Newsletter

EDICIÓN No. 25 | JULIO 2025

Consejos de Salud Masculina.

La salud masculina es fundamental para el bienestar integral del hombre y su entorno familiar. Prevenir enfermedades, promover estilos de vida saludables y fomentar la conciencia sobre la importancia de los chequeos médicos regulares son aspectos clave para garantizar una buena calidad de vida.

¡Haz **click**, te contamos más!

Prevención en los 40´s

- Hazte una prueba para la **detección de diabetes** por lo menos una vez cada 3 años
- Revisa **tus niveles de colesterol** constantemente
- Acude a una cita para hacerte una **colonoscopia a los 45 años y a los 40 si tienes antecedentes familiares con cáncer de colon**
- Acude a un **chequeo general** al menos cada 3 años
- Mide tu **presión arterial** una vez al año mínimo

Salud física: la clave para una Vida Plena a cualquier Edad

En todas las etapas de la vida, mantener una rutina de actividad física es esencial para prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y garantizar un bienestar integral.

En este artículo te contamos sobre cómo ejercitarnos impacta la salud en niños, adultos y adultos mayores.

Amplía, **clickeando.**

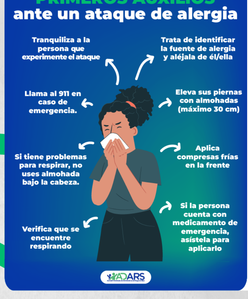
Beneficios de la ACTIVIDAD FÍSICA

Cuanto más tiempo seas físicamente activo, mayores serán los beneficios.

NIÑOS:
Se aconseja 60 min de actividad vigorosa o moderada al día.

ADULTOS:
Se recomienda 150 min de actividad vigorosa o moderada por semana.

PRIMEROS AUXILIOS ante un ataque de alergia



Primeros Auxilios: Reacciones alérgicas

Las reacciones alérgicas pueden ser desencadenadas por alimentos, medicamentos, mascotas, picaduras de insectos, el polen y otras cosas. La mayoría no son graves, pero las que requieren de mayor atención, pueden ser de riesgo vital y requerir cuidados médicos inmediatos.

Amplía pulsando el link debajo, para que aprendas a identificar. ¡Porque la prevención es vital!

¡Click!

Elegir un buen PEDIATRA para tu bebé.

Para identificar un buen pediatra, es crucial buscar a alguien que no solo tenga experiencia y credenciales sólidas, sino que también posea cualidades como empatía, comunicación efectiva y un enfoque centrado en el niño y su familia. Además, es importante considerar la disponibilidad, la accesibilidad y la compatibilidad con el estilo de crianza de los padres. Te compartimos algunas recomendaciones. Haz **click.**

¿Cómo elegir el PEDIATRA ideal para tu bebé?

COMPETENCIA PROFESIONAL
Investiga si está aprobado por el Consejo Dominicano de Certificación en Pediatría y si se actualiza constantemente

EMPATÍA
El médico y tú deben hacer click y coincidir en puntos de vista

CALIDAD HUMANA
Un pediatra que te escuche y te explique claramente TODAS tus dudas

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
Que esté disponible para tratar tus preguntas y emergencias

TIP:
Elígelo antes del parto para que pueda orientarte con anticipación

DISTANCIA
La cercanía con tu hogar es un factor determinante

¿SABÍAS QUE?

- Los exámenes anuales son fundamentales para que los hombres cuiden su salud, ya que muchas enfermedades como la diabetes, no presentan síntomas hasta que están en etapas avanzadas. Por eso, someterse a revisiones periódicas puede ayudar a detectar tempranamente posibles condiciones y comenzar los tratamientos de manera oportuna para obtener los mejores resultados.
- Según cálculos de la Asociación Americana Contra el Cáncer, alrededor de 57,180 hombres, serán diagnosticados con cáncer de piel, un 30% más que las mujeres. Después del melanoma, el de próstata es el diagnóstico más común en el género masculino. Aproximadamente 1 de cada 8 ♂ será pronosticado con esta enfermedad durante su vida.
- Las afecciones pulmonares, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes, entre otras, pueden ser las condiciones médicas más comunes en los varones a medida que envejecen. Adoptar un estilo de vida saludable, como seguir una alimentación balanceada y realizar actividad física diariamente, puede contribuir y prevenirlas.
- El rol de cuidadora que se ha delegado a la mujer, hace que sus análisis médicos se realicen de manera más tardía y, por lo tanto, el inicio de sus tratamientos no llega en el momento oportuno, aumentando sus gastos en atenciones sanitarias, con impacto en los sistemas de salud.
- Existen grandes mitos alrededor del vino, por ejemplo, que por tener antioxidantes es beneficioso para la salud y no es cierto. El alcohol elimina cualquier polifenol, porque aumenta la producción de radicales libres en el cuerpo, las cuales pueden dañar las células y tejidos a nivel molecular.

'Temporada ciclónica'

Ante el inicio de la temporada ciclónica, es vital implementar medidas para prevenir enfermedades antes, durante y después.
Estas sugerencias van en coherencia al Plan de Contingencia ante eventos hidrometeorológicos elaborado por el Centro de Operaciones de Emergencias (COE).

¡Click!

ARS Primera · MAPFRE SALUD ARS · ARS UNIVERSAL · ARS MONUMENTAL · abel gonzalez