

## Bienestar en cada Etapa.

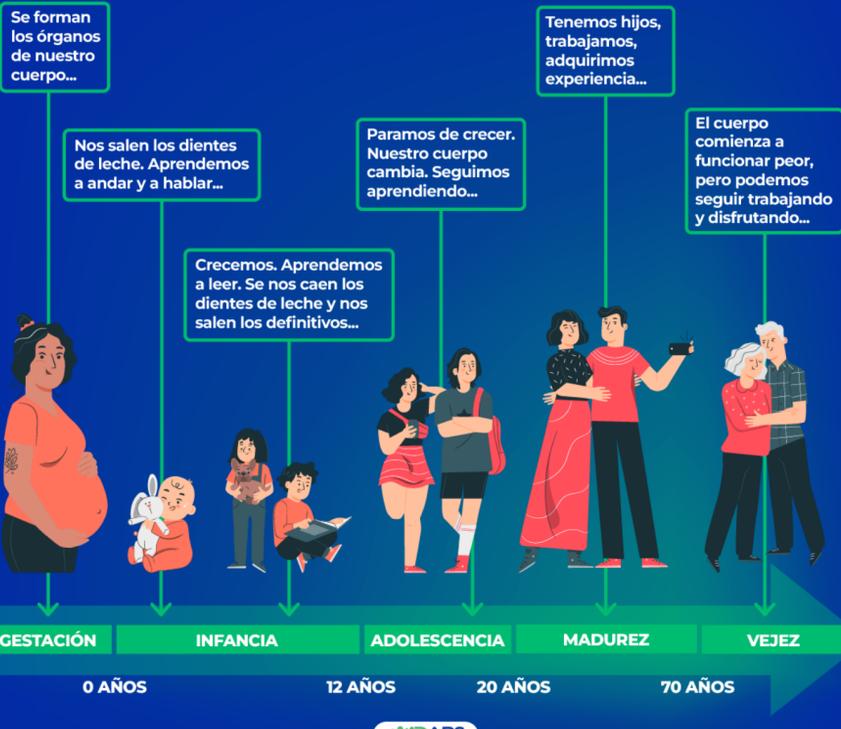
Nuestro organismo va cambiando significativamente a través de los años, a cada etapa de vida corresponden cuidados diferentes, el ciclo por edad, es un enfoque que permite entender las vulnerabilidades y oportunidades de invertir durante períodos tempranos del desarrollo humano.

Es importante cuidarnos desde la infancia, ya que nuestro objetivo debería ser llegar a etapas avanzadas de la forma más sana posible, con menos enfermedades. Definitivamente, esto impactará de manera directa la calidad de vida de toda persona, por eso, te recomendamos ¡cuidar tu salud a partir de hoy!



¡Click!

## Etapas de Vida



## Vista Sana, Vida Plena.

El uso de lentes ópticos no solo corrige problemas oculares, sino que también es clave para prevenir enfermedades al bloquear los rayos UV. Las gafas mejoran la calidad de vida al corregir defectos visuales y aliviar molestias. Una dieta rica en nutrientes y revisiones oftalmológicas periódicas son esenciales para la salud de los ojos.

¡Click!

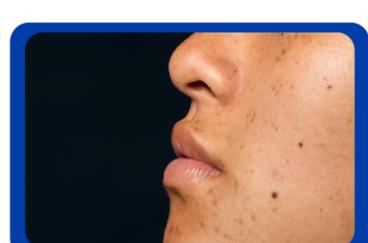


## Cáncer de Piel.

El cáncer de piel se produce cuando las células se multiplican sin control, y puede manifestarse como una lesión, llaga o cambio en un lunar.

Existen tres tipos principales: carcinoma basocelular, espinocelular y melanoma. La exposición al sol, el tipo de dermis, antecedentes familiares, edad y numerosos lunares atípicos o displásicos son factores de riesgo.

La detección temprana es crucial para un tratamiento exitoso, por lo que es importante revisarse periódicamente y consultar con un médico si se observan cambios sospechosos.



¡Click!

## 5 Pautas para prevenir el Cáncer de Piel

- No te expongas al sol en las horas del mediodía.**
- Utiliza prendas para cubrir las zonas más delicadas.**
- Evita la exposición en cabina bronceadora.**
- Utiliza cremas de protección solar con +20 SPF.**
- Consumo alimentos ricos en carotenos, protectores naturales contra el sol.**



## Tips para Comunicarse con una persona Sorda.

- Llama su atención**  
Para iniciar una conversación con una persona sorda, llama su atención de manera respetuosa.
- Mantén el contacto visual**  
Nunca hables con una persona sorda sin asegurarte de que te esté mirando.
- No te tapes la boca**  
Muchas personas sordas leen los labios; si no ven tu boca, pueden perder parte de la información.
- Vocaliza**  
Pronuncia las palabras de manera precisa y con buena articulación.
- Aprovecha la comunicación no verbal**  
Los gestos son importantes para que la comunicación sea más explícita.
- Posiciónate correctamente**  
Asegúrate de estar en un lugar donde haya buena iluminación y de frente a la persona.
- Utiliza una libreta y un bolígrafo**  
Cuando se te dificulte la comunicación, utiliza una libreta y un bolígrafo para escribir palabras clave.



## Discapacidad Auditiva. Lenguaje Incluyente.



La pérdida de la audición puede provocar dificultades en la comunicación, causando malentendidos y frustraciones que afectan la calidad de vida y el acceso a derechos fundamentales como la educación y el empleo.

En República Dominicana, el 61% de las personas sordas no trabaja. Es vital saber cómo interactuar con ellas, incluso sin conocer la 'Lengua de Señas'. Promover una comunicación accesible es responsabilidad de todos, para asegurar la plena participación social de las personas con discapacidad auditiva.

¡Click!

## La Salud Sexual, un Reto.



La propagación del VIH se puede contraer o transmitirlo a través de actividades específicas como el sexo o el uso de drogas inyectables, o mediante ciertos fluidos corporales.

Te contamos en esta ocasión como No se transmite, de tal manera que estás informad@, y tomes medidas de protección importantes.

¡Click!

## Prevención del VIH

- Usa correctamente los preservativos al tener relaciones sexuales.**
- Evita compartir agujas, jeringas u objetos punzocortantes.**
- Procura tener solo una pareja sexual.**
- Hazte el examen periódicamente.**
- Utilizar sangre segura para transfusiones.**
- Si estás embarazada, prueba hacerte detección.**



## No al Tabaco X una mejor calidad de Vida.

Hay numerosas razones para no fumar, la más importante es tu bienestar. Los fumadores corren un riesgo más elevado que los que no lo hacen, de sufrir cáncer de pulmón en algún momento de su vida, y es que el tabaco es la principal causa y se le atribuyen dos terceras partes de las muertes por el diagnóstico. Infórmate haciendo [click](#)



## Toma Nota.

Padecimientos cubiertos bajo Atenciones de Alto Costo, beneficiarios Plan Básico de Salud del Seguro Familiar de Salud.

- Cirugía de corazón abierto para baipás
- Angioplastia, valvuloplastia mitral
- Trasplante de córnea
- Trasplante renal
- Reemplazo articular cadera, rodilla, hombro
- Tratamiento a politraumatismo
- Columna: cirugía escoliosis, espondilolistesis total
- Atención prematuros
- Atención de Unidad de Cuidados Intensivos
- Tratamiento de cáncer adultos y pediátricos
- Diálisis peritoneal
- Tratamiento quemaduras graves (3er grado)
- Tratamiento del cáncer de adulto y pediátricos, neoadyuvantes, adyuvantes y paliativos
- Patologías distintas al cáncer

Recuerda que la cobertura del Plan de Servicios de Salud para parto normal para la madre afiliada, es de un cien por ciento (100%) de los gastos a cargo de su ARS, sin tener que pagar 'diferencia'; en la cesárea, de un ochenta por ciento (80%) de los gastos a cargo de su ARS, teniendo que pagar como 'copago' el veinte (20%), el cual no debe exceder de la suma de dos salarios mínimos nacionales cotizables.



## Protégete del polvo del SAHARA

El 'Polvo del Sahara' puede afectar seriamente tu salud. Las partículas que transporta pueden causar problemas respiratorios, irritación en los ojos y otros molestias.

En este video, te explicamos cómo protegerte y qué medidas tomar para minimizar los riesgos durante la temporada de polvo.

¡Click!

*"Ser sordo no me hace imbécil, igual que a ti ser ayente no te hace inteligente".*

Anónimo.