

# Newsletter

## Enero, el mes perfecto para empezar a cuidar la salud

Enero es el mes por excelencia de los buenos propósitos, principalmente el que se refiere a la salud, que tras las fiestas navideñas tiene un objetivo común: recuperar la forma física.

Las comidas con familiares, amigos, compañeros de trabajo son por lo general copiosas y reiterativas, acompañadas de un exceso de bebidas alcohólicas. Todo esto tiene una incidencia directa en nuestro bienestar, especialmente en la salud cardiovascular. Pero existe otro factor importante al que hasta ahora no se le prestaba mucha atención: el estrés emocional.

Estos dos aspectos, el nutritivo y el emocional, son básicos para recuperarnos y empezar el año con la mejor energía y disposición.

Que no se quede sólo en los buenos propósitos! [Haz click aquí](#) para conocer más sobre este tema.



## Atentos a la depresión, enfermedad mental silenciosa



La depresión es una enfermedad mental común que afecta a millones de personas en todo el mundo. Es importante entender que la depresión no es simplemente sentirse triste ocasionalmente o pasar por momentos difíciles. Es una afección de salud mental seria que puede afectar significativamente la calidad de vida de una persona.

A pesar de que no se conocen las causas exactas que provocan la depresión, existen diversos factores que contribuyen a la aparición de este trastorno, siendo la interacción entre factores sociales, psicológicos y biológicos los principales causantes de esta enfermedad.

Cada 13 de enero se celebra el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, para concientizar sobre esta patología, desde ADARS compartimos algunas recomendaciones que le ayudarían a superar esta enfermedad.

[Continúa leyendo aquí.](#)

## El bienestar emocional es un factor de valor: ¡Elige ser feliz!

El bienestar emocional es un factor de valor: ¡Elige ser feliz! Esto implica una elección consciente en gran medida. Aunque la vida puede presentar desafíos y situaciones difíciles, la forma en que eliges percibir y responder a esas circunstancias puede marcar una gran diferencia en tu nivel de felicidad.

A veces, simplemente cambiar la perspectiva o enfocarse en aspectos positivos puede ayudar a encontrarla en medio de las dificultades. No existe una fórmula única para la plenitud, pero trabajar en algunos aspectos claves puede ser un buen comienzo, a favor de tu bienestar. Cada persona puede descubrir qué combinación de estos elementos funciona mejor para su propia dicha.

[¡Haz click aquí](#) para conocer cuáles son!



## ¿Cómo se relaciona el cambio climático con la salud?



El cuidado de la salud está vinculado al cambio climático a través de la necesidad de adaptarse a estos retos, tomar medidas para mitigar los impactos negativos y adoptar prácticas más sostenibles que reduzcan las emisiones de gases de efecto invernadero y promuevan entornos más saludables para las personas.

Efectos como el aumento de las temperaturas, eventos climáticos extremos, la contaminación del aire y el agua, entre otros, tienen impactos directos en la salud de las personas

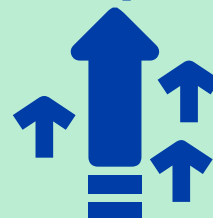
[Conoce más aquí.](#)

# Beneficios del Plan Básico de Salud (PBS) /PDSS del Seguro Familiar de Salud (SFS) del Régimen Contributivo (RC)

(Resolución 581-03 del CNSS)

Incremento cobertura tope de medicamentos ambulatorios por afiliado por año.

RD\$12,000.00



RD\$8,000.00

**70** Nuevos procedimientos y vías de abordajes.



POBLACIÓN

**10,760,028**

Población de Rep. Dom. para el año 2023 según estimación de la ONE.

POBLACIÓN ASEGURADA

**10,472,129**

**43.35%**

Asegurado Contributivo

**53.98%**

Asegurado Subsidiado

**97.33%**

de la población está asegurada en el SDSS

**22.79%**

de la población está asegurada en ARS/ADARS

**23.42 %**

de afiliados al SDSS, asegurados en las ARS de ADARS