

## Música y Medicina, una conexión de Bienestar.

Las melodías pueden evocar sentimientos de alegría, tristeza, excitación o relajación. Al escucharlas, nuestro cerebro libera endorfinas, neurotransmisores que nos hacen sentir bien y reducen el estrés. Esto puede tener un impacto positivo en nuestra salud física y mental. De hecho, numerosos estudios han demostrado que la música puede ayudar a reducir la presión arterial, disminuir la frecuencia cardíaca y aliviar el dolor.

En entornos sanitarios, se ha comprobado que reduce la ansiedad y el estrés en los enfermos, contribuyendo a una recuperación más rápida. También se utiliza en la atención paliativa para aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida de los pacientes terminales.



¡Click!

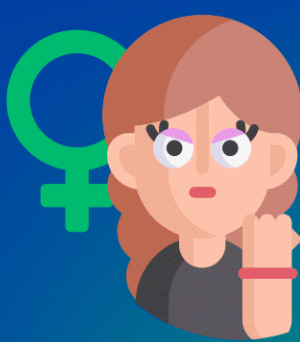
## Salud de la Mujer: Etapas y Enfermedades Comunes.

Velar por la salud femenina es un mensaje clave para el bienestar de las sociedades, puesto que a mayor cantidad de mujeres sanas y saludables, familias y comunidades más fuertes, lo que refuerza la equidad de género y el empoderamiento. En la República Dominicana, las mujeres mayores de 60 años representan el 52.3% de la población, con una esperanza de vida de 77 a 78 años, 534 años más que los hombres. Sin embargo, su salubridad es más cambiante que la masculina, debido a factores hormonales y biológicos.

**El conocimiento de los riesgos y las enfermedades más comunes en las mujeres, puede ayudar a promover una vida más saludable y plena. La prevención y el autocuidado son claves para la calidad de vida y el bienestar femenino.**



¡Click!



## ENFERMEDADES CON ROSTRO DE MUJER

Existen padecimientos que afectan más al sexo femenino.

### ESTAS SON ALGUNAS DE ELLAS

#### ESCLEROSIS MÚLTIPLE



#### LUPUS



#### ARTRITIS



#### ENFERMEDAD CELÍACA



#### SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE



#### DEPRESIÓN



#### ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



#### CÁNCER DE MAMA



## MUJER, ¡Cuidate!



El cuidado de la salud femenina es fundamental en todas las etapas de la vida. Es importante realizar controles médicos preventivos para detectar posibles afecciones y garantizar el bienestar.

**Recuerda, tu salud está ligada a cambios hormonales, por lo que es importante estar en manos de especialistas.**

¡Click!

## Protección para ti y los tuyos.

El Plan Básico de Salud garantiza tu protección y la de tu familia, como afiliados del Seguro Familiar de Salud (SFS). Es crucial contar con esta garantía por múltiples puntos, costos de atención médica, acceso a servicios de calidad a través de una red de proveedores acreditados. En pocas palabras, es un beneficio importante para los trabajadores y su entorno cercano, que proporciona cobertura sanitaria.

El Plan Básico de Salud del Seguro Familiar de Salud (RC), ostenta una lista de más de 11,400 servicios y procedimientos médicos, que van desde la atención prenatal hasta las enfermedades terminales, para cubrir el ciclo de vida de los afiliados. Todos con un nivel de cobertura desde el 70 % hasta el 100 % en algunos casos ilimitados, otros con topes de consumo.



¡Click!

## SABÍAS QUE?

En República Dominicana, casi **cuatro mil personas** han alcanzado los **100 años o más**. Según el último censo, las provincias con mayor cantidad de centenarios son **Santo Domingo, Santiago y el Distrito Nacional**.

### ¿Factores que contribuyen a la longevidad?

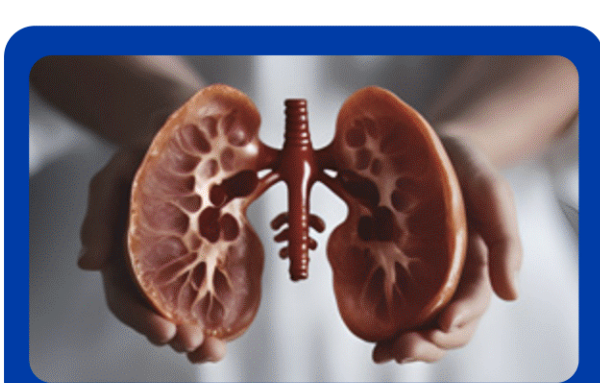
- Mejoras en la higiene.
- Acceso a vacunación y atenciones médicas.
- Expansión del uso de antibióticos.

## Los Riñones, ¿Por qué es importante cuidarlos?

Los riñones son órganos vitales encargados de **filtrar toxinas y desechos de la sangre**, regular los niveles de agua en el cuerpo y producir hormonas esenciales para diversas funciones corporales. Entre sus principales roles se encuentran:

- Control de la presión arterial.**
- Producción de glóbulos rojos.**
- Equilibrio de electrolitos como sodio y potasio.**
- Eliminación de toxinas a través de la orina.**

El cuidado de los riñones es clave para una vida saludable. **¡Prevenir es vivir!**



¡Click!



Día Internacional de la Mujer  
**Salud Femenina**  
¡Click!

Mujer, tu salud es tu mayor fortaleza. Con información y prevención puedes minimizar los riesgos de padecer enfermedades como el cáncer de mama, del corazón, osteoporosis...

¡Click!

## SABÍAS QUE?

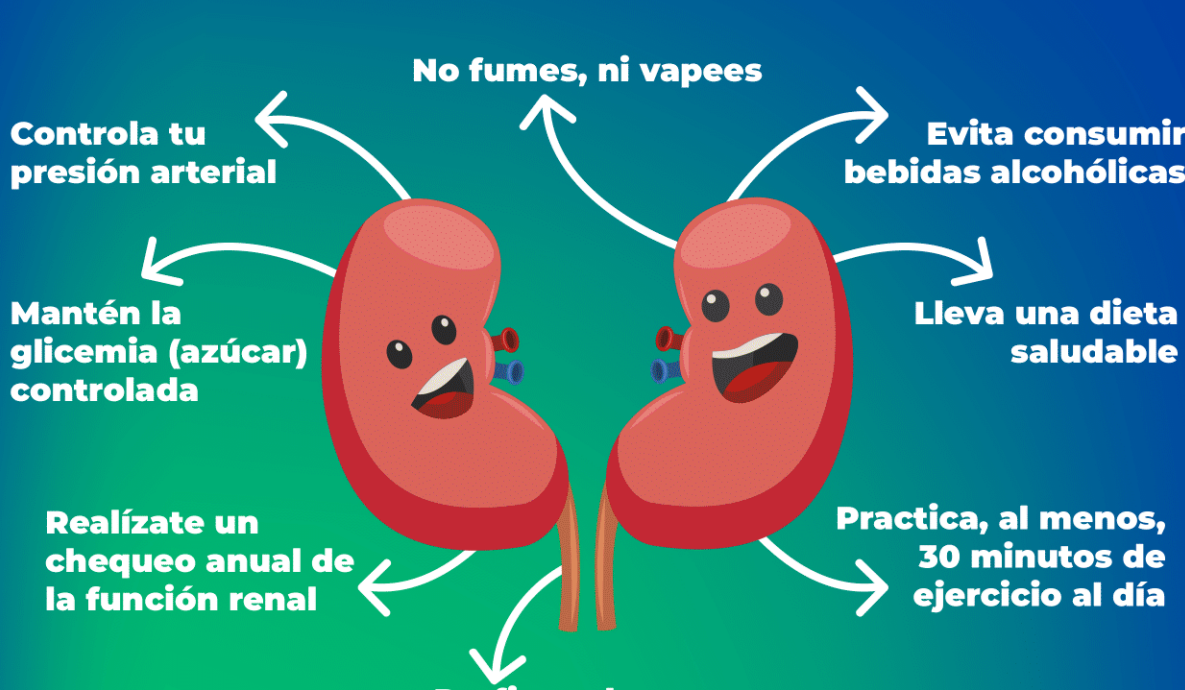
La esperanza de vida de la mujer dominicana supera **cinco años** la del hombre. Según la Oficina Nacional de Estadísticas (ONE), esta diferencia aumentará, alcanzando los **5.75 años en 2030**.

### Cómo velar por la salud y alargar tu vida:

- Mantenerte **activo** con ejercicio regular.
- Llevar una **alimentación adecuada**.
- Controlar el **estrés** y priorizar el bienestar emocional. ¡Relájate!

**¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida y el envejecimiento saludable!**

## Hábitos para mantener los RIÑONES SALUDABLES



## FLASH CLICK

Reunión parte del Consejo Directivo ADARS y autoridades en el Ministerio de Trabajo. De izquierda a derecha: **Gustavo Gúilamo (SENASA), Dr. Andrés Mejía (CEO MAPFRE), Sra. Zhaira Guadalupe (VP ARS Universal), Dr. Eddy Alcántara, Ministro de Trabajo, José Manuel Vargas (Pres. Ejec. ADARS), Dr. Jaime Caycedo (VP ARS Primera), Pres. ADARS) y Juan Alfredo de la Cruz (Ejecutivo ARS Primera).**

