Muller Saúde

"PORQUE A PRIMEIRA RIQUEZA É A SAÚDE"

Boletín Trimestral Nº 4
Xullo–Setembro 2019

Contido:

Consellos para o Verán	1
Saúde Xeral: Hipertensión Arterial II	2
Saúde Familiar: Hábitos saudables nas nenas e nenos	2
Saúde emocional: Os beneficios da escoita activa	3
Saúde sexual: Infección de ouriños	3
A saúde laboral: Accidente de traballo *in itinere*	4
Pasatempos	4

Consellos para o Verán

Un dos principais problemas que nos podemos atopar no verán son as **altas temperaturas** polo que é necesario ter en conta estes consellos para combatelas:

- Beber abundantes líquidos, aínda que non se teña sede, evitando abusar das bebidas que conteñan azucre ou cafeína e do alcol.
- Evitar expoñerse ao sol e facer exercicio ao aire libre nas horas nas que a calor é máis intenso (entre as 12:00 e as 16:00 h).
- Buscar sombras, cubrirse a cabeza, levar roupa clara e lixeira e calzado fresco.
- Utilizar protectores solares adecuados para protexer a pel, polo menos SPF+30, e lentes de sol para os ollos.
- E en caso de ter que seguir unha medicación, é preciso conservar ben os medicamentos ante a calor, e continuar co tratamento pautado.

Durante o verán son frecuentes os **baños** en ríos, piscinas e no mar, por iso hai que ter especial coidado e seguir unhas pautas:

- Bañarse nas zonas habilitadas e sempre que estean vixiadas por socorristas.
- Se non se coñece ben o lugar, o seu fondo ou profundidade, evitar tirarse de cabeza.
- Procurar non bañarse de noite e non facelo se se bebeu alcol.

A **alimentación** durante os meses estivais tamén é moi importante, debemos:

- Beber abundante auga potable.
- Comer moita froita e verduras, sempre lavadas con auga potable.
- Lavarse as mans antes de preparar os alimentos.
- Manter todos os alimentos cociñados e perecedoiros no frigorífico.



* Evitar as comidas abundantes e copiosas.

Cando esteamos ao aire libre, debemos usar un **repelente de insectos** que conteña DEET (do 30 ao 50%) ou picaridina (ata un 15%).

Por último, lembrade que a auga, a humidade e as altas temperaturas fan máis probable que xermes e bacterias instálense nos nosos **oídos** provocando infeccións. Utiliza protectores de material flexible, lixeiro e hipoalergénico, non uses bastoncillos, mantén os oídos secos, entra lentamente na auga.

1200 ANIVERSARIO DA PONTE ROMANA BIBEI. A POBRA DE TRIVES
119 BIBEI TRIVES 2019

Centro de Información á Muller
CIM A Pobra de Trives

Paseo de San Roque, nº 4 Andar 2º
32.780 A Pobra de Trives

Teléfono: 988 33 00 12
Fax: 988 33 10 10
Correo: cimtrives@gmail.com

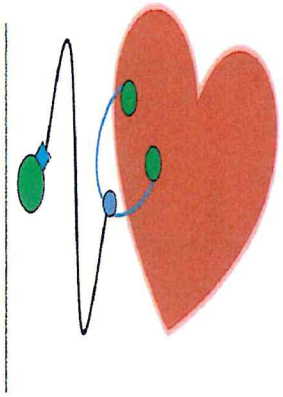
ESTAMOS NA WEB!

WWW.APROBADETRIVES.ES
WWW.CONCELLODEMANZANEDA.ES
WWW.SANXOANDERIO.ES

XUNTA DE GALICIA
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA, ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

UNIÓN EUROPEA

CONCELLO DE A POBRA DE TRIVES



Saúde Xeral

Hipertensión Arterial II: Causas e Consecuencias

Seguindo co tema, lembramos que a presión arterial alta é unha enfermidade frecuente na que a forza que exerce o sangue contra as paredes das arterias co transcurso do tempo é o suficientemente alta como para poder causarche problemas de saúde.
É unha enfermidade que cada vez aumenta máis entre a poboación: afecta a máis do 50 % de persoas maiores de 65 anos e a máis do 20 % de adultos de idades entre 40 e 65 anos.
Sintomas: É unha enfermidade silenciosa, xa que apenas dá síntomas. Pódese ter presión arterial alta (hipertensión) durante anos sen ter ningún síntoma. Aínda sen síntomas, o dano aos vasos sanguíneos e ao teu corazón séguese producindo e pode detectarse.
Debe lembrarse que a presión arterial alta non controlada aumenta o teu risco de graves problemas de saúde, como son o ataque cardíaco e o accidente cerebrovascular.
Causas da hipertensión: Descoñécense as súas causas exactas, pero si existen factores de risco que poden axudar á súa aparición, entre eles, sobrepeso, levar unha vida sedentaria, fumar, consumir alimentos con alto contido en sodio e ter antecedentes familiares.
É de destacar que os homes adoitan ter maior predisposición que as mulleres (excepto na etapa de menopausa), xa que elas contan con estrógenos, hormonas protectoras da saúde cardiovascular.
Consecuencias da hipertensión: Probabilidade de padecer problemas do corazón ou de circulación (infartos, anginas de peito, aneurismas, ictus), danos no nervio óptico podendo perder a vista, enfermidades renais...
Como previla: cambios no estilo de vida poden axudar a abordar a hipertensión leve e a previla.

1 Utiliza pouca cantidade de sal á hora de preparr as comidas. Tenta siemrpe escorger alimentos pouco industrializados, diminuír o consumo de peixes e carnes vermellas, substituíndoos por legumes e cereais.
2 Reduce o consumo de alcol.
3 Realiza técnicas de relaxación para reducir a tensión.
4 Deixa de fumar.
5 Practica algunha actividade física. Permite controlar os niveis de azucre en sangue, os niveis de tensión arterial e diminuír o coleterol.

"Saber comer é saber vivir"

Confucio
(551a.C.-479a.C.)



Saúde Familiar

Hábitos Saudables nas nenas e nenos

Educar as nenas e nenos en Hábitos Saudables desde temperá idade, é a medida preventiva mais eficaz para mellorar a condición de saúde ao longo de toda a vida do individuo.
Recomendacións:
Na **alimentación** é importante que a familia se reúna, para comer xuntos, e utilizar estes intres para charlar, compartir impresións e facer proxectos. Eduque a comer amodo.
Non se debe utilizar a comida como sistema de castigo e non hai que buscar entretementos.
O ideal é facer cinco comidas ao día: almorzo, media mañá, comida, merenda e cea.
As nenas e nenos habitualmente comen a cantidade que necesitan, sírvelles racións proporcionadas para a súa idade, non é necesario forzarlles.
É importante incluír **actividades físicas** na rutina diaria da familia enteira rutina diaria da familia enteira: pasear, montar en bicicleta, ir nadar, ao parque ou simplemente saír ao exterior para xogar, que axudará a manter en forma a toda a familia, e aproveitar para que xoguen con outros nenos e nenas.
Recoméndase facer polo menos media hora de deporte ao día, tres días á semana, coas protección necesarias. Non deben facer pesas. Que utilicen as escaleiras.
Limite a cantidade de tempo que pasan diante do televisor e as videoconsolas, ofrecendo como alternativa de lecer unha maior dedicación á lectura, que fomenta a creatividade e a imaxinación.
Seleccione os programas de TV adaptados á idade. Comente sobre o que ven, e ensínelles a rexeitar os contidos sexistas, sensacionalistas, ou que fomenten a violencia ou competitividade. Evite os videoxogos que non sexan adecuados á súa idade, violentos ou non construtivos.
En canto ao **soño**, evite as actividades intensas ou excitantes (xogos físicos, ver a TV) na hora previa a irse á cama, e as bebidas con cafeína, o café, o té e o chocolate, varias horas antes de deitar ao neno ou nena.
É mellor deitarse á mesma hora todos os días, lendo un libro. Non deben ir durmir co estómago baleiro nin inmediatamente despois dunha cea abundante.

Os beneficios da Escoita Activa

Cada vez é maior o número de persoas que recoñece que ten serios problemas para comunicarse coa súa parella, cos seus pais, cos seus irmáns, cos fillos, cos compañeiros de traballo, etc. Este sentimento de falta dunha auténtica comunicación débese, en gran parte, a que non se sabe escoitar aos demais.

Catro de cada cinco adolescentes españois senten certo distanciamento dos seus pais porque cren que "non lles comprenden" e que, por tanto, "non merece a pena falar con eles dos seus problemas". De maneira paralela, o 75% dos pais quéixase de que os seus fillos, sobre todo a partir dos 15 anos, non lles escoitan. Así mesmo, a incomunicación na parella é a causa da maioría dos fracasos sentimentais.

A escoitar apréndese no grupo máis primario, é dicir, fundamentalmente na familia; e esta aprendizaxe é de tal modo que, se unha persoa non se sentiu escoitada e valorada cando era neno, moi dificilmente escoitará de verdade ás demais persoas cando sexa adulto.

Escoita activa implica **prestar atención ao interlocutor**, esforzo para captar a súa mensaxe e capacidade para descifralo con precisión. Escoita activa refírese á habilidade de escoitar, non só o que a persoa está a expresar directamente, senón tamén os sentimentos, as ideas ou os pensamentos que subxacen ao que se está dicindo.

Para chegar a entender a alguén se precisa **empatía**, é dicir, saber poñerse no lugar da outra persoa.

Ademais a escoita profunda e respectuosa proporciona uns notables efectos beneficiosos, non soamente para o que é escoitado, senón tamén para o que sabe escoitar.Cando unha persoa atópase nunha situación de crise emocional, só co feito de compartir aquilo que lle causa sufrimento e poder desafogarse con alguén que lle respecta e non lle xulga, experimenta unha gran liberación interior, porque as penas, compartidas, 'pesan' menos. A boa escoita é, en si mesma, terapéutica.

Así mesmo, cando unha persoa dedícanos o seu tempo e escóitanos sen rexeitamento, sen interrompernos cando o que necesitamos é falar, prestándonos a súa atención, entón a nosa autoestima sente reforzada e sentímonos máis capaces de encarar situacións sufrientes que nos demandan unha resposta. Polo seu lado, a persoa que escoita desenvolve o sentido da prudencia e a humildade

Infección de ouriños na muller

A infección de ouriños está provocada pola invasión de microorganismos no tracto urinario. Pode producirse por **dúas vías diferentes**: polo extremo inferior das vías urinarias que é o caso máis frecuente; ou ben a través do fluxo sanguíneo, nese caso a infección afecta directamente os riles.

As infeccións do tracto urinario (ITUs) máis habituais son as producidas por bacterias, aínda que tamén poden presentarse por mor de virus, fungos ou parasitos e é moi importante lembrar que non as contaxia a parella nin son enfermidades de transmisión sexual.

A maior incidencia de infeccións urinarias en mulleres obsérvase entre os 16 e os 40 anos, con outro pico de incidencia tras a menopausa.

A **sintomatoloxía** típica é a presenza de escozor miccional, urxencia ou présas por ir ouriñar, aumento da frecuencia miccional, dor en baixo ventre, e mesmo presenza de sangue nos ouriños.

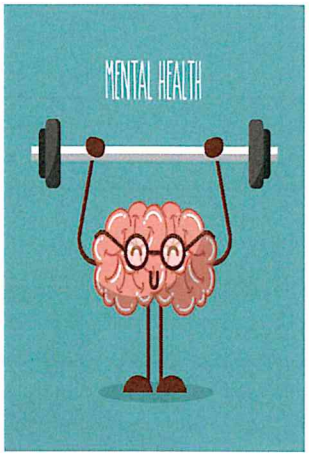
A **prevención** das ITUs inclúe unha serie de medidas que se agrupan en modificacións hixiénicas e do hábito miccional.

Así, recoméndanse como medidas xerais a todas as pacientes aumentar a inxesta líquida (2 litros auga ao día) para aumentar a produción de ouriños como primeiro mecanismo de defensa para eliminar as bacterias, non atrasar en exceso as ganas de ouriñar con micciones programadas cada 2-3 horas.

Lavarse cun xabón neutro para evitar modificar a flora vaxinal e secarse de diante cara atrás para evitar arrastrar as bacterias fecais, utilizar roupa interior de algodón, ouriñar e lavarse antes e despois de cada relación sexual e evitar o estreñimiento. Tamén é mellor deixar de fumar (o tabaco é o principal causante do cancro de vejiga) e de tomar café, alcol e comidas con especias mentres a infección mantéñase.

Finalmente, a pauta máis utilizada se fracasan os tratamentos anteriores é a profilaxe con antibióticos, se están causadas por bacterias, ou antivirais, se están causadas por virus.

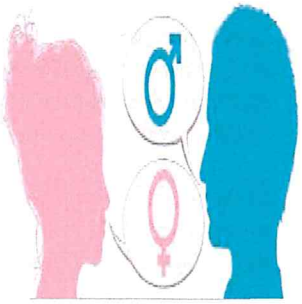
Un problema moi habitual son as infeccións de repetición, é dicir, cando hai máis de 3 infeccións ao ano ou 2 nos últimos 6 meses.



Saúde mental e emocional

"O desexar estar ben é unha parte de lograr estar ben"

Séneca
(4 a.C.-65 d.C.)



Saúde Sexual

Accidente de traballo *in itinere*



Saúde Laboral

Sabías que...?

• Deixar de fumar fai que se recuperan os sentidos do olfacto e do gusto que estaban atenuados a causa do tabaco.

• Automedicarse con antibióticos provoca a aparición de resistencias que fan que o medicamento perda eficacia no caso de que sexa prescrito novamente.

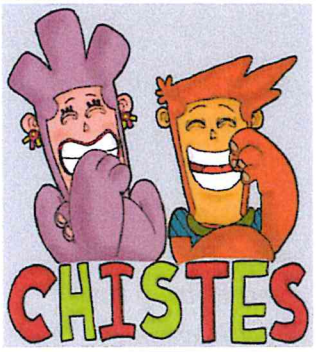
Son os accidentes que se producen ao ir ou volver do traballo. Para que se entenda así deben **cumplirse a vez catro requisitos:**

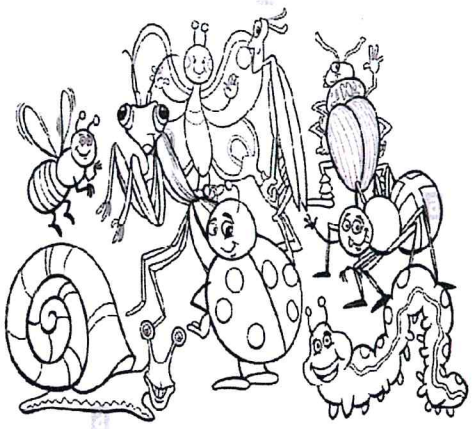
1. O desprazamento debe estar unicamente motivado polo traballo. Cabe matizar que se admite o producido en circunstancias directamente relacionadas co traballo que se presta por conta allea (exemplo: o accidente ocorrido ao ir cobrar o salario ou ao ir a un centro médico para facerse un exame de saúde por razón do traballo).
2. O accidente debe ocorrer no camiño de ida ou de volta entre o domicilio da persoa e o seu centro de traballo. A persoa debe utilizar un traxecto adecuado, é dicir, normal, usual ou habitual aínda que non sexa o máis curto.
3. O accidente debe producirse dentro do tempo que normalmente se inviste no traxecto. Para iso, o percorrido non debe modificarse por desviacións ou alteracións temporais que non sexan normais ou que respondan a motivos de interese particular.
4. O traxecto ou percorrido debe realizarse cun medio de de transporte normal ou habitual, racional e adecuado para salvar a distancia entre o centro de traballo e o domicilio da persoa ou viceversa.

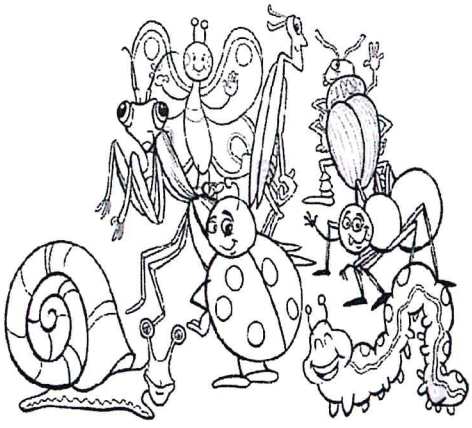
CHISTES

- Doutor, doutor teño paperas.
- Pois toma dous euros e xa tes pa plátanos.

- Cariño, sabes unha cousa?, a médica díxome que deixe de xogar ao fútbol.
- Ah....él tamén che viu xogar?.







PASATEMPOS

XOGO

DAS DIFERENZAS

Aínda que estes dous debuxos parecen iguais, hai SETE diferencias entre eles.

Búscaas!



A información presentada neste boletín só ten fins educativos e informativos e non tenta substituír o consello ou tratamento médico.

Bibliografía:

www.riojasalud.es; www.apoyatusalud.com; cruzfarma.es; www.cuidatusaludemocional.com; cuidateplus.marca.com; www.uso.es