

¿Cómo CUIDAR el CORAZÓN?!



Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son la primera causa de muertes en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud.

La falta de ejercicio, una mala alimentación y otros hábitos poco saludables pueden pasar factura con los años. Sin embargo, cualquier persona a cualquier edad puede beneficiarse de unos sencillos pasos para mantener su corazón sano durante cada década de la vida, por lo que nos permitimos compartirte algunas sugerencias:

- Elige un plan de alimentación saludable.
- Estar físicamente activo.
- Realizarse exámenes regulares.
- No fume y evite el humo de otros.

¡Prevenir las enfermedades cardíacas, significa tomar decisiones inteligentes ahora, que darán frutos el resto de tu vida!

[¡Click!](#)

ADARS 23 AÑOS



23 años de compromiso y entrega en beneficio de los afiliados al Sistema Dominicano de Seguridad Social.

Tu fidelidad y satisfacción es nuestra recompensa, hacernos parte de ti y los tuyos nos impulsa cada día a seguir construyendo un presente y futuro ¡por el bienestar de todos!

[¡Click!](#)

¿Mujeres en desventaja ante el ALZHEIMER?

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno neurodegenerativo y es la causa más frecuente de demencia, que ocasiona un deterioro gradual en la memoria, el pensamiento, comportamiento y habilidades sociales. Alrededor del 10% de las personas mayores de 70 años padecen de una pérdida significativa de la memoria, y más del 50% de estas personas afectadas, se debe a este padecimiento. Se estima que aproximadamente 65 millones la padecen en todo el mundo.

La misma se produce por la formación de placas neuríticas que contienen el péptido amiloide, y unas marañas neurofibrilares formadas por filamentos interneuronales de la llamada proteína tau, que ocasiona indirectamente el daño neuronal.

El sexo femenino es ligeramente más susceptible que el masculino para el desarrollo de la enfermedad, según estudios realizados, por la presencia de un alelo de la ApoE4.

Es importante entender que el seguimiento en esta enfermedad tiene un factor pronóstico muy importante para la evolución favorable o no del padecimiento, seguir las indicaciones del médico, así como realizar actividades que fomenten la salud cognitiva son grandes herramientas para combatirla.



[¡Click!](#)

En Consulta con el Dr. Antonio Villegas Medicina Interna - Infectología de Adultos / CEDIMAT



¿Qué es la infectología?

Es la rama de la medicina que se centra en el estudio, diagnóstico, tratamiento y prevención de aquellas enfermedades que se transmiten por vía infecciosa, desde la parte pediátrica hasta la adulta. Esto permite generar mejores estrategias para la prevención y tratamiento de estos padecimientos.

¿Cuáles enfermedades son las que trata un infectólogo?

Somos los encargados de tratar a aquellos pacientes con cuadros infecciosos generados por cualquier microorganismo, ya sea un virus, bacteria, parásito, hongo o la afección en paralelo por dos o más tipos de padecimientos.

¡La prevención es importante! Acude al infectólogo no solamente cuando presentes algún cuadro infeccioso, sino también cuando vayas a realizar algún viaje a una región donde haya riesgo de enfermedades tropicales o endémicas.

[¡Click!](#)

SABÍAS QUE?

Diferencia entre DEMENCIA y ALZHEIMER

La demencia es un término general para designar un conjunto de síntomas causados por trastornos físicos que afectan el cerebro, entre los que se encuentran: La pérdida de memoria, del lenguaje, la posibilidad de resolver problemas y de otras capacidades de pensamiento que son lo suficientemente graves para interferir en la vida y las actividades cotidianas de una persona.

El Alzheimer, por su parte, es una enfermedad específica y es el tipo más común de demencia. Representa entre el 60 y el 80% de todos los diagnósticos, se produce por cambios específicos en el cerebro que empeoran de forma gradual la capacidad de pensar, recordar, razonar y comportarse, razón por la cual la gente a veces se refiere a ella como "demencia".

¡La HIGIENE también es SALUD!

La higiene personal representa una función primordial en la prevención de enfermedades.

La forma en que cuidas tu salud, incluye cumplir ciertos hábitos, ya que todos los días estás en contacto con millones de gérmenes y virus que se encuentran en el medio ambiente, algunos pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, enfermarte. Por lo que las buenas prácticas de higiene te ayudan a cuidar y a valorar tu cuerpo.

Aumentar la conciencia de la población sobre la importancia de mantener unos buenos niveles de higiene en espacios públicos, lugares de trabajo, hogar o personal es vital para mejorar los niveles de salud y ganar en calidad de vida.



[¡Click!](#)