



MINSA EN ACCIÓN

Trabajo en equipo



El trabajo en equipo ejecutado en Panamá durante 2 años de pandemia para combatir el coronavirus se ha realizado desde siete pilares estratégicos que incluye la trazabilidad, vacunación, garantizar la capacidad hospitalaria y la adquisición de nuevos medicamentos para el combate de la enfermedad y salvar vidas de la población.

Esta estrategia ha dado resultados gracias al apoyo del pueblo panameño que ha acatado el cumplimiento de las medidas de bioseguridad y de todos los sectores económicos, religiosos, sociales, políticos que se unieron en la lucha contra la Covid-19.

Desde el inicio, con la conformación de los equipos de trazabilidad, la ampliación de la capacidad hospitalaria y la llegada de las vacunas, no ha habido tregua contra el virus. El país está en el umbral de otra victoria, que se hará efectiva con el apoyo de todos.

EDITORIAL

2 años de retos y lecciones aprendidas



Como si se tratara de la legendaria batalla de las Termópilas entre griegos y persas, Panamá sigue luchando contra el COVID-19.

El pasado 9 de marzo, el país recordó como hace dos años se hizo el anuncio oficial del primer caso detectado de Covid-19 en tierras istmeñas.

En todo este tiempo mucha agua ha corrido bajo el puente, todavía algunos recuerdan los días de confinamiento, mientras que otros aún no secan las lágrimas por aquel familiar, amigo o conocido que perdió esa batalla, cual espartano en la Segunda Guerra Médica antes de Cristo.

Sin embargo, desde que se dio la alerta del coronavirus a finales del 2019, el sistema sanitario panameño ya tomaba las previsiones ante este nuevo virus, pero luego de varias repuntes y más de 8 mil fallecidos, en estos momentos Panamá se encuentra en una fase de control de los principales indicadores de la pandemia.

Desde que asumió el cargo, el ministro Luis Francisco Sucre implementó siete pilares estratégicos, entre los que destaca, por ejemplo, la trazabilidad con el objetivo de cortar la cadena de contagios. A inicios del 2021 a esta estrategia se le unió el proceso de vacunación a través de la Operación PanavaC-19 que lidera el presidente Laurentino Cortizo Cohen. Se instalaron los Centros de Control y Trazabilidad (COCYTC), además se reforzó con 167 equipos de trazabilidad y 298 Equipos de Respuestas Rápida (ERR) que se desplazaron por todo el país en la búsqueda de los casos activos y sus posibles contactos para cortar la transmisión de virus.

Un factor importante en la lucha contra el virus ha sido el trabajo en paralelo con gobiernos locales, voluntarios, líderes religiosos, sociedad civil y empresarios, quienes desde el día uno apoyaron las campañas de prevención de la enfermedad con el constante llamado a la población al cumplimiento de las medidas de bioseguridad, como el lavado frecuente de manos, uso de las mascarillas, pantalla facial, y distanciamiento físico. En la actualidad Panamá es uno de los países con uno de los mejores procesos de vacunación contra la COVID-19, con una cifra superior a los 7.7 millones dosis aplicadas y con 85.3% de la población mayor de 5 años con una dosis. Si ciertamente, han sido dos años inéditos y en los que el sistema de salud nacional y mundial sigue estando a prueba, por ello, hoy el mundo, y los panameños cual espartanos, aprenden día a día a convivir con virus.

Hoy los estudiantes están en las aulas, la economía se recupera, el país sale adelante, pero más que nunca así como el primer día, el personal sanitario nacional sigue al pie del cañón, salvando vidas.

Han sido dos años de lucha, sacrificio, entrega, desvelos y lecciones aprendidas, pero aún queda mucho por seguir y más por aprender. No hemos ganado nada. No bajemos la guardia y debemos seguir cuidandonos del enemigo invisible.

Anuncio

El 15 de febrero pasado el Ministerio de Salud (Minsa) informó al país que el titular de la cartera, el Dr. Luis Francisco Sucre realizó un viaje al extranjero para someterse a una evaluación y procedimiento médico, por tal motivo, desde 16 de febrero, la viceministra, la Dra. Ivette Berrío asumió el cargo ministra encargada del Minsa.

En tanto, el actual secretario general de la institución, Dr. José Baruco funge como viceministro encargado del Minsa.

Una vez el Dr. Sucre cumpla con el período de recuperación señalado por los médicos retornará sus labores habituales al frente del Minsa.

Indice

- 2 **Opinión**
- 3-4 **Asuntos internacionales**
- 5 **Artículo sobre el estrés**
- 6 **Entrevista**
- 7 **Reportaje**
- 8 **Qué es el VIH?**
- 9-10 **Institucional**
- 11 **Reportaje**
- 12-15 **Covid-19**
- 16 **Etiquetado**
- 17 **Institucional**
- 18 **Regionales**
- 20 **Institucional**
- 21 **Nutrición**
- 24 **contraportada**

Nuevo Reto Regional

Panamá asume presidencia de COMISCA



Panamá ostentará la Presidencia Pro-Tempore de COMISCA, de enero a junio de 2022. COMISCA es una instancia política del SICA, que tiene como propósito la rectoría de Sector Salud Regional; la identificación y priorización de los problemas regionales de salud.

Hoy la atención a la salud pública requiere de un esfuerzo colegiado entre grupos de interés diversos, múltiples actores y principalmente de la elaboración participativa de políticas públicas, que no miren solo los Estados Nacionales como islas sobre las cuales lograr desarrollos independientes, basados en proyectos de mezquina autonomía que solo miran hacia adentro, este norte nos permitiría correr rápido, pero no llegar no llegar lejos. Se requiere de mantener como principio rector, una visión más amplia e integrada, que mire la Región Centroamericana y su unidad colaborativa, como la principal fuerza motora de nuestros países, para un desarrollo económico, social y ambiental interdependiente, con marcos regulatorios armonizados para la solución de problemas que nos son comunes, bajo el único entendimiento que siempre juntos, seremos más fuertes.

Hoy la sostenibilidad del progreso requiere entre países hermanos, el intercambio de información, ciencia tecnología, innovación y de construir estrategias que nos permitan mejorar indicadores sustantivos en materia de competitividad, producción verde, energías limpias, empleos saludables lo que solo es posible compartiendo experiencias de éxito, tomando nota de las lecciones aprendidas y desarrollando una agenda colegiada que entregue no solo esperanza a nuestros pueblos, si no educación y conocimiento, para que puedan romper con el círculo vicioso de la pobreza y pasar a un círculo virtuoso de prosperidad.

Panamá, está dispuesta no solo a compartir sus mejores prácticas en materia sanitaria, también hacemos hoy en esta reunión preparatoria, un firme compromiso para una agenda que facilite y promueva el desarrollo humano sostenible, porque si el desarrollo no es sostenible y humano, no puede llamarse desarrollo.

Gracias por su presencia hoy en este su país Panamá, al que le damos la más cálida bienvenida y que de seguro con el inicio de la Presidencia Pro Tempore 2022, será el epicentro para el diseño de una agenda común, la cual facilitará nuestra mayor y mejor integración; y principalmente que los compromisos políticos que surjan de las discusiones se vean traducidos en el bienestar de nuestra gente.

A la muy Honorable Secretaria Ejecutiva del COMISCA y a su equipo de trabajo, gracias por su confianza y todo el esfuerzo comprometido con el que nos honran en este día.

Palabras del Ministro de Salud
Dr. Luis Francisco Sucre Mejía
 Reunión Preparatoria para asumir la
 Presidencia Pro Tempore del COMISCA:
 Panamá, Enero a Junio 2022.

Ministra encargada ante la ONU

Resalta acciones regionales contra el virus



La ministra de Salud, encargada, Ivette Berrío dijo que los países de la región han logrado imprimir dinamismo a los esfuerzos que realizan para avanzar en la consecución de la vacunación universal con el fin de erradicar la pandemia.

Panamá expresa su agradecimiento a la Organización de las Naciones Unidas, por la solidaridad y cooperación en la lucha contra la Pandemia del COVID-19, demostrando que los grandes desafíos del mundo se superan uniendo fuerzas.

El Gobierno de Panamá a través del Ministerio de Salud, ha venido implementando una serie de acciones para contener y mitigar la propagación del COVID-19 en el territorio nacional, posicionándolo en la región de las Américas por su capacidad diagnóstica, lo que ha permitido realizar las intervenciones sanitarias y atenuar la cadena de contagio.

Panamá inició de manera temprana las negociaciones para la adquisición de vacunas, a través del Mecanismo COVAX y de acuerdos bilaterales con las casas farmacéuticas.

Del mismo modo el Gobierno de Panamá estableció un Plan Nacional Estratégico de Vacunación contra el Covid-19, conformado en siete fases enmarcado en los principios de: Equidad, Solidaridad, Transparencia, Eficiencia, Mística, Continuidad y Seguridad. De igual forma se conformó el equipo que

integra la operación PanavaC-19, liderado por el Excelentísimo Señor Presidente Laurentino Cortizo Cohen, lo que permitió que el 20 de enero de 2021, Panamá inicie la vacunación de trabajadores de la salud y personal de apoyo en la primera línea, así como de grupos más vulnerables, seguido por las fases que permitirían la cobertura de toda la población, logrando Inmunizar con vacunas seguras y eficaces.

Esto nos ha permitido alcanzar en el territorio nacional el 80% de vacunas aplicadas a nacionales, residentes, población migrante y somos pioneros en la región inmunizando a la población pediátrica, lo que nos ha permitido cumplir con el compromiso de acceso a la vacuna para toda la población.

Del mismo modo, destacando nuestra política de equidad e igualdad de género, podemos mencionar que más del 51% de las mujeres en el territorio nacional han sido vacunadas.

Como parte de la solidaridad internacional, Panamá ha sido beneficiada a través de donaciones de equipos médicos, insumos y vacunas contra el COVID-19,

por lo que de manera recíproca, hemos retribuido en lo mencionado a países de la región, apoyando de esta forma el acceso a vacunas seguras y eficaces

Desde la Presidencia Pro Tempore que ostenta Panamá en el COMISCA; valoramos el compromiso de sus Estados Miembros en la implementación a la Iniciativa del Acceso a la Vacuna.

Finalmente, aprovecho la oportunidad para resaltar el trabajo realizado por la comunidad internacional exhortándolos a que sigamos trabajando para que el acceso a las vacunas llegue a todas las regiones del mundo de forma equitativa, por lo que cito al Director de la OMS Dr. Tedros abro comillas "la desigualdad de las vacunas es el mayor obstáculo del mundo para poner fin a esta pandemia y recuperarse de la COVID-19".

Palabras de la Ministra de Salud encargada
Dra. Ivette Berrío

Ante la sesión de la ONU en representación de Panamá como parte de Sistema de Integración Centroamericano (SICA).

Dra. Juana Herrera, directora del INSAM

El estrés en la vida actual

Según la Real Academia de la Lengua Española se define estrés como: Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como: El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción.

Las causas de estrés puede ser cualquier suceso que puede dar lugar a una respuesta emocional; como puede ser los problemas económicos, laborales (sobrecarga, insatisfacción), familiares y otros como muerte de un familiar o amigo.

El estrés puede ser agudo o crónico. El estrés agudo es a corto plazo y desaparece rápidamente. Y el estrés crónico es el que dura un periodo de tiempo prolongado.



Tome un descanso:
Haga algo que le agrade y sálgase de la rutina



Piense positivamente:
Sea optimista

Haga ejercicio físico:
Caminar es una forma natural de relajación

Los signos o síntomas de estrés pueden ser físicos y emocionales. Entre los síntomas físicos están diarrea, dolores en cuerpo, migraña, estreñimiento, acné, alergias, infartos, accidentes cerebro vascular, hipertensión arterial, reflujo, úlcera gástrica, caída de cabello y otras. Entre los síntomas emocionales están la ansiedad, depresión, cansancio, uso de sustancias psicotrópicas, alcoholismo, trastornos del apetito, trastornos del sueño, pobre concentración, disminución del deseo sexual, fatiga irritabilidad y otros.

Durante la pandemia actual de Coronavirus, se ha desarrollado 3 tipos de estrés.

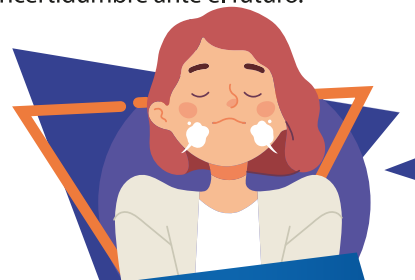
- Estrés pre enfermedad de Covid-19: es aquel estrés desarrollado por síntomas como tristeza, incertidumbre y preocupación por la pandemia del Covid-19. Puede ser causada por rutinas alteradas, presiones económicas y aislamiento social. Esto puede desarrollar depresión, ansiedad, agobio, agotamiento. Aquí lo importante es sobrellevar la situación y lidiar de manera adecuada con el estrés. Mantener dieta

saludable, agua, al menos 6 a 8 vasos diarios, hacer actividad física liviana como caminar y dormir al menos 7 horas. Haga pasatiempos como leer un libro, armar un rompecabezas, ver televisión. Evitar el uso de tabaco, alcohol y drogas ilícitas.

-Estrés durante la enfermedad de Covid-19: es aquel estrés desarrollado en pacientes que están sufriendo la enfermedad de Covid-19 como cansancio, ansiedad, tristeza, trastornos del apetito y del sueño, miedo y soledad.

-Estrés posterior a la enfermedad de Covid-19 en la cual se puede desarrollar depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastorno de adaptación, trastornos del sueño, cansancio y debilidad crónica, agotamiento, niveles alto de estrés y angustia.

La actual pandemia por Covid-19 está dejando secuelas psicológicas tales como un aumento de los síntomas depresivos, aumento de ansiedad y aparición de estrés postraumático y más estrés e incertidumbre ante el futuro.



Respire profundamente:
Tome aire lentamente, sosténgalo en sus pulmones por unos segundos y déjelo salir despacio por la boca

Sugerencias para el manejo del estrés

- 1- Asociarse con personas que le apoyen emocionalmente y le generen tranquilidad.
- 2- Cambiar pensamientos negativos por positivos.
- 3- Dedicar tiempo para actividades recreativas que le produzcan paz.
- 4- Hacer una lista de las prioridades.
- 5- Buena alimentación.
- 6- No café, no alcohol, no bebidas azucaradas.
- 7- Dormir de 6 a 8 horas.
- 8- No auto medicarse.
- 9- Acudir a un profesional de la Salud Mental.



Dra. Yamileth Rivera, Jefa de Niñez y Adolescencia

Primera Infancia: principal pilar del Minsa

¿Qué es la Primera Infancia?

Es el período que va desde la gestación hasta los 8 años de vida. Es la etapa más crítica en el desarrollo integral del ser humano porque durante ésta se da la formación de los órganos, ocurren las primeras conexiones cerebrales y se definen las características personales del individuo.

En los primeros mil días de vida se registra un rápido crecimiento en peso y en talla, y a la misma vez un acelerado proceso de conexiones neuronales en el cerebro. Un niño en este período puede conectar entre 700 y mil conexiones por segundo.

El niño aprende de su entorno que lo rodea; por ello la importancia de los padres en esta etapa; Es clave de que el niño tenga pautas de crianzas positivas y afectivas; patrones sociales y morales adecuados ya que en este lapso se crean las bases de la arquitectura cerebral del bebé y sobre las cuales se construye su personalidad.

¿Qué programas ejecuta el Minsa para atención de la Primera Infancia?

El Minsa contribuye con más del 80% de las intervenciones que se hacen a la primera infancia, constituyéndose en uno de los pilares en la atención de salud y desarrollo de esta población.

El primer contacto del Minsa empieza desde la gestación con el control del embarazo con una atención integral a la madre y al bebé desde que empieza a formarse en el útero.

Ese control prenatal es gratuito, sin distinción de raza, ni religión para todas las mujeres al igual que es gratuito los servicios que se ofrecen en el parto; Esto ha mejorado las intervenciones directas sobre los nacimientos disminuyendo la cantidad de complicaciones perinatales.



Dra. Yamileth Rivera,
Jefa de la Sección de Niñez y Adolescencia del Minsa.

\$5.2 Millones

al Programa de Atención Principal Temprana Materno-Infantil.

\$4.9 Millones

invertidos en micronutrientes como hierro y vitamina A.

80%

cobertura en administración de vitamina A en niños de 6 a 59 meses y puerperas.

80%

cobertura en educación alimentaria y nutricional en niños menores de 5 años y embarazadas.

100%

cumplimiento de cereal enriquecido y fortificado a niños, embarazadas y madres lactantes.

En el programa de Crecimiento y Desarrollo se evalúa las características nutricionales del niño: peso, talla y el índice de masa corporal. En Panamá todos los menores de 5 años tienen derecho a los servicios de salud de manera gratuita, Incluso a recibir suplementos y complementos vitamínicos de manera gratuita.

El otro brazo del programa de Crecimiento y Desarrollo, dentro del interés para impulsar el desarrollo infantil, es la capacitación de médicos y el equipo interinstitucional para una mayor vigilancia y monitoreo de los indicadores de salud de la primera infancia.

En el Minsa se ejecutan los talleres de crianza para los padres de familia.

Hay que lograr que padres vuelvan asumir ese rol de ser padres y en ser los principales guías y criadores de sus hijos, solo de esta manera, los niños van a crecer en un ambiente más enriquecido.

¿Qué porcentaje de la población pertenece primera infancia?

Los menores de 5 años son alrededor del 34% de la población. La Ley 177 de 2020 establece la gratuidad de la atención de salud hasta la adolescencia.

¿Qué impacto ha tenido la ley de la primera infancia?

El Minsa como uno de los pilares en la atención de la primera infancia siempre ha estado invirtiendo en este grupo poblacional.

La Ley ha permitido respaldar las acciones que realiza el Minsa a favor de la primera infancia. La nueva legislación ha permitido garantizar la ayuda económica a través de presupuesto definido para la atención de la primera infancia. También se actualiza la ruta de atención de la primera infancia, donde la parte de salud tiene un rol preponderante.

Acueductos rurales, calidad de agua potable



El río Pacora, perteneciente a la Cuenca Hidrográfica 146, ubicada al Este de la provincia de Panamá tiene una superficie de 367.5 kilómetros cuadrados y cuenta entre sus principales afluentes a los ríos Tataré, Cabroré, Utivé y río Indio.

La cuenca sirve de fuente hídrica para el abastecimiento de acueductos rurales y potabilizadoras. Un total de nueve acueductos rurales operan en la región, siete de ellos por gravedad y dos por medio de turbinas. Además, funciona una potabilizadora en La Mesa de Pacora.

En la comunidad de Loma Bonita en el corregimiento de San Martín opera un acueducto rural desde 1972, que abastece a una población de 697 habitantes y 155 casas.

El acueducto se abastece de una fuente subterránea con dos pozos que por medio de turbinas que se mueven por sistema eléctrico y transportan el agua un tanque se reserva de 10 mil galones.

Ruth Griselda Pérez, presidenta de la junta administradora del acueducto rural de

Loma Bonita, señala que por esfuerzos de toda la comunidad que ayudó a la instalación de las tuberías y construcción del tanque de reserva se logró concretar la operación del acueducto rural.

Pérez destaca que siempre ha tenido como principales apoyos en la administración del acueducto rural de los departamentos de Agua potable y Obras Sanitarias del Minsa y de la junta comunal de San Martín.

Dijo que lo importante en el manejo de los acueductos rurales es que la comunidad entienda el valor del agua. “Un pueblo sin agua no es nada”, advierte la dirigente comunitaria.

Señaló que en el caso de los acueductos rurales es importante que todos los usuarios estén enterados que no deben lavar autos, ya que el agua cuesta y hay que pagar la electricidad y un operador de los servicios.

Explicó que los recursos que la comunidad paga por el servicio que asciende a B/4 mensuales se utilizan para pagar el opera-

dor, comprar reparaciones menores y el costo de la electricidad que cada vez que más alto.

La dirigente indicó que la comunidad de San Martín reconoce que el río es su vida, ya que lo defiende y los protegen. Sin embargo, denunció que los visitantes que llegan a los balnearios son los que dejan la basura.

Apoyo de Disapa

El Minsa a través del departamento de agua potable de la región de Panamá Este ofrece asesoría y capacitación a las juntas administradoras de acueductos rurales y además, se ejecuta el programa de vigilancia de calidad del agua que incluye la evaluación y monitoreo de sistemas de agua, explicó la Ing. Yarley Sánchez, jefa de (DAPOS) en la regional de Salud en Panamá Este.

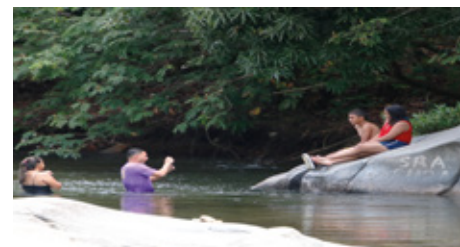
También se revisan inversiones nacionales y con financiamiento externo para la construcción, mejoras del sistemas de acueductos en áreas rurales, indígenas, suministros de equipos y asistencias técnicas y reparaciones.



Minsa monitorea calidad del agua.



Ruth Pérez, presidenta de la JAAR.



Bañistas en el río San Martín.

¿QUE ES EL VIH?

VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA



El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) causa el Síndrome inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).



El virus se transmite sexualmente por vía sanguínea o perinatal mediante el embarazo, parto o lactancia; También se puede transmitir mediante relaciones sexuales sin protección; mediante transfusiones de sangre, al compartir agujas contaminadas, y por inyecciones de drogas.

31,000
Personas

Cifras oficiales indican que personas pueden estar viviendo con el virus sin saberlo.



La vida sexual es inherente a los seres vivos, el sexo no tiene nada malo, lo importante es la utilización de protección como el preservativo.



Los grupos más vulnerables de contraer el virus son las personas que tengan una relación sexual sin protección; los trabajadores sexuales, los usuarios de drogas inyectables, las personas transgénero, los privados de libertad, los hombres que tienen relaciones con otros hombres.

20,672
Personas

han sido captadas por el sistema de salud como portadoras del virus.

El Minsa tiene seis clínicas amigables que ofrecen atención a estos grupos y se planifica establecer otras sedes similares, que son espacios libres, donde las personas pueden acudir sin ser víctima de ningún tipo de discriminación, respetando en todo momento su dignidad humana y preservando la confidencialidad de todos los que asistan y resolviendo todas las dudas que pudiesen tener.

Hospital San Miguel Arcángel

Moderna unidad de Endoscopia



Como parte de la transformación y modernización del Hospital San Miguel Arcángel se han incrementado las atenciones con mayor grado de complejidad y se cubre así una creciente demanda de servicios a la población, desde el 11 de agosto de 2021 cuando se crea la unidad de Endoscopia", destacó Cosme Trujillo, director médico del centro.

Trujillo señaló que este se ofrece a la ciudadanía, en especial a la residente en San Miguelito la especialidad en broncoscopia diagnóstica, cuyos estudios se programan para los días viernes y esto se debe en gran medida a la cantidad de pacientes que se atienden a través de la Clínica Post Covid instalada en el hospital.

Reynaldo Chandler es el coordinador del servicio en la unidad que en respuesta a la demanda han implementado pruebas de función pulmonar como lo son las de esfuerzo respiratorio, gasometrías y espirometrías, realizando 350 pruebas de este tipo.

No a los cigarrillos electrónicos



Panamá se mantiene como uno de los países de la región que de forma constante continúa con la lucha en el combate al consumo de tabaco, enfocado principalmente en la implementación del Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que buscan reducir su uso.

La dra. Reina Roa, Coordinadora de la Comisión para el Control del Tabaco del Ministerio de Salud, manifestó que el Convenio Marco de la OMS establece el abordaje de las advertencias sanitarias, la prohibición de la publicidad, los ambientes libres de humo, la regulación de los productos de tabaco y el combate al comercio ilícito.

En ese sentido, Roa se refirió al uso de los cigarrillos electrónicos el cual no descartó que representen un peligro para la salud debido a que los mismos contienen nicotina.

"La nicotina incluye una sustancia llamada alcaloide que produce adicción, por tanto, estos productos se consideran adictivos y a su vez un problema de salud pública generando lo que se conoce como tabaquismo", sostuvo.

Panamá cuenta con 56 clínicas de cesación de tabaco a nivel nacional, disponibles para cuando la persona que es fumadora y quiere dejar de hacerlo se acerque y reciba una atención integral especializada; terapia conductual, medicamentos si lo requiere, los servicios se brindan de forma gratuita.

Para pacientes con enfermedades crónicas

Telesalud: alternativa de atención

El Ministerio de Salud, como ente rector de la política de salud y de la definición del modelo organizativo del sistema de salud, está enfocado en avanzar hacia una mayor eficiencia de los procesos clínicos y entiende que esto se consigue como consecuencia de la mejora de la calidad en la atención.

En el marco de la atención primaria de salud, el Ministerio de Salud ha fortalecido la atención integral en el primer nivel de atención, sobre todo, ante la pandemia del COVID-19, impulsando el uso de tecnologías de la información y telecomunicaciones (TIC), para el desarrollo de la telemedicina.

Desde enero del 2021 se implementó el programa de teleconsulta telefónica con atenciones desde el centro de contacto a

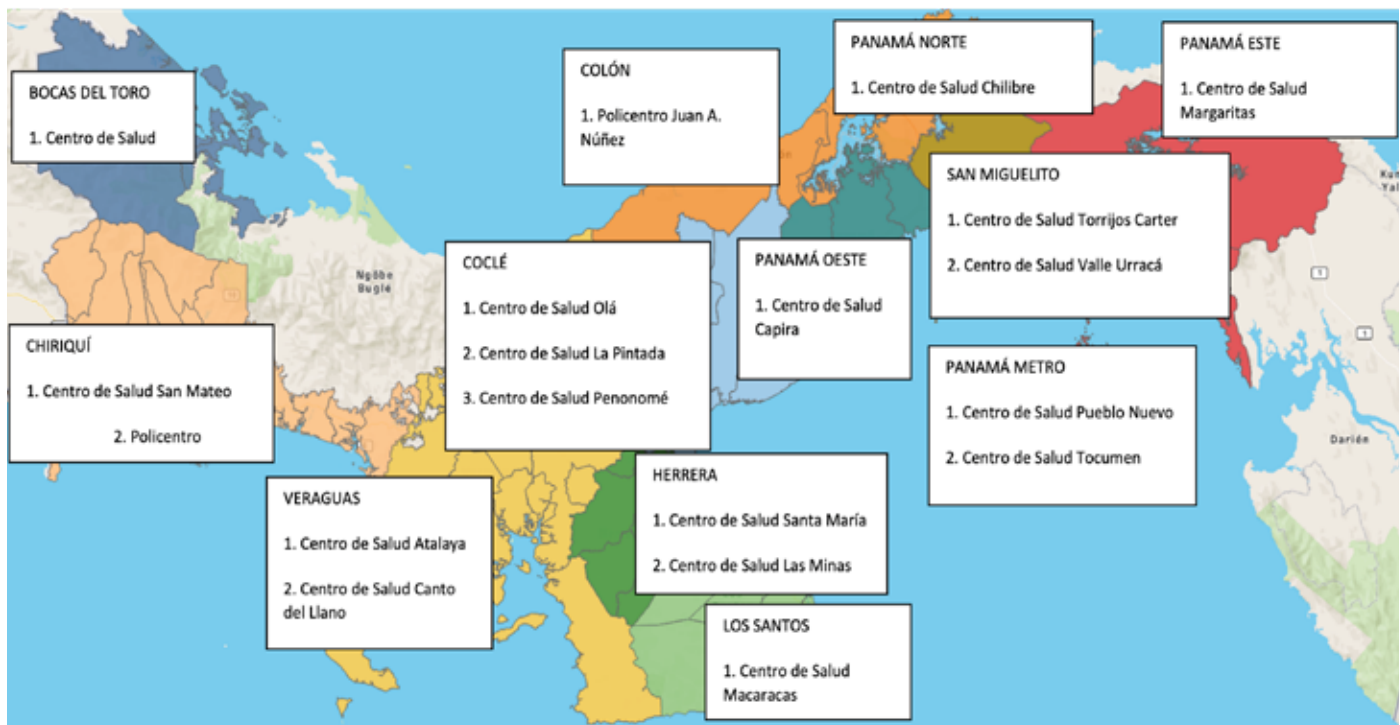
pacientes con enfermedades crónicas, como Hipertensión Arterial Crónica, Diabetes Mellitus, Asma y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica que provenían de tres instalaciones de salud, el centro de salud de Nuevo Veranillo y el centro de salud de Torrijos Carter en la Región de San Miguelito y el Policentro de Parque Lefevre en la Región Metropolitana, las cuales brindaban el apoyo en la entrega de medicamentos a los pacientes atendidos en esta modalidad. Actualmente se abarca pacientes de 38 instalaciones de salud.

Se cuenta con un Centro de Llamadas integrado por personal de registros y estadísticas de salud (REGES) responsable de la agenda de los pacientes, personal médico para la atención y profesionales de trabajo social.

Desde que se inició el programa hasta el 15 de febrero del 2022 se han agendado

21,992 citas para pacientes con enfermedades crónicas, de los cuales se han atendido 18,903 pacientes que representan un 86%. De estos pacientes atendidos el grupo con mayor número de atenciones corresponde a los adultos mayores de 60 años con casi un 39%, principalmente porque este fue el grupo que se seleccionó como prioritario debido a su vulnerabilidad por la pandemia de la COVID-19.

Actualmente contamos con 12 regiones de salud que brindan 38 instalaciones de salud para complementar las atenciones de teleconsulta, a través de la entrega de medicamentos a los pacientes que lo requieran. La región de salud con el mayor número de atenciones es la región de San Miguelito, con un total de 3,361 atenciones, ya que todos los centros de salud que pertenecen a esta región se encuentran dentro del programa.



La patología que con mayor frecuencia se atiende en el Centro de Contacto es la Hipertensión arterial con 13,861 casos atendidos seguidos por Diabetes Mellitus con 5,825 casos atendidos, adicional a esto se han atendido 761 casos de Asma y 89 pacientes con diagnóstico de EPOC.

Ejecuta Programa de Saneamiento de Panamá

Mayor proyecto de inversión en el país**1. ¿Qué es el Programa Saneamiento de Panamá (PSP) y cuáles son sus principales componentes en ejecución?**

El PSP es un proyecto del Estado Panameño de Inversión, que se diseñó para solucionar el problema de las aguas residuales de Panamá, San Miguelito, Arraiján y La Chorrera, que son vertidas a las quebradas, Ríos y otros afluentes de la región, produciéndose contaminación ambiental y riesgo de salud para la población.

En ese sentido el PSP es el principal proyecto de inversión en materia de salud ambiental que se está ejecutando en la República de Panamá. Los principales componentes son: las redes de alcantarillados; colectoras sanitarias, sistema interceptor y estaciones de bombeo y la planta de tratamiento de aguas residuales. Esta última, trata las aguas residuales que se generan en los distritos de Panamá y San Miguelito y luego la devuelve saneadas en cumplimiento de las normas ambientales al río de Juan Díaz.

Res de Alcantarillados están construidas 183 km, de las colectoras y subcolectoras sanitarias 87 km, del sistema interceptor 27 km; Estaciones de bombeo 18 km, Plantas de tratamiento 8 módulos 1) 1,300 km y del (módulo 2) 670 km.

2. Sobre el componente de la Planta de Tratamiento de Aguas Residuales de Juan Díaz. Nos puede señalar: Detalles de la obra. Capacidad instalada. Inversión. Avance de la obra. Financiamiento privado. Generación de empleos.

El Módulo II de la PTAR cuenta con un diseño más compacto y requiere de un menor espacio de construcción, ocupará aproximadamente solo el 60% del área estipulada en el primer módulo, pero manteniendo la misma capacidad de tratamiento de 2,750 L/s. La Planta de Tratamiento de Aguas Residuales cumple con los altos estándares de innovación para el tratamiento de aguas residuales y a su vez realiza el tratamiento de lodos con la implementación de una nueva tecnología que consiste en el proceso "Dige-lis Turbo", que permitirá reducir en un 50% el volumen de fango proveniente del proceso de tratamiento de agua, optimizar la digestión de lodos, además de aumentar la producción del biogás reutilizable en un



35% de cogeneración, logrando convertirse.

en la más grande de Centroamérica, ya que tendrá la capacidad de tratar 5,500 L/s de aguas residuales, lo que equivaldría al llenado y tratado de unas 190 piscinas olímpicas en un día.

3. Mencione los beneficios a la salud y en el ambiente del proyecto de la Planta de Tratamiento de Aguas Residuales al igual que las novedades que contempla para estos sectores.

El PSP, estructurado geográficamente actualmente en dos áreas de intervención: Obras de la Ciudad de Panamá y Obras de Panamá Oeste; en términos generales a lo largo de

estos 20 años de arduo trabajo nos posiciona como el principal Proyecto de Inversión en materia de salud pública que se está ejecutando en la República de Panamá en beneficio de la población y con la implementación de un Sistema Integral de Saneamiento para la recolección, transporte y tratamiento de las aguas residuales en los Distritos de Panamá, San Miguelito, Arraiján y La Chorrera en miras de ir mejorando las condiciones sanitarias, mejorar la calidad de vida de los habitantes, disminución de riesgos de salud pública, impedir las descargas directas de contaminantes por aguas residuales a los cuerpos de agua y de ir promoviendo una cultura ligada al cuidado del agua y su saneamiento, respetando el medio ambiente y sus recursos, son parte de sus beneficios y objetivos del programa que llevamos a cabo.

Como novedad del proyecto del II Módulo de la Planta de Tratamiento de Aguas Residuales podemos mencionar que dentro del alcance de este proyecto también se construye el primer Centro Interactivo de Educación Ambiental (C.I.E.A.) de la ciudad de Panamá, el cual busca convertirse en uno de los espacios más importantes para la gestión del conocimiento y la investigación socioambiental en Panamá y la Región.

El Centro Interactivo de Educación Ambiental, está concebido como un lugar que permitirá fortalecer la sensibilización sobre el cuidado del medio ambiente a estudiantes, comunidades y visitantes en general, tomando como base la importancia sanitaria, el cuidado del medio ambiente y la salud pública, el cuidado del alcantarillado sanitario y la Planta de Tratamiento de Aguas Residuales que desarrolla el Programa Saneamiento de Panamá.

4. ¿Cuáles son las principales obras ejecutadas por el PSP en casi 20 años de funcionamiento?

Construcción de las colectoras y subcolectoras de Río Abajo y Monte Oscuro (2010); del río de Juan Díaz (2010); Tocumen y Tagarete (2011); Matias Hernández, Quebrada Palomo y Santa Rita. Además, el sistema interceptor Oeste (2013), el de Este (2016). El PTAR de Juan Díaz (2013) y la cuenca del río Juan Díaz (2021).

Balance entre lo económico, Una lucha en equipo y sin



Panamá mantiene los principales indicadores de la pandemia en una fase de control a través de un trabajo en equipo que no ha dado tregua al virus.

La pandemia ha sido atacada desde siete pilares estratégicos que incluye la trazabilidad, vacunación, garantizar la capacidad hospitalaria y la adquisición de nuevos medicamentos para el combate de la enfermedad, entre otros.

La estrategia inició con la puesta en marcha del plan de acción para el control y trazabilidad, cuyo enfoque estuvo orientado en contener la transmisión y reducción de nuevos casos a través de la detección, ubicación y aislamiento.

Un total de 167 equipos de trazabilidad y 298 Equipos de Respuestas Rápida (ERR) se desplazaron por todo el país en la búsqueda de los casos activos y sus posibles contactos para cortar la transmisión de virus. Se crea e instalan los Centros de Control y Trazabilidad (COCYTC) para llegar hasta los lugares más remotos y se conforman con el apoyo de los gobiernos locales, y juntas técnicas en 15 regiones, 61 distritos y más de 2 mil voluntarios.

A la vez se inició el pilar de promoción de la salud para prevención de la enfermedad con el constante llamado a la población al cumplimiento de las medidas de bioseguridad para evitar contagios como el lavado frecuente de manos, uso de las mascarillas, pantalla facial, y distanciamiento físico.

Además de la trazabilidad y promoción de la salud se ejecutan otros pilares importantes para el combate a la pandemia como la entrega de Kits Protégete Panamá; la capacidad instalada hospitalaria, el regreso gradual y asimétrico a la normalidad y el apoyo social El Gobierno Nacional realizó un esfuerzo coordinado entre el Minsa, el Ministerio de Relaciones Exteriores y el Ministerio de Economía y Finanzas para la adquisición de vacunas seguras y eficaces que fueron aplicadas gratuitamente a la población.

social y la salud tregua contra la Covid-19



Empieza la operación PanavaC-19 la más grande en la historia del país que a través de mar, tierra y aire ha llevado las vacunas a disposición de todos los panameños.

Más de 7.7 millones de dosis han sido aplicadas a la población a partir de los 5 años de edad, lo que ha garantizado la vida y salud de millones de panameños. A través del Centro de Control Interhospitalario, integrado por el Minsa como por la CSS, se verifica la capacidad instalada con la que se cuenta en los hospitales para establecer la estrategia del traslado de los pacientes con COVID-19.

Se habilitan salas en el Hospital Santo Tomás y el Instituto de Medicina Física y de Rehabilitación. Se construye y equipa el Hospital Panamá Solidario. Con recurso humano, insumos y medicamentos se fortalece la capacidad instalada mediante la adquisición de equipamiento y suministros para 10 hospitales del Minsa con una inversión de B/.25 millones y 5 hospitales de la CSS con una inversión de B/.906 mil. En el fortalecimiento de la capacidad instalada se habilitaron 95 camas en sala y 19 en UCRE en el Instituto Técnico Superior Especializado; 40 camas en sala y 8 en UCRE en el INMFRE; 40 camas en UCRE y 120 en sala en el Figali; 228 camas en sala y 75 en UCRE en el Hospital San Miguel Arcángel y además de 5 hospitales de campaña con 176 camas.

El Gobierno Nacional adquiere dos nuevos antivirales, Molnupiravir y Paxlovid, para salvar vidas de los pacientes. La lucha contra el virus sigue adelante con el llamado a la población a No Bajar la Guardia.

Jefa Nacional de Enfermería del Minsa

Operación PanavaC-19: motivación, disciplina y reto

¿Cuál ha sido el éxito de la Operación PanavaC-19?

Considero que el éxito de la Operación PanavaC-19 ha sido el trabajo de equipo, haber establecido con anticipación un Plan Nacional para enfrentar el COVID-19, nos alineamos con una ruta de trabajo, una estrategia de acción por donde caminar, tomando en cuenta el perfil epidemiológico del país. Además, hubo mucha motivación por parte de las enfermeras por el respeto que mostró el resto del equipo hacia nuestra disciplina. Contamos con ayuda multidisciplinaria y los gobiernos locales que nos han facilitado la logística para alcanzar el fin inicial y final para combatir la pandemia a través de la vacunación contra el COVID-19, tanto en adultos como niños de acuerdo a los criterios establecidos.

¿El principal obstáculo que se ha enfrentado durante el proceso?

Pensamos que nuestro mayor obstáculo en la estrategia de vacunación fue en sus primeras etapas donde debimos priorizar los grupos a vacunarse, ya que dependíamos de las cantidades de vacunas que nos enviaba la casa farmacéutica. También enfrentarnos a una población que al inicio nos gritaba en los supermercados y paradas de buses, tuvimos que adoptar temporalmente quitarnos nuestro uniforme blanco para evitar crear más caos de contagios y temor en la población, además el gobierno nos apoyó con transporte para llevarnos a los hospitales, hoteles hospitales y a los lugares de vacunación.

¿Cuántas enfermeras han participado?

Hemos participado más de 3,000 enfermeras y 1,500 técnicos en enfermería a nivel nacional para enfrentar la pandemia, donde el gobierno ha jugado un papel importante en la contratación de más de 1500 Enfermeras y 900 Técnicos en Enfermería.

Somos ejemplo de trabajo para el resto de los países y nuestra población volvió a querernos, valorar y reconocer nuestro trabajo sin temor a estar cerca de nosotras.

La OPS y la OMS habían declarado el año 2020 como el año internacional de las Enfermeras para que las autoridades de los diferentes países las tomaran en cuenta en los procesos de salud y las incluyeran en posiciones de toma de decisiones, sin embargo no hubo necesidad de hacerlo puesto que la pandemia incidió a visibilizarnos como profesionales que formamos parte del sistema de salud en donde muchos consideran antes de la pandemia que las enfermeras somos la columna vertebral de los sistemas de Salud de los países por ser profesionales disciplinadas, con mística y vocación de trabajo.

¿Su experiencia personal. Qué experiencia de vida le ha quedado?

Mi experiencia personal con la pandemia ha sido un reto, una combinación de miedo y sentimientos encontrados, ya que no era para mí fácil mandar al personal de enfermería a enfrentarse con un virus que todos desconocíamos. Mi mayor angustia fue ver morir a varias personas frente a mí, luchar por tener los medicamentos y equipos para dar vida y el otro desafío fue haberme infectado con este virus y no contar con la creación de la vacuna.

Es por ello que el día en que llegó ese primer embarque en horas de la tarde, el presidente me pregunta por mi uniforme, cofia, medias y zapatos blancos y me decía hoy usted entra en nuestra historia yo no le entendía, pero al final de esa noche lo entendí y fue impactante cuando me colocó la bandera y me pidió ser la primera en la fila para recibir las 12, 840 dosis de vacunas, en donde algunos se burlaron, pero para mí fue el inicio de un trabajo, fue el arma que necesitaba mi equipo para enfrentar la pandemia, es por ello que al ver esas pocas cajas de vacunas contra el COVID-19 mi cuerpo temblaba de emoción porque tenía en mis manos lo que requeríamos para mejorar la salud de la población.

Nunca dejaré de estar orgullosa de las enfermeras y técnicos en enfermería que dejaron sus casas y sus familias para atender una emergencia sanitaria de su país con dedicación y mucha responsabilidad.



Fortalecimiento de la capacidad instalada

Nuevas instalaciones para enfrentar pandemia

Para enfrentar la pandemia, el Gobierno Nacional a través del Ministerio de Salud y la Caja de Seguro Social fortaleció la capacidad instalada mediante la adquisición de equipamiento y suministros para 10 hospitales del Ministerio de Salud (Minsa) con una inversión de B/.25 millones y 5 de la Caja de Seguro Social (CSS) por B/.906 mil así como la habilitación de 7 nuevas instalaciones para la atención de pacientes.

Entre las nuevas instalaciones habilitadas están: en Instituto Técnico Superior Especializado con 95 camas y 19 en Unidades de Cuidados Respiratorios (UCRE); el Instituto de Medicina Física de Rehabilitación (INMFRE) con 40 camas sala y 8 en UCRE; el Hospital San Miguel Arcángel con 228 camas en sala y 75 en UCRE/ UCI; el Figali con 40 camas en UCRE, 120 en sala y 5 hospitales de campaña con 176 camas.

La capacidad instalada en los hospitales públicos es evaluada por las autoridades de salud a través del Centro de Control Interhospitalario, el cual busca mejorar el rendimiento y establecer en tiempo real la disponibilidad de camas que existen para la atención oportuna, tal fue el caso del Hospital Integrado Panamá Solidario, el cual está habilitado en un 100% para atender a los pacientes con COVID-19.

También a través del Centro de Control Interhospitalario, el cual lo integran la CSS y el Minsa se mejora la atención de pacientes en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), semi intensivos y salas en el resto de los hospitales del país.



El Hospital Integrado Panamá Solidario, el cual está habilitado en un 100% para atender a los pacientes con COVID-19.



El Instituto de Medicina Física de Rehabilitación (INMFRE) con 40 camas sala y 8 en UCRE.



Se habilitaron 5 hospitales de campaña con 176 camas.



El Figali con 40 camas en UCRE, 120 en sala.



El Instituto Técnico Superior Especializado con 95 camas y 19 en Unidades de Cuidados Respiratorios (UCRE).

¿Qué es el Etiquetado Frontal con Advertencia Nutricional? (EFAN)

El **EFAN** es un etiquetado de alimentos y bebidas pre-envasados que utilizan un sistema de advertencias nutricionales al frente del empaque, cuando un alimento es "Alto en" algún nutriente crítico.



Es muy sencillo, veraz y claro; dado que ayuda a interpretar la información nutricional para tomar decisiones más saludables.

Ha sido creado por expertos en salud pública, libres de conflictos de interés y está respaldado por la academia, sociedad civil, Ministerios de Salud y Organismos Internacionales.

Su uso ayuda a tomar decisiones más saludables, lo cual puede prevenir **Enfermedades no Transmisibles (ENT)** como:



Diabetes



Cáncer



Hipertensión

Enfermedades
Cardiovasculares

Fuente: Campaña de Información sobre el etiquetado frontal con advertencia nutricional, EFAN. Guatemala: INCAP, 2020

Atienden úlceras venosas y otras Clínicas de las Heridas del Pie Diabético



La Clínica de Heridas del Pie Diabético y Úlceras Dr. Danilo Espino que funciona en las instalaciones del Centro de Salud de Veranillo, en San Miguelito continúa con la atención a pacientes que padecen de úlceras venosas, heridas quirúrgicas e incontinencia urinaria para garantizar una mejor calidad de vida.

Marlen de Dubois, encargada de la Clínica de Heridas y Pie Diabético, en Veranillo explicó que los pacientes que ingresan a la Clínica de Heridas deben contar con un examen de control, una referencia suministrada por las instalaciones de salud pública ya sea del Ministerio de Salud o de la Caja de Seguro Social y por último debe sacar la cita.

Dubois señaló que la mayoría de las personas que acuden a recibir los servicios son pacientes diabéticos; explicó que esta sala cuenta con una gama de insumos para dar los cuidados que se necesitan, tales como alginato, ácido hialurónico, cremas rellenadoras y botas de descarga para tratar a los que padecen de úlcera plantar el cual le permitirá una mejor movilización.

Homenaje al Dr. Luis Eduardo Ramos Madrid



El centro de Salud de la 24 de diciembre lleva el nombre del Dr. Luis Eduardo Ramos Madrid, en reconocimiento a la labor que realizó en vida este distinguido médico dentro del sistema de salud en Panamá.

El ministro de Salud, Luis Francisco Sucre ponderó el trabajo incansable que realizó el Dr. Ramos, en todas las facetas que desempeñó a lo largo de su profesión y desde donde impulsó iniciativas para fortalecer los servicios en las principales instalaciones de salud de la Región Metropolitana.

“Es un gran honor y nos llena de orgullo rendir homenaje a un hombre que todo lo hizo con determinación, amor y pasión”, dijo el ministro.

Ramos tuvo una misión difícil durante la pandemia y fue la de formular estrategias para tratar de controlar el COVID-19 en los momentos más complejos del país. Hoy se honra su memoria y se transmite a las nuevas generaciones que el que ser médico es una responsabilidad y compromiso indicó Sucre.

Por su parte, la Dra. Marcela Saavedra viuda de Ramos, quien estuvo acompañada de sus hijos, expresó el agradecimiento al titular de Salud y al Minsa por el merecido reconocimiento a quien fuera su esposo, en donde reiteró a la juventud ser muy comprometida y apasionada en las tareas que realizan.

Entre las autoridades del Minsa que participaron de esta actividad estuvieron Gabriela de Salazar, directora nacional de Promoción de la Salud; Israel Cedeño, director de la Región Metropolitana de la Salud y Luis Echevers, director Médico del Centro de Salud; entre otras autoridades locales del corregimiento de la 24 de Diciembre.



Minsa en las redes Regionales Minsa



Luis Francisco Sucre
@LPacoSucre

A dos años de la Pandemia de la Covid-19, hoy nos amanece un nuevo día de esperanza, dentro de la zona de control del virus, en una población más resiliente, con una mayor cultura sanitaria y que a pesar de la adversidad, estamos más fuertes... somos un equipo.



Ministerio de Salud de Panamá
@MINSAPma

Cada año, el 8 de marzo, se conmemora el Día Internacional de la Mujer, una fecha única para reivindicar la igualdad entre mujeres y hombres en un mundo en el que cada día se escuchan más las voces femeninas para exigir derechos y libertades. #DíaDeLaMujer



← Tweet



Ministerio de Salud de Panamá
@MINSAPma

Las vacunas infantiles salvan entre 2 y 3 millones de vidas cada año y son una de las herramientas más efectivas para proteger la salud y el futuro de nuestros niños. #CuidémonosTodos



La Clínica de Heridas del Pie Diabético y Úlceras Dr. Danilo Espino que funciona en las instalaciones del Centro de Salud de Veranillo, en San Miguelito continúa con la atención a pacientes.



La Región de Salud de Panamá Oeste en conjunto con la fundación Probidside, Alcaldía de Panamá, Municipio de La Chorrera, y estudiantes de Columbus University organizaron una jornada para la realización gratuita de 130 pruebas de VIH.



La Region de Salud de Panamá Este a través de los Departamentos de Salud Pública, Promoción de la Salud, Saneamiento Ambiental y el Departamento de Agua Potable y Obras Sanitarias coordinan acciones a desarrollar para conmemorar el "Día mundial del agua" el cual se celebra cada 22 de marzo.



El equipo de Control de Vectores de la Región Metropolitana de Salud continúa con el proceso de nebulización en centros educativos, para el inicio de clases presenciales en todos los centros de educación primaria y secundaria del país.



El Comité de bioseguridad Post-Covid-19, de la region de Salud de Bocas del Toro, imparte capacitación a docentes sobre las medidas de bioseguridad para el retorno a clases en el Centro Educativo Changuinola American Academia.



Personas que reciben el bono digital en la comunidad Alto de Los Lagos fueron atendidos por el personal de la región de Salud de Colón, se aprovechó para orientarlos sobre la prevención de enfermedades no transmisibles, medidas de bioseguridad y la importancia de la vacunación.



Reina Velarde, directora regional del ministerio de salud en Veraguas, acompañada de miembros de su equipo de trabajo, realizó una gira de trabajo en el área sur del distrito de Soná, para reunirse con miembros de la junta de acueducto rural (JAAR), de Santa Catalina.



La dirección de Asuntos Sanitarios Indígenas (DASI) del Ministerio de Salud, y el equipo regional de la comarca Ngäbe-Buglé, realizaron importante donación de implementos de bioseguridad al equipo de conforman el Centro de Operación Nacional Escuelas.

Sigue estas recomendaciones para prevenir el COVID-19



Cubre completamente tu boca y nariz al toser o estornudar con la parte interna del codo, aún cuando uses mascarillas

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o gel alcoholado

Asegurate de extremar las medidas de higiene y usar mascarilla

Utiliza tu MA-PA (mascarilla y pantalla facial).

No toques la parte delantera de la mascarilla.

Giras de trabajo comunitario

Minsa en apoyo al Plan Colmena

El apoyo a las comunidades más pobres del país con acueductos rurales y entrega de nutrientes a la población vulnerable ha sido el respaldo del Ministerio de Salud al Plan Colmena, contemplado en el programa estratégico del Gobierno Nacional para el combate a la pobreza y a la desigualdad.

Durante las últimas giras de trabajo comunitario realizadas en Colón, La Chorrera, Veraguas, Coclé y la Comarca Guna Yala, tanto el ministro de Salud, Luis Francisco Sucre como la ministra encargada Ivette Berrío han reafirmado el apoyo de esta institución al Plan Colmena.

En Colón, se concretó la entrega de 3 mil paquetes nutricionales con valor de B/.132.200, a familias con niños de bajo peso y 3 mil tratamientos micronutrientes para embarazadas y niños de las comunidades más pobres.

En la gira a La Chorrera, se realizó un recorrido por el nuevo Centro de Rehabilitación Integral (Reintegra), el cual atiende a una población de 12 mil personas con discapacidad.

En Veraguas, el Minsa entregó 1,010 quintales de vitacrema, del Programa de Alimentación Temprana Materno Infantil; además de micronutrientes por valor de más de B/98 mil en beneficio de 35,826 personas.

Del programa Foris el Minsa invirtió B/.1.1 millón aumentando la cobertura con servicios esenciales en los corregimientos del Plan Colmena.

En la gira a Coclé se inspeccionó la construcción del centro de salud materno infantil en El Valle de Antón.

El informe de entrega detalla que del Plan de Alimentación Temprana se distribuyeron 1,312 quintales de vitacrema por un monto de B/.157,440.00 en los corregimientos del Plan Colmena.

Por un monto de B/.494.330.00 se distribuyeron micronutrientes para beneficio de una población de 127,905.

en la comarca de Guna Yala, en el aspecto sanitario y como parte de la política de mejoramiento y construcción de instalaciones sanitarias, se ha presupuestado con apoyo del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) un fondo de B/. 4,293,388.60 en infraestructuras que beneficiarán a 33,633 pobladores de la región.

En equipos médicos se han invertido 257,131.88 para fortalecer la red primaria de atención, lo cual ha beneficiado a 49,579 personas, de igual manera se han contratado 243 profesionales entre personal médico, técnico y administrativo.



Importancia y beneficios de la fibra

La fibra es un nutriente que brinda sensación de saciedad, previene el estreñimiento, mantiene los niveles de azúcar y colesterol adecuados. Esta la podemos encontrar en frutas, vegetales y cereales integrales, menestras y semillas sin sal.

La recomendación diaria de fibra es de 25 a 30 gramos, aquí te enseñamos cómo lograrlo:

Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Total
2 rebanadas de pan integral (3 gramos) 1 mandarina (2 gramos)	1 manzana con cáscara (2 gramos)	1 taza de porotos cocidos (17 gramos)	¼ taza de Maní sin sal (3 gramos)	1 taza Ensalada de zanahoria y brócoli cocidos (3 gramos)	30 gramos de fibra

Fuente: Tabla de Composición de alimentos INCAP.

Formas de aumentar el consumo de frutas



1

En las meriendas sustituya las golosinas y productos procesados por frutas frescas en trozos o en rodajas.



2

Agregue frutas al cereal de desayuno.



3

Consuma frutas en restaurantes que las ofrecen.



4

Tome jugo de frutas o refrescos de fruta en lugar de bebidas procesadas azucaradas o sodas.



5

Prepárelas en forma atractiva.

Más de 500 mil panameños beneficiados

4 Nuevos Hospitales para el país



Fachada del nuevo Hospital Manuel Amador Guerrero en la ciudad de Colón.

El director nacional de infraestructura del Ministerio de Salud (Minsa), Carlos Candanedo, informó que luego que el Consejo de Gabinete aprobará celebrar acuerdos transaccionales para continuar con obras abandonadas por más de 10 años por pasadas administraciones, se priorizará en la reactivación del nuevo hospital Manuel Amador Guerrero, de Colón, para empezar las obras a principios de 2022.

Explicó que los acuerdos transaccionales permiten culminar la relación contractual entre el Estado y la empresa IBT Health, acceder a las obras paralizadas y retomar la construcción a través de la contratación de nuevas empresas. El Gobierno Nacional está comprometido en reactivar y culminar los hospitales Anita Moreno en Los Santos, Metetí en Darién, Bugaba en Chiriquí y el Manuel A. Guerrero en la ciudad de Colón, cuyas obras fueron abandonadas por las pasadas administraciones.

El Gobierno Nacional se ha comprometido a avanzar en la construcción de varios centros hospitalizados que llevaban años sin concluir, prueba de ello es la culminación del nuevo Hospital Manuel Amador Guerrero de Colón.

El nuevo hospital de Colón es la instalación más requerida porque atiende a la mayoría de la población colonense, mientras que el Hospital de Bugaba y Metetí, al culminarse, ampliarán la cartera de servicios médicos que ofrece el Minsa en las provincias de Chiriquí y Darién respectivamente. El Anita Moreno refuerza la capacidad hospitalaria en Los Santos.



Fachada del Nuevo Hospital Aquilino Tejeira en Coclé.

Esta obra ya tiene más del 36% de avance, tiene un costo de 166 millones de dólares, benefician a una población de más de 260 mil personas, por lo que se hace todos los esfuerzos junto con la empresa contratista, el equipo del Ministerio de Salud y el Gobierno Nacional para que esta obra sea entregada en el año 2023. El Minsa inspecciona el avance de los trabajos en el nuevo Hospital Aquilino Tejeira en Penonomé, provincia de Coclé.



Hospital de Bugaba en Chiriquí.

El Hospital General de Bugaba en Chiriquí contempla más de 150 camas, servicio de urgencias, especialidades médicas y otros servicios, lo cual permitirá atender a la población del occidente de la provincia de Chiriquí. El proyecto cuyo costo supera los 62 millones de dólares y que beneficiará a 95 mil personas beneficiará no solo el distrito de Bugaba, sino que también permitirá el desahogo en la atención de pacientes en el hospital Rafael Hernández.



Hospital de Metetí en Darién.

El Hospital General de Metetí ocupará una superficie total de 27,120,63 metros cuadrados y ofrecerá unas instalaciones médicas con hasta 151 camas hospitalarias para pacientes que requieran un ingreso.

Se ofrecerá servicios de consultas externas y consultas de especialidades médicas, entre las que se encuentran las siguientes: Cardiología, Gabinete de infectología, Ginecología, Imagenología, entre otras especialidades.

Inauguran moderna sede del PAI



En un acto encabezado por el presidente de la República, Laurentino Cortizo Cohen, acompañado del ministro de Salud, Luis Francisco Sucre y de la viceministra de este ramo, Ivette Berrio, fue inaugurado a un costo de 8.3 millones de balboas, el nuevo Depósito Nacional de Depósitos del Programa Ampliado de Inmunización "Gloria García", ubicado en la calle Matías Hernández, del corregimiento de Río Abajo.

El nuevo Depósito Nacional de Biológicos está acondicionado con tecnología de punta, estructuras modulares y un cuarto frío con capacidad de almacenar más de 10 millones de vacunas.

El ministro Sucre agradeció al presidente Cortizo por haber permitido hacer realidad el sueño de más de 11 años de tener un lugar con la más alta tecnología para almacenar custodiar las vacunas.

El PAI actualmente coordinado por Itzel de Hewitt ha sido uno de los programas más exitosos de vacunación logrando colocar a Panamá como el país con el mejor esquema de vacunación en Las Américas, lo que ha servido para el éxito de la actual campaña PanavaC-19 contra la Covid-19.

Reunión con gremios y pacientes Transformarán sistema público de salud



El ministro de Salud, Luis Francisco Sucre, junto a la ministra consejera de Salud, Eyra Ruíz, y el director de la Caja de Seguro Social (CSS), Enrique Lau Cortés, se reunió con la Comisión de Alto Nivel (CAN) para la transformación del sistema público de salud, para definir la hoja de ruta a seguir con el propósito de efectuar acciones concretas que mejoren la atención médica de toda la población panameña.

La reunión se llevó a cabo en el Palacio Presidencial, con la participación de 19 gremios de profesionales de la salud y un gremio de pacientes, quienes plantearon la necesidad de definir la hoja de ruta para mejorar la atención pública de salud.

El ministro Sucre informó a los presentes que se está trabajando en mejoras a las infraestructuras de los hospitales, al igual que estrategias para avanzar en el abastecimiento de medicamentos y abaratar los costos de los mismos.

Luego de escuchar las propuestas de los gremios de profesionales de la salud, el ministro Sucre señaló que en la próxima reunión se deben definir a los representantes que integrarán la comisión de seguimiento por parte de las entidades de salud y los gremios de profesionales de la salud. También se acordó que la Caja de Seguro Social presentará un informe de los avances de la plataforma del

expediente único y se solicitará a funcionarios del Ministerio de Desarrollo Social que presenten los proyectos del Gobierno Nacional a través del Plan Colmena, para mejorar la salud de la población.

En tanto, el director de la CSS, Enrique Lau Cortés manifestó que se debe dar un paso definitivo para establecer un sistema único de atención tanto del Minsa como de la CSS, con una propuesta que tenga viabilidad y propuso una comisión de seguimiento de las acciones para mejorar el sistema de salud público en el país.

¡DILE NO A FUMAR!

El uso de cigarrillos
y dispositivos electrónicos,

**AFFECTAN NUESTRA
SALUD, CUIDÉMOSLA.**

Emiten aerosoles que
contienen nicotina y
sustancias tóxicas cuando
se calienta el tabaco.

ESTOS PRODUCTOS NO SON MENOS DAÑINOS, YA QUE:

- No ayudan a dejar de fumar.
- Emiten sustancias tóxicas similares a las presentes en el humo de cigarrillo, muchas de las cuales pueden causar cáncer.

ES TU DECISIÓN
NO FUMAR EN NINGUNA
DE SUS FORMAS

¡POR TU FUTURO!

Para mayor información:
www.panamalibredetabaco.com