

La Música y sus efectos beneficiosos sobre la Salud, protagonista en Navidad



La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que escuchar música ayuda a controlar el nivel de glucosa en la sangre y la tensión arterial, mejora el sistema inmunitario, la atención, la memoria y el control del estrés y, además, reduce la ansiedad y el insomnio.

Cabe decir, que la escucha de determinados tipos de música puede tener efectos positivos y reducir el riesgo de padecer enfermedades mentales, puesto que estudios en el ámbito de las neurociencias han demostrado que libera dopamina, lo que incide en el buen humor y el optimismo.

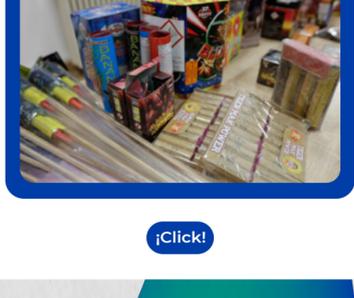
La magia de las melodías navideñas radica en su capacidad para crear recuerdos, emociones y tradiciones en una experiencia sonora única. Desde los clásicos atemporales ("Volvió Juanita, y dijo que no volvía...") hasta las nuevas interpretaciones, sigue siendo un elemento central de nuestras celebraciones, evolucionando a lo largo de los siglos, adaptándose a diferentes estilos y tendencias.

¡Click!

Digamos No al uso de la Pirotecnia

La manera más segura de prevenir las lesiones ocasionadas con los fuegos artificiales, es no usarlos.

Las fiestas de Navidad y Año Nuevo son propicias para el encuentro en familia que muchas veces son enlutados por unos segundos de hermosas luces traicioneras, lo que nos debe llevar a tomar medidas preventivas en nuestros hogares. El uso de 'fuegos artificiales' puede ocasionar lesiones con secuelas permanentes en manos o brazos, abdomen, tórax, cara, genitales y piernas, y principalmente en niños y niñas que no tienen la conciencia adecuada al momento de usar estos artefactos.



¡Click!



¿Quiénes pueden usar o manipular fuegos artificiales?

La detonación y uso de fuegos artificiales está a cargo exclusivamente de las empresas pirotécnicas, mediante permisos que otorga el Ministerio de Interior y Policía, como organismo responsable de articular las estrategias para la seguridad ciudadana.

Existen más de cincuenta y dos tipos de artefactos pirotécnicos caseros como son: "La Pata de Gallina", "La Cebollita", "La Abejita", "El Torpedo Chino", "El Satélite", "El Triángulito", entre otros.

El uso de los fuegos artificiales siempre tiene riesgos. Las chispas pueden incendiar la ropa y causar heridas en los ojos y manos. La venta de estos productos es ilegal.



¿Cuál es la ley que regula el uso de artículos pirotécnicos?

La Ley 340-09 tiene por objeto regular las actividades de producción, comercialización, transporte, almacenamiento, distribución, y uso de artículos pirotécnicos o fuegos artificiales y su manipulación.

Para hacer cumplir esta ley se crea el Departamento Pirotécnico, como organismo técnico y operativo en materia de manejo y uso de fuegos artificiales, como parte integral del Ministerio de Interior y Policía.



¿Qué tipo de sanciones hay?

Según el artículo 22 de la Ley 340-09, todo material explosivo y producto pirotécnico expuestos a la venta al público será incautado por mandato del Ministerio de Interior y Policía.

El material y los productos pirotécnicos que se incauten deben ser incinerados.



Recomendaciones generales sobre fuegos artificiales

- La venta y uso de fuegos artificiales está prohibida para el público.
- No lo compre, ya que pondría en riesgo la salud de tu familia y realizarías una acción ilegal.
- Solo las empresas registradas en el MIP pueden realizar espectáculos con fuegos artificiales.
- El uso inadecuado de fuegos artificiales pueden provocar incendios en viviendas, vehículos y otros inmuebles. No permitas que los niños manipulen estos productos.

Navidad Activa

La actividad física en esta época no debemos dejarla a un lado, ya que practicada de manera regular es beneficiosa para nuestra salud. ¡Con estos consejos nos resultará fácil mantenernos activos!

- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- Actividades físico deportivas al aire libre.
- En casa, compartir las tareas cotidianas y las que necesitamos para preparar estos días.
- Cuando estemos sentados todos a la mesa, aprovechar cualquier oportunidad para movernos.
- Participar en juegos activos con la familia.
- Bailar, movernos y disfrutar de la Navidad.

La práctica de actividad física fomenta y facilita las relaciones sociales, y mejoramos nuestra fuerza muscular y flexibilidad, además favorece la conciliación del sueño y disminuye la ansiedad.

¡Todo movimiento cuenta, para seguir cuidando nuestra salud!



10 Propósitos de Año Nuevo para mejorar tu Calidad de Vida



1. Viajar más, al interior del país o al exterior.
2. Adquirir hábitos saludables.
3. Dormir 8 horas al día.
4. Deshacerse de costumbres nocivas.
5. Leer más.
6. Dedicar más tiempo a amigos y pasatiempos.
7. Encontrar un buen trabajo.
8. Controlar y disminuir el estrés.
9. Desconectarse de dispositivos electrónicos.
10. Incorporar el cuidado personal a la rutina.

Reducir el Estrés Navideño

La Navidad puede convertirse en una de las épocas más estresantes, bien por la pérdida de seres queridos, por conflictos familiares no resueltos, por exceso de trabajo, por la carga de tareas mal distribuidas en los preparativos de las comidas, etc.

Aquí algunos consejos básicos para reducir el agobio.

- Si se va a realizar alguna comida o cena en familia, planificar con tiempo el menú, podemos hacer un reparto de tareas para los preparativos de manera que el anfitrión no se sienta sobrecargado.
- Hacer una planificación o lista de los regalos que queremos hacer con antelación.

La clave para sobrellevar la tensión está en priorizar, trazar objetivos factibles, adaptarse a los distintos escenarios y conocer qué factores podemos controlar y cuáles no, para limitar el impacto del estrés navideño en nuestra salud y bienestar.



¡Click!

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD DIGESTIVA EN NAVIDAD

En las fiestas navideñas es habitual caer en excesos, tanto en la comida como en la bebida.

Intenta mantener tus hábitos de alimentación durante todo el mes y reservar los excesos para las fechas más importantes.

Haz ejercicio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda practicar al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico.

Modera el consumo del alcohol, como máximo 1 copa de vino o cerveza por comida.

Come despacio, con tranquilidad y masticando bien.

Consume dulces con moderación.

Preparar entradas ligeras (verdura, ensalada, sopas y marisco cocido) antes de servir los platos fuertes.

Incluye opciones con frutas en las entradas, en la sobremesa y en el postre.

Sustituye las salsas industriales por vinagretas, limón y hierbas aromáticas.

Puedes comer de todo con moderación. Sirve de un plato pequeño de "todo un poco" y no repitas.

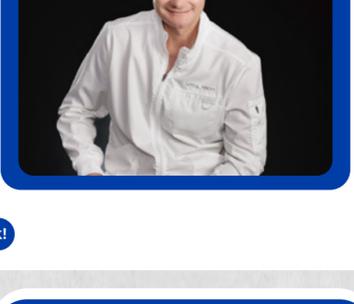


Conoce al Educador del Año en Salud

El Dr. Mariano Estrada, Odontólogo, es Postgrado en Prótesis y Cirugía Oral, es reconocido internacionalmente por sus aportes en la educación continuada y la investigación.

Su extensa historia curricular, incluye estudios en prestigiosos centros de formación en Brasil, Chile, Estados Unidos, Israel y Alemania.

El Dr. Estrada nos comenta que: "Su meta es llevar conocimientos y motivar a los profesionales para que puedan aplicar las nuevas tendencias de tratamientos a sus consultas".



¡Click!



ADARS e INTEC presentan libro "Historia y Fundamentos del SDSS"

La Asociación Dominicana de Administradoras de Riesgos de Salud (ADARS) y el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC) presentaron oficialmente el libro "Historia y Fundamentos del Sistema Dominicano de Seguridad Social", una obra que recopila los antecedentes y la situación económica, social, política e institucional que condicionaron el diseño de las características y la lógica interna del funcionamiento del SDSS, escrita por Arismendi Díaz Santana.

¡Click!



¡Click!