

Muller Saúde

“PORQUE A PRIMEIRA RIQUEZA É A SAÚDE”

Boletín Trimestral Nº 2
Xaneiro –Marzo 2019

Contido:

Plan de Alimentación Saudable para Mulleres	1
Métodos Naturais para aliviar as Dores de Regra	2
Saúde Familiar: Tipos de Termómetros. Como elixir	2
Saúde mental e emocional: Superar a hipocondría	3
Saúde sexual	3
A saúde laboral: accidente de traballo	4
Pasatempos	4

Plan de Alimentación Saudable para Mulleres

Un plan de alimentación saudable pode axudar.

Incluirá alimentos de todos os grupos de alimentos, para que recibas todas as vitaminas, os minerais e os nutrientes esenciais que necesitas.

Tan só **tenta con algunha destas suxestións por vez.**

Empeza da pouco cun só obxectivo, e unha vez que descubras como satisfacer os obxectivos da maioría dos días da semana, escolle outro obxectivo pequeno.

Antes de que te deas conta, xa estarás a seguir un **plan de alimentación!**

- Compra unha **froita enteira** no supermercado para cada día da semana.
- Agrega polo menos un **vexetal** a unha das túas comidas cada día.
- Cambia o teu iogur favorito por **iogur natural** cunha froita enteira.
- Bebe **auga con limón** en

lugar de bebidas azucradas.

- Agrega unha **ensalada** xa preparada á túa cea a maioría dos días da semana.
- Compra unha **lambetada ou unha comida rápida menos** (papas fritas, galletas, xeados, etc.) que as que comprarías normalmente.
- Cando pidas comida chinesa, escolle **arroz integral** en lugar de arroz branco.
- Coloca un recipiente con **froitas enteiras na encimera da túa cociña.**
- Compra mariscos en lugar de carne de res ou porco para cear unha vez á semana.
- Planifica unha **comida sen carne** ao usar frixoles ou tofu unha vez á semana.
- Cambia un alimento con azucre do almorzo (cereais con azucre, boliños, rosquillas, etc.) por algo con **grans integrais ou proteínas**, como fariña de avea, tostada de trigo integral ou un ovo.



- Pídelle aos teus amigos ou familiares as súas **receitas saudables** favoritas.
- Pide **pizza de masa fina ou integral.**
- Compra refrixerios saudables, nozes, froitos secos, galletas de trigo integral, queixo reducido en grasas, vexetais cortados previamente, froitas enteiras, etc. para ter a man cando sintas fame.
- Ve de compras ao supermercado cunha **lista de opcións saudables.**
- Usa **ensaladas no traballo, a escola ou nos restaurantes** para consumir máis vexetais ese día.



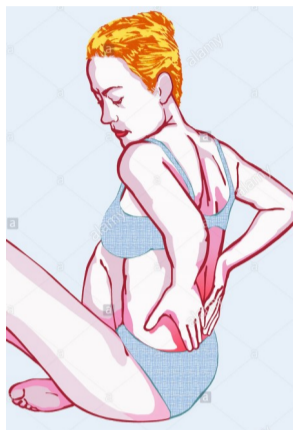
Paseo de San Roque, nº 4 Andar 2º
32.780 A Pobra de Trives

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

“A saúde é a maior posesión. A alegría é o maior tesouro. A confianza é o maior amigo”

Lao Tzu
(Siglo VI a. C.)



Saúde Familiar

Métodos Naturais para aliviar as Dores de Regra

Son moitas as mulleres que sofren dores menstruais que poden chegar a ser moi intensos e afectan, sobre todo, ao abdome e as costas (por certo, eses síntomas **chámanse dismenorrea**).

E ben, pódese facer algo para combater a dor, máis aló de botar man dalgún analxésico.

Os expertos indican que si, que hai algunhas técnicas que poden contribuír a que nos doia menos.

Mesmo, hai varias destas que son naturais.

Proporcionamos **cinco consellos** para lograr que a nosa regra non nos quite o sono.

Olo, antes de nada hai que lanzar **unha advertencia**: ante a dor, é conveniente acudir ao xinecólogo para descartar que as molestias estean producidas por un trastorno xinecolóxico.

Aquí tes esas **5 recomendacións naturais**:

1. Tomar infusións. Inxerir dous ou tres veces ao día algunha infusión tépida axuda a reducir significativamente as dores menstruais.

O jengibre, xa sexa en infusión ou en pastillas, é unha boa opción para aliviar os cólicos.

cos. Ademais, é un substituto perfecto dos medicamentos antiinflamatorios.

2. Manter unha dieta saudable. Durante os días de regra recoméndase optar por unha dieta baixa en graxas e restrinxida en sal, para evitar a retención de líquidos.

É importante, durante estes días, aumentar o consumo de froitas e fibras para axudar a diminuír os cólicos.

3. Practicar exercicio. Activa a circulación. Algúns deportes que non implican moito esforzo, como o ioga ou saír a camiñar, son perfectos para aliviar a dor menstrual.

O exercicio permite que o corpo libere endorfinas, unha hormona que aumenta o benestar e axuda a acabar cos molestos cólicos menstruais.

4. Aplicar calor. A calor no ventre axuda a relaxar a musculatura da zona. Por iso, e para minorar as dores, unha bolsa de auga quente ou unha manta eléctrica pode servir para acougar estas molestias e evitar os cólicos.

5. Practicar sexo. Manter relacións sexuais durante o período é outro dos remedios que pode aliviar as dores menstruais.

De feito, os orgasmos provocan a liberación de oxitocina, dopamina e algunhas endorfinas que actúan como analxésicos naturais.

Tipos de Termómetros. Como elixir o máis adecuado

Os **termómetros dixitais regulares** poden colocarse no recto, na boca ou nas axilas.

Polo xeral, a temperatura das axilas é a menos precisa. A temperatura rectal é a máis precisa para os bebés, en especial, de 3 meses ou menos, así como para os nenos de ata 3 anos. No caso de nenos máis grandes ou adultos, a temperatura bucal, en xeral, é máis precisa, sempre que se manteña a boca pechada mentres se toma a temperatura.

As **vantaxes**: • Coa maioría dos termómetros dixitais pódese tomar a temperatura na boca, a axila e o recto, en xeral, nun minuto ou menos.

• É adecuado para recentemente nados, bebés, nenos e adultos.

As **desvantaxes**: • É posible que os pais se preocupen por causar incomodidade ao tomar a temperatura de maneira rectal ao seu fillo.

• Debes esperar 15 minutos despois de comer ou beber para tomar a temperatura bucal. Pola contra, a temperatura da comida ou a bebida podería afectar a lectura do termómetro.

• Pode ser difícil para os nenos, ou outra persoa que respira pola boca, mantela pechada o tempo suficiente como para obter unha lectura oral precisa.

Os **termómetros dixitais de oído**:

As **vantaxes**: • Cando llos coloca correctamente, son rápidos e, en xeral, cómodos para nenos e adultos. • Son adecuados para os bebés maiores de 6 meses, os nenos máis grandes e os adultos.

As **desvantaxes**: • Non son recomendables para os recentemente nados. • O cerumen ou un conduto auditivo curvo e pequeno poden interferir na precisión da temperatura medida. Se o teu fillo usa chupete, é aconsellable que probes cun **termómetro dixital con forma de chupete**. O teu fillo simplemente succiona o chupete ata que se rexistra a temperatura máxima.

A **vantaxe**: • É probable que o teu fillo non se dea conta de que lle estás tomando a temperatura.

As **desvantaxes**: • Non son recomendables para os recentemente nados. • Para obter unha lectura máis precisa, o teu fillo debe manter quieto o chupete na boca durante tres a cinco minutos. • As investigacións recentes non apoian a precisión das lecturas de temperatura tomadas con estes termómetros.

Os **termómetros de mercurio** xa non se recomenda usalos porque poden romper e liberar o mercurio, que é tóxico.

Consellos para superar a Hipocondría

A hipocondría é un trastorno mental que está caracterizado por un medo esaxerado a padecer algunha enfermidade grave.

As persoas hipocondríacas cren realmente que a súa saúde pode estar en perigo e viven obsesionadas con iso, a pesar de ir ao médico e de facerse as probas suficientes que avalen que se atopan sas.

A tensión emocional que experimentan estas persoas ao crer que están enfermas é tan grande que lles xera moito sufrindo e malestar. Este maniféstase ao final no corpo xa que as persoas hipocondríacas poden chegar a experimentar os síntomas dalgunha enfermidade que cren que poden estar a padecer e realmente non teñen nada.

Imos brindarche unha serie de consellos que che serán de gran utilidade para que saibas como deixar de ser unha persoa tan hipocondríaca.

Deixa de buscar respostas na internet. Lembra que moita da información que aparece na internet non está validada por expertos e mesmo aínda que o estivese, cada caso é diferente polo que tes que acudir fisicamente cun profesional para que che oriente mellor e ofrécache un tratamento adaptado ás túas necesidades,

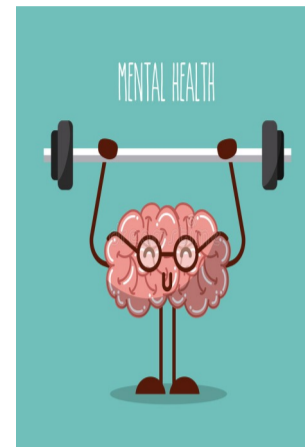
no caso de que o requiras.

Acode a terapia psicolóxica. Se sentes que por ti mesma non podes deixar de ser tan hipocondríaca, é necesario que acudas a un profesional que vai axudarche. O obxectivo da terapia é ensinarlle á persoa estratexias para que aprenda a xestionar o seu medo e a que enfrente o seu problema. Trátase de que a persoa identifique cales son os seus síntomas reais e os ficticios ou provocados pola súa mesma enfermidade. Tamén se lle ensinan algunhas técnicas de relaxación e de sensibilización. En ocasións a terapia pode ser combinada co uso de fármacos, entre os máis comúns atópanse os antidepressivos.

Deixa de falar tanto de enfermidades. Lembra que mentres máis repites unha cousa máis a reforzas. Polo que é necesario comezar a cambiar aqueles temas de conversación que poden resultar prexudiciais.

Modifica os teus pensamentos. Lembra que a maneira na que pensamos está directamente relacionada coa maneira na que sentimos.

Trae a túa mente ao momento presente. Ponte a facer cousas que requiran de toda ou case toda a túa atención, distráete facendo cousas que che gustan, traballando, etc.



Saúde mental e emocional

“Dormir é a cadea de ouro que une saúde e corpo”

Thomas Dekker
(1572-1632)

Como falar das tuas necesidades sexuais

Falar acerca das túas necesidades sexuais pode axudar a que ti e a túa parella estean máis unidos e a promover a plenitude sexual. Pon en práctica estes consellos para falar coa túa parella.

A saúde sexual das mulleres, é importante para o benestar físico e emocional xeneral. Unha vida sexual satisfactoria mellora a calidade do sono e reduce a tensión. Con todo, lograr unha vida sexual saudable e satisfactoria require autorreflexión e comunicación sincera coa túa parella. Moitas persoas cren que a actividade sexual está motivada polo desexo físico, o cal provoca excitación sexual e, despois, o orgasmo. Moitas mulleres teñen diversos estímulos e diversas motivacións que lles provocan excitación e desexo sexual, pero tamén teñen distintos factores que diminúen o desexo.

Para moitas mulleres, especialmente as de máis de 40 anos ou as que xa pasaron pola menopausa, o desexo físico non é a motivación principal para ter relacións sexuais. Unha muller podería estar motivada a ter relacións sexuais para sentirse preto da súa parella ou para demostrar os seus sentimentos.

O significado da satisfacción sexual difire dunha persoa a outra. Comeza por falar sobre as túas necesidades. Para comezar:

Admite o teu malestar. Se te sentes nerviosa, dío. Expresar as túas inquietudes pode axudarche a comezar a conversación. Cántalle á túa parella se te sentes algo incómodo ao falar do que desexas, e pídelo que che dea a tranquilidade que está disposto a conversar abertamente.

Comeza a falar. Unha vez que comeces a falar, é posible que o teu nivel de confianza e comodidade aumente.

Establece un tempo límite. Evita que unha conversación prolongada atafégueos. Dedicar 15 minutos a falar sobre o tema.

Fala con regularidade. Mentres máis establezas conversacións sobre as experiencias sexuais e os desexos, máis fácil resultarche falar.

Váleche dun libro ou unha película. Convida á túa parella para ler un libro sobre a saúde sexual das mulleres, ou recoméndalle capítulos ou seccións que recalquen as túas preguntas ou inquietudes



Saúde Sexual



Saúde Laboral

Sabías que...?

- Chorar libera o exceso de hormonas de estrés no noso corpo e cientificamente pode aliviar a tensión mental.
- Unha sesta de medio día mellora a túa memoria e reduce as posibilidades de sufrir de enfermidades do corazón.

Introducción ao accidente de traballo (I)

O accidente de traballo defínese como toda lesión corporal que o traballador sufra con ocasión ou a consecuencia do traballo que executa por conta allea.

Son tres os elementos que concorren nesta definición:

A existencia dunha lesión corporal, a condición de traballador por conta allea do suxeito accidentado e a relación de causalidade entre traballo e lesión, o que implica una relación causa-efecto

entre o traballo realizado e a lesión sufrida.

Presúmese, salvo proba en contrario, que son constitutivas de accidente de traballo as lesións que sufra o traballador durante o tempo e no lugar do traballo. E tamén se inclúen expresamente:

1. Os que sufra o traballador ao ir ou ao volver do lugar de traballo (accidente in itinere).
2. Os que sufra o traballador con ocasión ou como consecuencia do desempeño de car

gos electivos de carácter sindical.

3. Os ocorridos con ocasión ou a consecuencia das tarefas que, aínda sendo distintas ás da súa categoría profesional, execute o traballador en cumprimento das ordes do empresario ou espontaneamente en interese do bo funcionamento da empresa.

4. Os acaecidos en actos de salvamento e análogos, cando uns e outros teñan conexión co traballo.

NOVA SECCIÓN:

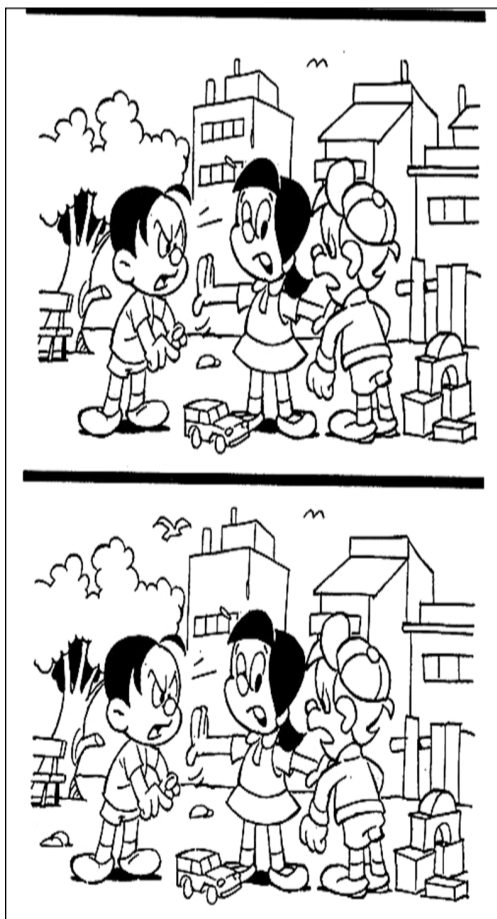
CHISTES CURTOS SOBRE MÉDICOS E PACIENTES

- "Vexo que hoxe tose vostede mellor"!!!
- "Desde logo, doutor, adestreime toda a noite"!!!
- "Doutor, cando tomo café dóeme o ollo".
- "Probou quitándolle a cucharita?"

JA JA JA JA ...

JA JA JA JA ...

JA JA JA JA ...



PASATEMPOS

XOGO DAS DIFERENZAS

Aínda que estes dous debuxos parecen iguais, hai cinco diferencias entre eles.

Búscaas!



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

Bibliografía: espanol.womenshealth.gov; www.psicologia-online.com; psicologiaymente.com; www.todo-mail.com; www.mayoclinic.org; guiasjuridicas.wolterkluwer.es; kokolikoko.com