

Aunque usted no lo crea, la lepra aún existe y es curable

País – Causada por una bacteria que afecta principalmente la piel, terminales nerviosas y en algunos casos, el sistema visual y respiratorio, la lepra es considerada como una enfermedad crónica que aún se encuentra vigente; aunque en la actualidad no son muchos los casos que existen en el país, aún persisten muchos mitos alrededor de esta patología.

Para el caso de NUEVA EPS, en el cierre del año 2018, la Compañía reportó **57** casos de lepra en el país, concentrándose en su gran mayoría en los departamentos de Santander (**12**), Valle (**10**) y Cundinamarca con (**5**). El día de hoy el área de Promoción y Prevención quiere aclarar las dudas correspondientes frente a esta enfermedad.

¿Qué es la lepra?

También conocida como enfermedad de Hansen, esta patología es considerada como transmisible, infecciosa y crónica, originada por una bacteria que afecta principalmente la piel y los nervios periféricos, progresando de manera lenta y se puede presentar tanto en hombres como mujeres.

¿Cómo se transmite?

Esta enfermedad se puede transmitir a través de la convivencia con una persona que contenga la bacteria y no se encuentre en tratamiento médico.

¿Cómo sospechar que puedo padecer esta enfermedad?

Si en su cuerpo aparecen manchas o placas en la piel que no son de nacimiento ni mejoran con tratamientos convencionales, es necesario que acuda de manera urgente a su médico de confianza.

Tenga en cuenta que estas manchas usualmente no duelen, pueden ser aplanadas o elevadas, no generan picazón y generalmente se presentan en manos o pies.

¿Cómo se puede prevenir?

Si usted convive con una persona que padece esta enfermedad, es necesario que asista a los controles de rutina cada año, durante los primeros cinco años del diagnóstico; para el caso de los niños tenga en cuenta que el esquema de vacunación se encuentre al día y valide que las personas de su núcleo familiar cuenten con la vacuna del **BCG**.

¿Cómo se diagnostica?

Durante la consulta, el médico ordenará los siguientes exámenes para confirmar o descartar la enfermedad:

- Dactiloscopia de moco y linfa
- Biopsia

¿Cuál es el tratamiento?

En la actualidad, la Lepra se trata con medicamentos altamente efectivos y se reparten en 28 dosis de manera mensual. El primer mes, el usuario debe ingerir los medicamentos en su IPS exclusiva esto con el fin de supervisar el tratamiento.

Siete recomendaciones que le ayudarán a su salud en el 2019

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera actividad física todo movimiento corporal que amerite un gasto de energía; si lo llevamos a nuestro diario vivir, actividades como caminar, limpiar la casa, subir escaleras y desplazarse de un sitio a otro se pueden considerar como ejercicio. Pero si dentro de los propósitos que usted se hizo para el año 2019 se encuentra mejorar su salud, hoy NUEVA EPS quiere entregarle una serie de consejos que lo ayudarán a cumplir su cometido.

1. Según indicaciones de los especialistas, se recomienda iniciar con ejercicios fáciles, esto permitirá que la rutina no sea tortuosa y se pueda realizar de manera continua.
2. Busque un momento indicado para hacer ejercicio y vuélvalo rutina, recuerde que después de 21 días cualquier hábito se vuelve costumbre.
3. Se necesitan de tan solo 30 minutos al día de ejercicio para mantenerse saludable.
4. Recuerde que, al realizar ejercicio, usted puede prevenir enfermedades como: diabetes, hipertensión, insuficiencias cardíacas y pulmonares.
5. Este tipo de prácticas aumentan la autoestima y disminuyen los índices de tensión y estrés.
6. Si usted presenta algún tipo de adicción, el ejercicio físico podrá ayudar a controlarlas y en algunos casos eliminarlas
7. El ejercicio mejora la capacidad de memorizar información y previene el deterioro cognitivo.