

Muller Saúde

“PORQUE A PRIMEIRA RIQUEZA É A SAÚDE”

Boletín Trimestral Nº 1
Outubro – Decembro 2018

Contido:

A importancia da nosa saúde	1	Coidar a nosa saúde debe ser unha prioridade durante calquera etapa da nosa vida. Isto axudaranos a ter unha calidade de vida excelente en todos os niveis e idades. Segundo a definición elaborada pola Organización Mundial da Saúde (OMS), “a saúde é un estado completo de benestar físico, mental e social, e non soamente a ausencia de afeccións ou enfermidades”. A saúde abarca diversos factores que interveñen na calidade de vida de cada un. Unha persoa sa, por tanto, sería aquela que goza dunha vida plena e feliz a todos os niveis.
Saúde Xeral: A dor de costas	2	
Saúde Familiar: Cefaleas na infancia	2	
Saúde mental e emocional	3	
Saúde sexual	3	
A saúde laboral: introducción	4	
Pasatempos	4	

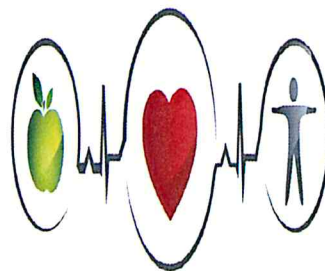
A importancia da nosa saúde

Con respecto á **alimentación**, o obxectivo é fomentar unhas dietas saudables que acheguen ao noso organismo os nutrientes, vitaminas e enerxía necesaria para levar unha vida sa, afastada de enfermidades cardiovasculares e do sobrepeso.

Pero ademais é necesaria a **actividade física** realizada por persoas de todas as idades e en función da súa condición física. Incorporalas no día a día dunha forma natural é o paso necesario para lograr unha poboación máis sa. Camiñar, subir escaleiras, bailar, montar en bicicleta, nadar, correr, xogar... Todos os exercicios son bos para mellorar os nosos músculos e diminuír a presión arterial.

A importancia de coidar a saúde tamén abarca o **aspecto psicolóxico e as emocións**.

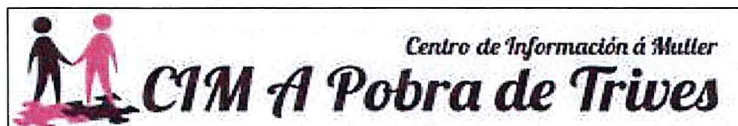
Ter unha actitude positiva ante a vida, establecer relacións persoais sas, limitar as



situacións de tensións e propiciar o optimismo son prácticas que non podemos perder de vista, xa que nos axudarán a que a nosa saúde mellore.

Por último, **evitar o consumo de substancias tóxicas ou aditivas** como o tabaco, alcol ou calquera tipo de droga e **realizar as revisións médicas pertinentes** ou controlar posibles complicacións, serían os derradeiros puntos a ter en conta para lograr mellorar a nosa saúde.

Inténtao, o teu corpo agradeceracho e a túa mente tamén.



Paseo de San Roque, nº 4 Andar 2º
32.780 A Pobra de Trives

Teléfono: 988 33 00 12
Fax: 988 33 10 10
Correo: cimtrives@gmail.com

ESTAMOS NA WEB!

WWW.APROBADETRIVES.ES
WWW.CONCELLODEMANZANEDA.ES
WWW.SANXOANDERIO.ES





Saúde Xeral

*“As nove décimas
partes da nosa
felicidade
fúndanse na
saúde”*

Arthur Schopenhauer
(1788-1860)



Saúde Familiar

A dor de costas

É unha das doenzas máis comúns e afecta a oito de cada 10 persoas nalgún momento das súas vidas.

Dentro da dor de costas hai que diferenciar entre dor de costas agudos, descríbese como unha dor moi intensa, que normalmente sente na parte inferior das costas e dor de costas crónicos, adóitase describir como intenso, xordo ou ardente nunha zona das costas e pernas, ocasionando entumecemento, ardor ou sensación de hormigueo nas pernas.

A dor de costas pode ter moitas causas: Lesións, fracturas tras un accidente ou caída. En relación a outras enfermidades (artrites, fibromialxia) ou condicións (embarazo). Por infeccións, tumores ou tensións.

Comunmente crese que ante un episodio de dor de costas é necesario descansar e evitar a actividade física durante un longo período.

Contrariamente a esta suposición o descanso en cama non é recomendable. Recoméndase, basicamente, diminuír a actividade física e evitar levantar, cargar ou empuxar, obxectos pesados.

Para durmir recoméndase deitarse en posición fetal cunha almofada entre as pernas.

Para durmir de costas é aconsellable durante

os primeiros días colocar unha almofada ou unha toalla enrolada baixo os xeonllos para aliviar a presión e despois ir reiniciando gradualmente as actividades de rutina.

No caso de que haxa indicios dunha causa sería para a dor, como perda de control da vejiga ou intestinos, debilidade, perda de peso, febre, é necesario acudir a un médico sen demora.

Hai factores que incrementan a posibilidade de sufrir a dor de costas: Envellecer, non ter unha boa condición física, o sedentarismo e a pouca actividade de exercicio físico, sobre peso, factores xenéticos, padecer outras enfermidades, determinados traballos que requiran realizar sobre esforzo ao levantar, empuxar, etc cargas ou tamén por mala hixiene postural en traballos máis sedentarios (oficina).

Cómo previr a dor de costas?: Facendo exercicio para fortalecer os músculos das costas, mantendo un peso adecuado e perder peso en caso de sobre peso, mellorar a nosa postura, manter as costas rectas, evitar levantar obxectos pesados sempre que sexa posible, e en caso de ter que levantar peso facelo mediante flexión de xeonllo (posición de cuclillas).

Cefaleas na infancia

A cefalea pode corresponder a moitas e variadas causas.

Os cadros máis frecuentes de dor de cabeza adóitanse dar no contexto de enfermidades acompañantes como problemas dixestivos que cursen sobre todo con vómitos que polo mesmo esforzo pode ser desencadenamento desta molestia ou de cadros catarrales inespecíficos que cursan con febre, malestar xeral, conxestión nasal, etc.

Outra causa común e que hai que descartar é a cefalea secundaria a unha sinusitis, que nos virá precedida dun cadro catarral con abundante secreción nasal e que o mozo no canto de soarse, inspira os mocos de forma brusca polo nariz. Ao tratar a sinusitis mellorase e desaparecerá sen problemas.

Cando existe unha alteración visual, a cefalea pode ser o sintoma de alerta polo que nos controis de saúde dos nenos deberase prestar especial atención á vista. O mellor sería acudir ao oftalmólogo de forma rutineira para control da vista polo menos cada 2 anos.

Cos golpes na cabeza ou traumatismos craneo-encefálicos, é frecuente que apareza

cefalea. Acudir ao pediatra para que valore o estado neurológico do voso fillo xa que ata as 72 horas poden aparecer complicacións.

Existen cadro graves nos que a cefalea está presente como é o caso das meninxites nas que ademais deste sintoma, non atopamos con febre, alteración do estado xeral e rixidez como síntomas principais. Así mesmo temos os tumores cerebrais que como sintoma inicial poden manifestar unha cefalea.

Tamén hai cefaleas debidas a un golpe de calor ao non protexer aos nenos do sol, e os producidos por unha deshidratación ou hipoglucemia, ás dores de cabeza de orixe familiar que podemos atopar con pais afectos de hemicrania ou neuralgias, polo que en historia clínica debe de estar reflectido sempre este antecedente familiar.

Finalmente existen cefaleas que son inventadas polos nenos para que lles fagamos caso. Isto vémosto nos problemas de celos ou como escusa para non ir ao colexio ou non realizar algunha actividade. Esta causa é moito máis frecuente do que parece e hai que saber descubrila e solucionala.

Dependencia emocional ou apego á túa parella ou ex

Unha persoa está a depender ou apegada a outra cando: A persoa non é dona das súas accións. Pensa que a súa parella o é todo e o principal motivo da súa existencia. Está pendente de calquera signo que lle faga sospeitar da ruptura do vínculo. Só lle interesa a súa parella, o resto non ten valor, non lle fai gozar. Que é o apego? É unha vinculación mental e emocional (obsesiva) a obxectos, persoas, ideas ou sentimentos, orixinada na crenza irracional de que ese vínculo provera, de maneira única e permanente, pracer, seguridade ou autorrealización. Non estar apegado non significa que queiramos menos a unha persoa, senón que non estamos preocupados pola relación.

Como liberarse da dependencia emocional? Abrazar á soidade e diminuír o desexo insalubre que nos domina. Non nos regodeemos no rexeitamento de “o noso amo”. Se quere estar comigo ben e se non tamén. É necesario pasar pola síndrome de abstinencia para liberarse da dependencia.

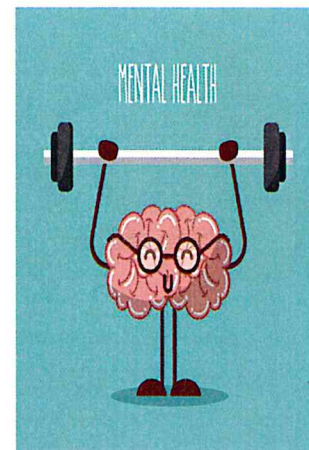
Nós somos só donos de nós mesmos, os demais son persoas independentes e autónomas, que deciden por eles mesmos, e teñen dereito a cambiar cando eles queiran e decidan, por tanto hai que respectalo.

Non é moi rendible pasarse toda a vida esforzándonos e gastando enerxía en cambiar ao outro ao noso gusto, ou soñar que chegará o día en que esa persoa converterase no ideal para nós, no noso príncipe azul ou princesa rosa. Primeiro, porque non temos o poder de cambiar aos demais se eles non queren e segundo porque non hai ninguén perfecto.

O mellor é centrarse nun mesmo: traballarnos e enriquecernos a nós mesmos para ser máis felices, sen ánimo de que por iso nosa parella vaia a cambiar. Senón para empezar a gozar máis da vida, descubriendo que é o que nos fai máis felices a nós e ao mesmo tempo, moldeándonos á parella que eliximos.

Na parella uno máis un non son dous, senón que se crea unha terceira entidade que é a relación. Se na relación unha persoa cambia e actúa de modo distinto, entón esta vese tamén modificada.

O cambio da relación está nun mesmo, pero non en dirección de pretender modificar a actitude do outro, senón en conseguir a súa maior felicidade e goce na relación e coa persoa que elixamos.



Saúde mental e emocional

“O estado da túa vida non é máis que un reflexo do estado da túa mente”

Wayne Dyer
(1940-2015)

Dez hábitos para mellorar a túa saúde sexual

Un experto explica como mellorar a nosa saúde sexual (Vicente Brete, membro da Federación Española de Sociedades de Sexología):

1) **Facer exercicio con regularidade**: “Ao practicar exercicio experimentaremos unha melloría emocional e, este estado de benestar e satisfacción, seguramente aumentará a libido”.

O experto aposta pola natación como exercicio de baixo impacto. O pilates é beneficioso para mellorar a vida sexual, a condición de que non se teñan problemas de chan pélvico.

2) **Deixar o tabaco**: As investigacións avalan o prexuízo do consumo de tabaco na función eréctil. “O tabaco afecta os fluxos sanguíneos do pene, adiantando o envellecemento prematuro das súas arterias”.

3) **Ter unha dieta equilibrada**: “Os homes que basean a súa dieta nun alto contido en graxas saturadas presentan ata un 38 por cento de diminución da concentración de espermatozoides”.

4) **Non realizar prácticas de risco**: Unha boa saúde sexual depende de “o uso de métodos anticonceptivos, os cales axudan a previr enfermidades de transmisión sexual (ITS) e embarazos non planificados”.

5) **Usar anticonceptivos**: recomenda coñecer todos os métodos anticonceptivos: métodos barreira (mecánica ou química), métodos hormonais, DIU e métodos cirúrxicos.

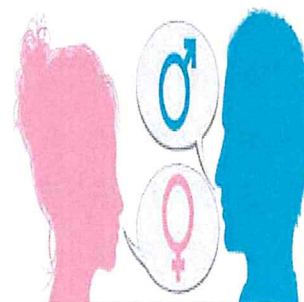
6) **Practicar técnicas de autocontrol emocional**: A tensión adoita producir unha diminución do desexo sexual ao reducir o nivel de testosterona en sangue.

7) **Evitar relacións tóxicas**: “Toda relación de parella debe ser unha relación entre iguais, consentida por ambas as partes, sen presión, chantaxe ou violencia”.

8) **Mellorar a información sexual**: Briet advirte de que a falta de información ao redor da sexualidade e o noso corpo afecta á saúde sexual das persoas.

9) **Coñecerse**: “Coñecemos como seres sexuais, coñecer o noso corpo, aprender a querernos, valorarnos, gustarnos, e saber expresar a nosa erótica de modo que sexamos felices, aceptando todas as nosas peculiaridades”.

10) **Comunicarse**: A maior comunicación coa parella, menor risco de malos entendidos no terreo sexual, e maior probabilidade de mellorar a calidade do encontro erótico.



Saúde Sexual



Saúde Laboral

Sabías que...?

- Consumir alimentos con alto contido de vitamina B axuda ao funcionamento do sistema nervioso e fortalece o sistema inmunolóxico.
- Deixar apuntadas as túas preocupacións nunha lista encima da mesilla de noite antes de durmir, axudaráche a situarlas fóra da túa mente e a descansar mellor.

A saúde laboral: introdución

A saúde laboral é o concepto básico relacionado coas condicións de traballo e saúde do traballador, co obxectivo de alcanzar o seu máximo benestar físico, emocional, e psíquico.

A relación entre traballo e saúde é complexa e con dúas caras. Por unha banda, a través do traballo as persoas logramos unha serie de aspectos favorables e indispensables para asegurarnos a pro-

pia subsistencia e o aumento da calidade de vida.

Con todo, na outra cara da moeda atopamos os riscos que entraña o traballo. As condicións sociais e materiais en que se realiza o traballo poden afectar o estado de benestar das persoas en forma negativa. Os danos á saúde máis evidentes e visibles son os accidentes do traballo. De igual importancia son as enfermidades profesionais,

aínda que se saiba menos delas, pero ambos son evitables se se adopta unha adecuada prevención.

Trátase, en fin, de construír un bo medio ambiente, con condicións de traballo xustas, onde os traballadores e traballadoras poidan desenvolver unha actividade con dignidade e onde sexa posible a súa participación para a mellora das súas condicións de saúde e seguridade.

O boletín, que hoxe se presenta, pretende ser un espazo de difusión de hábitos de vida saudable que nos permita chegar, mediante as súas diferentes seccións, brindando variedade de información, e cunha linguaxe comprensible, a intervir na mellora da saúde das mulleres da nosa contorna.

E cara a lograr este fin último seguiremos, porque cremos que a prevención, a través da educación, é o mellor medio para lograrlo.

Isabel González Fandiño
Concelleira de Cultura, Muller e Igualdade

OS NOSOS VALORES

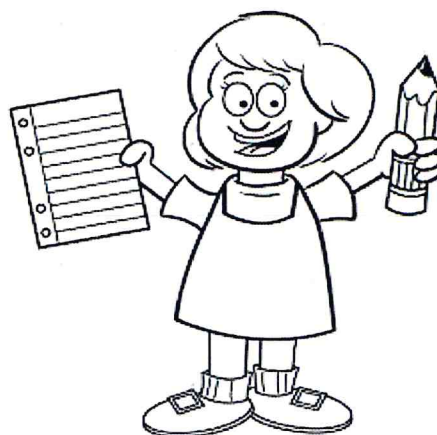
H	G	R	R	X	Ñ	B	T	T	B
G	U	O	Q	A	G	J	E	X	H
D	C	C	Q	I	M	Q	Y	Z	B
Ñ	O	G	Y	C	A	N	I	L	G
I	M	V	E	N	I	W	Q	J	R
F	P	B	E	E	C	A	F	Z	E
B	R	A	D	I	N	V	H	W	S
Q	E	M	A	C	A	J	S	F	P
S	N	I	D	A	R	P	V	X	E
B	S	Z	L	P	E	O	A	O	C
E	I	A	A	I	L	M	M	P	T
E	O	D	U	D	O	H	J	A	O
S	N	E	G	Q	T	D	S	O	J
M	N	E	I	F	T	W	D	N	I
Z	A	O	N	I	I	S	L	K	V

PASATEMPOS

SOPA DE LETRAS

Busca as seguintes sete palabras:

RESPECTO
IGUALDADE
TOLERANCIA
COMPREENSIÓN
AMIZADE
PACIENCIA
AMOR



A información presentada neste boletín só ten fins educativos e informativos e non tenta substituír o consello ou tratamento médico.

Bibliografía:

www.mujoyersalud.es; sopadeletras.kokolikoko.com; www.saludmapfre.es;
www.issga.xunta.gal; cuidateplus.marca.com;
www.xlsemanal.com/conocer/salud