

## INSTITUTO REGIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS "Dr. LUIS PINILLOS GANOZA"

### INICIA RESIDENCIA MÉDICA EN IREN NORTE



El 02 de julio del 2012, con el inicio de la residencia médica, se marca un hito histórico en el Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas - IREN Norte, pues la institución como ente rector del cáncer de la Macro Región Nor oriental del país, será formadora de futuros profesionales médicos en oncología que se desempeñarán en nuestra Región.

## EN ESTA EDICIÓN

5

Los Estilos de Vida Saludables en la prevención del cáncer

2

Inicia Residencia Médica en IREN Norte

3

IREN Norte firma Convenio interinstitucional con Municipalidad Santiago de Chuco

4

Curso-Taller de Tamizaje de Cáncer de Cuello

6

Concurso de Lemas por el Día del Paciente

7

La Actividad Física

8

Desfile por 57° Aniversario de GERESA -LL

# INICIA LA RESIDENCIA MÉDICA EN IREN NORTE



*El 02 de julio del 2012 marca un hito en la historia del IREN Norte al darse inicio a la Residencia Médica en la institución de salud.*

El Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas - IREN Norte, dio inicio a la Residencia Médica, contando con 07 plazas bajo la modalidad libre, procedentes de la Universidad Nacional de Trujillo y Universidad Privada Antenor Orrego en las especialidades de Cirugía Oncológica (03), Medicina Oncológica (01), Medicina Intensiva (01) y Anestesiología (01).

La residencia médica, es un sistema de enseñanza-aprendizaje para médicos que tiene el objeto de completar su formación médica, ejercitándolos en el desempeño responsable y eficaz en un área bien definida de la medicina, que se desarrolla según un programa educacional predeterminado, con régimen de dedicación exclusiva y mediante la ejecución personal debidamente supervisada de actos médicos de progresiva complejidad y responsabilidad.

El titular de la institución oncológica, Dr. Juan Díaz Plasencia, manifestó que el inicio de la residencia médica marca un hito histórico en el IREN Norte, pues la institución como ente rector del cáncer de la Macro Región Nor oriental del país, será formadora de futuros profesionales médicos en oncología que desempeñarán en nuestra Región.

Son seis los médicos cirujanos que después de pasar por una rigurosa evaluación, emprenden su formación en la residencia médica del IREN Norte: M.C. Iván De la Cruz Agreda, Cirugía Oncológica; M.C. Víctor Hugo Alvarez Díaz, Cirugía Oncológica; M.C. Folker Mijail Agreda Castro, Cirugía Oncológica; M.C. Pedro Michael Mejía Ricos, Medicina Oncológica; M.C. Ursula Patricia Benites Guanilo, Medicina Intensiva y M.C. Luisanna Magaly Carrillo Cumpa, Anestesiología.

Los residentes médicos, serán instruidos por reconocidos especialistas del staff de médicos del IREN Norte, quienes promoverán una actitud que impulse el cuidado de la salud de la comunidad donde ejerza la profesión posteriormente y le inculcarán los principios éticos y morales inherentes al ejercicio de la profesión médica.



1. Dr. Juan Díaz Plasencia, Director Ejecutivo del IREN Norte, durante la reunión con el Staff de Médicos Residentes de la institución oncológica.  
2. Dr. Hugo Valencia Mariñas, Jefe del Servicio de Educación, durante el primer cambio de guardia realizado en el auditorio institucional.

## IREN NORTE FIRMA CONVENIO INTERINSTITUCIONAL CON MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE SANTIAGO DE CHUCO

El 12 de julio del presente año, el Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas - IREN Norte, representado por su Director Ejecutivo, Dr. Juan Díaz Plasencia, suscribió el convenio de cooperación interinstitucional con la Municipalidad Provincial de Santiago de Chuco, representada por el Alcalde Provincial, Juan Gabriel Alipio.

Dicho convenio tiene la finalidad de establecer las condiciones generales de la cooperación interinstitucional entre IREN NORTE y la Municipalidad, con actividades preventivo-promocionales, detección, diagnóstico precoz y referencia al **IREN NORTE** para el tratamiento de los casos detectados en la población de intervención por parte de los establecimientos de salud que se encuentren en el ámbito de jurisdicción de la Municipalidad de Santiago de Chuco, específicamente en casos de cáncer de mama, cuello uterino, próstata, cabeza y cuello y oftalmología oncológica.



Director Ejecutivo del IREN Norte, Dr. Juan Díaz Plasencia y Sr. Juan Gabriel Alipio, Alcalde Provincial de Santiago de Chuco, firmaron Convenio Interinstitucional para beneficio de la población de la sierra liberteña.

El titular del IREN Norte, expresó que este convenio va a permitir que la institución oncológica esté en estrecha relación con la población, siendo consciente de que el cáncer es un problema de salud pública y que en la entidad se presentan muchos casos de cáncer provenientes de la sierra de La Libertad. Por otro lado, señaló que la prevención es un aspecto fundamental en la salud, es por ello que IREN Norte tiene un compromiso social con los más desprotegidos, de tal manera que va a cumplir con responsabilidad social el convenio suscrito.

A su turno, el Alcalde Provincial de Santiago de Chuco, Juan Gabriel Alipio, expresó su satisfacción al poder concretizar la firma del convenio, lo cual es una esperanza para muchos ciudadanos del ande liberteño de recibir atención e información preventiva ante la amenaza mortal que es el cáncer. La municipalidad asume el compromiso de brindar todas las facilidades a los profesionales de salud del IREN Norte para que la población santiaguina se beneficie con la atención preventiva.

El convenio tiene una vigencia de tres años, en los cuales IREN Norte brindará atención a través de campañas de detección temprana de cáncer, consejerías preventivas y capacitación a la población de la jurisdicción de Santiago de Chuco.



1. El titular del IREN Norte, Dr. Juan Díaz Plasencia, durante la firma del convenio con la Municipalidad de Santiago de Chuco.

2. Dr. Juan Díaz Plasencia y Juan Gabriel Alipio, al culminar el acto protocolar por la firma del Convenio Interinstitucional entre ambas instituciones gubernamentales.

## II CURSO-TALLER DE TAMIZAJE DE CUELLO UTERINO BASADO EN IVAA Y CRIOTERAPIA



El Director Ejecutivo del IREN Norte, Dr. Juan Díaz Plasencia, acompañado por el Dr. Pedro Hernández Morón, Jefe del Dpto. de Control del Cáncer y facilitadores del II Curso Taller de Tamizaje de Cáncer de Cuello Uterino, basado en IVAA y Crioterapia

El Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas – IREN Norte, a través del Departamento de Control del Cáncer - Programa Estratégico de Prevención y Control del Cáncer, realizó el II Curso Taller de Tamizaje de Cuello Uterino basado en IVAA y Crioterapia del 23 al 26 de Julio, en su auditorio institucional, el cual estuvo dirigido a profesionales de la salud.

El Director Ejecutivo del IREN Norte, Dr. Juan Díaz Plasencia, expresó que el curso-taller tuvo como objetivo, fortalecer en los profesionales de la salud, los conocimientos, habilidades y destrezas en las actividades de prevención y detección precoz del cáncer de cuello uterino e impulsar la consolidación e institucionalización de la Inspección Visual con Ácido Acético (IVAA), a fin de disminuir las altas tasas de incidencia de Cáncer de Cuello Uterino (CACU) en la región La Libertad.

El evento se desarrolló en cuatro días de teoría y práctica clínica, contando con la participación de 26 profesionales, en su mayoría obstetrices, de las redes de salud: Trujillo, Sánchez Carrión, Pataz, Gran Chimú, Bolívar, Otuzco, Pacasmayo, Chepén, Julcán, Ascope y Virú. La actividad académica se basó en competencias, donde los asistentes tuvieron participación activa, siendo evaluados constantemente para la acreditación.

Cabe mencionar que el curso-taller tuvo como entrenadores a destacados médicos especialistas del IREN Norte: Dr. Pedro Hernández Morón, Jefe del Servicio de Ginecología Oncológica; Dr. Roberto Rodríguez Fajardo y Dr. Rodrigo Nuñez Vilchez, Ginecólogos Oncólogos del staff de médicos del instituto de salud. Asimismo, contaron con 08 facilitadores: Dra. Valeria Aguilar Vásquez, Dr. Eduardo Torres Armas, Dra. Miryam Villanueva Baltuano, Lic. Yesenia Bardales Malo, Lic. Marabet Carrera Abanto, Lic. Victoria Vásquez Angulo, Lic. Karla Rodríguez Cerna y Lic. Marisela Mantilla León.

El titular de la institución oncológica, señaló que durante el desarrollo de los temas, se recalcó la importancia de la implementación de la IVAA en los establecimientos de salud de la periferie, debido a que es una prueba más sensible que el Papanicolaou y puede detectar lesiones pre cancerosas en un minuto para luego ser tratadas con crioterapia, todo esto, bajo la modalidad de ver y tratar.



Facilitadores del Curso de Tamizaje de Cáncer de Cuello Uterino, con el personal de obstetricia participantes de diversos establecimientos de salud de la Región La Libertad.

# LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

## ¿QUÉ SON ESTILOS DE VIDA?

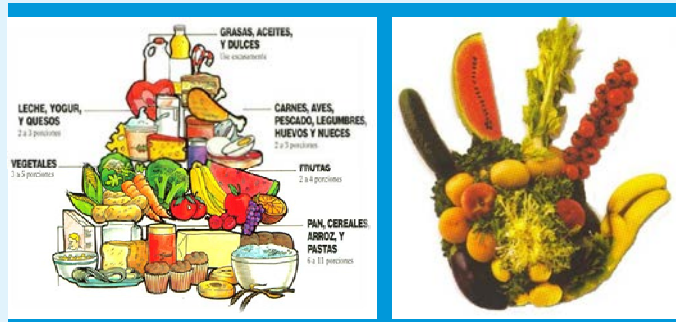
Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.



## ¿QUÉ ESTILOS DE VIDA DEBEMOS PRACTICAR PARA NO TENER CÁNCER?

1. No fumar.
2. Tener una alimentación saludable.
3. Evitar la obesidad con ejercicios físicos.
4. Moderar el consumo de alcohol.
5. Evitar la exposición prolongada al sol.
6. Consultar al médico por lo menos una vez al año.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Para que su alimentación sea saludable debe:

- Reducir el consumo de grasa y calorías en un 30% o más.
- Reducir el consumo de alimentos salados, encurtidos y ahumados.
- Incrementar el consumo de fibra a 30 gr. o más diariamente.
- Consumir 5 porciones diarias de vegetales y frutas frescas.
- Beber 8 vasos o más de agua al día, hervida, natural sin agregados de azúcar.

## PROTEJA SU PIEL



### Cúbrase

- No se exponga al sol entre las 10 a.m. y 4 p.m.
- Use sombrero de ala ancha para proteger cara, cuello y orejas.

### Use Bloqueador Solar

Use bloqueador con un SPF de por lo menos 15 a más para protegerse de los rayos ultravioleta.

## EL EJERCICIO Y SUS BENEFICIOS



El ejercicio nos mantiene saludables porque:

- ✓ Ayuda a prevenir la obesidad, factor de riesgo para cáncer.
- ✓ Aumenta la función inmunológica.
- ✓ Activa las enzimas antioxidantes que protegen a las células del daño provocado por los radicales libres.
- ✓ Mejora la producción de oxígeno por las células.
- ✓ Mejora los niveles de hemoglobina.
- ✓ Disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial.
- ✓ Mejora la circulación y favorece la formación de vasos capilares.
- ✓ Disminuye el riesgo de cáncer de colon, mama y enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Previene la osteoporosis.
- ✓ Mejora la tolerancia a la glucosa.

## IREN NORTE REALIZÓ CONCURSO DE LEMAS POR EL "DÍA DEL PACIENTE"



Dr. Juan Díaz Plasencia, Director Ejecutivo del IREN Norte, acompañado por personal de la Unidad de Economía, ganadores del Primer Puesto en el Concurso de Lemas por el "Día del Paciente"

El Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas – IREN NORTE, realizó un concurso de lemas entre sus oficinas administrativas y servicios asistenciales, en el marco de las actividades por el Día del paciente que se conmemora el próximo 13 de agosto.

El jurado estuvo conformado por el Director Ejecutivo del IREN Norte, Dr. Juan Díaz Plasencia y a la Directora de Administración, Econ. Maritza Castillo Morán, quienes calificaron el mensaje, originalidad, trabajo en equipo y coherencia en el lema.

Los trabajadores a través de sus diferentes áreas participaron con gran entusiasmo: Consultorios Externos, Servicio Social, Unidad de Recursos Humanos, Central de esterilización, Unidad de Informática, Unidad de Economía, Farmacia, Oficina de Seguros y Departamento de Control del Cáncer, demostrando su creatividad en la creación de los lemas presentados.

Después de una exhaustiva evaluación del jurado calificador, la Unidad de Economía obtuvo el Primer lugar, con el lema: **"En IREN Norte tu recuperación es nuestra misión y con la cálida atención que te ofrecemos al cáncer venceremos"**, mientras que el

segundo lugar fue para la Oficina de Seguros con el mensaje: **"IREN Norte nos preocupamos por ti brindándote atención con calidad y oportunidad"** y el tercer lugar fue un empate entre la Unidad de Informática con su lema: **"Estamos para velar por tu salud y darte el consuelo que necesitas"** y Consultorios Externos con el lema: **"IREN Norte, el reto de la vida, en manos de quienes aman la vida"**

Por otro lado, el titular de la entidad oncológica, manifestó que la actividad tuvo como finalidad fortalecer la importancia de una adecuada atención a los pacientes oncológicos, tomando en cuenta que son la principal razón de ser de la institución de salud.



1. Director Ejecutivo de IREN Norte, haciendo entrega del Diploma de Segundo Lugar a la Oficina de Seguros.
2. Dr. Juan Díaz Plasencia, entregando el Diploma de Honor a la Unidad de Informática por haber ocupado el Tercer Lugar.
3. Personal de Consultorios Externos, recibieron el Diploma por el Tercer Lugar, entregado por el titular de la institución oncológica.

# LA ACTIVIDAD FÍSICA



## ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos. Incluye: Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en el jardín.

- ✓ **Ejercicio:** Movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.
- ✓ **Deporte:** Actividad física ejercida como competición que se rige por normas.

## ¿QUÉ TIEMPO DEBEN PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA?

**Niños y Adolescentes:** 60 minutos diarios de actividad física y ejercicio entre moderado y vigoroso.

**Adultos:** 30 minutos de actividad física y ejercicio moderado todos los días.

**Adultos mayores:** 30 minutos diarios, ejercicios de resistencia (peso), para mantener la fuerza y el mantenimiento óseo.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Previene la osteoporosis.
- Menor riesgo a desarrollar cáncer de colon y mama.
- Reduce el exceso de peso.
- Mejora la movilidad.
- Controla la presión arterial.
- Mejor funcionamiento intestinal

## ¿QUÉ PASA SI NO PRACTICAS ACTIVIDAD FÍSICA?

- Disminuye la eficiencia del corazón.
- Aumenta la presión arterial.
- Favorece el exceso de peso.
- Aumenta el estrés.

## TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

**Estático o anaeróbico:** Sirven para aumentar la fuerza y masa muscular, la flexibilidad y movilidad de las articulaciones, intervienen grupos musculares específicos, que son sometidos a un intenso trabajo durante cortos periodos de tiempo efectuados con la respiración prácticamente bloqueada. Ejemplos: Levantamiento de pesas, ejercicios de fuerza. Así como combinar los diferentes tipos de



**Dinámico o aeróbico:** Consiste en la actividad sostenida y rítmica durante largos periodos de tiempo, participan grandes masas musculares (piernas, glúteos, parte baja de la espalda) y se realizan con la respiración libre, por lo que producen un aumento en la tasa cardiaca, en la frecuencia respiratoria y en la relajación de los vasos sanguíneos. Ejemplos: Correr, Nadar, Montar bicicleta, Bailar, Realizar carreras de larga distancia, Subir escaleras.



# IREN NORTE PARTICIPÓ DEL DESFILE POR 57° ANIVERSARIO DE LA GERENCIA REGIONAL DE SALUD



**IREN NORTE, participó del Desfile por el 57° Aniversario de la Gerencia Regional de Salud La Libertad**

## BOLETÍN INSTITUCIONAL IREN NORTE

Director Ejecutivo  
Dr. Juan Díaz Plasencia

Redacción, Diseño, Diagramación y Fotografías:  
Lic. Betsy López Ponce  
Oficina de Imagen Institucional

Colaboradores:  
- Lic. Marabet Carrera Abanto