

## ¡Ya no soporto mi cabeza! ¿Migraña?

La migraña afecta a personas de todas las edades y sexos, pero es más común en mujeres y se asocia con la herencia genética y la presencia de otras condiciones de salud como la depresión, ansiedad o trastornos del sueño. La enfermedad puede ser un factor de riesgo cerebrovascular y causa discapacidad, impactando la salud mental, las relaciones y el trabajo.

Existen tres tipos: Sin aura, la clásica y la crónica. [Amplía haciendo Click](#), para que te intereses!



### MIGRAÑA

- Dolor intenso y punzante
- Generalmente a un lado de la cabeza, aunque puede ocurrir en los dos
- La frecuencia varía entre ocasional o crónicos (Más de 15 días al mes)
- La sensación puede durar entre 4 horas y 3 días si no se trata
- Sensación de náuseas y vómitos
- Sensibilidad a la luz y al sonido

### CEFALEA

- Dolor moderado. Presión suave
- Incomodidad alrededor de la cabeza, como si fuera un "cinturón"
- Puede durar de 30 minutos a varias horas
- El dolor suele desaparecer con descanso o medicación leve
- El malestar suele ser esporádico
- Generalmente no presenta síntomas asociados como náuseas, vómitos...



## SABÍAS QUE?

• La migraña es una condición neurológica que afecta más a las mujeres que a los hombres. Se estima que las féminas son aproximadamente tres veces más propensas a sufrir de esta afección en comparación con los hombres; es más común en edad fértil y se asocia con cambios hormonales que pueden aumentar la frecuencia y severidad de los episodios de jaqueca en "ellas".

• Las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir la enfermedad de la tiroides. Una de cada ocho la desarrollará a lo largo de su vida.

• La ética médica se sostiene en 4 principios esenciales: no causar daño (no maleficencia), hacer el bien (beneficencia), respetar la autonomía del paciente y aplicar la justicia.

• Las proyecciones de la ONE y otras fuentes indican una tendencia positiva en la esperanza de vida en la República Dominicana para el año 2025.

• La mujer vive más que el hombre de media en todo el mundo, una tendencia que se observa en todos los países y está influenciada por factores biológicos (como un sistema inmunológico más robusto, la presencia de dos cromosomas X) y ambientales/sociales (como hábitos de vida más saludables, menor propensión a comportamientos de riesgo y una mayor tendencia a socializar).

## Requisitos para afiliar dependientes adicionales

Hijos o hijastros de 21 años en adelante:

- Copia de cédula y acta de nacimiento.
- Formulario de autorización de descuento debidamente llenado y firmado por:
  - Per Cápita Indexado: RD\$1,683.22
  - FONAMAT: RD\$32.24
  - Total: RD\$1,715.46

Padres o suegros:

- Copia de la cédula.
- Acta de nacimiento del hijo.
- Formulario de autorización de descuento por RD\$1,683.22 mensuales por persona, debidamente llenado y firmado, el cual debe depositar en el dpto. de nómina de su empresa.
- Acta de nacimiento del cónyuge en caso de afiliación de los suegros y sólo se incluye si el esposo o pareja está en el núcleo.

## TIROIDES. ¡Alerta!



La tiroides es una glándula pequeña en forma de mariposa que se encuentra en la base del cuello, justo debajo de la 'nuez de Adán', esta hace que la hormona tiroidea llegue por el torrente sanguíneo a todas las partes del cuerpo, controlando el metabolismo de muchas maneras, incluyendo la velocidad en la que quemamos calorías y la frecuencia cardíaca. La enfermedad de la glándula ocurre cuando esta no funciona adecuadamente, ya sea porque está secretando demasiada hormona T4 o lo contrario; podría desarrollar un bulto o nódulo. Existen tres tipos principales de trastornos:

- Hipotiroidismo
- Hipertiroidismo
- Cáncer de la tiroides

Te contamos cómo se diagnostica, quiénes son más propensos a padecerla, y algunas a recomendaciones a continuación. [Click](#)

## 10 SEÑALES DEL MAL FUNCIONAMIENTO DE LA TIROIDES

- Intolerancia al frío o calor
- Estreñimiento o diarrea
- Cansancio o somnolencia
- Caída del cabello
- Uñas frágiles
- Piel Seca
- Bulto en el cuello
- Frecuencia cardíaca alta o baja
- Cambio desproporcionado del peso
- Irregularidad en el ciclo menstrual



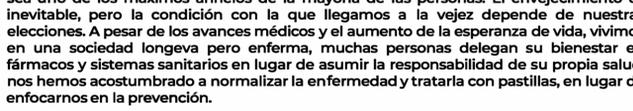
## La Ética Médica, pilar fundamental de la Atención al Paciente

La ética médica es el conjunto de normas y principios morales que guían la práctica de los profesionales en medicina, asegurando el bienestar del paciente, el respeto por su dignidad, la confiabilidad de la información y fomentando la confianza en el sistema de salud; la misma ha evolucionado desde los principios hipocráticos hasta códigos modernos como el Código Internacional de Ética Médica, adaptándose a los avances científicos y sociales.

Según cuenta la historia, sus raíces nos llevan hasta la antigua Grecia con Hipócrates, donde la propia "ética hipocrática" sostenía que la salud se basaba en lograr un equilibrio físico, psicológico y moral. Ese pensamiento no ha quedado allí, sino que sigue firme hasta el día de hoy, donde los médicos se deberían comprometer con el Juramento Hipocrático, sosteniéndose en 4 principios, ¿quieres saber cuáles son? [Click](#)



## Vivir muchos años... pero en SALUD. ¿Lotería Genética?



Vivir muchos años, feliz, con buena calidad de vida y prácticamente sin enfermarse, tal vez sea uno de los máximos anhelos de la mayoría de las personas. El envejecimiento es inevitable, pero la condición con la que llegamos a la vejez depende de nuestras elecciones. A pesar de los avances médicos y el aumento de la esperanza de vida, vivimos en una sociedad longeva pero enferma, muchas personas delegan su bienestar en fármacos y sistemas sanitarios en lugar de asumir la responsabilidad de su propia salud, nos hemos acostumbrado a normalizar la enfermedad y tratarla con pastillas, en lugar de enfocarnos en la prevención.

Y asumimos que nadie desea vivir 100 años en malas condiciones, por esta razón, el concepto de longevidad cobra más relevancia que nunca: la capacidad de vivir una vida larga, más allá de la edad promedio, pero en buen estado. Esto nos lleva a plantear la gran pregunta: ¿qué está en nuestras manos para vivir más y mejor? Lee más haciendo [Click](#)

## 5 TIPS PARA CUIDARSE EN LA ADULTEZ

- Asegura una alimentación balanceada y nutritiva
- Practica ejercicio de forma regular
- Mantener un peso saludable
- Realiza un chequeo médico periódicamente
- Descansa adecuadamente

## Seguridad Social.

La educación en Seguridad Social (SS) es esencial para el desarrollo sostenible y el bienestar colectivo, con el objetivo de formar una ciudadanía activa y responsable que comprenda y valore el sistema, fomentando el acceso a la información y al conocimiento sobre los derechos y deberes en esta materia. Esta orientación es fundamental e involucra la participación interinstitucional, especialmente del sistema educativo, para incorporar estos contenidos en los programas de estudio y formar a las nuevas generaciones en el conocimiento de la protección social.

Cabe decir, que países de la región han abrazado la formación en materia de SS como una de sus actividades clave en diversos formatos y modalidades. En el caso de República Dominicana, se han tomado iniciativas importantes para promover la cultura previsional... Amplía pulsando [Click](#)



## Seguridad Social

- Integralidad**  
Todas las personas, sin distinción, tendrán derecho a una protección suficiente que les garantice el disfrute de la vida y el ejercicio adecuado de sus facultades y de su capacidad productiva
- Solidaridad**  
Basada en una contribución según el nivel de ingreso y en el acceso a los servicios de salud y riesgos laborales, sin tomar en cuenta el aporte individual realizado; de igual forma, cimentada en el derecho a una pensión mínima garantizada por el Estado en las condiciones establecidas por la presente ley
- Equidad**  
El SDSS garantizará de manera efectiva el acceso a los servicios a todos los beneficiarios del Sistema, especialmente a aquellos que viven y/o laboran en zonas apartadas o marginadas
- Seguridad Social**  
El Sistema Dominicano de Seguridad Social (SDSS) comprende a todas las instituciones públicas, privadas y mixtas que realizan actividades principales o complementarias de seguridad social, a los recursos físicos y humanos, así como las normas y procedimientos que los rigen
- Universalidad**  
El SDSS deberá proteger a todos los dominicanos y a los residentes en el país, sin discriminación por razón de salud, sexo, condición social, política o económica
- Separación de Funciones**  
Las funciones de conducción, financiamiento, planificación, captación y asignación de los recursos del SDSS son exclusivas del Estado y se ejercerán con autonomía institucional respecto a las actividades de administración de riesgos y prestación de servicios



*Aprender de Seguridad Social es aprender a cómo cuidar y cuidarse; cómo funciona el país y cómo podemos ser parte activa de esa construcción porque cuando la educación despierta conciencia, cada derecho aprendido se convierte en una herramienta para construir un país más justo.*

Luis Miguel De Camps,  
Ministro de Educación

**24 años CONTIGO**

24 años de compromiso y entrega en beneficio de los afiliados al Sistema Dominicano de Seguridad Social (SDSS).  
Tu fidelidad y satisfacción es la recompensa que nos impulsa cada día a seguir construyendo un presente y futuro ¡por el bienestar de tod@s!



## FLASH CLICKS



ADOCOSE presentó el jueves 28 de agosto el panel "Rediseñando la Seguridad Social Dominicana: Sostenibilidad, Tecnología e Inclusión para un Nuevo Tiempo."

Expositores: Miguel Ceara Hatton, superintendente SISALRIL; Sr. José Manuel Vargas, pres. Ejecutivo ADARS; Francisco Torres, SIPEN; Laura Peña Izquierdo, COPARDOM; moderado por Leymi Lora.