

Newsletter

EDICIÓN No. 26 | AGOSTO 2025



La Lactancia Materna, el contacto de Piel con Piel.

La lactancia materna es fundamental para la salud del bebé y la madre, y existen diversas legislaciones que la protegen y promueven tanto a nivel nacional como internacional, estas regulaciones buscan asegurar que las progenitoras tengan el derecho y las facilidades para amamantar a sus hijos en diferentes ámbitos, incluyendo el laboral y el público.

La alimentación por leche de madre, es un derecho que debe ser protegido y promovido a través de principios y políticas que garanticen condiciones dignas y saludables.

Lee + haciendo [click](#).



RECOMENDACIONES PARA UNA lactancia exitosa



10 SUGERENCIAS para una LACTANCIA LOGRADA

1. Que en el sector sanitario desde el momento del embarazo obstetras y enfermeras informen a las madres de las ventajas de la lactancia materna y de las técnicas de lactar.
2. Que se coloque al recién nacido piel con piel sobre el vientre de la madre inmediatamente nace, y se le amamante en la primera hora de vida. En este momento, es muy importante también el acompañamiento de las enfermeras y consejeras de lactancia.
3. Que no se separe al recién nacido de la madre cuando esté hospitalizada, para que dar el pecho sea a demanda, y apoyada por enfermeras en su aprendizaje para amamantar.
4. Que dentro de los establecimientos, el personal de salud no ofrezca fórmulas y biberones. Se hace necesario proteger a los cuidadores y a los trabajadores de la salud contra la influencia del mercadeo poco ético de la industria de la fórmula para bebés mediante la aprobación y aplicación plena del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna.
5. Que los padres del recién nacido y los familiares, ayuden a la mamá, para que ella tenga la tranquilidad y el tiempo para poder amamantar a sus bebés.
6. Que los doctores en los controles del niño sano y en sus vacunaciones, insistan, apoyen y motiven a las madres para continuar la lactancia exclusiva hasta los 6 meses, y complementada con alimentos hasta los dos años.
7. Que el entorno de la madre no esté insistiéndole en que le dé jugos, sopitas u otras comidas antes de los 6 meses.
8. Que los empleadores promuevan la lactancia materna entre sus empleadas, que tengan círculos de promoción que apoyen a la embarazada, y salas amigas para que la colaboradora pueda amamantar a su bebé o extraerse la leche para dársela al recién nacido al salir del trabajo.
9. Que el Ministerio de Salud Pública (MSP) y Asistencia Social (MISPAS) en su rol rector, realice monitoreo estricto de la Ley 8-95 que declara prioridad nacional al fomento y la promoción de la lactancia y aplique las sanciones que ella describe a las violaciones de la promoción de sucedáneos.
10. Que se establezcan políticas favorables a la familia que proporcionen a las madres el tiempo, el espacio y la ayuda que necesitan para amamantar.



El Calostro, "oro líquido".



El calostro es una leche espesa y algo pegajosa que suele ser de color amarillo o anaranjado, aporta todos los nutrientes y líquidos que el recién nacido necesita en los primeros días. Su color y consistencia se deben a la concentración de estos factores de protección, y en comparación con la leche materna más madura, el calostro también es más rico en proteínas.

Entérate de información beneficiosa, haz [click](#).

6 BENEFICIOS DEL CALOSTRO

Ayuda al sistema inmunitario del recién nacido y a la función intestinal

Prepara al neonato para recibir leche madura

Rico en betacarotenos, importante para la visión del bebé

Rico en minerales que ayudan al desarrollo del corazón y huesos

Ayuda a evitar la ictericia

Protección contra virus y bacterias



¿Cumple 18? Estudiantes pueden seguir en cobertura médica.

Según lo establecido en la Ley 87-01, que crea el Sistema Dominicano de Seguridad Social, y el reglamento de afiliación al Seguro Familiar de Salud, los dependientes son dados de baja automáticamente al cumplir la mayoría de edad, si no cuentan con registro de cédula de identidad y electoral, así como la constancia de que se encuentran estudiando. Este proceso es gestionado por la Tesorería de la Seguridad Social (TSS), responsable de la base de datos del sistema.



Amplía para más detalles: [CLICK](#)

En 2025, es crucial no descuidarse con el Dengue.

El dengue es una enfermedad que afecta a personas de todas las edades, con síntomas variados que pueden ir de una fiebre leve a un cuadro grave. Su propagación es estacional, coincidiendo con los meses cálidos y lluviosos, y es transmitido principalmente por el mosquito Aedes aegypti.

Te compartimos algunas medidas de prevención. [Clickéala](#)



DENGUE

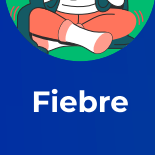
Lo que debes de saber



¿Qué es?

El dengue es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito Aedes aegypti.

Síntomas principales



Fiebre



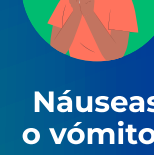
Dolor muscular y de articulaciones



Dolor de cabeza



Manchas rojas



Náuseas o vómitos

Prevención



- Elimina criaderos de mosquitos (agua estancada)
- Usa repelente y ropa de manga larga
- Coloca mosquiteros en puertas y ventanas

¿Qué hacer si tienes síntomas?

- Descansa y mantente hidratado
- No te automediques (evita aspirina e ibuprofeno)
- Acude al médico si presentas signos de alarma (sangrado, vómitos persistentes o mareos)



Los Pies son la base de la Salud.

Los pies tienen funciones imprescindibles en nuestro día a día, a pesar de esto siguen siendo los grandes olvidados de la anatomía humana. Una pequeña molestia puede hacer que la jornada se nos haga interminable y empeemos a valorar la salud de esta parte del cuerpo. Los pies también envejecen y sufren con enfermedades como las reumáticas, la diabetes... Por ello es tan importante acudir al podólogo de forma regular desde los primeros años de vida; ya que es en ese momento cuando es más fácil corregir los problemas plantares. A continuación te contamos +, ¡a tan sólo un [click](#) de distancia!



Tu Salud

10 SECRETOS que tus pies revelan

No poder mover el pie hacia arriba
Daño muscular en la espalda

Uñas amarillas
Infección por hongos

Uñas hundidas
Anemia

Pies fríos
Mala circulación

Llagas que no sanan
Diabetes

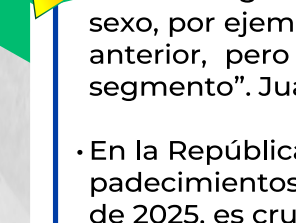
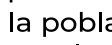
Dolor al caminar
Fascitis plantar

Calambres
Carencia de minerales

Vello que no crece
Problemas cardiacos

Inflamación y dolor
Estrés o ansiedad

Dolor en las articulaciones
Artritis reumatoide



• "Un **per cápita diferenciado**, lo que se hace es analizar cómo varía el gasto el gasto médico individual de las personas acorde a determinados criterios (edad y sexo, por ejemplo), entonces se segmenta la población asegurada y se hace el mismo cálculo anterior, pero utilizando el gasto médico y la cantidad de personas atribuibles a cada segmento". Juan A. Garrigó Lefeld, Grte. Gral. Garrigó Reasesores, SRL.

• En la República Dominicana, aunque se ha reconocido el esfuerzo del país en la reducción de padecimientos crónicos y se ha destacado la ausencia de muertes por **dengue** hasta mediados de 2025, es crucial no bajar la guardia y continuar con las medidas de **prevención** y control. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha reconocido los logros en la disminución de enfermedades crónicas, pero la afección sigue siendo una preocupación de salud pública.

• Los titulares pueden afiliarse a sus dependientes hasta los 18 años indistintamente, hasta los 21 años si estudian y de por vida si tienen alguna discapacidad, sin ningún cargo adicional. Para aquellos dependientes mayores de 18 años que no estudian, la afiliación sigue siendo posible con un aporte adicional.

• El pie está formado por tres puntos de apoyo en forma de triángulo: el hueso del calcáneo que forma el talón y las cabezas del primer y quinto metatarsiano. Y es una de las zonas del cuerpo propensas a sufrir alteraciones a lo largo de la vida. Especialmente de tipo ortopédico, porque **los pies también envejecen** y sufren con enfermedades como las reumáticas, la diabetes... Por ello es tan importante acudir al podólogo de forma regular desde los primeros años de vida; ya que es en ese momento cuando es más fácil corregir los problemas plantares. Recuerda que solo tenemos dos pies y que son para toda la vida. Merece la pena cuidarlos cada día.

• "La lactancia materna es un alimento de amor, que no solo proporciona a cada niño y niña el mejor comienzo posible en la vida, sino que también fortalece el apego del bebé con la mamá, que es fundamental para su buen desarrollo emocional". Rosa Elcarte, representante UNICEF República Dominicana

• **MAPFRE Salud ARS**, dentro de las acciones para apoyar la lactancia materna tiene a disposición la **'Sala Amiga de la Familia Lactante'**, combinada con música para lactar en Spotify, con un "playlist" o lista de reproducción de canciones relajantes para mamá.

• Con la finalidad de promover la lactancia materna y facilitar su adherencia en el lugar de trabajo, y como parte de los objetivos de su estrategia de sostenibilidad, contribuir con la salud materno-infantil, **Grupo Humano** tiene habilitada en sus sucursales de la Av. John F. Kennedy en su Oficina Regional Norte, salas de lactancia, ambas certificadas por el Ministerio de Salud Pública (MSP) como **"Sala Amiga de la Familia Lactante"**, cumpliendo con una serie de requisitos que avalan el buen funcionamiento y calidad de sus servicios, y con más de 2,094 solicitudes de uso.

• El derecho a la lactancia materna se encuentra establecido en el artículo 240 del Código de Trabajo de la República Dominicana, el cual expresa que: "Durante el período de lactancia la trabajadora tiene derecho, en el lugar del trabajo, a tres descansos remunerados durante su jornada, de veinte minutos cada uno, como mínimo, con el objeto de amamantar al hijo". En consecuencia, el empleador tiene la obligación de otorgarle estos tres descansos a la madre durante todo el período de lactancia.