

# REPORTE DE INUNDACIONES

Vigilancia Intensificada en Inundaciones,  
Paraguay-2019



N° 2 / 2019

Periodo: del 4 al 22 de abril/2019

## Comité Editorial

Dirección del Centro  
Nacional de Información  
Epidemiológica  
Dirección General de  
Vigilancia de la Salud  
DGVS-MSPBS

## Colaboradores

Unidades  
Epidemiológicas  
Regionales de:

- ✓ Capital
- ✓ Central
- ✓ Pte. Hayes
- ✓ Concepción
- ✓ San Pedro Norte
- ✓ Alto Paraguay
- ✓ Ñeembucú

Atención Primaria de la  
Salud Nivel Capital  
Coordinación de  
Asistencia Sanitaria en  
Emergencias y  
Desastres (ASANED)

## Fuente de datos

-Dirección Nacional de  
Aeronáutica Civil  
(DINAC)  
-Reportes de Unidades  
Epidemiológicas  
Regionales  
-Reportes de APS  
Capital  
-Secretaria de  
Emergencia Nacional  
(SEN)

Distribución electrónica

<http://www.vigisalud.gov.py/webdgv/>

## Tabla de contenido

Resumen .....	1
Antecedentes.....	2
Reporte Climatológico e Hidrológico .....	2
Monitoreo de departamentos afectados.....	4
Actividades realizadas por el Sector Salud .....	10
Mortandad de peces .....	11
Recomendaciones .....	11

*La información contenida en el presente informe proceden de diferentes fuentes e instrumentos de recolección de datos y son actualizados semanalmente.*

## Resumen

Se presenta un resumen de los datos acumulados que provienen de la planilla de notificación de enfermedades durante las inundaciones y del monitoreo a departamentos afectados por inundación actualizado al 22/04/2019.

### Resumen de la Vigilancia Intensificada por inundaciones en Paraguay, Del 15/03/19 al 22/04/19

<b>Departamentos afectados:</b>	<b>Capital, Central, Presidente Hayes, San Pedro, Alto Paraguay, Concepción</b>
<b>Servicios afectados:</b>	<b>7</b>
<b>Número de asistencias realizadas:</b>	<b>9371</b>
<b>Número de enfermedades:</b>	<b>4402</b>
<b>Patologías más frecuentes:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ IRAS no neumonías,</li> <li>▪ hipertensión (HTA),</li> <li>▪ Enfermedad Tipo Influenza (ETI),</li> <li>▪ lesiones en piel y</li> <li>▪ diarreas</li> </ul>
<b>Grupo de edad más afectado:</b>	<b>Menores de 14 años (45%)</b>
<b>Brotos de enfermedades:</b>	<b>No se reportan</b>
<b>Fallecidos:</b>	<b>8</b>

## Antecedentes

Este reporte es de la Vigilancia Intensificada de Eventos en Salud Pública por las inundaciones, incluyen las precipitaciones intensas en territorio nacional desde el 15 de marzo de 2019, seguidos por las localidades con aumento del nivel del Rio Paraguay y sus afluentes desde finales de marzo a la fecha. Se incluyen los datos suministrados por las Unidades Epidemiológicas Regionales (UER) de los departamentos afectados, informes de la Dirección de Meteorología e Hidrología dependiente de la Dirección Nacional de Aeronáutica Civil (DINAC), reporte de actividades de dependencias del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSPBS), además de reporte del Ministerio del Ambiente y Desarrollo Sostenible (MADES).

El 05 de abril de 2019, según la Resolución S. G. N° 137, el MSPBS, declara ALERTA SANITARIA en las zonas afectadas por las condiciones climáticas y las inundaciones. Entre lo que se destaca: Implementar un sistema de epidemiológica intensificada; activar el programa de calidad de agua potable; declarar imprescindible la atención médica y sanitaria de todos los servicios de salud dependientes del MSPBS.

El 22 de abril de 2019, La Dirección General de Vigilancia de la Salud emite una ALERTA EPIDEMIOLOGICA por inundaciones ante el riesgo de aumento por morbimortalidad en personas desplazadas y aisladas por inundaciones. La finalidad es, asegurar la atención de la población afectada a nivel local y la desplazada en refugios temporales, establecer y mantener un sistema de vigilancia intensificada y establecer medidas de respuesta y control de brotes de enfermedades.

Los datos son preliminares y están sujetos a actualizaciones.

## Reporte Climatológico e Hidrológico

Según el Boletín de Pronóstico Meteorológico<sup>1</sup> de la DINAC, para los próximos días martes 23/04/19 al sábado 27/04/19, se pronostican precipitaciones dispersas y con ocasionales tormentas eléctricas en todo el territorio nacional.

### Pronostico diario para Gran Asunción

Martes 23/04/19	Miércoles 24/04/19	Jueves 25/04/19	Viernes 26/04/19	Sábado 27/04/19
Fresco a cálido, cielo mayormente nublado, vientos del sur. Precipitaciones dispersas.	Fresco a cálido, cielo nublado, vientos del sureste, luego variables. Precipitaciones y ocasionales tormentas eléctricas.	Cálido, cielo mayormente nublado, vientos variables. Precipitaciones y ocasionales tormentas eléctricas.	Cálido, cielo mayormente nublado, vientos variables. Precipitaciones dispersas y ocasionales tormentas eléctricas.	Cálido, cielo mayormente nublado, vientos variables. Precipitaciones.
Min: 21°C - Max: 28°C	Min: 20°C - Max: 28°C	Min: 22°C - Max: 27°C	Min: 22°C - Max: 28°C	Min: 22°C - Max: 27°C

<sup>1</sup> FUENTE: DINAC. Dirección de Meteorología e Hidrología. Fecha 01/04/19. [Internet]. Disponible en: [http://www.meteorologia.gov.py/wp-content/uploads/2019/04/Bolmet\\_19040112-1.pdf](http://www.meteorologia.gov.py/wp-content/uploads/2019/04/Bolmet_19040112-1.pdf)

Los detalles por ciudades se encuentran disponible en el siguiente enlace:

[http://www.meteorologia.gov.py/wp-content/uploads/2019/04/Bolmet\\_19042218.pdf](http://www.meteorologia.gov.py/wp-content/uploads/2019/04/Bolmet_19042218.pdf)

Según el reporte del Monitoreo de la altura diaria del río Paraguay<sup>2</sup>, al 22/04/19 se tienen tres localidades con nivel de alerta: Villeta, Alberdi y Pilar, en tanto que dos localidades están en nivel crítico Rosario, Asunción (Tabla 1).

**Tabla 1.** Monitoreo diario del río Paraguay al 22/04/19

Localidad	Nivel del día	Variación diaria	Referencias		
			Alerta	Critico	Desastre
Fuerte Olimpo	5,52 m	↓-4 cm	6,00 m	7,00 m	8,00 m
Concepcion	5,80 m	0	6,00 m	7,00 m	8,00 m
Rosario	6,51 m	↓-5 cm	5,50 m	6,50 m	8,00 m
Asunción	6,89 m	↑ 2 cm	4,50 m	5,50 m	8,00 m
Villeta	7,15 m	↓-1 cm	5,50 m	7,50 m	8,00 m
Alberdi*	8,23 m	↑ 4 cm	8,00 m	10,00 m	12,00 m
Pilar	7,33 m	↑ 7 cm	6,00 m	7,00 m	9,60 m

\* los rangos de referencia para los niveles de alerta, crítico y desastres fueron modificados para Alberdi desde el 22/04/19

**Fuente:** DINAC. Dirección de Meteorología e hidrología. Nivel del Río Paraguay.

**Fecha:** 22/04/2019

*Información mas detallada en :* <http://www.meteorologia.gov.py/nivel-rio/>

Según el informe Hidrometeorológico del río Paraguay<sup>3</sup> en las próximas semanas si no ocurren lluvias importantes el nivel del río tendrá un descenso leve hasta que su nivel tenga el nivel normal de crecida.

El río seguirá en niveles elevados hasta el mes de agosto pero dentro de los niveles normales de crecida para la época siempre que no ocurran lluvias extraordinarias. La cuenca baja seguirá aumentando sus niveles al menos hasta la próxima semana (Tabla 2).

**Tabla 2.** Pronóstico semanal de alturas hidrométricas del río Paraguay<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Fuente: Monitoreo de la Altura diaria del río Paraguay. Disponible en:

[http://www.meteorologia.gov.py/wp-content/uploads/2019/03/altura\\_diaria\\_boletin\\_nuevo-12.pdf](http://www.meteorologia.gov.py/wp-content/uploads/2019/03/altura_diaria_boletin_nuevo-12.pdf)

<sup>3</sup> FUENTE: DINAC. Dirección de Meteorología e Hidrología. Informe Hidrometeorológico del río Paraguay. 22/04/19.

Estación / Fecha	Actual	Pronóstico		
		29 abr	06 may	13 may
Bahía Negra	3,06 E	3,04	3,00	3,05
Concepción	5,80 E	5,43	5,22	4,95
Asunción	6,89 -1	6,81	6,73	6,65
Alberdi	8,23 +4	8,50	8,40	8,30
Pilar	7,33 +6	7,65	7,80	7,70

Rango de Incertidumbre: +/-20cm

## Monitoreo de departamentos afectados

A la fecha, **Asunción** y 5 departamentos son afectados por inundaciones: **Central, Presidente Hayes, Concepción, Alto Paraguay, San Pedro y Ñeembucú.**

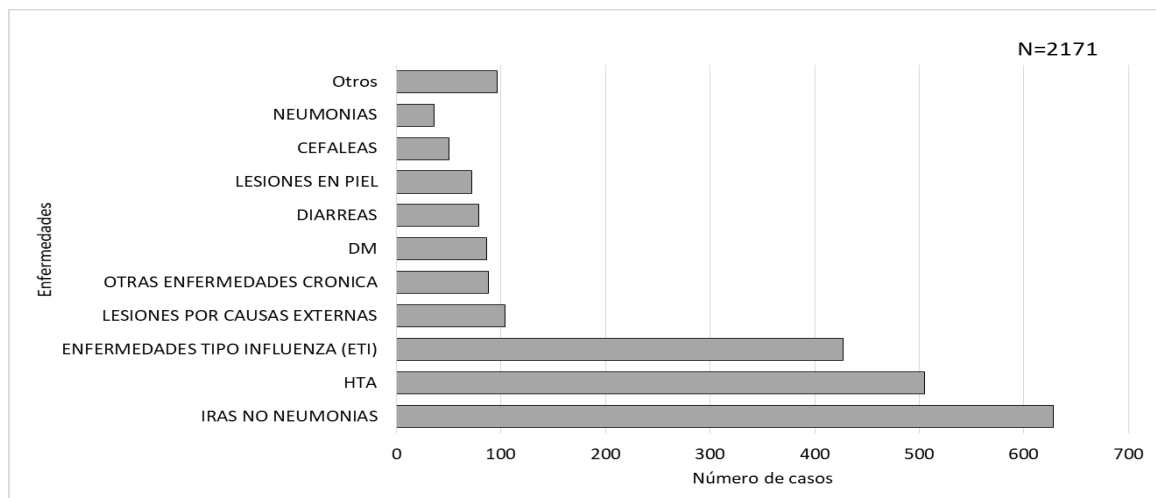
### Capital

Los barrios afectados son: Bañado Norte y Sur, Chacarita y Villa Cangrejo del Barrio Sajonia. Según reporte de la Secretaria de Emergencia Nacional se registran 11.206 familias afectadas. En tanto que reportes de la Municipalidad de Asunción refieren 10.019 familias y 118 refugios instalados<sup>5</sup>.

Los servicios de salud de la XVIII Región Sanitaria han realizado **5554** atenciones del 29/03/19 al 22/04/19, entre las que se incluyen 2.033 dosis de vacunas aplicadas en grupos de riesgo.

Las patologías más frecuentes son: IRAS no neumonías (29%), HTA (23%), Enfermedad Tipo Influenza (20%) y lesiones de causas externas (5%) (Grafico 1).

**Gráfico 1.** Distribución de enfermedades en poblaciones afectadas por inundaciones, del 16/03/19 al 22/04/19, en Asunción-Paraguay.



<sup>5</sup> Fuente: Boletín de Emergencia N° 3. Sala de Situación municipal. Asunción. 20 de abril de 2019.

Se reportan 5 servicios de salud afectados:

- USF Camsat San Felipe (Bañado Sur-Asunción) que fue trasladado a la Sanidad Militar RI 14
- USF 3 de febrero (Chacarita) con los equipos de salud 1 y 2 fueron trasladados a la Seccional 14. El médico de la USF apoyo en el Centro Comunitario Chacarita ( Mompox casi Manuel Gondra)
- USF San Cayetano ( 1 y 2) fue traslado al Seminario Franciscano (dirección: M. Juan Moleon Andreu c/Guillermo Molinas)

### Situación de los albergues en Asunción

Según reporte de ASANED al 04/04/19, se visitaron cuatro albergues provisorios en zona del bañado Sur y un (1) servicio de salud USF Camsat San Felipe (XVIII RS Capital).

Zona	Identificación del albergue	Número de familias	Número de personas aprox.
Tacumbú	1° División de Infantería	873	4.365
	Refugio SEN	156	780
	Regimiento de infantería N° 14	380	1900
	Ministerio de la Defensa Pública-Charlotte	32	160

La USF Camsat San Felipe, ha sido trasladada a la sanidad militar del RI, están realizando asistencia a los afectados y seguimiento a los desplazados.

#### Falencias identificadas

- Falta de capacitación para la correcta manipulación del agua.
- Falta de control de animales sueltos (perros)
- Falta de adecuada canalización de aguas grises.
- Falta de control de conexiones eléctricas provisorias con la ANDE para evitar accidentes (principios de incendios, electrocución)

### Central

A la fecha tienen 5 distritos con **275 familias** afectadas, de las cuales 239 fueron desplazadas. Se tiene reportado 5 albergues en los distritos de Limpio (4), y en la Compañía Ype Kae de Villeta (1), las demás familias se encuentran reubicadas en las veredas. La mayoría de las familias están alojadas en refugios improvisados en lugares altos, y casas de familiares, espacios de recreación (canchas), predio del Liceo Abay. Los materiales utilizados para la construcción del son; carpas, hule negro y madera terciada (Tabla 1).

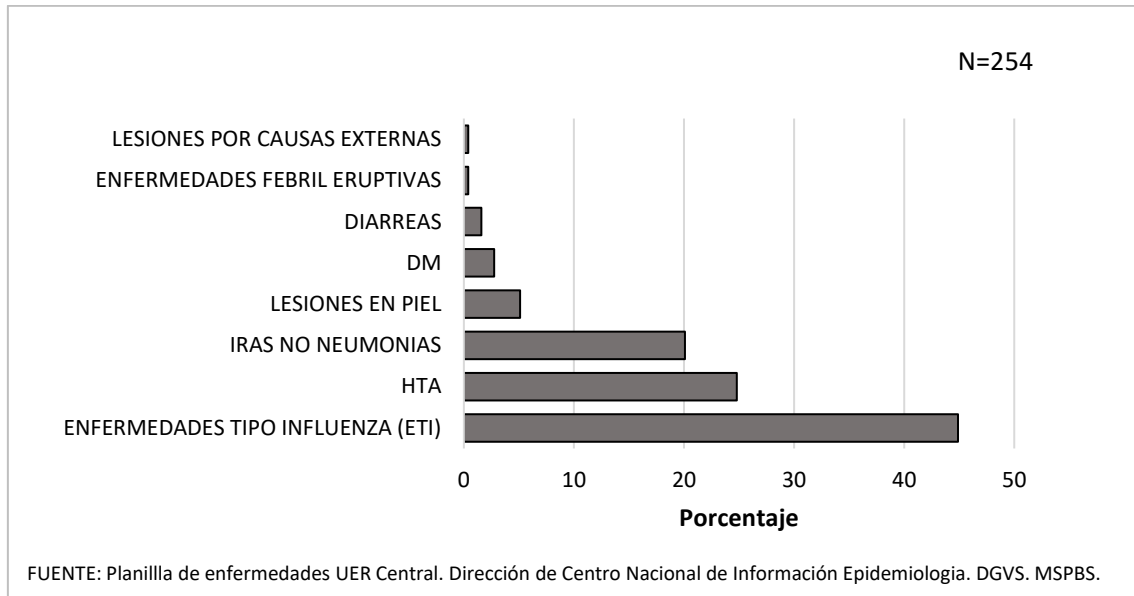
**Tabla 1.** Número de familias afectadas por inundación según distritos y localidades del departamento Central, al 22/04/19

DISTRITOS	AREAS INUNDADAS ASENT.BARRIOS	N° flias desplaz.	N° flias afectadas	Nombre del albergue o refugio
LIMPIO	SAN FRANCISCO	51		TINGLADO DE VIRGEN DE FATIMA
				TINGLADO DE SAN BLAS SECCIONAL COLORADA PREDIO PRIVADO DE LOS MOROS
	SANTA LIBRADA	4	0	
MRA	CAACUPEMI	50		CAACUPEMI SUBIERON EN LA VEREDA
	SAN RAMON	15		SAN RAMON ALRREDEDOR DEL PUERTO FENIX
	ROSA MISTICA	13		ROSA MISTICA SUBIERON EN LA VEREDA
	SAN RAFAEL	40		ASENT. VECINO UNIDO O EN CASA DE FLIARES.
SAN ANTONIO	ANTIGUA IMAGEN	1	8	B° SAN BLAS ( EN CASA DE FLIAR)
	B° SAN ISIDRO	37		EN UNA CANCHITA ,EN UNA OLERIA
	B° INMACULADA	8		EN ALQUILER Y PATIO BALDIO
VILLETA	B° SAN JUAN	5		EN CASA PRESTADA Y ALQUILER
	COMPAÑÍA PUERTO GUAIR	4		COLOCAN CARPAS NEGRAS EN BALDIOS
	COMPAÑÍA YPECAE	11		GRANJA REY OVIEDO
YPANE	SAN MIGUEL LICEO	0	5	SIGUEN EN SUS DOMICILIOS LA MISMA ESTAN UBICADAS EN UN SANJON EN CASO DE INUNDACION SUBIRAN MAS ARRIBA
	B ° ACOSTA ÑU	0	20	
	B° MARISCAL	0	3	
<b>TOTAL</b>		<b>239</b>	<b>36</b>	

Fuente: UER XI Región Sanitaria Central

Del 16/03/19 al 09/04/19 se realizaron **616** atenciones médicas en los distritos Limpio, Ypacaraí, Villeta e Ypane. Entre las patologías más frecuentes se encuentran las ETI. En la distribución de patologías según grupos de edad, se encuentra que en los menores de 14 años es más frecuente las IRAS, neumonías y las ETI, seguidas de lesiones en piel; de 15 a 39 años las ETI y los mayores de 40 años la HTA (Gráfico 2)

**Gráfico 2.** Distribución de enfermedades en poblaciones afectadas por inundaciones, del 16/03/19 al 22/04/19, en Central-Paraguay.



## Presidente Hayes

Los distritos afectados influyen: Villa Hayes (Chaco), Gral. Bruguez, Puerto Falcón, Nanawa, Tte. Irala Fernández, Tte. Esteban Martínez y Puerto Pinasco (inaccesibilidad)

A la fecha han realizado **1709** asistencias a familias afectadas. Dos servicios de salud han sido afectados: USF Chaco y el Puesto de Salud de Gaspar Rodríguez de Francia (Beterete Cue), en ambos casos se han instalado carpas sanitarias para la atención de pacientes. Desde el 17/04/19, el personal de salud de Beterete Cue (1 médico y 4 licenciadas en enfermería) se han instalado en una carpa sanitaria en el Km 3 de Clorinda, la misma fue trasladada previa autorización del Gobernador de Formosa – Argentina.

La mayoría de los afectados están en comunidades incomunicadas. En tanto que, las familias desplazadas están alojadas en patios altos. Cuentan con 201 familias alojadas en 7 refugios en los distritos de Nanawa, Gral. Bruguez, Villa Hayes y Puerto Falcón.

Distritos afectados	Albergues	Familias afectadas	Personas afectadas	Población de riesgo	Sanitarios
Nanawa	3	95	174	42	7
Gral. Bruguez	2	70	158	47	5
Villa Hayes	1	24	84	20	2
Puerto Falcón	1	12	36	3	1
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>201</b>	<b>452</b>	<b>112</b>	<b>15</b>



## Concepción

Comunidades afectadas: Isla Chacoi continúan afectados. Además se informa sobre dos (2) comunidades ribereñas: Banco Leonor y la Isla San Alfredo que fueron evacuadas hacia el lado Chaqueño (ya asistidos por la SEN). El número de familias afectadas aún no se cuenta. La asistencia médica se está coordinando (fecha a definir).

## San Pedro norte

Continúan con 32 familias afectadas, los demás distritos Chore, Nueva Germania ya no cuentan con familias afectadas.

## Alto Paraguay

Están afectados 1132 familias en los 4 distritos de Alto Paraguay, por cortes de rutas por lluvias copiosas y frecuentes. El 22/03/19, fue declarado por la junta departamental zona de emergencia por inundaciones al Departamento de Alto Paraguay, por 90 días.

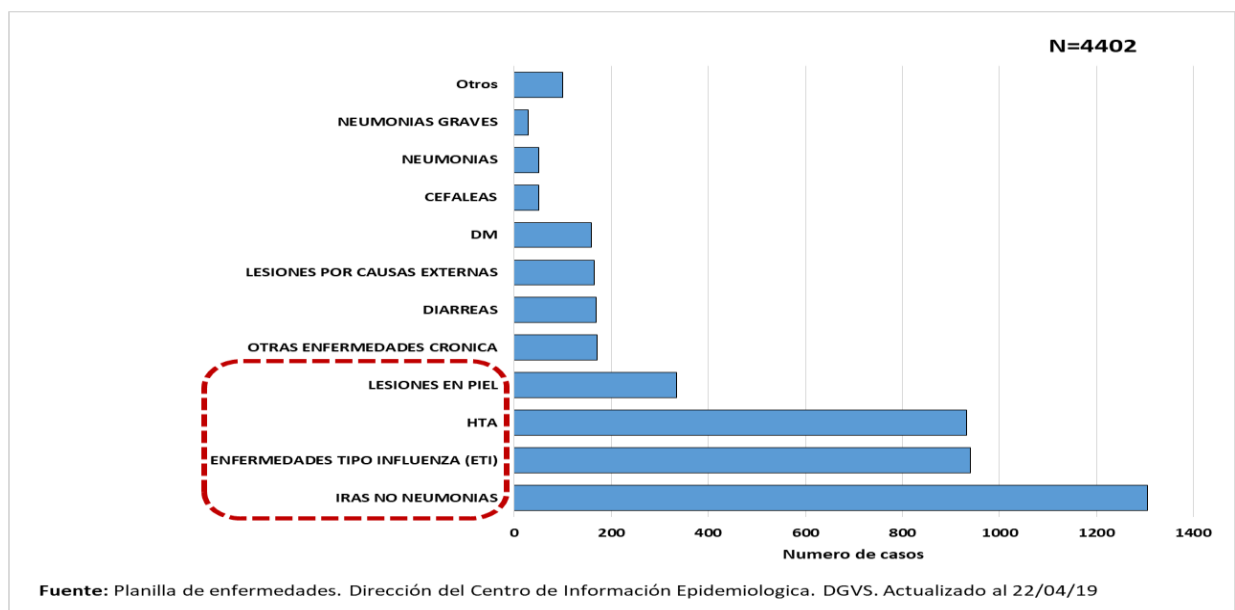
## Ñeembucú

Se reporta en Alberdi 38 familias evacuadas por inundaciones, todos alojados en casa de familiares. Cabe destacar que la ruta que conduce a Alberdi quedó inundada desde el lunes 23/04/19 debido al aumento del nivel del río Paraguay por efecto de las lluvias, se refiere unas 200 familias aisladas aproximadamente.

## Vigilancia de la morbi-mortalidad

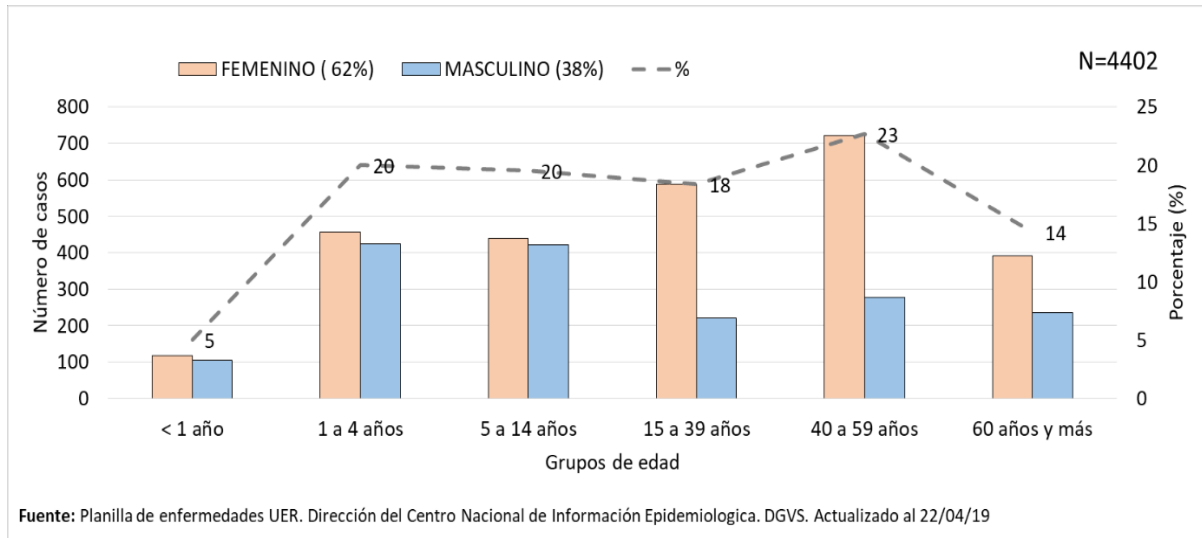
En la vigilancia de la morbilidad se reportan 4402 patologías, de las más frecuentes son Infecciones Respiratorias Agudas no neumonías (30%), Hipertensión (21%) Enfermedades Tipo Influenza, (21%), lesiones en piel (8%) seguidos de otras enfermedades crónicas (4%), diarreas (4%), lesiones de causas externas (4%) y diabetes mellitus (4%). No se reporta brotes de enfermedades (Gráfico 3).

**Gráfico 3.** Distribución de enfermedades más frecuentes en poblaciones afectadas, Paraguay, de 16/03/2019 al 22/04/2019.



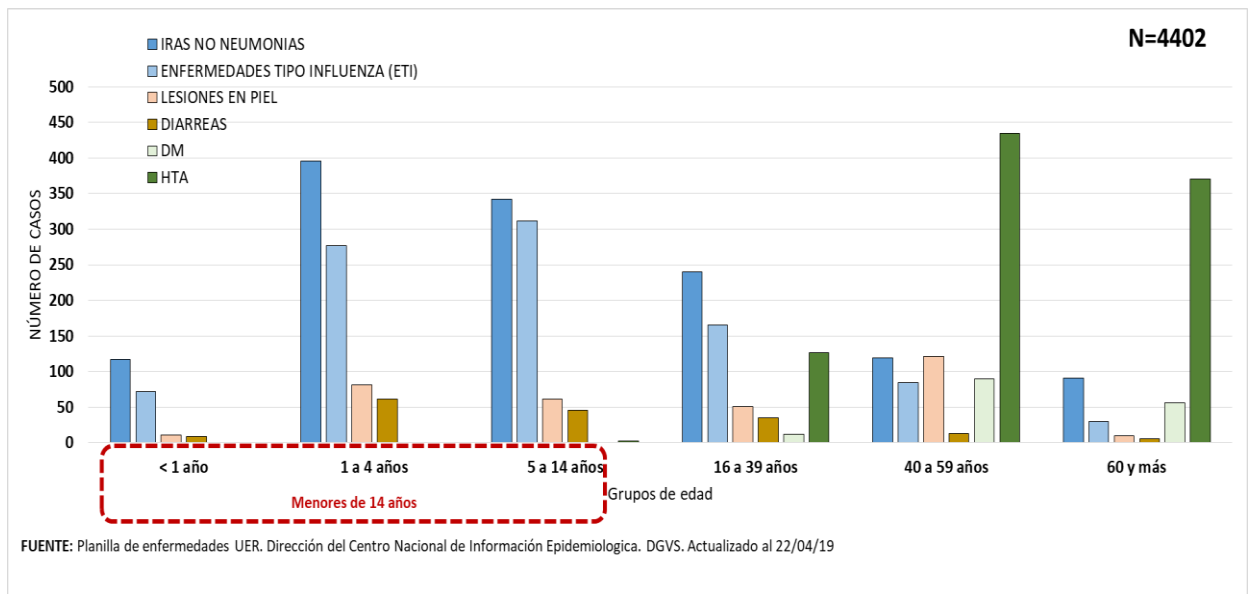
Las enfermedades más frecuentes según sexo y grupo de edad, predomina el sexo femenino en un 62% y el grupo de edad más afectado son los menores de 14 años en un 45%, seguidos por el grupo de 40 a 59 años con un 23% (Gráfico 4).

**Gráfico 4.** Distribución de enfermedades más frecuentes según sexo y grupo de edad en poblaciones afectadas, Paraguay, de 16/03/2019 al 22/04/2019.



Entre las patologías más frecuentes en menores de 14 años son la IRAS no neumonías y las ETI, seguidas de lesiones en piel y diarreas. En el grupo de edad de 15 a 39 años, predominan las IRAS no neumonías, ETI seguidas de HTA. En tanto que, en los adultos de más de 40 años predominan la HTA y la diabetes mellitus (Gráfico 5).

**Gráfico 5.** Distribución de enfermedades más frecuentes según grupo de edad en poblaciones afectadas, Paraguay, de 16/03/2019 al 22/04/2019.



## Fallecidos

Se reportan ocho (8) fallecidos en poblaciones afectadas.

De los cuales cuatro (4) son de poblaciones aisladas de Pte. Hayes (3) y Concepción (1). Los casos de fallecidos en Pte. Hayes corresponden a dos adultos mayores de sexo masculino, y un menor de 5 años. En Concepción, se reporta una supuesta muerte de sexo femenino en la Comunidad Indígena de Tacuarita del Distrito Sgto. José Félix López en fecha 20/03/19, motivo muerte posparto.

En Asunción se reportan cuatro (4) fallecidos, de los cuales tres fueron en adultos y uno en un menor de 5 años procedente de una comunidad indígena.

Los motivos de fallecimientos incluyen: muerte súbita (2), accidente cerebro vascular (1), neumonía (2), muerte materna (1) y sin datos (2)

## Actividades realizadas por el Sector Salud

**05/04/19-** Resolución S. G. N° 137, el MSPBS, declara Alerta Sanitaria en las zonas afectadas por las condiciones climáticas y las inundaciones.

**08/04/19-** Se realiza una reunión de la Mesa de Salud con en el Ministerio de Salud, con el Dr. Portillo, donde se recalca que la Coordinación de las actividades de salud corresponde a ASANED, en tanto que la DGVS se encarga de la recopilación de información para la vigilancia epidemiológica.

**10/04/19-** Se establece la sala de situación de inundaciones en el salón auditorio del 4° piso de la DGVS, sito en Pettirossi casi Constitución, Asunción.

**11/04/19-** Reunión Mesa de Salud, se pone a consideración las actividades realizadas por las regiones sanitarias afectadas y se socializa las actividades a realizar. En reporte de ASANED, se resalta las inadecuadas condiciones sanitarias de los albergues evaluados, además de la necesidad de la presencia de los programas de control zoonóticos y CAN por la presencia de animales sueltos y visiblemente enfermos. También se refiere la necesidad de las capacitaciones en higiene y manejo del agua.

**16/04/19-** Reunión de Mesa Salud Interinstitucional y actores involucrados

Se realizó una reunión con Directores regionales de departamentos afectados de Concepción, Pte. Hayes, además de representantes de la Capital y Central, ASANED, DGVS, SENEPA, DGAPS, Programa de Salud Mental, Dirección de Meteorología e hidrología (DINAC), Cruz Roja Paraguaya, Municipalidad de Asunción, Policía Nacional (Sistema 911), Plan Internacional.

### Actividades realizadas por servicios de salud del MSPBS del 16/03/19 al 22/04/19

Departamentos	Asistencias realizadas
Concepción	1287
Central	731
Pte. Hayes	1709
San Pedro Norte	90
Asunción	5554
<b>TOTAL</b>	<b>9371</b>

---

---

## Mortandad de peces

---

Desde el **29/03/19**, se ha reportado la aparición de peces muertos en varios puntos del Río Paraguay.

**08/04/19**- Los primeros resultados sobre la mortandad de peces en el río Paraguay, refieren un bajo nivel de oxígeno en las muestras de agua, que constituiría en la causa de la mortandad de peces. Según los investigadores, los valores de la muestra en cuanto al oxígeno disuelto, estaban en un promedio de 1 mg/l a 1,5 mg/l hasta 2 mg/l, suficientes para provocar la muerte de los peces. Los valores normales señalan que deberían estar entre los 4 mg/l a 5 mg/l. Tampoco se encontraron contaminantes por pesticidas u otros.

**08/04/19**- El Ministerio del Ambiente y Desarrollo Sostenible (MADES, comunica a las Municipalidades que es obligación de las comunas según la Ley 3956/09, llevar adelante trabajos para retirar los peces muertos y en estado descomposición, que aparecen flotando en las aguas del río Paraguay<sup>6</sup>.

---

---

## Recomendaciones

---

- 1- Los escenarios climatológicos actuales representan condiciones ambientales favorables para la proliferación de vectores como *Aedes aegypti*, lo que pudiera contribuir con la trasmisión de Arbovirosis. Por lo cual se recomienda a la población, verificar al menos tres veces por semana, que ningún aparato o recipiente se encuentre acumulando agua en las viviendas, y en caso de no poder eliminarlo, disponerlo adecuadamente (tapar, colocar boca abajo, colocar bajo techo, etc.). En caso de necesidad de almacenamiento de agua, colocar tapa o cubrir de manera a que no constituya criadero de mosquito.
- 2- Debido a que las primeras causas de consultas en menores de 14 años son las enfermedades respiratorias, se recomienda reforzar las medidas de prevención de enfermedades respiratorias, incluyendo la vacunación contra la influenza en poblaciones de riesgo.
- 3- Considerando las condiciones sanitarias y el probable aumento de casos de diarrea, se recomienda realizar las siguientes medidas preventivas<sup>7</sup>:
  - Lavarse las manos antes y varias veces durante la manipulación de los alimentos.
  - Cocinar bien los alimentos.
  - No utilizar ingredientes de origen dudoso.
  - No preparar alimentos con demasiada antelación
  - Evitar el contacto de alimentos con animales
  - Hervir el agua antes de su consumo o clorar

---

<sup>6</sup> Fuente: <http://www.mades.gov.py/2019/04/08/es-responsabilidad-de-municipios-el-retiro-de-peces-muertos-de-los-rios/>

<sup>7</sup> **Fuente:** Datos proveídos por el Dr. Hernán Rodríguez, director de la Dirección de Vigilancia de Enfermedades Transmisibles, Programa Nacional de Vigilancia de Enfermedades Trasmítidas por Alimentos, DGVSA, MSPBS.

- Lavar y desinfectar superficies, utensilios y equipos antes y después de la preparación de alimentos.
  - Proteger los alimentos de insectos, mascotas y otras alimañas.
  - Para manipular carnes y alimentos crudos usar equipos y utensilios diferentes.
  - Conservar alimentos crudos y cocidos en recipientes separados.
  - No dejar comida cocida a temperatura ambiente más de 2 horas.
  - No guardar comida preparada por mucho tiempo ni siquiera en la heladera.
  - Hervir los alimentos a más de 70°, los productos cárnicos cocinarlas totalmente que no queden partes rojas.
- 4- Debido a que la HTA es la causa más frecuente de consultas en adultos mayores de 40 años, se lista una serie de recomendaciones para Pacientes Hipertensos<sup>8</sup>
- Prevenir grandes ingestas de alimentos con contenido de sal, frituras y grasientas.
  - No exponerse mucho tiempo al sol (no más de dos horas)
  - No utilizar ropas de color oscuras ni muy ajustadas.
  - Beber agua pura, durante el día, no muy fría y no más de 500 ml de una sola vez
  - Tomar su medicación a la primera hora del día y según indicación médica.
  - Realizar autocontrol de la presión arterial por lo menos dos veces a la semana y mantener la presión arterial menor a 140/90 mmHg
  - No fumar. Disminuir de peso, a persona con sobrepeso y obesidad
  - Realizar actividad física diariamente con descanso y repartido en tres tiempos
  - Suspender bebidas alcohólicas

---

Elaborado por:

B.C. María Esther Pedrozo –Centro Nacional de Información Epidemiológica/DGVS

Lic. Mónica Arellano-Centro Nacional de Información Epidemiológica/DGVS

Revisado por:

Dra. Sandra Irala-Centro Nacional de Información Epidemiológica/DGVS

Dr. Guillermo Sequera –Director Dirección General de Vigilancia de la Salud/MSPBS

Email: [analisis.dgvs2016@gmail.com](mailto:analisis.dgvs2016@gmail.com)

Teléfono de contacto: +595 204 143, interno 310

---

<sup>8</sup> **Fuente:** Datos proveídos por el Dr. José Ortellado, director del Programa Nacional de Enfermedades Cardiovasculares, DGVS, MSPBS.