

Newsletter

EDICIÓN No. 23 | MAYO 2025



✓ Check Up Femenino.

La revisión médica preventiva es un examen exhaustivo que tiene como objetivo evaluar el estado general de salud de la mujer, y así identificar y reconocer de forma temprana posibles enfermedades, abarcando una serie de análisis que van más allá de las típicas visitas anuales al ginecólogo. Fomentar una cultura de prevención y promoción es clave para reducir la mortalidad y las complicaciones de afecciones crónicas y oncológicas.

¡Cuidar de ti, es una inversión en tu calidad de vida y bienestar a largo plazo!



¡Click!

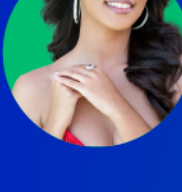
Reumatólogo, Traumatólogo y Ortopeda. ¿A cuál acudir?

La diferencia principal entre reumatología, traumatología y ortopedia radica en su enfoque de tratamiento. Existen más de un centenar de enfermedades, entre las más frecuentes figuran: la artrosis, osteoporosis, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, las lumbalgias, la espondilitis anquilosante, la artritis reumatoide, la polimialgia reumática, la gota, etc. Pero, al igual que en otras áreas de la Medicina existe un especialista que se encarga de las cuestiones médicas y otro de las quirúrgicas. Aquí te contamos, ¡a tan solo un [click](#) de distancia!



CheckList Femenino!

En tus 20s



- PRESIÓN ARTERIAL
- PESO CORPORAL
- EXAMEN DE PAPANICOLAOU (Desde los 21, c/1 a 5 años)

En tus 30s



- PRESIÓN ARTERIAL
- PESO CORPORAL
- EXAMEN DE PAPANICOLAOU (Cada 1 a 5 años)
- COLESTEROL
- DIABETES

En tus 40s



- PRESIÓN ARTERIAL
- PESO CORPORAL
- EXAMEN DE PAPANICOLAOU (Cada 1 a 5 años)
- COLESTEROL
- DIABETES
- MAMOGRAFÍA ANUAL
- CÁNCER COLORRECTAL (A los 45 años)

En tus 50s

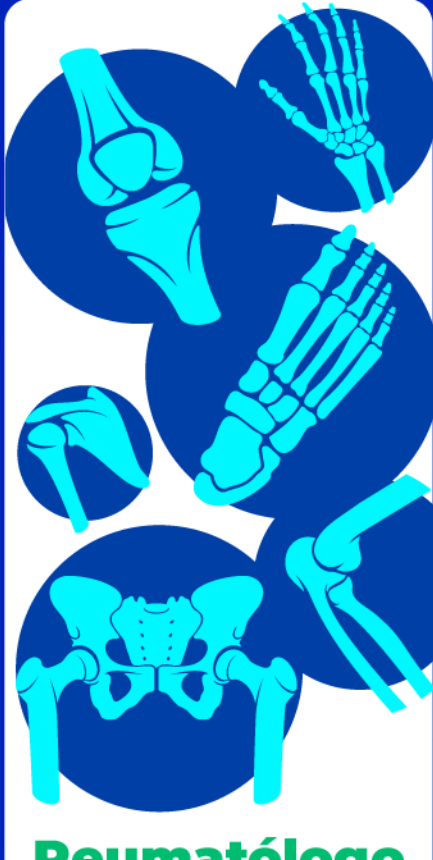


- PRESIÓN ARTERIAL
- PESO CORPORAL
- EXAMEN DE PAPANICOLAOU (Cada 1 a 5 años)
- COLESTEROL
- DIABETES
- MAMOGRAFÍA ANUAL
- CÁNCER COLORRECTAL

En tus 60s



- PRESIÓN ARTERIAL
- PESO CORPORAL
- EXAMEN DE PAPANICOLAOU (Cada 1 a 5 años)
- COLESTEROL
- DIABETES
- MAMOGRAFÍA ANUAL
- CÁNCER COLORRECTAL
- OSTEOPOROSIS



Reumatólogo

Diagnostica y trata enfermedades reumáticas y autoinmunes que afectan articulaciones, músculos y tendones, como artritis, la gota, espondilitis anquilosante, lupus y fibromialgia, mediante tratamientos no quirúrgicos como medicina, fisioterapia y rehabilitación.



Ortopedista

Se refiere a especialistas en el sistema musculoesquelético (reumatólogos y traumatólogos.) Se enfoca en las afecciones crónicas o degenerativas de huesos y articulaciones. Trata afecciones (artrosis, la escoliosis, la cifosis y las deformidades óseas.) Puede emplear tratamientos no quirúrgicos (fisioterapia, medicamentos y aparatos ortopédicos) y cirugías (corrección de deformidades.)

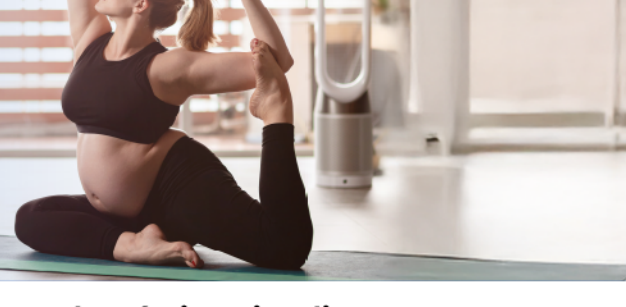


Traumatólogo

También conocido como Cirujano Ortopédico. Trata traumatismos como fracturas, luxaciones y daños de tejidos blandos. Realiza cirugías ortopédicas para reparar lesiones, colocar prótesis y llevar a cabo procedimientos como artroscopías. También trata ciertas patologías crónicas que requieren intervención quirúrgica, como la osteoartritis severa.



¡Mamá tu Salud cuenta!



Múltiples compromisos e innumerables tareas domésticas implican un reto para las MADRES el mantenerse mental y físicamente sanas. Pero priorizar la salud no solo es importante, sino que es esencial para el bienestar general de la familia.



Recomendaciones para el Bienestar Digestivo



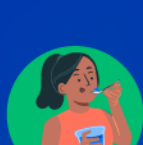
Bebe al menos dos litros de agua al día



Restringe el consumo de alimentos flatulentos y el café



Límita la ingesta de comestibles grasos, fritos y picantes



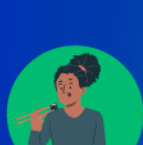
Incorpora a diario productos lácteos, con bifidobacterias



Evita el alcohol y tabaco



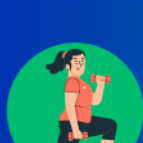
Ingiera fibras (frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos)



Consume pescado 3-5 veces a la semana y limita la carne no magra



Mantén un peso adecuado



Haz actividad física



Come 5 veces al día masticando correctamente



⚠ ¡Alerta Digestiva!



El sistema digestivo se encarga de digerir los alimentos que aportamos a través de nuestra dieta y absorber las propiedades presentes en los mismos, de forma que consigamos proveer a nuestro cuerpo la energía y nutrientes necesarios para evitar carencias y con ello mantener un buen estado. El dolor abdominal, acidez estomacal, tránsito intestinal irregular... Son muchas las dolencias que pueden afectar en nuestro día a día si no nos cuidamos correctamente. Llevar un régimen desequilibrado, una vida sedentaria e, incluso, los nervios y estrés, son algunas de las principales causas de los problemas.

¡El Autocuidado es vital!

Amplía haciendo ["click"](#)

Sonríe y Vive +.



Haz lo siguiente... Levanta las comisuras de la boca para formar una sonrisa y luego suelta una carcajada (Jajaja), aunque parezca un poco forzada. Después de haberlo intentado, analiza cómo te sientes. ¿Tus músculos están un poco menos tensos? ¿Estás algo más relajado(a) o alegre? Esa es la maravilla natural de reírse, una poderosa herramienta que tiene un impacto significativo en nuestra salud y bienestar.

Un buen sentido del humor no puede curar todos los males, pero existen datos que respaldan los efectos positivos. ¡Aquí te contamos!



RÍE MÁS y vive más años

Reírse tiene muchas ventajas, te decimos algunas de ellas.

Al liberarse endorfinas, tiene un efecto analgésico.

La risa disminuye el insomnio.

Fortalece los pulmones y mejora la respiración.

Una buena carcajada mueve 400 músculos de la cara.

Refuerza el sistema inmunológico y previene infartos.

Reduce la presión arterial.



Tres retos que enfrenta el SDSS:

"Mejorar la tasa de reemplazo. Mayor cobertura en el Sistema de Salud. Mejorar los temas de gobernanza del sistema".

Dr. Edward Guzmán, Gerente CNSS.

(Periódico Hoy, marzo 12, 2025)

¿SABÍAS QUÉ?

- No se ha avanzado en la reducción de la mortalidad materna, cerca de 8.000 mujeres mueren cada año a causa de complicaciones en el embarazo, parto y puerperio en el mundo. En que equivale a 123 muertes por cada 100,000 partos. (Sección Dominicana del Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología).
- Una Colonoscopia es un examen que se usa para buscar la presencia de cambios (como tejidos hinchados e irritados,

pólipos o cáncer) en el intestino grueso (colon) y el recto, durante la cual se introduce una sonda larga y flexible (colonoscopia). Una pequeña cámara de video en la punta de la sonda le permite al médico observar el interior. *La Colonoscopia y la Endoscopia, como pruebas de detección, están cubiertas para el afiliado al Seguro Familiar de Salud (SFS), independientemente de la edad.

• El Cáncer de Colon es el tercero más diagnosticado en RD, anualmente se detectan alrededor de 1,500 nuevos casos, y el 90% de ellos se dan en personas mayores de 50 años. Sin embargo, es uno de los más prevenibles, ¡la detección precoz es vital! (Globocan).

• Se extiende el plazo de cobertura del Fondo de Atenciones Médicas por Accidentes de Tránsito (FONAMAT), para los afiliados del Régimen Contributivo y el R. Subsidiado, por setenta y cinco (75) días, desde el 30 de abril hasta el 13 de julio del 2025, inclusive. (Resolución CNSS No.611-09).

• Estudios indican que reír eleva el número de sustancias neurotransmisoras, y parece haber una correlación entre la risa y la disminución de la enfermedad de Alzheimer.

• En el 'Informe Mundial de la Felicidad 2025' entre los países más felices del mundo, República Dominicana ocupa el lugar 76 de 146 naciones, descendiendo siete puntos, en comparación con el reporte del 2024. (ONU, World Happiness Report).