

El Bien-Estar es al cuerpo humano, lo que la Conciencia es a la promoción de la Salud.

La conciencia plena puede ayudar a reducir el estrés, mejorar tu salud mental y física, tratar las enfermedades cardíacas, bajar la presión arterial, reducir el dolor crónico, optimizar el sueño y disminuir los problemas gastrointestinales. E incluso aumentar tu felicidad general, es decir, que favorece muchos comportamientos que contribuyen a una vida de satisfacción.

Promueve el autocuidado, tomando decisiones bien informadas, creando conciencia en tu entorno inmediato sobre la importancia de implementar estilos de vida apropiados. ¿Objetivo final? Lograr tu bienestar, alcanzando un balance en todos los aspectos de tu vida: física, mental, emocional y espiritual. ¡Salud!



¡Click!

Cambios en la Voz pueden reflejar problemas de Salud.

La voz es el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales al acercarse entre sí, como consecuencia del paso de aire a través de la laringe. Se estima que un 5% de la población sufre algún trastorno del habla que requiere la atención de un especialista. Este recurso extremadamente valioso para el ser humano, es el medio de comunicación más utilizado, una herramienta de trabajo para numerosos profesionales y una forma de expresión estética ante los demás.

El reflujo de ácido del estómago en la garganta es una patología frecuente, que puede dar lugar a diversos síntomas, como ronquera, problemas al tragar y dolor. Otros trastornos son las lesiones de las cuerdas vocales, que junto con el abuso y mal uso de la voz pueden dar lugar a tumoraciones.

Para leer más de este artículo, haz click debajo.



¡Click!

¡CUIDA TU VOZ!

Es el principal instrumento de comunicación, y para muchos una herramienta esencial de trabajo. El uso inadecuado puede generar molestias y alteraciones.

¿CÓMO PROTEGERLA?



Aprende a usarla



Respira correctamente



Descánsala durante y después del trabajo



Bebe agua de vez en cuando, durante la exposición



No grites



Evita el aire acondicionado directo



Duerme lo suficiente, diario



Evita los irritantes, y las bebidas frías



CONSULTA a un ESPECIALISTA



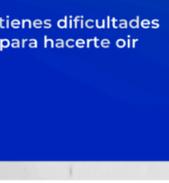
Si te cansas cuando llevas un rato hablando



Si haces más esfuerzo del necesario al hablar



Si consideras el entorno inadecuado



Si tienes dificultades para hacerte oír



Si tu voz empeora a lo largo del día o de la semana



Si tienes molestias en la garganta



La Seguridad Social



La Seg. Social ha sido considerada como un Derecho Humano básico en la Declaración de Filadelfia de la OIT (1944), y en su Recomendación sobre la Seguridad de los medios de vida, 1944 (Núm. 67). Confirmado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948, y en el Pacto Internacional sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales, 1966. Así como en la carta magna de los países, incluyendo la Constitución Dominicana, (Arts. Núm. 60/61). En la RD a partir de la Ley 87-01 que crea el Sistema Dominicano de Seguridad Social (SDSS), se han logrado importantes avances, con un crecimiento sostenido de la cobertura y del acceso a los servicios de salud para más del 96% de la población.

El SDSS reviste una gran importancia, de este dependen dos grandes pilares del desarrollo humano como son: la salud y la vejez. Sin este estamos desprotegidos, asume la responsabilidad de empoderarte de tus derechos, para que vivas una vida plena. Por tí, por los tuyos.

¡Click!

¿Mujeres con Hemofilia? - ADARS

La hemofilia es comúnmente asociada a los hombres, en la que se presentan dificultades para coagular la sangre cuando sufren algún daño, como una lesión o una cirugía. Sin embargo, la realidad es que también se puede presentar en mujeres. Una de cada diez mil personas nacen con esta enfermedad, un trastorno de por vida.

A pesar de que afecta predominantemente a los hombres, existe una falta de conocimiento y visibilidad sobre las mujeres que la padecen. Es crucial aumentar la conciencia y visibilizar su situación, para proporcionarles el apoyo y la atención médica que necesitan.

Amplía para más información.



¡Click!



HEMOFILIA

DEFINICIÓN

Trastorno de sangrado recesivo ligado al cromosoma X causado por una mutación en el gen F8 en el cromosoma Xq28 que causa una deficiencia o disfunción del factor VIII evitando el proceso de coagulación provocando hemorragias.



En la República Dominicana (RD) la incidencia es, según el Ministerio de Salud Pública y el Registro Nacional de Hemofilia, de 548 dominicanos.



La Federación Mundial de Hemofilia afirma que RD ocupa la quinta posición de los países de la región de consumo per cápita de factor VIII.



Se estima que en el país 80% del total de casos corresponde a hemofilia A, que es la forma más grave, mientras el 20% corresponde a la hemofilia tipo B.

¿En quiénes se presenta?



Casi exclusivamente en varones debido a que el cromosoma sexual X se encuentra en una sola copia.



Las mujeres son portadoras del gen de la hemofilia y la enfermedad puede presentarse si tienen el Síndrome Turner.

Síntomas frecuentes



Sangrado de nariz sin motivo aparente.



Hematomas extensos.



Hemorragia severa tras extracción dental u otra cirugía.



Pérdida de sangre en músculos.

Diagnóstico



- Antecedentes familiares.
- Presencia de sangrados prolongados.
- Moretones de sangrados de prologamos.
- Pruebas de coagulación.



La Prevención es la única que no debe hacer pausa. Saber qué hacer para no tener contratiempos, es Vital.

Los efectos que tienen las vacaciones sobre la salud son múltiples, resulta que sufriríamos menos enfermedades si pudiéramos hacer desconexiones o escapadas con más frecuencia, pero antes, debemos tomar medidas preventivas.

La clave para mantener la seguridad al tomar unos días de ocio, está en ser precavido. Es importante tomar en cuenta las recomendaciones del Centro de Operaciones de Emergencias y todas las instituciones que lo conforman. ¡Por tí, por los tuyos!

Infórmate 'clickeando' debajo.



¡Click!

SABÍAS QUÉ?

- República Dominicana redujo en 48% las muertes relacionadas por SIDA.
- Las personas con VIH o SIDA afiliadas al Seguro Familiar de Salud (SFS) del Régimen Contributivo, tienen derecho a la cobertura universal en atenciones médicas, sin exclusiones.
- FONAMAT, es el Fondo Nacional de Atención Médica por Accidentes de Tránsito, diseñado para cubrir las prestaciones de los afiliados protegidos por el Régimen Contributivo y Subsidiado, que sean requeridas como resultado de incidentes viales. (Res. CNSS No. 608-02).
- RD es el país con más accidentes de tránsito en niveles mundial, y el número uno en decenas. (World of Statistics).
- Las mujeres sufren más trastornos de la voz que la población masculina. ¿Por qué? Por temas hormonales, uso de anticonceptivos, y además su laringe es más corta.

MEDIDAS preventivas



Durante el sueto, es recomendable mantener medidas elementales de prevención de riesgos, evitando accidentes y contratiempos. Desde ADARS te sugerimos seguir estas indicaciones en todo momento. ¡Por el bienestar de tod@s!

¡Click!