

DÍAS DESTACADOS  
MARZO 2013



# MARZO

**06** DÍA INTERNACIONAL  
DEL LINFEDEMA

**12** DÍA MUNDIAL  
DEL GLAUCOMA

**14** DÍA MUNDIAL  
DEL RIÑÓN

**14** DÍA EUROPEO PARA LA  
PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

**24** DÍA MUNDIAL DE LA  
TUBERCULOSIS

06  
MARZO

# DÍA INTERNACIONAL DEL LINFEDEMA

## ¿SABÍAS QUE...?

- En 1982, la OMS estimó que **90 millones de personas** padecían Linfedema filariático, elefantiasis, y hidrocele.
- Actualmente se estima que puede haber **500 millones de personas** sufriendo de algún tipo de Linfedema en el mundo.
- El diagnóstico se realiza mediante una **Resonancia Magnética o un TAC**.

[www.amal.org.es](http://www.amal.org.es)

## ¿QUÉ ES?

El sistema linfático es una red de canales que se encuentra situada paralela al sistema sanguíneo teniendo como función eliminar los residuos del cuerpo además de otras. Los vasos linfáticos drenan el exceso de proteína y agua que escapa de la sangre en cantidades pequeñas, además de algunas sustancias creadas en los tejidos, o cualquier sustancia extraña que las penetre, filtran toda sustancia externa como las bacterias, comenzando así la reacción inmunológica necesaria.

Esta enfermedad se origina cuando el Sistema Linfático está dañado o no funciona correctamente. La proteína continua entrando dentro del tejido a través de los capilares sanguíneos de forma habitual, formándose así un exceso donde éste sistema debería estar drenando. La acumulación de proteína en los tejidos causa un exceso de fluido entre ellos, y los tejidos comienzan a hincharse. Esto conlleva un hinchazón crónico de una o varias partes del cuerpo.

El Linfedema tiene distintos grados, que van del 1 al 3, siendo el tercero el mas avanzado y conocido como Elefantiasis.

## SÍNTOMAS

Los síntomas de la enfermedad son **inflamación**, generalmente en alguna o en ambas extremidades, tanto superiores como inferiores, como consecuencia de la acumulación de líquido linfático que el sistema no consigue evacuar normalmente.

Debido a esta inflamación, el afectado ve muy mermada su capacidad de llevar una vida normal, con constantes molestias, e incluso dolor, y la imposibilidad de realizar tareas cotidianas.

Además, el exceso de linfa puede provocar la degeneración de los tejidos así como de las articulaciones, empeorando aún más la calidad de vida de los pacientes.

12  
MARZO

# DÍA MUNDIAL DEL GLAUCOMA

## ¿SABÍAS QUE...?

- Constituye la **segunda causa de ceguera** en el mundo occidental.
- Afecta a un **millón de personas** en España y a unos **60 millones de personas** en el mundo.
- **No tiene cura**, pero sí hay tratamientos.

El Día Mundial del Glaucoma se celebra el 12 de Marzo de 2013. En esta jornada se pretende llamar la atención sobre una enfermedad crónica que puede afectar muy gravemente a la visión llegando a causar ceguera. Además este año se reforzará la comunicación incluyendo otros días para maximizar los esfuerzos que se realizan en forma conjunta con la Asociación Mundial de Pacientes de Glaucoma (WGPA) como La Semana Mundial del Glaucoma que tiene lugar del 10 al 16 de Marzo de 2013 (World Glaucoma Week 2013).

## FACTORES DE RIESGO

- Tener mas de 50 años.
- Padecer diabetes.
- Sufrir una miopía severa.
- Haber estado sometido a tratamientos prolongados a base de corticoides.
- Antecedentes familiares de Glaucoma.

## CARACTERÍSTICAS DE LA ENFERMEDAD

El 50% de los pacientes desconoce que padece esta enfermedad porque el glaucoma, en sus etapas iniciales, puede ser asintomático. El glaucoma afecta al nervio óptico y su tratamiento, en función del diagnóstico y tipo de glaucoma, va desde los colirios a la cirugía convencional o el láser. Características:

- Aumento de la presión intraocular.
- Dureza del globo el ojo.
- Atrofia de la pupila óptica.
- Pérdida de visión.
- Tonalidad verdosa que adquiere la pupila.

14  
MARZO

# DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

## ¿SABÍAS QUE...?

- Las enfermedades renales causan **60.000 muertes** en forma directa y están relacionadas con la causa de muerte de más de un cuarto de millón de personas por año en E.U.A.
- La diabetes es responsable de **aproximadamente el 35% de los casos nuevos** de insuficiencia renal crónica en los E.U.A.
- **Casi el 66%** de las personas con insuficiencia renal es menor de 65 años de edad.

Los riñones, considerados como los principales químicos del organismo, tienen una función tanto excretora como reguladora. Excretan agua, pero también la conservan; eliminan a través de la orina todos los productos del desdoblamiento de los alimentos que pueden ser potencialmente nocivos, antes de que alcancen niveles tóxicos; devuelven a la sangre agua, glucosa, sal, potasio y otras muchas sustancias vitales en las proporciones adecuadas para mantener el medio interno estable a pesar de las variaciones de clima, dieta y otros factores externos.

Tienen el tamaño del puño de un niño y forma de frijol que se encuentran en la parte posterior de la cavidad abdominal justo por encima de la cintura. Están irrigados por las arterias renales que se subdividen en ramas cada vez más delgadas hasta llegar a unas estructuras microscópicas llamadas nefronas, que son las unidades funcionales del riñón. Una parte de cada nefrona actúa como un filtro y hay alrededor de un millón de ellas en cada riñón.

[www.alcer.org](http://www.alcer.org)



**14 de Marzo  
de 2013**

## CÓMO CUIDAR NUESTROS RIÑONES

1. Mantente en forma y activo
2. Controla regularmente el nivel de azúcar en la sangre
3. Controla tu presión arterial
4. Come sano y mantén tu peso bajo control
5. No fumes
6. No tomes pastillas de venta libre de forma regular
7. Revisa tu función renal si tienes uno o más de los factores de "alto riesgo"

14  
MARZO

# DÍA EUROPEO PARA LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

## ¿SABÍAS QUE...?

- El 90% de los infartos se pueden prevenir.
- Varios estudios han demostrado de forma directa la relación entre un mayor estrés psicológico y el desarrollo de ictus.

Desde el año 2005, cada 14 de marzo se celebra el Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular, con el objetivo de llamar la atención a la ciudadanía acerca de la importancia que tienen las enfermedades cardiovasculares (Enf.C-V) y, sobre todo, a insistir en la capacidad que tenemos de influir sobre los principales factores de riesgo implicados en la mayoría de estas enfermedades

Según fuentes de la Fundación Española del Corazón y la Sociedad Española de Cardiología, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los países desarrollados y provocan el 40 por ciento de las defunciones que se producen en Europa y el 31.2 por ciento de las que tienen lugar en España, siendo la patología con mayor frecuencia el infarto agudo de miocardio, con un 50 por ciento de estas muertes.



## FACTORES DE RIESGO

1. Tabaquismo
2. Aumento del colesterol
3. Hipertensión
4. Diabetes no controlada.
5. Obesidad
6. Sedentarismo

## HÁBITOS CARDIOSALUDABLES

1. Vigilar una correcta alimentación: una alimentación variada, en general con menos sal y un aporte de grasa inferior al 30 por ciento.
2. Moderar el consumo de alcohol.
3. Aumentar la actividad física: dedicar 30 minutos diarios a practicar ejercicio, ya sea algún deporte concreto o a caminar rápido o bailar.
4. Abandonar el hábito del tabaco.
5. Evitar el estrés y contar con un entorno feliz.

24  
MARZO

# DÍA MUNDIAL DE LA TUBERCULOSIS

## ¿SABÍAS QUE...?

- Actualmente, un tercio de la población mundial está infectada de tuberculosis
- Un 10% de éstas padecerá activamente la enfermedad en algún momento de su vida.



El Día Mundial de la Tuberculosis sirve para generar un mayor nivel de conciencia respecto de la epidemia mundial de tuberculosis y de los esfuerzos para acabar con la enfermedad, a menudo, con una variedad de actividades previas que culminan con la fecha oficial.

Este evento anual conmemora la fecha en que el Dr. Robert Koch anunciara, en 1882, su descubrimiento del bacilo causante de la tuberculosis (o TB, como se le conoce en inglés), el *Mycobacterium tuberculosis*.

La Alianza Mundial Alto a la Tuberculosis, red de organizaciones y países que lucha contra la enfermedad, organiza el Día Mundial para dar a conocer el alcance de la enfermedad y las formas de prevenirla y curarla.

## ¿QUÉ ES LA TUBERCULOSIS?

La tuberculosis es una patología bacteriana y contagiosa que afecta principalmente a los pulmones, aunque su desarrollo puede afectar también a otros órganos. Son síntomas habituales de quienes la contraen la tos, la fiebre y la pérdida de peso, aunque según su intensidad y las partes del cuerpo que llegue a afectar puede manifestarse de muy diversas maneras.

La tuberculosis se contagia por vía aérea -los afectados la transmiten cuando tosen, estornudan o escupen- y su tratamiento, pocas veces sencillo, incluye periodos largos de exposición con antibióticos.

La enfermedad afecta especialmente a algunos países de África y Asia, donde hasta el 80% de la población da positivo cuando se someten a pruebas relacionadas con la tuberculina.

[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org)



Comprometidos con la  
igualdad de oportunidades