

NOTICIAS IMPORTANTES

Retención de líquidos: estos son los mejores ejercicios físicos para reducirla

La retención podría ser considerada por algunos especialistas, como una enfermedad, causada o relacionada con problemas circulatorios, Insuficiencia Cardíaca, enfermedad de los riñones o hepáticas.

La atención médica es indispensable para recibir el tratamiento adecuado.

Algunos síntomas que se registran, acumulación de líquidos es más evidente en tobillos, párpados o zona sacra, donde abunda tejido laxo.

La piel sobre esas zonas edematizadas, puede estar estirada o brillante, a la presión como bien sabemos se hunde y rápidamente desaparece.

EJERCICIOS FÍSICOS RECOMENDADOS:

- 1- Sentarse en una silla con espalda, sujetar la silla con las manos, elevar las piernas hasta el pecho, formando casi una V, hacerlo varias veces
- 2- Estirar piernas en diagonal ponerse de rodillas palmas de las manos al suelo, estirar pierna izquierda y cruzarla a la derecha.
- 3-Relajar piernas y brazos, acostarse boca arriba, llevar las piernas y brazo, apuntando al techo doblar articulaciones con un poco de fuerza durante unos 15"
- 4- Ejercicio de la falsa bailarina de pie, elevar ligeramente perna derecha, formar un ángulo de 90 grado con la rodilla mientras el tronco gira y llevarlo los dos brazos hacia la derecha.
- 5- Elevar y descansar talones colocarse de pie, manos ligeramente apoyadas sobre el respaldo de una silla, luego elevar talones hasta ponerse en punta de pie.
- 6- Estirar y movilizar articulaciones, de pie sin apoyarse en la silla, separar las piernas a la altura de las caderas y colocarse en punta de pies, elevar brazos rotando muñecas.

Lo importante a parte de los ejercicios es evitar consumo de sodio, o alimentos ricos en el, la actividad física de manera regular, mantenerse activo colabora a eliminar toxinas del cuerpo, ya que estas también causan retención de líquidos.

Fuente: SEMANA

Día Mundial del Niño Prematuro

Desde el año 2009 se celebra el Día Mundial del Niño Prematuro, una fecha que desea poner de manifiesto el alto riesgo de mortalidad que tiene el traer bebés prematuros al mundo. Se trata de prevenir pero también de ayudar a los niños y a sus familias para que puedan superar con éxito esta circunstancia.

La celebración fue impulsada por la Fundación Europea para el Cuidado de Prematuros (EFCNI) y organizaciones europeas asociadas. Los cofundadores internacionales LittleBigSouls (África), March of Dimes (EE. UU.) y National Premmie Foundation (Australia) se unieron a las celebraciones posteriormente, haciendo del Día Mundial de la Prematuridad una efeméride internacional.

Cada año nacen 15 millones de niños prematuros, de los cuales mueren más de un millón antes de cumplir 5 años. Se ha establecido que la prematuridad es la principal causa de muerte infantil y los niños/as que sobreviven pueden desarrollar patologías como retraso cognitivo, pérdida de visión o audición y hasta parálisis cerebral. Todo niño que nazca antes de la semana 37 de gestación ya se considera prematuro. El contacto piel a piel es fundamental en los bebés prematuros.

El lema de este año es "Cuidar para Prevenir". El objetivo de este año 2021 es mantener juntos a los padres y los niños prematuros.

Decálogo de los 10 derechos del prematuro:

- 1) La prematuridad se puede prevenir, en muchos casos, por medio del control del embarazo, al que tienen derecho todas las mujeres.
- 2) Los recién nacidos prematuros tienen derecho a nacer y a ser atendidos en lugares adecuados.
- 3) El recién nacido tiene derecho a recibir atención acorde a sus necesidades, considerando sus semanas de gestación, su peso al nacer y sus características individuales, pensando en su futuro.

4) Los recién nacidos de parto prematuro tienen derecho a recibir cuidados de enfermería de alta calidad, orientados a proteger su desarrollo y centrados en la familia.

5) Los bebés nacidos de parto prematuro tienen derecho a ser alimentados con leche materna.

6) Todo prematuro tiene derecho a la prevención de la ceguera por Retinopatía del Prematuro (ROP).

7) Un niño que fue recién nacido prematuro de alto riesgo debe acceder, luego del alta neonatal, a programas especiales de seguimiento.

8) La familia de un recién nacido prematuro tiene derecho a la información y a la participación en las decisiones sobre su salud a lo largo de toda su atención neonatal y pediátrica.

9) El recién nacido prematuro tiene derecho a ser acompañado por su familia todo el tiempo.

10) Quienes nacen de parto prematuro tienen el mismo derecho a la integración social que quienes nacen a término


Fuente: díasintermacede.com

Sociedad Argentina de Pediatría – SAP.-



DATOS DE INTERÉS





— ATENCIÓN —

SE PODRÁ REALIZAR TRÁMITES PRESENCIALES SIN TURNO PREVIO EN EL HORARIO DE 8 A 13 HS

Se priorizará a quienes se les haya otorgado un turno previo. Luego se atenderá por orden de llegada.

