumbres, los hábitos, las condiciones ambientales de temperatura, terreno, flora, fauna y, sobre todo, la presencia de vectores (animales que transmiten enfermedades como determinados tipos de mosquitos o garrapatas). Enfermedades como el Chagas –un gran problema de salud en muchos países de América Latina, causado en el 80 por ciento de los casos por el contacto con las heces de la chinche– no se dan aquí porque las condiciones ambientales impiden que el animal que la transmite pueda vivir. Como no es una enfermedad habitual, se considera **foránea** pero, si aparece en España en un número de casos significativo, se considera importada”.

Sin embargo, matiza, “no todas las importadas son foráneas: por ejemplo, se puede coger una hepatitis en Nigeria y que sus síntomas cursen en España”. En ese caso sería importada pero no foránea, ya que en España sí existe la hepatitis. De hecho, los datos señalan que el 80 por ciento de casos de hepatitis B en Europa se da en inmigrantes, por lo que el Grupo de Estudio de la Hepatitis B ha solicitado a los responsables de salud de las comunidades autónomas que tomen medidas para la detección precoz de esta enfermedad, la vacunación de las personas cercanas al infectado y facilitar el acceso a los tratamientos.

En cuanto al concepto de enfermedad **transcultural**, Martícano lo considera “erróneo”. Lo que hay son síndromes dependientes de la cultura. Enfermedades que, por las costumbres y la mentalidad, aparecen en determinadas poblaciones y aquí no se dan, como *el susto*, un estado de ánimo alterado con apatía y melancolía y que depende de la mentalidad de la gente que vive, por ejemplo, en México”. Generalmente “son enfermedades de tipo mental”, añade. ▶▶▶



El síndrome de Ulises

El fenómeno de la inmigración en España provocó que las consultas de Atención Primaria se llenaran de pacientes extranjeros con un estrés crónico causado por motivos como la soledad, el miedo, la sensación de fracaso o el sentimiento de lucha por sobrevivir. El psiquiatra Joseba Achótegui bautizó esta reacción de estrés –no una enfermedad– como síndrome del

emigrante por estrés crónico y múltiple o *síndrome de Ulises*, en honor del rey de Ítaca que, tras la destrucción de Troya, tarda diez años en regresar a su tierra, a la que añora. En opinión del doctor Achótegui, unos 800.000 inmigrantes pueden sufrir este síndrome en la actualidad en España, que puede ser el preámbulo de enfermedades graves como brotes psicóticos.

►► Tropicales y cosmopolitas

La heterogeneidad de la población inmigrante asimilada a la sociedad española hace complicada la categorización de las enfermedades importadas, siendo divididas básicamente en: enfermedades tropicales (casi inexistentes en España) y enfermedades cosmopolitas, con amplia distribución mundial y que podrían suponer un claro riesgo de transmisión a la población del país receptor. Normalmente van unidas a condiciones de precariedad económica y marginación social.

De este modo, deben diferenciarse enfermedades universales como tuberculosis, hepatitis, enfermedades de transmisión sexual, gastroenteritis o enfermedades respiratorias de otras específicas de cada país de procedencia. Así, entre los inmigrantes del **norte de África** son prevalentes la tuberculosis, la diarrea, la leishmaniasis (causada por la picadura de un insecto llamado jején que causa úlceras en la piel y puede llegar a provocar la muerte) o las infecciones por hongos. En los llegados de **Sudamérica** son habituales anemias, diarreas, malaria y tenias. Además, exis-

ten enfermedades asociadas a las malas condiciones de vida de varios colectivos de diferentes procedencias como la desnutrición, el raquitismo o el déficit de vitaminas. En el caso de las enfermedades infecciosas transmisibles son especialmente graves patologías específicas sudamericanas como las ya citadas leishmaniasis y enfermedad de Chagas (en la actualidad, afecta a 70.000 personas que viven en España). Por su parte, los inmigrantes procedentes de países subsaharianos presentan patología típicamente tropical (como malaria) y más prevalencia de enfermedades infecciosas transmisibles como VIH, tuberculosis y hepatitis virales, así como diversos tipos de anemia y, con menos frecuencia, la lepra.

El doctor José Luis Cañada, coordinador del grupo de enfermedades infecciosas de SEMERGEN, alerta de que muchos de sus pacientes procedentes de estas zonas son resistentes a los fármacos clásicos a la tuberculosis. Además, añade que es muy importante “estar atento con los niños, sobre todo cuando en verano vuelven a sus países de origen y pueden adquirir allí esas enfermedades endémicas y traerlas a España”.



Inmigrantes en consulta

Todos los estudios realizados en este campo concluyen que los inmigrantes utilizan menos los servicios sanitarios que los españoles, aunque hay servicios específicos más frecuentados por ellos, como las urgencias por parte de los varones latinoamericanos o la hospitalización, por los hombres subsaharianos, lo que se explica por el hecho de que esta población presenta un peor

estado de salud o no conocen el funcionamiento del sistema de atención sanitaria. En las mujeres inmigrantes destaca el dato de que hacen un uso inferior a las españolas de las pruebas de cribado de cáncer de mama y de cuello de útero, por lo que se está estudiando la puesta en marcha de campañas específicas para ellas, con el objetivo de atraerlas a los centros de salud.





→ La facilidad para viajar cada vez más lejos ha hecho que ciertas enfermedades ya no sean tan remotas.

La importancia de la comunicación

El idioma es una de las mayores barreras para que los inmigrantes puedan recibir una atención médica de calidad. Las iniciativas para permitir la correcta comunicación han sido muy numerosas, optando mayoritariamente por la contratación de traductores. Sin embargo, esta presencia de una tercera persona en un acto tan íntimo como la consulta médica y la rapidez que en ocasiones se precisa un diagnóstico por la gravedad del caso ha hecho que se desarrollen dispositivos de teletraducción, como el implantado en las urgencias de los hospitales de la Comunidad de Madrid el pasado julio. Al inmigrante que lo solicita se le proporciona un teléfono móvil con dos auriculares, uno para el paciente y otro para el médico que le atiende, poniéndose en contacto con un centro concertado donde se atienden a tiempo real llamadas en 51 idiomas.

Riesgos para el país de acogida

En general, las enfermedades tropicales son prácticamente inexistentes en España por dos motivos: porque no existe clima adecuado para que se transmitan o porque han sido ya erradicadas. Aunque, como subraya el doctor José Antonio Pérez Molina, médico adjunto de la unidad de medicina tropical del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, “aunque no es la regla, sí pueden verse casos nuevos de enfermedades tropicales en España”, como el Chagas, que puede transmitirse “por donaciones de órganos, de sangre o aquellas embarazadas que tengan hijos”.

El porcentaje de viajeros que vuelve a España con una enfermedad tropical es muy bajo, “la mayor parte no tiene ningún problema de salud”, opina Pérez Molina. “Ahora bien, sí es verdad que, si no se toman unas preventivas medidas mínimas, el riesgo de tener un problema de salud aumenta mucho”, advierte. Un caso especial es el del inmigrante que viaja de vacaciones a su lugar de origen y no toma precauciones, por ejemplo, contra la malaria. Éstos son, con diferencia, los que más enferman. ▶▶▶



►►► **¿Cómo afecta a los inmigrantes?**

Sobre la cuestión de si los inmigrantes tienen algunas enfermedades que les son específicas, el doctor Martíncano hace una serie de salvedades. La primera y más importante es que la predisposición a enfermar es igual en todas las razas. Sin embargo, en el caso de los inmigrantes “hay que tener en cuenta que emigra el que puede, no el que quiere y normalmente es gente joven y sana”, por lo que, en principio, estarían menos o igual de predispuestos a enfermar que el resto de la población local. Sin embargo, sí es cierto que sufren especialmente varios tipos de patología. Normalmente, aquellas relacionadas con el viaje “en el sentido amplio de la palabra, porque la inmigración es una ruptura y pierden la referencia, con un choque cultural que supone un duelo por la familia o el idioma o costumbres que han perdido, lo que les puede generar situaciones de estrés que acaben en una patología de tipo psicológico”. Son las denominadas por los expertos como *enfermedades adaptativas* y que pueden llevar, en algunos casos, a drogodependencias, trastornos de ansiedad, reyertas producidas por abuso de drogas y alcohol, embarazos no deseados, malos tratos físicos e incluso suicidios.

En general, al llegar a nuestro país, hay una serie de circunstancias que, para algunos inmigrantes, juegan en contra de su salud. Así lo señala el doctor López-Vélez: “puede decirse que las personas procedentes de países menos adelantados tienen un mal cono-

Cómo mejorar la atención al inmigrante

Para mejorar la atención a los inmigrantes, los expertos apuestan por evitar la generalización y permitir que los servicios sanitarios puedan servir de apoyo a la inmigración, favoreciendo que se integren en la sociedad.

El Dr. Martíncano, coordinador del Grupo del Inmigrante de SEMERGEN, señala que la consulta de AP con este colectivo precisa de mayor tiempo de dedicación, ya que requiere una historia clínica inicial, evaluar el estado general, y además suelen existir diferencias idiomáticas y culturales que obstaculizan la comunicación, tan importante en el abordaje de la enfermedad, sobre todo en el caso de los trastornos mentales. Para poder acceder eficazmente a este colectivo, aconsejan adecuar los programas de promoción de la salud a la multiculturalidad existente, elaborando material educativo específico adaptando a las necesidades de los inmigrantes prevención, tratamiento y cuidados.

cimiento de los principios de protección de la salud, se enfrentan a una cultura sanitaria y a un sistema sanitario desconocidos y, con frecuencia, no comprenden la organización asistencial”. A esto debe añadirse “marginalidad social, movilidad geográfica, dificultad de faltar al trabajo para acudir a consultas, dificultad de comunicación y falta de papeles, por lo que la atención sanitaria a este colectivo se empobrece enormemente”, explica. También es alta en este colectivo la tasa de accidentes laborales, al trabajar muchos de ellos en malas condiciones, sin protección ni contrato.

Una vez se ha llegado a España, y como recuerda el experto de SEMERGEN, Martíncano, los inmigrantes “pueden vivir en situaciones higiénicas y sanitarias muy precarias, lo que les hace más propensos a adquirir ciertas enfermedades, al estar hacinados y pasar hambre”. En este sentido, se les ha echado la culpa de un repunte de la tuberculosis, de que la traen, pero no siempre es así: “a veces la cogen aquí por malas condiciones laborales y mala alimentación”. Otro problema de adaptación que está creciendo es el de la alimentación, con productos básicos distintos a los que están acostumbrados a comer, lo que conlleva problemas de obesidad, hipertensión y diabetes. Las estimaciones señalan que el problema será gravísimo en una década.

En definitiva, la salud no entienden de razas, por ello, la prevención es cosa de todos. ❖ *Javier Granda*



EN PORTADA

Diabetes Una esperanza de futuro

Sólo en nuestro país, más de 3,5 millones de personas tienen diabetes. Estos pacientes se ven obligados a pasar por el calvario diario de la aguja. Por suerte para ellos, las investigaciones en este campo empiezan a

dar sus frutos y se abren nuevas vías de tratamiento mediante insulinas no inyectadas, trasplantes de islotes pancreáticos, células madre... Te presentamos todos ellos en nuestro próximo número de *Salud Plus*.

Y ADEMÁS...



SALUD

Catarros ¿Se pueden prevenir?

Si quieres evitar estar todo el día con el pañuelo en la mano te conviene leer este artículo.

MUJER

Reproducción asistida

Analizamos las técnicas existentes más novedosas y eficaces para conseguir acabar con la infertilidad. Por supuesto, también nos fijamos en sus riesgos.



ALIMENTACIÓN

Dieta vegetariana

Te contamos las ventajas e inconvenientes para la salud de esta *elección verde* cada vez más de moda.

SALUD Y MENTE

Mobbing

¿Te hacen la vida imposible en tu trabajo? Tal vez sufras este tipo de acoso laboral. Te explicamos cómo plantarle cara a este problema.



BIENESTAR

El poder de las plantas

La naturaleza tiene sus propios remedios. La fitoterapia se encarga de extraer lo mejor de cada planta para prevenir o curar determinados males.

MAYORES

La piel de los mayores

El paso de los años deja su inevitable huella en nuestra piel. Pérdida de elasticidad, pequeñas manchas... Te enseñamos cómo ponerles remedio.

