

# Muller Saúde

## “PORQUE A PRIMEIRA RIQUEZA É A SAÚDE”

Boletín Trimestral Nº 3  
Abril-Xuño 2019

### Contido:

|                                                   |   |
|---------------------------------------------------|---|
| Claves para una correcta Hidratación              | 1 |
| Saúde Xeral: Hipertensión Arterial                | 2 |
| Saúde Familiar: Consellos sobre seguridade viaria | 2 |
| Saúde mental e emocional: O coidado do coidador   | 3 |
| Saúde sexual: Endometriosis                       | 3 |
| A saúde laboral: Accidente de traballo (II)       | 4 |
| Pasatempos                                        | 4 |

### Claves para unha correcta hidratación

#### Que cantidade de auga necesitamos?

A auga é o principal compoñente do noso organismo e é esencial para a vida debido a que intervéñen en moitas funcións fisiolóxicas. Ao longo do día perdemos auga a través da respiración, a suor ou os ouriños, e é necesario repoñela a diario para manter un bo equilibrio hídrico.

Aconséllase que aproximadamente o 80% da inxesta provén de auga. Deste xeito en adultos diríamos que os homes deberían beber 2 l de auga e as mulleres 1,6 l, o resto provirá de alimentos e outras bebidas (leite, infusiones, caldos, froitas, verduras...).

#### Cal é a frecuencia de inxesta de auga recomendada?

A maioría das persoas beben cando senten sede pero non deberíamos esperar a ter sede para beber.

Unha adecuada frecuencia de inxesta de auga sería tomar un vaso e medio cada 2 horas, e inxerila amodo e a pequenos sorbos, e para que se asimile mellor aconséllase que esta lixeiramente fresca (entre 10 e 15° C).

Podemos establecer unha pauta máis marcada, por exemplo:

- Ao levantarnos beber 1 ou 2 vasos de auga a pequenos sorbos e axudaremos a espertar o noso corpo (mobilidade dos intestinos, circulación e fluxo sanguíneo).

- Durante as comidas principais beber 1 ou 2 vasos máis, axudaremos a dixerir e absorber os alimentos.

- Antes de deitarnos beber un último vaso de auga, así reduciremos a tensión muscular e regularemos a presión sanguínea.

#### Cales son os principais beneficios dunha adecuada hidratación?

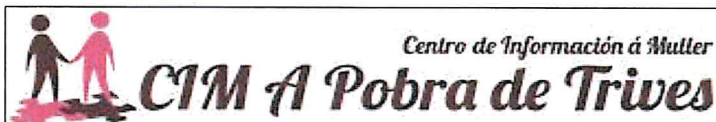


- A inxesta de auga contribúe a manter as funcións físicas e cognitivas normais, e contribúe á regulación normal da temperatura corporal.

- Ademais a auga beneficia a lubricación de articulacións, ligamentos e cartilaxes e proporciona soporte estrutural aos tecidos musculares.

- Favorece a eliminación de impurezas e toxinas do organismo

- Tamén participa en diferentes funcións do organismo imprescindibles para manter un bo estado de saúde.



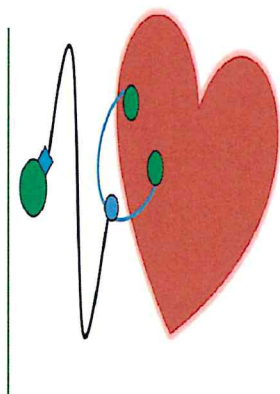
Paseo de San Roque, nº 4 Andar 2º  
32.780 A Pobra de Trives

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

*"Ti es tan importante para a túa saúde como ela o é para ti"*

Terri Guillemets



## Saúde Familiar

## Hipertensión Arterial I: Qué é e cómo se mide

É a elevación dos niveis de presión arterial de forma continua ou sostida. Basicamente o corazón exerce presión sobre as arterias para que estas conduzan o sangue cara aos diferentes órganos do corpo humano. Esta acción é o que se coñece como presión arterial. A presión máxima obtense en cada contracción do corazón e a mínima, con cada relaxación.

**Como se mide?** A presión arterial mídese mediante uns aparellos chamados esfigmomanómetros, popularmente coñecidos como **tensiómetros**.

Para que a medida obtida sexa correcta debes seguir unha serie de indicacións:

- \* Como a presión arterial cambia ao longo do día e da noite, fai a medición sempre á mesma hora.
- \* Busca unha habitación tranquila, sen ruidos nin interrupcións, cunha temperatura de 20-25° C.
- \* Debes estar relaxado. Non beber, comer, fumar nin facer exercicio físico a media hora anterior.
- \* Repousa 5 minutos antes da toma.
- \* Sentar comodamente coas costas apoiadas no respaldo da cadeira, non cruces as pernas e quítate a roupa que poida oprimirche o

brazo.

\* Se o tensiómetro é de brazo, coloca o manguito dous ou tres centímetros por encima do codo. Deixa a palma da man boca arriba e o codo levemente flexionado á altura do corazón.

\* Se o tensiómetro é de boneca, pon a muñequera á altura do corazón.

\* Non fales durante a medición.

\* Realiza dúas medicións separadas polo menos dous minutos e queda co resultado da media de ambas.

\* Apunta os valores obtidos para informar o teu médico.

### Resultados:

**Presión arterial normal.** Os niveis de máximos de presión arterial sistólica (máxima) están entre 120-129 mmHg, e as de diastólica (mínima) entre 80 e 84 mmHg.

**Presión arterial normal-alta.** As cifras de presión arterial sistólica (máxima) están entre 130-139 mmHg, e as de diastólica (mínima) entre 80-89 mmHg. En persoas diabéticas, os niveis superiores a 140/85 mmHg tamén se consideran altos.

**Presión arterial alta.** Se a túa presión arterial atópase por encima de 140/90 mm Hg, es hipertenso/a.

## Consellos sobre seguridade viaria infantil

Viaxar con responsabilidade e seguindo todos os consellos de seguridade viaria infantil salva vidas.

O Regulamento de Circulación obriga aos nenos cunha altura igual ou inferior a 1,35 metros a viaxar nos asentos traseiros do vehículo cun sistema de retención infantil homologado segundo a súa altura e peso. A pesar desta lei, é moi recomendable, segundo os expertos, utilizar métodos de retención nos nenos de ata 1,50 cm de altura.

Os nenos son os máis vulnerables nun accidente. As lesións máis frecuentes que poden padecer son: Lesión no pescozo, sobre todo nos nenos menores de dous anos, lesión na cabeza, en nenos entre dous e catro anos e lesión no abdome que é moi frecuente en nenos de catro a dez anos.

A Dirección Xeral de Tráfico e a Alianza Española pola Seguridade Viaria Infantil elaboraron un decálogo de seguridade viaria, que a continuación resumimos:

1. Leva sempre ao neno nun sistema de retención infantil adecuado, por curto que sexa o traxecto. Nunca deixes ao neno só no

interior do coche.

2. Para comprar, acode a un comercio especializado e comproba que o sistema estea homologado.

3. Lembra que despois dun accidente a cadeira sempre debe ser substituída.

4. Antes de comprar, comproba o sistema de ancoraxe do teu vehículo e a súa compatibilidade co modelo de cadeira.

5. Para os nenos máis maiores é aconsellable utilizar cadeiras con respaldo polo menos ata os 1,35 metros.

6. Instala a cadeira nas prazas traseiras do vehículo (preferentemente na central). Sobe e baixa ao neno pola parte segura da vía (como a beirarrúa). Se unicamente podes colocala na praza dianteira, desconecta o airbag dianteiro.

7. Axusta sempre ben os arneses ou cintos ao corpo do neno, sen folgas.

8. Nunca deixes mascotas, obxectos ou equipaxes soltos no vehículo.

9. En caso de accidente, e só nunha situación de risco, saca ao neno no seu sistema de retención. Nunca en brazos.

## O coidado do coidador

Coidar a unha persoa dependente pode ser unha experiencia moi satisfactoria e enriquecedora, á vez que cansa, difícil e solitaria.

Os coidadores realizan unha tarefa que moitas veces afecta de forma negativa na súa saúde física e psicolóxica, máis aínda cando esta situación prolóngase no tempo.

Con todo, mentres o foco de atención adoita centrarse na persoa dependente, o benestar dos coidadores queda moitas veces esquecido.

En opinión dos especialistas, esta carga non só é física, senón tamén emocional, e adóitase manifestar en forma de tensión, depresión, ansiedade e outros trastornos mentais.

Tamén manifestan problemas sociais pola ausencia de tempo libre e de vida persoal propia e a absoluta dispoñibilidade.

En xeral, a figura do coidador é unha muller (familiar directa do enfermo) duns 50 anos. Segundo a Sociedade Española de Xeriatria e Xerontoloxía, un 83% son mulleres e o 60% fano sen ningún tipo de axuda, e dedican unhas 7,2 horas diarias ao coidado da persoa dependente.

O autocoidado é, en concreto, un factor esencial: só un bo estado de saúde do coidador permite realizar a tarefa de maneira efectiva e,

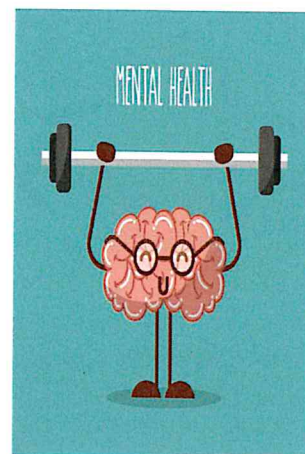
sobre todo, a longo prazo.

A persoa a cargo dun paciente pode sufrir irritabilidade ou enfado sen motivo aparente, apatía, nerviosismo, cambios de humor, tristeza polo gran esforzo físico e psíquico, somnolencia e baixo rendemento xeral.

Se o coidador atópase nun bo estado de saúde emocional e física, a persoa coidada sentirase moito mellor.

### Consellos para logralo:

1. Informarse e utilizar os servizos asistenciais da comunidade (médicos, traballadores sociais, psicólogos, profesionais de enfermería, voluntariado...), que poden asesorar e axudar en momentos difíciles, son algunhas das opcións.
2. Tamén é importante aprender a planificar e xestionar o tempo, para evitar imprevistos e situacións nas que un pode sentirse desbordado.
3. Expresar os pensamentos e emocións.
4. Aceptar os límites.
5. Gozar dos momentos de intimidade e cos amigos.
6. Tratar de establecer unha boa comunicación coa persoa que se coida.



### Saúde mental e emocional

*“O nosa ansiedade  
non vén de pensar  
no futuro, senón  
de querer  
controlalo”*

Khalil Gibran  
(1883-1931)

## Un achegamento á endometriosis

A endometriosis é unha doenza que afecta ao 10 % da poboación feminina en idade fértil, máis de 60.000 mulleres en Galicia.

Se padeces dores menstruais moi intensos que se estenden pola pelvis, o abdome ou as costas, con sangrados abundantes e ás veces perdas entre períodos, é posible que ti sexas unha delas. Explicámosche en que consiste esta enfermidade e como pode tratarse.

**Que é?** Durante o ciclo menstrual ocorren diversos cambios que preparan o corpo da muller para un posible embarazo. Un destes cambios é o crecemento do endometrio, que é a capa de tecido que recubre o interior do útero e que, en caso de embarazo, acollerá e alimentará ao embrión. Se o óvulo non se fecunda, o normal é que o endometrio despréndase: a eliminación deste tecido é o que se coñece como menstruación ou regra.

A endometriosis é unha enfermidade que se caracteriza pola existencia de tecido do endometrio fora do útero.

Os **síntomas** poden variar moito dunha paciente a outra, pois depende de onde se sitúe o tecido endometrial que crece fóra do úte-

ro. Os máis frecuentes son:

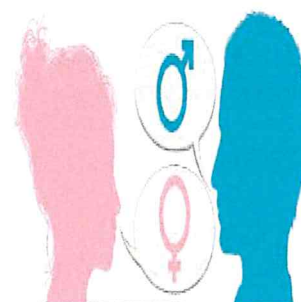
- Cólicos menstruais moi dolorosos e mesmo incapacitantes.
- Dor durante ou despois do sexo.
- Dor no intestino ou parte baixa do abdome.
- Menstruacións moi abundantes.
- Pequenas perdas de sangue entre períodos.
- Fatiga, cansazo, falta de enerxía...

Estes síntomas aparecen na puberdade e adoitan desaparecer coa menopausa, pero para algunhas mulleres continúan mesmo despois.

Ademais, en función da zona na que se localicen os residuos de endometrio, pode ocasionar problemas de fertilidade.

O **diagnóstico** da endometriosis é complicado xa que se trata dunha enfermidade de orixe descoñecida, é dicir, non se sabe por que ocorre polo que é difícil estudalo. Ademais, os seus síntomas cambian dunha muller a outra, ao que se lle suma a idea tradicional de que “é normal que a regra doia”.

O mellor será acudir ao xinecolóxico para o seu diagnóstico e tratamento adecuado.



### Saúde Sexual

## Introdución ao accidente de traballo (II)



### Saúde Laboral

#### Sabías que...?

- Buscar actividades que che gusten e saber ata onde podes chegar axudarache a ser constante co exercicio.
- As persoas máis activas cerebralmente están máis protexidas contra a deterioración cognitiva, previndo enfermidades como o alzhéimer ou a demencia.

Inclúense como accidente de traballo, ademais dos mencionados no anterior artigo, os seguintes:

5. As enfermidades de orixe común que se producen ou manifestan no traballo (infarto).
6. As enfermidades ou defectos que, padecéndose con anterioridade, agrávense como consecuencia da lesión constitutiva do accidente. Esténdese a protección por

accidente de traballo aos accidentes que teñen lugar nos seguintes supostos:

- a) Viaxes de saída ou regreso de inmigrantes.
- b) Cursos de formación ocupacional.
- c) Prestacións persoais obrigatorias e traballos de colaboración social.

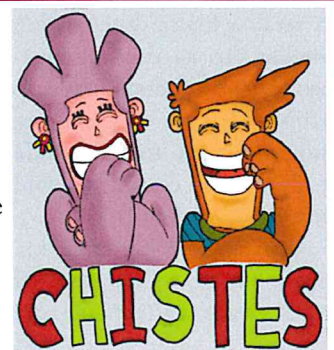
Conforme á gravidade e consecuencias derivadas do accidente de traballo, o traballador terá dereito a percibir as

prestacións da Seguridade Social derivadas da continxencia de que se trate (incapacidade temporal, incapacidade permanente, lesións permanentes non invalidantes ou morte e supervivencia). O accidente de traballo, a opción do empresario, pode protexerse polo sistema de Seguridade Social ou por Mutuas de Accidentes de Traballo e Enfermidades Profesionais.

### CHISTES SOBRE MÉDICOS

Un home atópase cun amigo pola rúa e dille:

- Manolo que che pasa que estás branco?
- Nada Pepe, que veño do médico e díxome que deixe de beber, fumar, saír de noite...
- E que vas facer?
- Pois que queres que faga Pepe, cambiar de médico.



### ADIVIÑAS DE LÓXICA

1. Un home vive no décimo piso dun edificio, cando sae de casa toma o ascensor e baixa á rúa, e cando volve sobe no ascensor ata o oitavo piso e os dous restantes sóbeos pola escaleira.

Pregunta: Porqué o fai?

2. Domingo morreu, luns velárono e martes enterrárono.

Pregunta: Como se chama o morto?

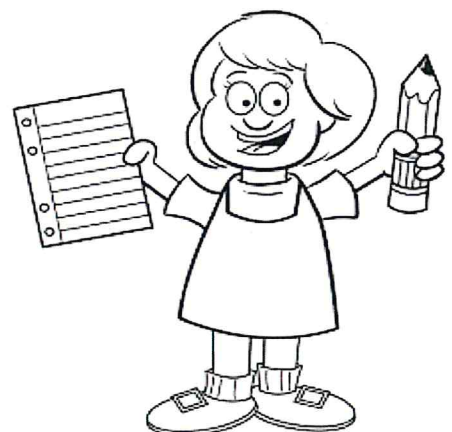
3. Cantos animais teño en casa se todos son cans menos dous, todos son gatos menos dous e todos son coellos menos dous?

4. Que pesa máis, un quilo de prata ou un quilo de palla?

#### Activa a túa mente

#### Téntao antes de mirar a solución

- Solucións:
1. O home é moi baixinho e só chega ata o botón do oitavo piso do ascensor.
  2. O morto chamábase Domingo.
  3. Teño tres animais, un can, un gato e un coello.
  4. Pesan o mesmo, un quilo.



### PASATEMPOS

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

#### Bibliografía:

[www.dietistasnutricionistas.es](http://www.dietistasnutricionistas.es); [www.cruzfarma.es](http://www.cruzfarma.es); [fundaciondelcorazon.com](http://fundaciondelcorazon.com); [www.saludmapfre.es](http://www.saludmapfre.es); [mujerysalud.es](http://mujerysalud.es); [guiasjuridicas.wolterkluwer.es](http://guiasjuridicas.wolterkluwer.es); [www.kernpharma.com](http://www.kernpharma.com); [www.consumer.es](http://www.consumer.es); [www.juegosdelogica.com](http://www.juegosdelogica.com)