

BOLETÍN EPIDEMIOLÓGICO

DISTRITO SANITARIO PONIENTE DE ALMERÍA



PLAYA DE ALMERIMAR, EL EJIDO/TURISMO EL EJIDO

Vigilancia epidemiológica

**ESTADO DE LAS ENFERMEDADES DE
DECLARACIÓN OBLIGATORIA
SEMANA EPIDEMIOLÓGICA: 26-30 2022**



**Salud y
Consumo**

JUNTA DE ANDALUCÍA

DISTRITO SANITARIO PONIENTE DE ALMERÍA

- **Reflexiones en verano. Psicología emocional.....2**
- **Distribución de las E.D.O. por Zonas Básicas de Salud.....6**
- **Listado E.D.O.....7**
- **¿Qué son...?.....8**

**Distrito
sanitario
Poniente**



Relaciones especiales desde la psicología emocional

- **Melisa Moreno Montes**, enfermera de la Unidad de Salud Pública del Distrito Sanitario Poniente de Almería. Graduada en Psicología

Las relaciones sociales son la base de nuestra sociedad. Aprender a reconocer y mantener relaciones de calidad, fomenta nuestra salud y felicidad (1) (2).

Las personas se desarrollan, a lo largo de su vida, a través de relaciones sociales. Estas relaciones podemos percibir las como sanas y beneficiosas o tóxicas y dañinas (3). Saber crear vínculos sociales sanos y mantener relaciones de calidad, basadas en el amor y no en el apego, influye notablemente tanto en nuestra felicidad como en nuestra salud. Por lo tanto, es importante saber si somos conscientes del tipo de relaciones que mantenemos. ¿Sabes diferenciar tus vínculos saludables de aquellos basados en el apego inseguro? ¿Mantienes creencias basadas en las relaciones especiales?

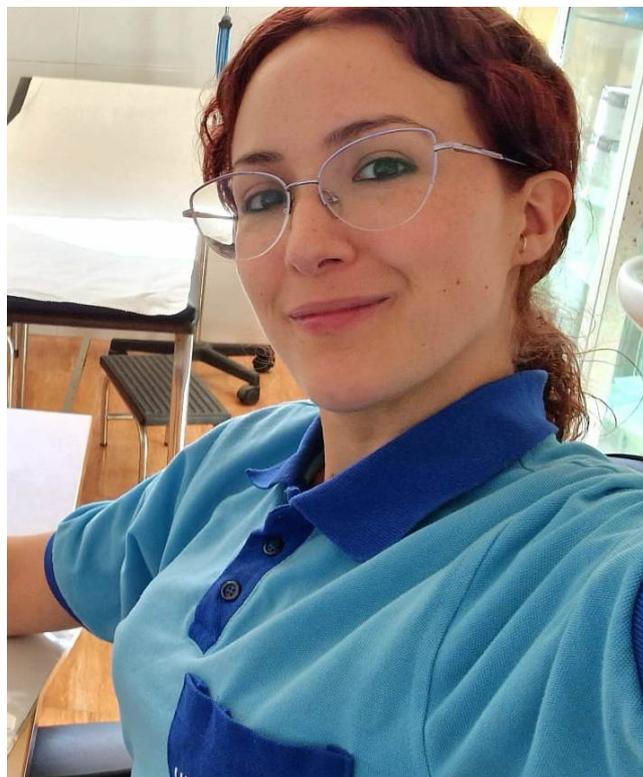
1. ¿Qué importancia tienen las relaciones sociales?

Mantener unas relaciones sociales de calidad puede llegar a ser **un gran desafío**. Requieren comprensión, mucha paciencia, empatía, dedicarles tiempo, a veces espacio. Supone ceder en ciertas ocasiones, probar cosas nuevas, aprender a escuchar, ayudar e incluso mejorar nuestra propia forma de ser. ¿Merece la pena? Sí.

Mantener relaciones saludables es más importante que el estatus social o ser pobre/rico (4). Poseer apoyo emocional, poder compartir actividades, hobbies, nuestras penas, nuestras alegrías, favorece nuestra **salud mental** y, con ello, una influencia positiva en nuestra **salud física**. Además relacionarse con otras personas nos aporta otros puntos de vista, nuevos conocimientos, experiencias y valores.

En todas las etapas de la vida, la pertenencia a un grupo aporta **seguridad**. Nos aporta **sentirnos amados** y sube la **autoestima**. Las relaciones sociales nos influyen positivamente tanto en nuestro bienestar como para la vitalidad de nuestra mente (5).

"No es bueno que el hombre esté solo" (Génesis 2:18)



2. La gran diferencia entre estar solo y sentirse solo

La soledad emocional es resultado de la ausencia de una relación cercana de apego emocional y que proporciona una base segura (6) (7), que puede ser aliviada únicamente mediante la restauración de dicha relación o un "sustituto" de la misma; este tipo de soledad se asocia con sensaciones de vacío y deseo de compartir con alguien.

Esto explica que se puede estar en una fiesta rodeado de gente y sentir que estamos solos. Por otra parte, podemos estar solos en casa y no tener el sentimiento de soledad. Por lo tanto, sentirse solo y estar solo es una **percepción personal/individual** que nada tiene que ver con estar rodeado o en ausencia de gente, sino con el tipo de apego que establecemos con nuestro entorno más cercano.

La familia, la pareja, los amigos y conocidos pueden influir e interrumpir nuestra calma. Creemos que es más sencillo mantener la paz interior cuando se está solo. Sin embargo, sin los demás no podemos desarrollar las capacidades que realmente pueden hacernos sentir en paz.

“

Mantener relaciones saludables es más importante que el estatus social o ser pobre o rico”

Aislarse o mantener distancia social puede ayudar en ciertas etapas y momentos puntuales de la vida. Decidir poner un distanciamiento físico y emocional, puede favorecer la recuperación de la salud (8) ya que si me distancio de lo que me altera, es más fácil encontrar el equilibrio mental necesario para decidir **quien quiero ser**. La soledad es necesaria para entenderte. Cuando estamos realmente solos, puede surgir la fuerza creativa. Solo el que sabe independizarse de todo, sabrá amar las cosas como son.

Pero si se mantiene en el tiempo una actitud de aislamiento y distanciamiento social, contribuye a la aparición de enfermedades. La soledad puede matar. El aislamiento social es tan peligroso para la salud como el sedentarismo, la obesidad o el tabaco (9). Por lo tanto, aprender a estar solos es tan importante como saber estar en compañía.

¿Sabes estar solo? ¿Sabes relacionarte contigo mismo/a? Antes de aprender a relacionarnos con los demás, debemos saber relacionarnos con nosotros mismos: ¿Somos coherentes? ¿Hacemos lo que queremos? ¿Decimos sí y no, cuando realmente queremos decir que sí y no?

Conocerse a sí mismo es crucial para desarrollar una buena autoestima. Es necesario escucharnos a nosotros mismos, conocer nuestras necesidades, apreciar nuestras virtudes y aceptar nuestros defectos.

3. ¿Qué es una relación especial?

Crear en el príncipe azul de Disney o esa chica atractiva que deseamos, esa media naranja que encaja con nosotros a la perfección, ese horóscopo, ese número, esa fecha que nos indica que esa persona es la correcta, esa **persona especial** con la que se mantiene una relación. ¿Es real?

En realidad, la persona perfecta no existe. Y si tal vez se cree que sí, al comienzo de una relación, luego con el tiempo se descubre la realidad. Todos tenemos nuestras taras y defectillos. Nuestros malos días. Nuestros demonios y fantasmas. Nuestra sombra. Creernos especiales o que la otra persona lo es, es parte del ego (10).

“

La soledad puede matar. El aislamiento social es tan peligroso para la salud como el sedentarismo, la obesidad o el tabaco”

Las **relaciones especiales** mantienen **creencias de separación** y miedo a la soledad. "Si me dejas, me moriría", "ya no sé vivir sin ti", "no quiero ir a ningún sitio, si no vas tú", "vamos a estar toda la vida juntos". Todas estas creencias esconden **miedo a la pérdida**. En principio puede sonar bonito, pero les acompaña **sufrimiento y sacrificio**: ¿Qué dirá o dejará de decir si hago esto? ¿Qué no has hecho o qué has dejado de hacer? ¿Y cuál es el motivo? Entonces las relaciones especiales quedan "bendecidas" por estos sacrificios y sufrimientos. Se crea una especie de **deuda**. "¡Después de todo lo que he hecho por tí, así me lo pagas!". Se proyecta en el otro lo que yo creo que me falta y se obtienen beneficios al eludir tomar decisiones y hacerse responsable de los resultados.

El **apego** también es característico de las relaciones especiales. Cuando somos pequeños, es normal depender de los padres. Una vez somos adultos, seguir manteniendo este vínculo de dependencia es patológico, tanto con los padres como con cualquier otra persona y viceversa, porque también puede darse el complejo paterno, que es encargarse de los demás sin ser tus hijos.

Las relaciones especiales se basan en una **relación vertical**(11) en la cual mi felicidad depende de lo que haga la otra persona. Se entrega el poder al otro, la felicidad y la libertad. Estas relaciones abarcan violencias de todo tipo, sumisión, victimismo y culpabilidad. Esto implica, además, un miedo que obliga a hacer cosas que no deseamos: "Debo de...", "tengo que...", por no perder a la pareja.

Una **relación horizontal** es todo lo contrario. Existe derecho a la intimidad y la autonomía sin depender de nadie. Nos apoyamos y ayudamos. Somos un equipo unido. Existe reciprocidad.

3.1. Tipos de apego y relaciones

La primera relación que tenemos, es **con nosotros mismos**. Podemos reflexionar sobre cuestiones como: ¿Me estoy respetando? ¿Y a los demás? ¿Estoy siendo el tipo de persona que quiero ser?

Las **relaciones familiares** son muy relevantes e influyen en nuestras relaciones posteriores. El respeto es fundamental en las relaciones padres-hijos y no se deben confundir estas relaciones con las otras. Los padres e hijos no pueden ser amigos. Y las parejas no deben ser nuestros padres.

Las **relaciones de pareja** pueden pecar de intentar cambiar a la pareja. No pretenderlo, sino mejorar, quererla y aceptarla como sea.

Las **relaciones de amistad** pueden ser nuestros espejos y en ellos encontrar nuestras proyecciones (a continuación desarrollaremos en qué consiste).

La **relación mentor-alumno**. Acompañamiento. El ¿cuándo? y ¿cómo? depende del alumno. Es el alumno quien dirige su aprendizaje.

4. La psicología emocional

Desde la psicología emocional se propone sanar las relaciones especiales, en primer lugar, **sanando la relación con nosotros mismos**. Aprender a **estar solos**, en silencio, **escuchando** la vida. Experimentando la soledad sin sentirnos solos realmente, ya que si te sientes solo ante la inmensidad del universo, estás mostrando tu desconexión del mundo.

"Confía en ti mismo y la vida confiará en ti"

Podemos llegar a conocernos más y, por ende, entendernos a nosotros mismos y las relaciones que mantenemos, a través de dos herramientas: la **autoindagación** y las **proyecciones**.

4.1. El dorado de nuestra mente: las proyecciones

Lo que nos gusta y lo que no de los demás, lo que rechazamos y lo que admiramos, todo ello, está dentro de nosotros, en una parte de nuestra psique que no reconocemos.

Cuando criticamos o halagamos algo de alguien, estamos proyectando una parte de nosotros que no aceptamos del otro o no creemos tener. Siempre nos estamos proyectando. Esas proyecciones hablan de nosotros. "Cuando Juan habla de Pedro, habla más de Juan que de Pedro".

Desarrollar la **conciencia de unidad** nos permite cuestionar nuestras verdades y creencias, abrirnos a otras perspectivas y con ello ampliar nuestra conciencia. Todo está interconectado. El universo se complementa.

No existe la mala o buena suerte, sino la atracción. Nos conocemos a través de los demás. Cuando trascendemos los opuestos, para convertirlos en complementarios, logramos conocernos más a nosotros mismos y convertimos las relaciones especiales en relaciones sanas y sabias.

4.2. Ampliando nuestra conciencia: la autoindagación

¿Qué información tenemos en el inconsciente? ¿Para qué? A través de ciertas preguntas, podemos indagar y llegar a conocernos en profundidad. **Somos energía. Resonamos. Todo tiene que ver con nosotros.**

¿Mantenemos comunicaciones asertivas con las otras personas? ¿Nos damos espacios emocionales sin ser juzgados? ¿Nos permitimos ser auténticos, expresar nuestras ideas, experiencias y opiniones con el máximo respeto? ¿Damos consejos y además no nos lo solicitan? ¿Hacemos comparaciones que crean dolor y sufrimiento? ¿Tomamos decisiones sin esperar aprobación? ¿Qué creencias sustentan mi comportamiento? ¿Qué bloqueos inconscientes se nos repiten? ¿Entendemos nuestra historia familiar?

Nadie puede despertar sin cuestionarse sus creencias. Cuestionar nuestra forma de pensar y hacer, sin juzgarnos, sin expectativas. Si queremos resultados diferentes, hacer las cosas diferentes, a través de **un cambio de percepción**. Observando las situaciones desde otra perspectiva, obteniendo una nueva oportunidad para experimentar las situaciones de otro modo más consciente.

5. Una nueva oportunidad para elegir de nuevo

Cuando reinterpretamos nuestra vida, cambiamos la percepción, el estado emocional y así empieza la **transformación**. ¡Y ahora puedes elegir de nuevo! Sin culpabilidades, sin victimismos, con responsabilidad.

No hay resultados buenos o malos. Por lo tanto, no catalogar, puesto que nunca se sabe a hacia dónde nos puede llevar cada resultado. Podemos reescribir nuestra vida, nuestra información. No siempre repitiendo lo mismo. **Transformando nuestras relaciones.** Con autoconocimiento. Tomar conciencia de que la solución está en nosotros, no en el exterior. **El cambio está en nosotros**, pero ese cambio no se producirá solo. El poder nos pertenece y podemos darnos la oportunidad de volver a ilusionarnos con algo diferente.

“

Hay que tomar conciencia de que la solución y el cambio están en nosotros, no en el exterior”

Referencias bibliográficas

1. Herreros Vázquez, F. (2002). ¿ Son las relaciones sociales una fuente de recursos?: una definición del capital social. *Papers: revista de sociología*, (67), 0129-148.
2. Hernandis, S. P. (2005). El apoyo social y las relaciones sociales de las personas mayores. *Gerontología: actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Pearson Educación, 221-256.
3. del Río, F. P., & Alba, M. (2021). Amor en cortocircuito: Ensayo sobre las relaciones tóxicas y dependientes. NauLlibres.
4. Waldinger, R. (2015). What makes a good life. Lessons from the longest study on happiness.
5. Granada, H. (2001). El ambiente social. *Investigación & Desarrollo*, 9(1), 388-407.
6. Granillo-Velasco, L. F., & Sánchez-Aragón, R. (2020). Soledad en la pareja y su relación con el apego. *CienciaUAT*, 15(1), 48-62.
7. Fernanda Granillo-Velasco, L., & Sánchez-Aragón, R. (2020). Soledad en la pareja y su relación con el apego. *Revista CienciaUAT*, 15(1).
8. Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Keeping one's distance: The influence of spatial distance cues on affect and evaluation. *Psychological Science*, 19(3), 302-308.
9. House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
10. Monbourquette, J. (1999). Reconciliarse con la propia sombra: el lado oscuro de la persona (Vol. 56). Editorial Sal Terrae.
11. Mansukhani, A. (2013). Dependencias interpersonales: Las vinculaciones patológicas. Conceptualización, diagnóstico y tratamiento. *Actualizaciones en sexología clínica y educativa*, 197-213.

Distribución de las E.D.O. por Zonas Básicas de Salud*

* Se modifican los datos acumulados de algunas enfermedades, por las últimas actualizaciones en Red Alerta.

ENFERMEDADES	CIE-9	CA/AC	ZONAS BÁSICAS DE SALUD					TOTAL
			ADRA	BERJA	EL EJIDO	ROQUETAS	VICAR	
Brucelosis	23	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
COVID-19	V01.79, 079.82	CA	165	155	378	371	92	1161
		AC	1662	2299	5928	6925	2077	18891
Criptosporidiasis	007.4	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	1	1
Dengue	61	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Enfermedad de Lyme	088.81	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	1	0	0	0	0	1
Enfermedad meningocócica	36	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	1	0	0	1
Enfermedad neumocócica invasora	481, 320.1	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	1	2	0	3
Fiebre exantemática mediterránea	082.1	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	2	2
Fiebre Q	082.1	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	1	0	1
Giardiasis	007.2	CA	0	0	0	1	0	1
		AC	0	1	1	4	1	7
Hepatitis A	070.0, 070.1	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	3	0	2	2	0	7
Hepatitis B	070.2, 070.3	CA	0	0	4	6	3	13
		AC	3	0	7	29	7	46
Hepatitis C	070.54	CA	0	0	0	1	0	1
		AC	0	3	0	8	3	14
Hepatitis víricas, otras	070.4-070	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Herpes Genital	054.1	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	1	0	1	2
Hidatidosis	122	CA	0	0	1	0	0	1
		AC	0	0	2	0	0	2
Infección genital por Chlamydia trachomatis	099.54	CA	0	0	2	2	0	4
		AC	4	1	23	26	9	63
Infección gonocócica	36	CA	0	0	1	1	0	2
		AC	2	1	17	16	8	44
Infección por VIH y SIDA	V08, 042	CA	1	0	0	2	1	4
		AC	1	2	8	17	5	33
Leishmaniasis	085.0-085.5, 085.9	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Legionelosis	482.8	CA	0	0	1	0	0	1
		AC	0	0	2	0	0	2
Lepra	030.9	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	1	1
Linfogranuloma venereo	099.1	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	1	0	1
Listeriosis	027.0	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Paludismo	84	CA	0	0	0	3	2	5
		AC	0	0	2	4	4	10
Parotiditis	72	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	4	4	8
Rabia	71	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Rubeola	56	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Sarampión	55	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Sífilis	91	CA	2	0	3	3	1	9
		AC	2	1	13	11	6	33
Tétanos	37	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Triquinosis	124	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	0	0	0	0
Tuberculosis	011-012	CA	0	0	1	2	1	4
		AC	1	0	14	12	11	38
Varicela	52	CA	0	0	1	1	0	2
		AC	0	0	2	1	0	3
Viruela de los monos	059.01	CA	0	0	0	1	0	1
		AC	0	0	0	1	0	1
Yersiniosis	52	CA	0	0	0	0	0	0
		AC	0	0	1	0	0	1

CA: N° de casos declarados semana 26-30 (1-31 de Julio)

AC: N° de casos acumulados desde el 1 de Enero de 2022

Listado de Enfermedades de Declaración Obligatoria

LISTADO DE ENFERMEDADES DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA: URGENTE Y ORDINARIA

<ul style="list-style-type: none"> • Anisakiasis • Aspergilosis (origen nosocomial) • Botulismo • Brucelosis • Carbunco • Cólera • Criptosporidiasis • Dengue • Difteria • Encefalitis transmitida por garrapata • Encefalopatía Espongiforme Transmisible Humana (EETH) • Enfermedad de Lyme • Enfermedad invasiva por Haemophilus Influenzae • Enfermedad meningocócica • Enfermedad neumocócica invasora • Enfermedad por virus Chikungunya • Fiebre amarilla • Fiebre del Nilo occidental • Fiebre exantemática mediterránea • Fiebre Q • Fiebre recurrente por garrapatas • Fiebres hemorrágicas víricas • Fiebre Tifoidea/Paratifoidea (transmisión alimentaria) • Giardiasis • Gripe • Hepatitis A (transmisión alimentaria) • Hepatitis B • Hepatitis C • Hepatitis vírica, otras • Herpes genital • Herpes zóster • Hidatidosis • Infección genital por Chlamydia trachomatis • Infección gonocócica • Infección nosocomial por enterobacterias productoras de betalactamasas de espectro extendido (BLEE) • Infección nosocomial por enterobacterias productoras de carbapenemasas • Infección nosocomial por Acinetobacter baumannii multirresistente (pan-resistente) • Infección nosocomial por Staphylococcus aureus metiliclin resistente • Infección nosocomial por otros microorganismos reemergentes o inusuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Infección por Escherichia Coli enterohemorrágica • Infección por el virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) • Intoxicaciones agudas por Plaguicidas • Legionelosis • Leishmaniasis • Lepra • Leptospirosis • Linfogranuloma venéreo • Listeriosis • Meningitis bacteriana, otras • Meningitis infecciosa, otras • Meningitis vírica, otras • Paludismo (NO antecedente viaje a país endémico) • Parálisis flácida en menores de 15 años • Parotiditis • Peste • Poliomielitis • Rabia • Reacción postvacunal grave • Rubéola • Rubéola congénita • Sarampión • SARS (en español: Síndrome Respiratorio Agudo Grave) • Shigellosis • Sífilis • Sífilis congénita • Tétanos • Tétanos neonatal • Tifus exantemático • Tos ferina • Toxoplasmosis congénita • Triquinosis • Tuberculosis • Turalemia • Varicela • Víruela • Yersiniosis • Enfermedad transmisible emergente o reemergente, o agente infeccioso nuevo en el territorio de Andalucía, cuya ocurrencia pueda requerir una intervención urgente de los Servicios de Salud Pública
---	--

En negrita las enfermedades de declaración **URGENTE**

Según la *ORDEN de 12 de noviembre de 2015, por la que se modifica la Orden de 19 de diciembre de 1996, por la que se desarrolla el sistema de vigilancia epidemiológica en la Comunidad Autónoma de Andalucía y se establece la relación de enfermedades de declaración obligatoria.*

Alertas en Salud Pública:

1. Aparición súbita de riesgos que requieran intervención inmediata de los Servicios de Salud Pública.
2. Aparición de brotes epidémicos o agrupaciones inusuales de casos, con independencia de su naturaleza y causa.
3. Enfermedades de declaración obligatoria urgente.

¿Qué es...?

- **SALUD COMUNITARIA BASADA EN ACTIVOS.** Modelo de trabajo en el campo de la promoción de la salud basado en la generación de políticas y entornos que favorezcan que los individuos puedan tomar decisiones saludables y sean reforzados para actuar sobre sus determinantes de salud, con una perspectiva de equidad, participación y fortalecimiento de la comunidad, ejerciendo un protagonismo importante de aquellos sectores no sanitarios, reforzando y activando los propios recursos para la salud existentes a nivel local.
- **ACTIVO PARA LA SALUD.** Cualquier factor o recurso que mejora la capacidad de los individuos, comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar. Estos recursos presentes en la comunidad pueden actuar a nivel individual, familiar y/o comunitario y tienen en común la capacidad de mejorar la habilidad de las personas o grupos para mantener o mejorar la salud.



Un activo para la salud es cualquier factor o recurso que mejora nuestra capacidad para mantener la salud y el bienestar"

Distrito Sanitario Poniente de Almería

Dirección Gerencia: Enriqueta Quesada Yáñez

Dirección Médica: Beatriz Martínez Larios

Dirección Enfermería: Laura Alonso López

Dirección Salud Pública: Francisco Ruiz Palacín

Coordinador Salud Pública: Baldomero Alférez Callejón

Coordinadora Epidemiología y Programas: Inmaculada García Jabalera

Contenidos: Mónica Archilla Castillo, Inmaculada García Jabalera y José Campos Mena

Edición: María Torres Navarrete

Informática: Nicolás M. Piqueras Romero