



ÍNDICE

| | págs |
|--|------|
| • Introducción | 2 |
| • Resfriado Común..... | 3 |
| • Gripe | 5 |
| • Presión Arterial | 7 |
| • Diabetes | 9 |
| • Colesterol | 11 |
| • Cáncer | 13 |
| • Estrés..... | 15 |
| • Obesidad..... | 16 |
| • Epilepsia | 17 |
| • Conjuntivitis | 18 |
| • Migraña | 20 |
| • Otitis Media | 22 |
| • Ácido Úrico | 23 |
| • Gastroenteritis | 25 |
| • Caries | 27 |
| • Alzheimer | 29 |
| • Quemaduras | 32 |
| • Ejercicio Físico | 35 |
| • Decálogo de Propósitos saludables .. | 38 |
| • Tablas de Control | 39 |
| • Centros de Salud | 43 |
| • Farmacias | 45 |
| • Asociaciones | 47 |
| • Anexos | 48 |





INTRODUCCIÓN

Mantener un buen estado de salud es tan importante como ser tratado médicamente cuando se enferma. Para ello, es importante que usted coopere con su médico y participar activamente con el equipo de atención médica para prevenir posibles enfermedades y conseguir una mejor calidad de vida.

Esta guía le proporcionará ayuda y consejos necesarios para mantener una buena salud. Le ofrecerá conocimientos básicos sobre la actuación ante diferentes tipos de enfermedades, que se pueden denominar como las más "típicas", consejos sobre los beneficios que el ejercicio físico y el hábito saludable puede aportar y además se ofrece información sobre los diferentes centros de asistencia sanitaria (centros de salud, farmacias, etc..) de nuestra localidad.

Con ella pretendemos que nos sirva de utilidad para que tomemos conciencia de que la salud no sólo depende del Médico sino de nosotros mismos, ya que intervienen otros factores (calidad de vida, la higiene personal, el bienestar social, la práctica de actividad física e incluso el estado de ánimo) en los que debemos incidir para que gocemos de una buena salud.





RESFRIADO COMÚN

Definición:

Es debido a la inflamación que provocan los virus en las membranas que recubren la nariz y la garganta. Pero entre todos esos virus, los que producen la mayoría de los resfriados son los rinovirus y los coronavirus. Los resfriados son más frecuentes durante el otoño y el invierno, desde finales de agosto o principios de septiembre hasta marzo o abril. El aumento de la incidencia de resfriados durante la estación fría puede atribuirse al hecho de que la gente está más en casa y cerca de otras personas. Además, muchos de los virus del resfriado se desarrollan en ambientes poco húmedos, haciendo las fosas nasales más secas y más vulnerables a la infección.

Síntomas:

A continuación, se enumeran los síntomas más comunes del resfriado común. Sin embargo, cada individuo puede experimentar los síntomas de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Goteo y congestión de la nariz.
- Picor y cosquilleo en la garganta.
- Estornudos.
- Ojos llorosos.
- Fiebre baja.
- Dolor de garganta.
- Tos seca y leve.
- Huesos y músculos doloridos.
- Dolor de cabeza.
- Cansancio leve.
- Escalofríos.
- Secreciones nasales acuosas que después se espesan y se vuelven amarillentas o verdosas.
-

El resfriado suele empezar a los dos o tres días de la entrada del virus en el cuerpo y los síntomas pueden durar desde sólo unos días hasta varias semanas.





Los síntomas del resfriado común pueden parecerse a los de otras condiciones médicas. Siempre consulte a su médico para el diagnóstico.

Prevención:

La mejor manera para evitar el resfriado es lavarse las manos con frecuencia y evitar el contacto directo con personas que están resfriadas. Cuando esté cerca de alguien que está resfriado, no se toque la nariz ni los ojos, ya que sus manos podrían estar contaminadas con el virus.

Las personas resfriadas deben toser o estornudar en un pañuelo de papel y tirarlo enseguida, y después lavarse las manos inmediatamente. Además, si se limpian las cosas con desinfectantes que matan los virus se puede detener la diseminación del resfriado común. Los investigadores han demostrado que los rinovirus pueden sobrevivir hasta tres horas fuera de la mucosa nasal.

Tratamiento.

En la actualidad no existe ningún medicamento que cure o reduzca la duración del resfriado común. Sin embargo, existen algunos tratamientos que pueden contribuir a aliviar los síntomas del resfriado, como por ejemplo los siguientes:

- Medicamentos que se venden sin receta, como los descongestionantes y los medicamentos contra la tos.
- Antihistamínicos que se venden sin receta (son medicamentos que disminuyen la secreción nasal y alivian la tos).
- Reposo.
- Aumento en la toma de líquidos.
- Medicinas para el dolor, contra el dolor de cabeza o la fiebre.
- Gargarismos con agua tibia y salada contra el dolor de garganta.
- Vaselina para los labios y la nariz enrojecidos y con grietas.
- Vahos de vapor contra la congestión nasal.

Debido a que los resfriados son causados por virus, los antibióticos no son eficaces. Los antibióticos sólo son eficaces cuando se toman para tratar las infecciones provocadas por bacterias. **NOTA:** En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





GRIPE

Definición:

La gripe es una infección respiratoria causada por el virus llamado *Influenza*. El virus entra en el organismo por la vía respiratoria a través de la mucosa de la nariz y la boca y una vez allí entra en las células donde se reproduce. La transmisión de la infección se produce con gran facilidad a través de las pequeñas gotas de agua que se expelen al hablar, estornudar o toser. Los síntomas aparecen cuando el organismo utiliza el sistema inmunitario (mecanismo de defensa) para intentar eliminar el virus.

Síntomas:

Existe un periodo de incubación que dura entre uno y tres días durante los cuales el virus ya está en el organismo reproduciéndose pero todavía no provoca ningún síntoma. Pasado estos días los síntomas que produce son:

- Fiebre moderada o alta que dura unos 3 a 5 días y escalofríos.
- Dolor de cabeza, muscular y de las articulaciones.
- Estornudos y congestión nasal.
- Tos y dolor de garganta.
- Debilidad y malestar en general.

Estos síntomas pueden durar de 5 a 10 días aunque alguno de ellos pueden persistir algunos días más (tos, cansancio, etc.).

Es importante no confundir la gripe con un resfriado en el que algunos síntomas no son tan acentuados y presentan algunas características distintas: raras veces aparece fiebre, el dolor de cabeza no es muy frecuente, no aparece dolor muscular y los síntomas relacionados con la nariz y la garganta son más agudos (estornudos, secreción de agua por la nariz, dolor de garganta, etc).

Tratamiento:

El tratamiento de elección para la gripe es el tratamiento sintomático. Para ello se recomiendan complejos antigripales que contienen analgésicos, antitérmicos como paracetamol o ácido acetilsalicílico para bajar la fiebre, descongestionantes nasales, etc. Además es recomendable guardar reposo, beber líquidos en abundancia y mantener el ambiente húmedo para facilitar la respiración.

Nunca deben utilizarse antibióticos para curar una gripe ya que éstos actúan sobre bacterias pero no sobre virus y lo único que conseguiríamos sería caer resistencias bacterianas. Los antibióticos deben administrarse siempre bajo prescripción médica y sólo cuando el médico lo considere oportuno atendiendo al tipo de infección y a las características del paciente.





Prevención:

La forma fundamental de prevenir el contagio de la gripe, aunque no siempre es posible, es evitando el contacto con personas que estén infectadas por el virus y evitando ambientes cargados o con aglomeraciones, puesto que se produce la transmisión con gran facilidad a través del habla, los estornudos o la tos.

Pero una forma muy efectiva para prevenirla es mediante la vacunación. Con la vacunación se inyectan pequeñas dosis de virus inactivados frente los cuales el organismo responde creando anticuerpos. Los anticuerpos creados nos protegen frente a la entrada de un posible virus y duran aproximadamente entre 6 y 12 meses.

Se recomienda la vacunación a los grupos de población en los que la gripe puede causar complicaciones más graves. Estos llamados "de riesgo" son:

- Adulto y niños con trastornos crónicos de los sistemas pulmonar y cardiovascular (incluyendo niños con asma).
- Residentes en clínicas y otras instituciones que presten atención a enfermos crónicos de cualquier edad.
- Personas de 65 años o más y adultos y niños con enfermedades metabólicas crónicas, disfunción renal, hemoglobinopatías o inmunosupresión que hayan requerido seguimiento médico regular u hospitalario durante el último año.

NOTA: En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





PRESIÓN ARTERIAL

Definición:

La Presión Arterial es la fuerza con la que la sangre circula por el interior de las arterias de nuestro cuerpo. Cada vez que el corazón se contrae, lanza la sangre con fuerza a las arterias para que sea distribuida a todo el organismo.

La Hipertensión Arterial es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial.

Grados de Hipertensión Arterial:

La Tensión Arterial es tanto más "sana" cuanto más baja, salvo que no se tolere por el paciente en concreto.

Se considera tensión arterial óptima los 120/80 mmHg o menos.

La tensión arterial normal es hasta 130/85 mmHg.

La tensión arterial normal-alta es hasta 140/90 mmHg.

Hipertensión arterial leve es 140/90 mmHg.

Hipertensión arterial moderada es 160/100 mmHg.

Hipertensión arterial severa es 180/110 mmHg.

Crisis hipertensiva es 225/125 mmHg.

Síntomas:

En general la hipertensión arterial por sí misma NO produce ningún síntoma.

Aún siendo así, debe tomarse la tensión arterial cualquier persona que note algunos de estos síntomas:

- Dolor de cabeza, sobre todo si aparece por la mañana, al levantarse y se localiza en el occipucio (parte de la nuca).
- Vértigos.
- Zumbidos de oídos.
- Alteraciones en la vista.
- Hemorragias por la nariz.
- Caloradas: oleadas de calor y enrojecimiento en la cara o el cuello.
- Palpitaciones o sensación de latidos en el corazón.
- Taquicardias o aceleración de la frecuencia del pulso por encima de 100 latidos por minuto.





Tratamiento:

No quiere decir que todo hipertenso deba tomar medicamentos, ya que el tratamiento ha de comenzar por cumplir adecuadamente el régimen de vida y alimentación.

Todo hipertenso debe hacer régimen de vida y alimentación.

Alguno, además, deben seguir terapéutica medicamentosa.

Tratamiento sin medicamentos:

Justamente lo más importante en el tratamiento de la mayoría de los pacientes hipertenso son las medidas no medicamentosas, que incluyen el régimen de vida y alimentación, y el control periódico de la tensión arterial y otros parámetros: peso, analítica, etc.

Prevención:

- No fumar.
- No tomar más de 2 copas de vino al día (125-250 cc)
- Hacer ejercicio físico a diario: paseo, marcha, carrera, gimnasio, etc.
- Suprimir el estrés y los factores emocionales adversos.
- Corregir el posible sobrepeso, con ejercicio y dieta hipocalórica.

Cualquier síntoma de hipotensión o hipertensión arterial acude a su médico de familia.

NOTA: En caso de sentirse algún síntoma consulte a su médico de familia.

-





DIABETES

Definición:

Se trata de una enfermedad crónica caracterizada por la existencia de niveles elevados de glucosa en sangre por una alteración en la secreción y/o acción de la insulina. Cuando la insulina no puede producirse en cantidades normales, la glucosa (azúcar) no puede ingresar normalmente a las células y trae como consecuencia que esta elimine en grandes cantidades en la orina, arrastrando tras de sí un volumen importante de agua corporal.

Clasificación:

Diabetes Mellitus tipo 1.

También llamada juvenil, es una afección caracterizada por la ausencia de insulina en el cuerpo. Aparece generalmente en la niñez o adolescencia y requiere de por vida el uso de insulina. Antes se le llamaba diabetes juvenil o diabetes insulina-dependiente.

Diabetes Mellitus tipo 2.

Se caracteriza por la producción insuficiente de insulina. Más de 90 de cada 100 diabéticos tienen este tipo de diabetes y la mayoría empieza a partir de la cuarta década de la vida. Antes se le llamaba diabetes del adulto o no insulina-dependiente.

Diabetes gestacional.

Se da en el 2 al 5% de las embarazadas, pero desaparece cuando finaliza el embarazo. Tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes más tarde después del embarazo, entre 5 y 10% de las mujeres que han tenido diabetes durante el embarazo desarrollan diabetes tipo 2 y tienen una probabilidad de 20 a 50% de desarrollar diabetes durante los 5 a 10 años después del embarazo.

Síntomas:

A la diabetes se la ha llamado la enfermedad de las tres polis por sus síntomas característicos:

- Poliuria (exceso de orina).
- Polidipsia (mucho sed).
- Polifagia (gran apetito).

Habría que añadirle una cuarta p: pérdida de peso.

Otros síntomas:

- Fatiga y debilidad.
- Irritabilidad.
- Náuseas y vómitos.





Tratamiento:

El tratamiento puede ser de muy diversos tipos y en diferentes dosis por lo que debe ser indicado por el médico y controlado y seguido por éste.

Lo primordial en el tratamiento es una dieta y un programa de ejercicio apropiados.

Medicación: insulina.

Es una hormona naturalmente hecha por el páncreas. Afortunadamente gracias a los avances tecnológicos hoy se puede disponer de insulina idéntica a la hecha por el páncreas humano.

Tiene que inyectarse porque se destruye en el estómago.

Las zonas donde se inyecta son la parte anterior de los muslos, el abdomen y los brazos. Evite inyectarse cerca de los pliegues de la piel, área de la ingle, ombligo y línea media del abdomen.

Dieta.

La dieta debe prescribirla su médico, pero de todas maneras hay una serie de medidas de carácter general que hay que seguir:

- No deberán comer dulces, ni alimentos con azúcar, miel, mermeladas, etc. Pues no manejan bien estos azúcares. Sí podrán comer arroz, fideos, patatas, etc. Como fuente de hidratos de carbono pero la cantidad diaria deberá ser determinada por el nutricionista en base a su peso, la actividad física que realice y otras consideraciones.
- Deberán restringirse el consumo de grasas, sobre todo las de origen animal como manteca, aceites, la grasa de la carne de cerdo, de vaca, de aves, etc. Y además son fuente de muchas calorías.
- El alcohol es una fuente de calorías importante ya que cada gramo equivale a un gramo de grasa por lo que debe restringir su uso al mínimo.
- Se recomienda reducir el consumo de sal, como prevención de la hipertensión arterial, enfermedad que potencia el daño de los vasos sanguíneos al asociarse a la diabetes.

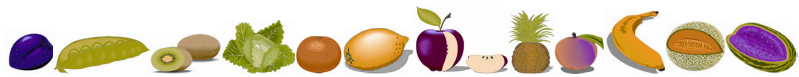
Ejercicio.

El ejercicio es altamente beneficio, constituyendo una parte fundamental del tratamiento de la diabetes.

Son mejor los ejercicios de intensidad moderada, aeróbicos y realizados de manera continuada. Es mejor no realizar aquellos que conlleva riesgo, como submarinismo, alpinismo. Etc. En las personas con neuropatía periférica deben limitarse los ejercicios que pueden traumatizar los pies como correr y en los que tengan retinopatía diabética los deportes de contacto como el boxeo, lucha, etc.

Se deber realizar al menos tres días a la semana o en días alternos. **NOTA:** En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





COLESTEROL

Definición:

Los lípidos o grasas son esenciales para una buena salud. Son un componente importante en la estructura y funcionamiento de las células del organismo y participan en la formación de ciertos tipos de hormonas. El colesterol es uno de estos lípidos, sin embargo se convierte en un problema cuando se encuentra en exceso. El colesterol sólo está presente en alimentos de origen animal, grasas animal tales como vísceras, quesos, yema del huevo, etc.

¿Por qué se habla de "colesterol bueno" y "colesterol malo"?

Para circular en la sangre el colesterol se combina con proteínas llamadas lipoproteínas cuya misión es transportar el colesterol y los triglicéridos en la sangre. Estas lipoproteínas se sintetizan en el hígado y en el intestino. Al porcentaje de colesterol que circula unido a la lipoproteína HDL se le llama "colesterol bueno" y al que circula unido al LDL se le llama "colesterol malo".

Triglicéridos.

Son compuestos que contienen ácidos grasos. Aportan energía, son fundamentales para el crecimiento y desarrollo celular, colaboran en la inmunidad y coagulación sanguínea.

Los triglicéridos no se depositan en las arterias, pero pueden favorecer a que el colesterol se deposite.

Valores.

Los valores de colesterol deberían estar en el rango deseable, si la persona es portadora de otra enfermedad como diabetes, hipertensión arterial o si existe antecedente de un infarto, el colesterol debe ser menor de 100 mg%.

| | Col Total mg% | Col LDL mg | Col HDL mg% | Triglicéridos mg% |
|--------------------|------------------|---------------|----------------|----------------------|
| Deseable | <200 | <130 | >40 | <150 |
| Riesgo bajo | 200-239 | 130-159 | <35 | >200 |
| Riesgo alto | >240 | >160 | <35 | >400 |

Prevención:

- Controlar periódicamente el nivel de colesterol en sangre, según recomendación médica.
- Seguir una dieta sana, balanceada, limitando el consumo de alimentos altos en colesterol y grasas saturadas.
- Hacer actividad física.
- Dejar de fumar.





Guía de Salud

- Mantener un peso adecuado a su estatura.
- Consultar al médico si tiene dudas.

Recomendaciones generales:

1. Aumentar el consumo de verduras, frutas y legumbres.
2. Disminuir el consumo de aceites y grasas. Preferir aceites vegetales como el aceite de oliva o de soya.
3. Limitar el consumo de carnes rojas. Preferir carnes de pescado y de ave sin piel.
4. Consumir productos lácteos de bajo contenido graso.
5. Reducir el consumo de sal.
6. Moderar o suprimir el consumo de azúcar y derivados.
7. No beber, o consumir alcohol con moderación.
8. Evitar los alimentos fritos.
9. Comer una variedad de alimentos ricos en fibra, como avena, pan integral y manzanas.

NOTA: En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





CÁNCER

Definición:

Desarrollo anárquico y permanente de un tejido del cuerpo provocado por la falta de control del crecimiento de un grupo celular determinado que comienza a reproducirse incesantemente, provocando serios trastornos por compresión de otras estructuras a medida que aumenta su tamaño, y que pueden llevar a la muerte por el compromiso de órganos vitales y por el estado de desnutrición que provocan en el paciente.

Clasificación.

Existen numerosos tipos de cáncer. Los más frecuentes son:

- Cáncer de mama.
- Cáncer de pulmón.
- Cáncer de próstata.
- Cáncer colorectal.
- Cáncer de cuello de útero.
- Cáncer de piel.

Prevención:

Existen a título general algunas medidas fundamentales que debe seguir toda persona para disminuir el riesgo de aparición de un cáncer:

- **Tabaco:** deja de fumar. El tabaco es el principal cancerígeno conocido y es el responsable del 30% de muertes por cáncer.
- **Alcohol:** Los alcohólicos padecen con frecuencia cáncer de boca, garganta y esófago, aumentando las probabilidades en las personas que fuman. También el cáncer de hígado se relaciona con la cirrosis alcohólica. El cáncer de mama se relaciona con la obesidad y el alcohol.
- **Exposición al sol:** Debe evitarse una exposición sin protección solar adecuada al tipo de piel. Asimismo se debe evitar exponerse al sol de 11 a 16 hs.
- **Trabajo insalubre:** Muchas personas están expuestas a sustancias cancerígenas en diversas industrias, manipulando sustancias químicas diversas, papel y cartón y pesticidas. Casos especiales los constituyen los trabajadores en contacto con asbesto, hidrocarburos y materiales radioactivos como el uranio.
- **Alimentación:** Incluir en la dieta diaria frutas, verduras frescas y cereales. Existen estudios que sugieren que estos alimentos pueden prevenir algunos tipos de cánceres como el de colon, recto, estómago, esófago y pulmón. Evitar la utilización de sustancias sintéticas del tipo de ciertos edulcorantes y aditivos.





Guía de Salud

- **Obesidad:** En los obesos aumenta la incidencia del cáncer de colon en ambos sexos, y los de vesícula biliar, útero y mama en las mujeres. Diagnostico precoz: acudir al médico para controles preventivos anuales y ante síntomas como son los cambios de aspecto de un lunar, la tos o ronquera persistentes, pérdida de peso o malestar general.

NOTA: Es aconsejable a los enfermos de cáncer pedir información y asociarse a asociaciones contra el cáncer.





ESTRÉS

Definición:

El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y en las ocasiones apropiadas resulta benéfico. No obstante, demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del organismo.

Prevención:

No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello pueden ser necesario "reaprender" a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo:

- Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios".
- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

Además, existen formas de contrarrestar los efectos nocivos del estrés, como el ejercicio físico regular y las técnicas de relajación.

El ejercicio habitual es especialmente útil, pues proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica.

La relajación es conveniente para aliviar el estado de tensión muscular que ocurre inconscientemente durante el estrés. Los músculos, especialmente cervicales (de la nuca) y lumbares (de la cintura), se contraen en forma prolongada y generan dolor. Este dolor produce incomodidad y dificulta el desempeño de las tareas, generando más estrés.





Definición:

La obesidad es un exceso de grasa corporal que por lo general, y no siempre, se ve acompañada por un incremento del peso del cuerpo.

Causas:

Las causas de la obesidad son múltiples, e incluyen factores tales como la herencia genética; el comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y el tipo o estilo de vida que se lleve.

En conjunto puede haber dos principales causas:

- Mayor ingesta de calorías que las que el cuerpo gasta.
- Menor actividad física que la que el cuerpo precisa.

Si se ingiere mayor cantidad de energía de la necesaria ésta se acumula en forma de grasa, si se consume más energía que la necesaria se utiliza la grasa como energía, como resultado de alteraciones en el equilibrio de entrada/salida de energía. Como consecuencia se pueden producir diversas complicaciones como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitas y las enfermedades coronarias.

La herencia tiene un papel importante, tanto que de padres obesos el riesgo de sufrir obesidad para un niño es 10 veces superior a lo normal. En parte es debido a tendencias metabólicas de acumulación de grasa, pero en parte se debe a que los hábitos culturales alimenticios y sedentarios contribuyen a repetir los patrones de obesidad de padres a hijos.

Otra parte de los obesos lo son por enfermedades hormonales o endocrinos, y pueden ser solucionados mediante un correcto diagnóstico y tratamiento especializado.

Tratamiento:

Debemos tratar adecuadamente las enfermedades subyacentes, si existen. A partir de aquí depende de buscar el equilibrio, mediante ajustes en la dieta.

La dieta debe ser adecuada a la actividad necesaria, por ello una dieta muy intensiva en personas muy activas es contraproducente. Debe tenderse a realizar dietas más suaves y más mantenidas.

Una vez alcanzado el peso ideal debe mantenerse la vigilancia del equilibrio de entradas de alimentos y consumo de energía.





EPILEPSIA

Definición.

Es una enfermedad que se manifiesta a través de la presentación repetida de crisis producidas por descargas eléctricas anormales en el cerebro. Una crisis o ataque tiene un inicio repentino y es de corta duración. Algunas de sus manifestaciones son: convulsiones, sensaciones extrañas en alguna parte del cuerpo, periodos de ausencia, etc.

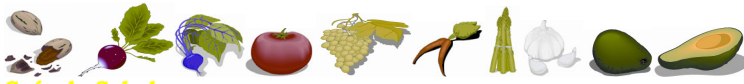
De estas crisis, la más común es la convulsión tónico, clónica generalizada, que se caracteriza por la pérdida de la conciencia, seguida de una contracción sostenida o "rigidez" de todo el cuerpo durante varios segundos; después se presentan sacudidas rítmicas de brazos y piernas, se produce abundante saliva y flemas que al salir de la boca dan la impresión de espuma, a veces se acompaña de sangre cuando el enfermo se muerde la lengua, los labios se ponen morados, la respiración se escucha como un ronquido, y en ocasiones la persona se orina. La duración aproximada es de 2 minutos y al finalizar, la persona está confundida, durante algunos minutos no sabe dónde está ni lo que le pasó, se siente cansada, con sueño y dolor de cabeza y está ni lo que le pasó, se siente cansada, con sueño y dolor de cabeza y cuerpo.

Tratamiento.

Es necesario identificar la causa de la enfermedad para que el tratamiento sea el adecuado. Si es consecuencia de la cicatriz de un golpe recibido tiempo atrás, un daño causado durante el nacimiento, etc: en los que se trata de secuelas que no progresarán, o en los casos en los que no hay una causa demostrable, se administrarán medicamentos que prevengan la repetición de las crisis, es decir, que las controle. Lo cierto es que el médico elegirá el tratamiento apropiado para cada tipo de crisis y vigilará sus efectos mediante visitas periódicas. Es necesario seguir las indicaciones del médico y tomar los medicamentos el tiempo que sea necesario para controlar las crisis.

NOTA: En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





CONJUNTIVITIS

Definición:

La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva, que es la parte blanca que vemos del ojo.

Las causas más frecuentes son las infecciones víricas o bacterianas de la conjuntiva. Otra causa muy frecuente es la enfermedad alérgica. También puede ser debida a irritación de la conjuntiva por humo, cremas, etc.

Síntomas:

El hallazgo más frecuente es el enrojecimiento de la conjuntiva, especialmente en los bordes de los ojos. Se acompaña de un aumento de la secreción (el niño se levanta con el ojo pegado). A veces, puede producir molestias en el ojo pero en general, muy leves. Es muy frecuente que además de la conjuntivitis, el niño presente síntomas catarrales como tos y rinorrea ("mocos").

Aunque las complicaciones de la conjuntivitis son poco frecuentes debemos consultar si:

- Tiene los párpados enrojecidos e hinchados.
- Se queja de dolor intenso.
- No puede mover el ojo.
- El ojo aparece enrojecido, sobre todo en su parte central alrededor del virus.

Tratamiento:

El tratamiento inicial de la conjuntivitis, sea bacteriana o vírica, es la limpieza de los ojos con agua o suero fisiológico. En ocasiones su pediatra recomendará el tratamiento con antibióticos aplicados en forma de colirio o crema ocular. Para que el antibiótico sea eficaz se debe retirar las secreciones acumuladas lavando el ojo con agua o suero. Algunos padres utilizan el agua de manzanilla, que en principio no aporta ventaja alguna. Las conjuntivitis alérgicas requieren tratamiento con medicaciones antialérgicas en forma de colirio (por ejemplo antihistamínicos). Si los síntomas son





muy intensos se puede añadir un antihistamínico por vía oral, o un corticoide en colirio ocular pero, siempre, bajo supervisión médica. En general, estos pacientes aprenden a reconocer el comienzo de los síntomas e inician de forma precoz la administración del colirio antialérgico que evitará que los síntomas sean intensos.

NOTA: En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





Definición:

La migraña, también llamada jaqueca, se caracteriza por dolores fuertes y palpitantes que normalmente afectan a un solo lado de la cabeza. Otros síntomas de la migraña a menudo incluyen náuseas y vómitos, distorsión de la visión, vértigo e hipersensibilidad a la luz. Una migraña clásica es precedida por un aura en la cual la persona ve luces intermitentes, formas y colores distorsionados y otras ilusiones ópticas. La migraña clásica comienza con un aura que dura de 10 a 30 minutos antes de empezar el dolor. Durante el ataque, el aura desaparece y el dolor se hace más intenso y palpitante. El dolor ataca un solo lado de la cabeza. A veces el vomitar alivia el ataque. Una migraña puede durar desde unos 30 minutos a 5 días o más.

Algunos factores ambientales provocan migrañas en personas propensas, entre ellos los más comunes son:

- Ciertos alimentos o aditivos: quesos crudos, hígado de aves, chocolate, vino tinto, glutamato monosódico y conservadores que se encuentran en los productos ahumados y carnes en conserva.

El estrés y otros factores emocionales también afectan otros estímulos:

- Cambios en la presión atmosférica.
- Cambios en la altitud
- El resplandor solar

Síntomas:

- Dolor de cabeza fuerte y palpitante, normalmente limitado a un solo lado.
- Distorsiones visuales y otros síntomas precediendo al dolor.
- Náuseas, vómitos, vértigo, manos frías, temblores o sensibilidad a la luz y al sonido.

Prevención:





- Lleve un diario de los ataques para identificar la comida u otros factores ambientales o emocionales que los ocasionan.
- Aprenda a superar la ira y el estrés. Esto puede reducir la tensión que contribuye al ataque.
- Aprenda técnicas de relajación para reducir la severidad de los dolores.
- Establezca hábitos regulares para comer, dormir y hacer ejercicio.
- Si los dolores persisten, pregunte a su médico sobre los medicamentos preventivos.

NOTA: En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





OTITIS MEDIA

Definición:

La otitis media es la inflamación del oído medio. Es muy frecuente durante la infancia. Las bacterias y virus llegan al oído medio a través de la trompa de Eustaquio. La infección del oído medio produce un acumulo de pus y fluidos que presiona sobre el tímpano ocasionando dolor. Como además el tímpano no puede vibrar experimenta pérdida de audición.

Síntomas:

La mayoría de las otitis medias ocurren días después de haber sufrido un catarro. Los síntomas más comunes son los siguientes:

- Muestras de dolor en los oídos.
- Agitación.
- Cambios en el apetito o en el sueño.
- Fluidos saliendo por los oídos.
- Dificultad para la audición.
- Fiebre.
- Inflamación en la región retroauricular.

Tratamiento:

Debes acudir a tu otorrinolaringólogo si sospechas que se tiene una infección de oídos. El médico examinará y tratará la infección si existe. El tratamiento debe empezar inmediatamente. Los antibióticos y antiinflamatorios es el tratamiento más efectivo para las infecciones de oídos.

Si no existe infección y hay evidencia de pérdida de audición tu otorrinolaringólogo buscará otras causas responsables de su pérdida auditiva.

NOTA: En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





ÁCIDO ÚRICO

Definición:

El ácido úrico es un producto del metabolismo de las purinas que se produce de forma natural en nuestro organismo. Las purinas que lo originan proceden de:

1. Alimentos ingeridos
2. Formación en el propio organismo.

Cuando el ácido úrico sobrepasa los límites habituales se habla de hiperuricemia.

La hiperuricemia es una enfermedad a tener en cuenta, en tanto que si no se controla puede dar lugar a la afectación de diversos órganos del cuerpo por depósito de ácido úrico en los tejidos.

Su control es sencillo, y la dieta es fundamental para mantener sus niveles en valores no perjudiciales para su salud.

Los valores normales del ácido úrico son los comprendidos entre 4.1 a 8.8 mg/dl.

Consecuencias:

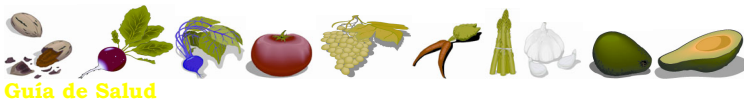
1- Gota:

Son manifestaciones clínicas por el depósito de cristales de urato monosódico fundamentalmente sobre el tejido de las articulaciones, lo que da lugar a episodios de artritis aguda, bursitis y tenosinovitis, que suele ser recurrente y más adelante se convierte en crónico. El sobrepeso contribuye a su aparición.

2- Afectación renal:

Cálculos renales de ácido úrico que pueden producir cólicos renales, con posible desarrollo de una insuficiencia renal a largo plazo.





Prevención:

La prevención y el control de estos problemas se consigue siguiendo una dieta hipouricémica:

- **Alimentos que se deben limitar al máximo:**

1. Vísceras animales, ternera, cordero, carne de caza, embutidos, pescado azul, marisco, garbanzos, lentejas y guisantes.

2. Bebidas alcohólicas.

- **Alimentos recomendables o de consumo preferente:**

1. Verduras y frutas en general, arroz, pastas, pan, patatas, lácteos y derivados, carnes blancas, pollo o pavo y pescado blanco.

Recomendaciones:

- Limitar la ingesta de alimentos ricos en proteínas (legumbres, carnes rojas, marisco, pescado azul, vísceras).
- Aumentar el consumo de aguas bicarbonatadas para alcalinizar la orina.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Mantener el peso ideal.

NOTA: En caso de sentirse con algún síntoma consulte a su médico de familia.





GASTROENTERITIS

Definición:

Es la inflamación del estómago y los intestinos causada por una infección viral.

Síntomas:

- dolor abdominal
- calambre abdominal
- diarrea
- náuseas
- vómito

Síntomas adicionales que pueden estar asociados a esta enfermedad:

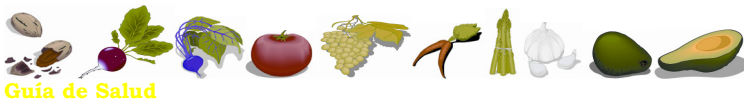
- pérdida de peso (no intencional)
- vómito con sangre
- sudoración excesiva
- piel fría y húmeda
- dolor muscular
- endurecimiento de las articulaciones
- incontinencia
- fiebre
- escalofríos
- alimentación deficiente

Prevención:

La mayoría de los organismos infecciosos se transmiten a través de las manos sin lavar. La mejor forma de prevención, es a través de una adecuada manipulación de los alimentos y del lavado de las manos después de ir al baño y cada vez que estén sucias.

Tratamiento:





Guía de Salud

El objetivo del tratamiento es el de reemplazar líquidos y electrolitos (sales y minerales) perdidos en la diarrea. La terapia con antibióticos no es efectiva en enfermedades virales. Por lo general, los medicamentos antidiarreicos no están indicados ya que pueden prolongar el proceso infeccioso. Las medidas de auto-ayuda para prevenir la deshidratación incluyen el tomar soluciones electrolíticas (disponibles sin receta médica) para reemplazar la pérdida de líquidos por la diarrea.

Las personas con diarrea, que no pueden ingerir líquidos por la boca debido a las náuseas, pueden necesitar líquidos intravenosos, en especial los niños pequeños.

Las personas que toman diuréticos (tratamiento para eliminar líquido) deben ser cautelosas con la diarrea. Puede ser necesario que suspendan el uso de diuréticos durante episodios agudos. (Siempre se debe consultar con el médico antes de suspender un medicamento indicado por el médico)

No se deben proporcionar medicamentos anti-diarreicos a los niños, a menos que el médico lo indique. Debido a que el riesgo de deshidratación es mayor en los bebés menores de un año y en los niños pequeños, los padres deben vigilar de cerca el número de pañales mojados por día cuando el niño esté enfermo. Las soluciones de reemplazo de electrolitos y líquidos para niños están disponibles en farmacias y expendios de alimentos. El agua de gelatina, las bebidas gaseosas y el agua pura no llenan las necesidades del niño cuando se haya deshidratado por vómito o diarrea. Los niños con diarrea se benefician frecuentemente de modificaciones alimentarias, hasta que ésta cese.

La deshidratación es la principal complicación, es recomendable beber bastante líquido.

NOTA: En caso de sentirse algún síntoma consulte a su médico de familia.





CARIES

Definición:

Enfermedad de los dientes producto de daño en la estructura dental.

Síntomas:

- dolor de dientes, sobre todo después de comer dulces y de tomar bebidas o alimentos fríos o calientes
- posibles orificios en los dientes

Prevención:

La higiene oral es la principal prevención contra las caries dentales. Ésta consiste en el cuidado personal (cepillado correcto por lo menos dos veces al día y diario del hilo dental) y cuidado profesional (examen y limpieza dental regular, al menos una vez al año).

Los alimentos masticables y pegajosos como frutas secas y caramelos conviene comerlos como parte de una comida y no como merienda. De ser posible, la persona debe cepillarse los dientes o enjuagarse la boca con agua luego de ingerir estos alimentos. Se deben minimizar las meriendas que generan un suministro continuo de ácidos en la boca. Además, se debe evitar beber bebidas azucaradas o chupar caramelos y mentas de forma constante.

El uso de sellantes dentales es una buena forma de prevenir las caries. Los sellantes son películas de material similar al plástico que se aplican sobre las superficies de masticación de los dientes molares y previene la acumulación de placa en las superficies vulnerables. Los sellantes suelen aplicarse a los dientes de los niños, poco después de la erupción de los molares. Las personas mayores también pueden beneficiarse con el uso de los selladores dentales.

Se suele recomendar flúor para la protección contra las caries dentales, pues está demostrado que las personas que ingieren flúor en el agua que beben o que toman suplementos de flúor, tienen menos caries. El flúor, cuando se ingiere durante el desarrollo de los dientes, se incorpora a las estructuras del esmalte y lo protege contra la acción de los ácidos.

También se recomienda el flúor tópico para proteger la superficie de los dientes, bien sea en forma de pasta dental o de enjuague bucal. Muchos dentistas incluyen la aplicación de soluciones tópicas de flúor aplicadas a un área localizada de la superficie dental como parte de sus visitas de rutina.

Tratamiento:





Las estructuras dentales que han sido destruidas no tienen regeneración. Sin embargo, el tratamiento puede detener el progreso de la caries dental con el fin de preservar el diente y evitar complicaciones.

En los dientes afectados, se elimina el material cariado con el uso de un taladro dental para reemplazarlo con un material reconstructivo como las aleaciones de plata, oro, porcelana y plástico. Estos dos últimos materiales se asemejan a la apariencia natural del diente, por lo que suelen usarse en los dientes anteriores. Las amalgamas o aleaciones de plata y de oro son más fuertes y suelen usarse en los dientes posteriores.

Las coronas se usan cuando la caries es muy grande, porque los empastes múltiples aumentan el riesgo de ruptura del diente. El área cariada o debilitada se elimina y se repara mediante la colocación de una corona sobre la parte del diente que queda. Las coronas suelen estar hechas de oro o porcelana.

Se recomienda hacer un tratamiento de conducto en los casos en que ha muerto el nervio o pulpa del diente a consecuencia de una caries o de un traumatismo por golpe. Se elimina el centro del diente, incluidos el nervio y el tejido (pulpa) vascular (vasos sanguíneos), junto con la porción cariada del diente. Las raíces se rellenan de material sellante. El diente se rellena y se le coloca la corona por encima.

NOTA: En caso de sentirse algún síntoma consulte a su dentista.





ALZHEIMER

Definición:

Es una dolencia degenerativa de las células cerebrales (neuronas) de carácter progresivo y de origen desconocido. Es una de las formas de demencia más extendida y conocida. Provoca un deterioro de la calidad de vida del paciente y de su entorno familiar y conlleva grandes dificultades de convivencia. La demencia es un término general que engloba varias manifestaciones entre las que se incluye una pérdida gradual de la memoria, de problemas de juicio, de desorientación, dificultad para aprender, pérdidas de habilidades con el habla y en la capacidad de realizar las tareas rutinarias. Las personas con demencia también presentan cambios en su personalidad y problemas del comportamiento.

Síntomas:

La enfermedad se presenta de forma lenta y progresiva.

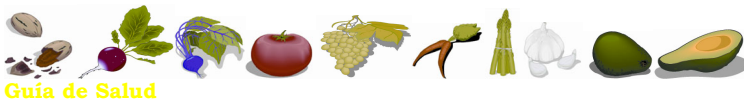
Disminución de la memoria reciente

Los primeros síntomas consisten en olvidos y en dificultad para retener nueva información y suelen ser percibidos por el entorno del paciente, sus familiares y compañeros de trabajo antes que por él mismo. De hecho, es típico que los pacientes sean llevados a la consulta por sus familiares con la queja de "pérdida de memoria". Si es el propio enfermo el que refiere los síntomas habrá que pensar que pueda tratarse de una depresión). En ocasiones, para salir de la duda, puede estar indicado administrar fármacos antidepresivos, que mejorarán los síntomas si se trata de un síndrome depresivo.

Cambios en el comportamiento

Hay alteraciones en el comportamiento y en la personalidad del enfermo, con frecuencia irritación y cambios de humor. Puede llegar a aislarse del entorno familiar.





Problemas para encontrar las palabras precisas

Aunque continúe razonando y comunicándose bien con los demás, sus frases son más cortas y mezcla ideas que no tienen relación entre sí.

Otros

- Dificultad en la ejecución de gestos espontáneos y movimientos corporales.
- Confusión en realizar las tareas ordinarias.
- Alteraciones del sueño.
- Desorientación temporo - espacial. Es normal olvidarse del día de la semana o a donde va, pero las personas con la enfermedad se pueden perder en su propia calle y no saber cómo llegó hasta allí.
- Abandono del cuidado personal.
- Pérdida de iniciativa. Se puede convertir en una persona totalmente pasiva, delante de la televisión durante horas, durmiendo mucho más de lo normal y no queriendo realizar ninguna actividad en general.
- No todas las personas evolucionan de la misma manera ni hasta los últimos niveles.
- Hay una "escala de deterioro global" que divide la enfermedad en siete niveles de gravedad.

Tratamiento:

Como la causa de la enfermedad es multifactorial, existen fármacos pertenecientes a distintos grupos terapéuticos que pueden resultar útiles en el tratamiento de la enfermedad.

Rehabilitación

El Programa de rehabilitación para los pacientes de Alzheimer deberá depender de los síntomas y de la progresión de la enfermedad.

Aunque las habilidades perdidas difícilmente serán recuperadas, hay que tener en cuenta una serie de consideraciones:

- El ejercicio físico y la actividad social son muy importantes, al igual que un adecuado mantenimiento de nutrición y estado de salud general.





- Planee actividades diarias.
- Como se pierde la capacidad de realizar determinadas tareas, acoja nuevas actividades en función de la capacidad del paciente.
- Mantenga las actividades familiares.
- Permita que la persona enferma termine todas las actividades que pueda por sí misma.

NOTA: Es aconsejable asociarse a alguna asociación de Alzheimer donde le informarán sobre la enfermedad.





Definición:

Son un tipo de lesión traumática causada por agentes térmicos, eléctricos, químicos o radioactivos.

Una quemadura grave puede ser terriblemente devastadora, pero no sólo en el plano físico, sino también en el emocional, pudiendo llegar a originar depresión, pesadillas, recuerdos del momento traumatizante, etc. Afecta a la persona que lo sufre y a toda la familia, ya que pueden perder ciertas capacidades físicas, quedar desfiguradas, perder movilidad, sufrir infecciones, etc.

La piel es el mayor órgano del cuerpo y cumple funciones importantísimas:

- Protección contra el calor, la luz, las heridas y las infecciones.
- Regula la temperatura del cuerpo.
- Acumula grasa y agua. Evita la pérdida de agua.
- Es un órgano sensorial.
- Evita la entrada de bacterias.

Síntomas:

Después de una agresión térmica, hay una respuesta del organismo proporcional al daño sufrido; además de la lesión directa de los tejidos destruidos por la elevación de la temperatura, se dan fenómenos inflamatorios y cambios en la permeabilidad de los vasos sanguíneos que afecta no sólo al tejido quemado y alrededores, sino a todo el organismo.

Según el grado de intensidad las clasificamos:

Primer grado.

Lesión únicamente de la epidermis, sin producir pérdida de continuidad de la piel, por lo que la función de barrera antimicrobiana de la piel se encuentra intacta. Generalmente se producen por un contacto breve de la piel con el agua caliente, con vapor, objetos calientes o por una exposición excesiva a los rayos solares. Se suele producir:

- Eritema (enrojecimiento).
- Ligero edema (inflamación).
- Dolor.
- Ampollas.

Segundo grado.

La quemadura afecta a la epidermis y las capas más superficiales de la dermis, produciendo ampollas. Suelen ser consecuencia del contacto con productos químicos, líquidos o sólidos calientes por el incendio de la ropa. La quemadura es bastante dolorosa.





Tercer grado.

Suelen estar causadas por un contacto prolongado con líquidos o sólidos calientes, productos químicos o por descarga eléctrica. Afecta a todo el espesor de la piel.

Nos encontramos:

- Piel de color variable: carbonizada o correosa. Puede tener también un aspecto muy pálido.
- No hay dolor debido a la lesión nerviosa.
- Las lesiones no epitelizan (producción de epitelio sobre una superficie dérmica).

Grado cuarto.

Se encuentran afectadas todas las estructuras cutáneas y estructuras profundas como músculos, huesos, etc.

Tratamiento:

Todas las quemaduras deben ser tratadas rápidamente para reducir la temperatura de la zona quemada, limpiarla de los productos químicos, en su caso, y minimizar así las lesiones de la piel y tejidos internos.

Las quemaduras requerirán:

- Control de las infecciones mediante el lavado (con agua en abundancia durante 10 o 15 minutos) y la aplicación de antibióticos tópicos.
- Proteger la herida.
- Reducir al mínimo el dolor.
- Apoyo emocional a la víctima y sus familiares.
- Movilización de las articulaciones.

Primer grado.

- Quitar la vestimenta de la zona.
- Medidas generales de confort como la aplicación de gasas frías. No utilizar hielo.
- No aplicar cremas antibióticas.
- Se pueden administrar antiinflamatorios no esteroideos.
- Tratamiento de la deshidratación o de la fiebre en caso de existir. Se da con cierta frecuencia por exposición excesiva a los rayos solares.
- No aplicar mantequilla, grasa o cualquier otro remedio casero sobre la quemadura.
- Si la zona es pequeña, cubrirla con una gasa estéril o con una venda.





Guía de Salud

Segundo y tercer grado.

El tratamiento de la ampollas depende de su tamaño y localización. Cuando son pequeñas (alrededor de 3cm. De diámetro) se pueden dejar intactas. En caso de que sean mayores, deben ser removidas por el médico y cubrir el lecho de la quemadura.

En el caso de ampollas en la palma de la mano y planta del pie, como son áreas muy dolorosas, se suele realizar aspiración y comprensión tantas veces como sea necesario.





EJERCICIO FÍSICO

La práctica de ejercicio físico es altamente recomendable, pues no sólo se produce una reducción de las presiones arteriales, sino que también tiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiovascular tales como la obesidad, diabetes, colesterol alto, etc. Sea cual sea su edad hacer regularmente ejercicio físico moderado es un hábito saludable que le reportará beneficios a lo largo de toda la vida, algunos de ellos se los exponemos a continuación.

Beneficios del ejercicio físico:

- Le da más energía u capacidad de trabajo.
- Aumenta vitalidad.
- Ayuda a combatir el estrés.
- Mejora la imagen que usted tiene de sí mismo.
- Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión.
- Mejora el tono de sus músculos.
- Ayuda a relajarse y encontrarse menos tenso.
- Quema calorías, ayudándole a perder peso de más o a mantenerse en su peso ideal.
- Mejora el sueño.
- Proporciona un camino fácil para compartir una actividad con amigos o familiares y una oportunidad para hacer nuevos amigos.

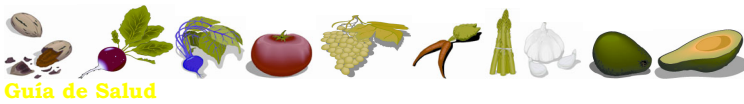
No obstante debemos reconocer que el ejercicio físico tiene una serie de potenciales riesgos como son:

- Daño muscular o articular.
- Agotamiento.
- Agravación de problemas cardiacos existentes o latentes.

Estos riesgos no implican la necesidad de ir al médico antes de iniciar una actividad física si usted lleva a cabo un programa razonable, gradual y adecuado para su edad y condición física. Sin embargo, hay algunas personas con patologías muy concretas, que sí deben consultar al médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico como son los cardiópatas, individuos con patología ósea como artritis, hipertensos muy descompensados, diabéticos o con historial familiar de enfermedad coronaria prematura.

Lo más importante en cualquier caso, es que uno comience a hacer ejercicio con un programa que implique un entrenamiento suave y de forma gradual se vaya incrementando su intensidad a lo largo de las jornadas sucesivas de ejercicios.





Condiciones para que el ejercicio sea productivo.

Como primera medida, la mayoría de las personas que se proponen realizar esta actividad se "apuntan" a un gimnasio y en general tras uno o dos meses de pagar la mensualidad y no haber acudido ni al 40% de las sesiones se esfuma la predisposición de hacer gimnasia. Pero cuando se prescribe médicamente la realización de ejercicio físico, de lo que se habla es de aumentar el ejercicio físico que uno hace diariamente. Aunque si usted prefiere hacerlo en un gimnasio, y tiene tiempo para ello y voluntad para realizarlo de forma continuada, será un gran paso que ha dado.

Las condiciones que debe cumplir el ejercicio físico para que sea efectivo son:

- Que se muevan grandes masas musculares.
- Que sea continuado.
- Basta con hacerlo 20 minutos al día, tres días a la semana como mínimo.

Sea cual sea el ejercicio, debe limitarse de tal forma que las pulsaciones (frecuencia cardiaca) en ningún caso supere las resultante de aplicar la fórmula de:

$$\text{Frecuencia cardiaca máxima} = 220 - \text{edad(años)} \times 0,7$$

El plan de ejercicio debe ser individualizado, considerando:

- Edad.
- Si ha practicado ejercicio anteriormente.
- Si padece enfermedades que lo contraindique.
- El estado de salud actual.

Usted puede estar pensando en estos momentos que no puede sacar una hora de su tiempo para ir al gimnasio, pero créanos, para hacer ejercicio esto no es necesario, basta con seguir las siguientes instrucciones.

Como tener más actividad física.

- Use la escalera para subir y bajar en vez del ascensor, si no esta en absoluto acostumbrado, comience bajando unos tramos de escalera y después de unos días baje siempre las escaleras andando (las de su casa y las del trabajo) para paulatinamente subirlas, pero incorpore cada día sólo un tramo de subida.





- No utilice el coche mientras le sea posible, es más saludable ir andando o en bicicleta.
- Aparque unas manzanas antes de su lugar de trabajo y ande el resto del camino.
- Si utiliza transporte público bájese una o dos paradas antes y camine a prisa.
- En vez de aperitivos extra en el bar de la esquina dé un paseo a un ritmo acelerado por la vecindad.

Recuerde.

- Al igual que ocurre con la pérdida de peso, pequeños aumentos de la actividad física son valorables favorablemente desde el punto de vista cardiovascular.
- Caminar es la forma básica de ejercicio y es altamente recomendable para la salud. El ritmo debe ser más rápido que el paseo normal, con pasos largos moviendo bien los brazos y al menos durante tres horas a la semana.
- No es imprescindible acudir a sofisticados gimnasios para obtener todo el beneficio posible de la práctica de ejercicio físico.





DECÁLOGO DE PROPÓSITOS SALUDABLES.

1. Plantéate globalmente y con decisión un nuevo estilo de vida más saludable.
2. Si eres fumador, deja de fumar y si eres fumador pasivo evita en lo posible el humo.
3. Si no haces ejercicio físico regularmente, practica deporte de forma moderada y adecuada.
4. Modifica tus hábitos dietéticos, aumentando el consumo diario de cereales, verduras y frutas.
5. Descansa alrededor de 8h. al día y evita el sedentarismo.
6. Incorpora a tu rutina hábitos intelectuales de memorización y aprendizaje.
7. Realiza tareas al aire libre y relacionado con la naturaleza.
8. Participa en actividades sociales y potencia tu capacidad de relación con otras personas.
9. Ten una actitud positiva y cordial frente al día a día.
10. Consulta con tu médico de confianza todas tus dudas de salud.



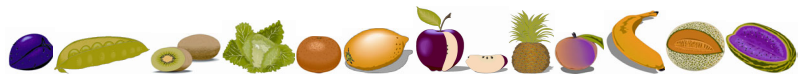
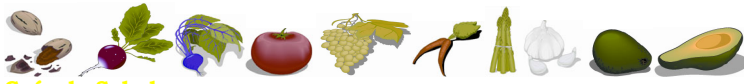


TABLA: CONTROL DE TENSIÓN ARTERIAL.

| FECHA | NIVEL | OTROS DATOS |
|-------|-------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |





Guía de Salud

NOTAS:

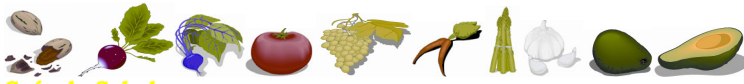




TABLA: CONTROL DE GLUCEMIA.

| FECHA | NIVEL | DOSIS DE INSULINA |
|-------|-------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |





Guía de Salud

NOTAS:





CENTROS DE SALUD.

| CENTRO "LA ATALAYA" | |
|---------------------------------|---|
| Dirección | C/ Rosa de los vientos, s/n |
| Teléfonos | 956 44 29 46 - 956 44 27 47 |
| Dependencia | Del servicio Andaluz de Salud |
| Carácter de servicio | Público |
| Funciones | Medicina general Pediatría Enfermería Trabajador/a Social Programa de atención al embarazo Programa de ayuda al fumador Diversos programas de Educación para la Salud |
| Horario | Urgencias: 24h.Especialidades: cita previa |
| Responsable del servicio | Marina Gómez Rios |
| Observaciones | Unidad de apoyo. Salud mental: Centro de Salud Mental de Vejer |

| CENTRO DE SALUD - MÓDULO "EL COLORADO" | |
|---|--|
| Dirección | El Colorado, s/n |
| Teléfono | 956 44 51 73 - 956 44 58 28 |
| Dependencia | Del Servicio Andaluz de Salud |
| Carácter de servicio | Público |
| Funciones | Medicina general Pediatría Enfermería: vacunación y curas |
| Horario | Lunes, miércoles y viernes, de 8:00 a 11:00 h. Martes y jueves, de 15:00 a 18:00 h |
| Responsable del servicio | José Manuel Lendínez de la Cruz |
| Observaciones | Atiende a pacientes de Barrio Nuevo y el Colorado. |

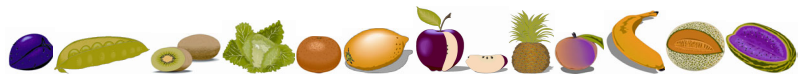




| CENTRO MÉDICO "SAN SEBASTIÁN" | |
|--------------------------------------|---|
| Dirección | C/ Vendimiadores, 6 |
| Teléfono/Fax | 956 44 23 84 / 956 44 26 19 |
| Dependencia | |
| Carácter de servicio | Privado - Concertados con mutuas, compañías médicas |
| Funciones | Especialidades médicas Centro de reconocimiento de conductores/as y licencias de armas Medicina Laboral Medicina Familiar Urgencias Analíticas Homeopatía |
| Horario | 24 horas |
| Responsable del servicio | Antonio López Orozco y Juan Marchena Romay |
| Observaciones | |

| CENTRO MÉDICO "JOSÉ MARÍA SALAS" | |
|---|--|
| Dirección | C/ Baleares, 9 1º dcha. |
| Teléfono | 956 44 07 86 |
| Dependencia | |
| Carácter de servicio | Privado |
| Funciones | Especialidades médicas Medicina General Rayos X Análisis clínicos y curas |
| Horario | De 10:15 a 14:00 y de 19:00 a 21:00h. Urgencias: 24h. |
| Responsable del servicio | José María Salas |
| Observaciones | |



**FARMACIAS.**

| | |
|--|-----------------|
| FARMACIA LCDA. M^ª VICTORIA DÍAZ CASADO | |
| Dirección | C/ Canarias, 16 |
| Teléfono | 956 44 03 76 |

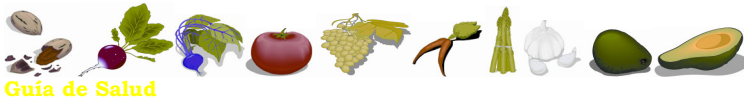
| | |
|--|-----------------|
| FARMACIA LCDO. ANTONIO FERNANDO MORILLO | |
| Dirección | C/ Chiclana, 15 |
| Teléfono | 956 44 08 03 |

| | |
|---|---------------|
| FARMACIA LCDO. ALEJANDRO VALENCIA ROLDÁN | |
| Dirección | C/ Cybión, 15 |
| Teléfono | 956 44 29 44 |

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| FARMACIA LCDA. MARÍA FERNÁNDEZ | |
| Dirección | C/ España, s/n. Urbanización Roche |
| Teléfono | 956 44 60 01 |

| | |
|---|------------------------------|
| FARMACIA del CARMEN LCDA. ALBA MÚÑOZ, M.A. | |
| Dirección | C/ José Tomás Borrego, 19 |
| Teléfono | 956 44 00 29 |





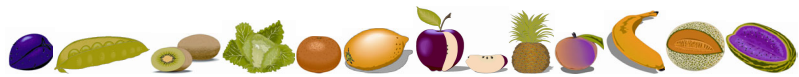
Guía de Salud

| FARMACIA TESORO LUMBRERAS | |
|----------------------------------|---------------------------|
| Dirección | C/ Rosa de los Vientos, 3 |
| Teléfono | 956 44 23 12 |

| FARMACIA EL COLORADO. LCDO. RUIZ QUINTANA | |
|--|---|
| Dirección | Carretera Cádiz-Málaga km. 18 Barrio Nuevo |
| Teléfono | 956 44 58 93 |

| FARMACIA LCDA. M^o JOSÉ PÉREZ BASALLOTE | |
|--|-----------------|
| Dirección | Plza. España, 1 |
| Teléfono | 956 44 04 01 |





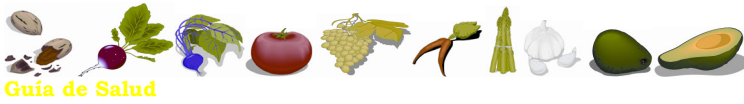
ASOCIACIONES

| FAMILIARES ENFERMOS DE ALZHEIMER | |
|---|-------------------------------------|
| Dirección | C/ Cádiz, 5 - Hogar del Pensionista |
| Teléfono | 956 44 63 13 |
| Carácter de servicio | |
| Horario | |
| Presidenta | M ^a Teresa Vega García |
| Observaciones | |

| AHINCO - AFANAS | |
|-----------------------------|--|
| Dirección | C/ Lepanto, 1 |
| Teléfono | 956 44 17 10 |
| Carácter de servicio | Privado |
| Horario | Mañanas: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h. |
| Presidenta | Dolores Pérez Revuelta |
| Observaciones | |

| ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER | |
|---|-------------------------------|
| Dirección | C/ Virgen del Pilar, 17 |
| Teléfonos | 956 44 22 48 - 956 20 61 33 |
| Carácter de servicio | |
| Horario | |
| Presidenta | Josefa Ortiz de Galisteo Cruz |
| Observaciones | |





**ANEXO: GUÍA PERSONAL DE SALUD.
DATOS PERSONALES.**

NOMBRE:.....

APELLIDOS:.....

D.N.I.:.....

Nº .AF.S.SOCIAL:.....

DOMICILIO:.....

LOCALIDAD:.....**PROVINCIA:**.....

TLF.FIJO:.....**TLF.MOVIL:**.....

MÉDICO DE FAMILIA:.....

CENTRO DE SALUD:.....





AUTOR:

- Responsable del Programa de Educación para la Salud del Plan Local de Empleo:
Sebastián Ponce Fernández

COLABORACIÓN:

- Diseñadora Gráfica: Fátima Núñez Escabias de Carvajal
- Técnico para la Prevención del Ruido (acción calidad ambiental): Elisa Moreno Lobatón

