

Newsletter

EDICIÓN No. 17 | NOVIEMBRE 2024



El Deporte como Prevención de Enfermedades



La práctica de deporte es uno de los pilares para una vida saludable a cualquier edad, pues permite una mejora en el sistema cardiovascular, control glucémico en pacientes que tienen diabetes, evita dolores musculares por contracturas o por falta de uso de una determinada musculatura, y favorece un envejecimiento activo. Los efectos beneficiosos no son solo físicos, también mentales, pues previene la aparición de la depresión y ayuda a reducir el estrés, además de que mejora la autoestima e incluso, las relaciones sociales cuando se practican en equipo.

La prevención de enfermedades es un aspecto decisivo en el cuidado de nuestra salud, y uno de los aliados más poderosos que tenemos para lograrlo es el deporte, no subestimes su poder; ¡es tu escudo contra las enfermedades!

[¡Click!](#)

LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER Y SU IMPACTO EN LA SALUD



El impacto de la violencia interpersonal en el bienestar de la mujer es evidente, provocando graves problemas de salud física, mental, sexual y reproductiva a corto y largo plazo, generando un elevado costo social y económico para ellas, sus familias y la sociedad.

Se ha considerado que los problemas de violencia se restringen únicamente a un aspecto social, sin contemplar de manera integral las causas de este fenómeno ni sus consecuencias. La identificación y la atención a el ensañamiento hacia la mujer, así como a otros tipos de agresiones, deben ser una prioridad, dado su incremento y sus efectos en la salud.

[¡Click!](#)

Diabetes: La Importancia de una buena Nutrición

Por: Dra. Yohanna López

La alimentación juega un papel crucial en el manejo de esta, ya que es uno de los pilares de su tratamiento, así como la adherencia a los medicamentos y la actividad física, estos ayudan a controlar los niveles de glucemia en sangre, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.

La educación es una herramienta importante en el manejo de la diabetes, aprender a tomar decisiones informadas y adoptar hábitos alimenticios que favorezcan la salud y el bienestar.

La diabetes es una condición crónica que requiere un enfoque de manejo personalizado, dado que cada paciente presenta características y necesidades únicas. Un tratamiento individualizado permite optimizar los resultados al considerar factores como el tipo de diabetes, comorbilidades, estilo de vida y metas terapéuticas específicas.

Una adecuada planificación nutricional es fundamental para el manejo de la diabetes. Al enfocarse en el equilibrio entre carbohidratos, proteínas y grasas, así como en la inclusión de micronutrientes, las personas con diabetes pueden controlar mejor sus niveles de glicemia y mejorar su bienestar general.



[¡Click!](#)

SABÍAS QUE?

La Prediabetes significa que tus niveles de glucosa son más altos de lo normal, pero no tanto como para diagnosticar diabetes.

Síntomas:

- ¿Tienes mucha sed?
- ¿Se te seca la boca rápidamente?
- ¿Tienes mayor necesidad de orinar?
- ¿Te sientes cansada o cansado?

Pueden ser signos de alarma que indican que padeces 'prediabetes' o resistencia a la insulina. Acude con tu médico, quien solicitará te realicen estudios de laboratorio y de hemoglobina glucosilada, conocida como la prueba de oro, ya que permite ver a tu médico cómo se ha comportado el azúcar en tu sangre durante los últimos tres meses.

La diabetes no se cura, solo se controla. ¡Tenerla y mantener una buena calidad de vida es posible!

Prevención en la Salud Infantil

La atribución del infante a la salud está consagrado en el artículo 24 de la Convención sobre los Derechos del Niño, que establece que deben tener acceso a disfrutar del más alto nivel posible de salud y servicios sanitarios.

Las carencias en este periodo, pueden acarrear una serie de consecuencias significativas en la vida adulta, influyendo en la calidad de vida y el bienestar general.

Una mala salud durante la infancia puede tener efectos en la vida adulta de una persona, afectando su calidad de vida y oportunidades futuras. Es fundamental invertir en el bienestar de los niños desde una edad temprana para mitigar estos riesgos y promover un desarrollo saludable a lo largo de toda la vida.



[¡Click!](#)

ONCOLOGÍA Y ONTOLOGÍA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



Vivir una vida en SALUD después del Cáncer de Mama

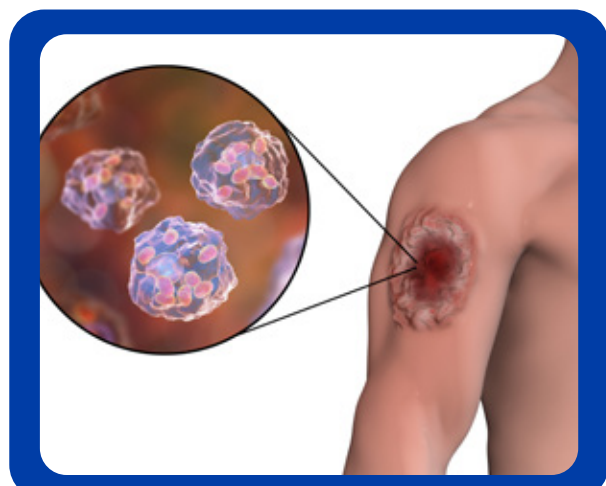
Pasos simples pueden mejorar tu sensación de bienestar y tu calidad de vida después de un tratamiento contra el Cáncer de Mama. Rosa Mejía, Coach Ontológica comparte recomendaciones. ¡Descubre lo que puedes hacer!

[¡Click!](#)

ENFERMEDADES POCO COMUNES

Leishmaniasis, son enfermedades infecciosas que afectan a la piel y las mucosas, causadas por protozoos del género Leishmania y transmitidas a los familiales Psychodidae. Su distribución es mundial y es endémica en 89 países.

Las personas con esta enfermedad suelen tener fiebre, pérdida de peso y aumento de tamaño del bazo y el hígado. La leishmaniasis se encuentra en zonas tropicales y subtropicales, en República Dominicana existe un bajo riesgo de transmisión, sin embargo, prevalece la vigilancia sistemática.



[¡Click!](#)