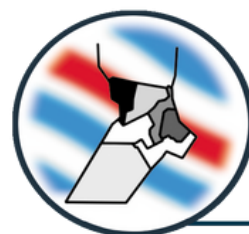


2022 | JULIO 22

BOLETÍN DE SALUD



ACTUALIZACIÓN DE INFORMES DE COVID-19

ACTUALIZACIÓN EPIDEMIOLÓGICA SEMANAL

Después de una tendencia creciente en las últimas cinco semanas, a nivel mundial, el número de casos semanales durante la semana del 11 al 17 de julio de 2022 se mantuvo estable, con poco menos de 6,3 millones de nuevos casos. El número de nuevas muertes semanales fue similar a la cifra reportada durante la semana anterior, con 11 000 muertes reportadas.

COVID-19: reconstruir la resiliencia

En estos dos años de pandemia de COVID-19, hemos aprendido muchísimo sobre resiliencia: hemos identificado lo que nos fortalece, nos da seguridad y nos permite adaptarnos, y lo que no. Ahora, necesitamos enfocarnos en reconstruir nuestros sistemas sociales, políticos y económicos de manera que nos empoderen y protejan a todas y a todos. Las elecciones que hagamos hoy —cómo asignamos nuestros recursos y cómo decidimos avanzar— tendrán consecuencias a largo plazo, no sólo para las mujeres, las niñas y otras poblaciones vulnerables, sino también en nuestra salud en general y en nuestra supervivencia como especie.

La construcción de resiliencia para enfrentar futuras crisis comienza recuperándonos de la actual.

FUENTE: OMS.



SARAMPIÓN

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA REINTRODUCCIÓN DEL SARAMPIÓN. EMITIERON CONSEJOS PARA LA COMUNIDAD Y EL PERSONAL DE SALUD.

DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

Días atrás, se confirmó un caso de sarampión en una niña de 2 años en Vicente López. Frente a este contexto, y ante el riesgo de reintroducción de esta enfermedad eliminada, la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) recomienda a la comunidad:

- Contar con los esquemas de vacunación del Calendario Nacional completos.
- Buscar asesoramiento ante la realización de viajes al exterior para verificar las vacunas necesarias de acuerdo con el destino
- Concurrir ante la presencia de fiebre y exantema.

Para los equipos de Salud, se recomienda:

1. Verificar en cada instancia de encuentro con la población el carnet de vacunación.

Esquema de vacunación completo para la edad según Calendario Nacional de Vacunación en cada instancia de evaluación de personas entre 12 meses y 55 años.

2. Asesorar a aquellos que viajan al exterior.

Es fundamental la vacunación en personas adultas, sobre todo en trabajadores de salud, tripulantes, choferes internacionales, personal de migraciones y puérperas. Además, es importante que quienes viajen al exterior se aseguren de estar vacunados, dado que en estos grupos está aumentada la posibilidad de contacto con el virus y, con ello, el riesgo de reintroducción y diseminación de la infección.

Para residentes de Argentina que viajen al exterior, principalmente a países con circulación viral:

* Niñas y niños de 6 a 11 meses de vida: deben recibir UNA DOSIS de vacuna doble viral o triple viral (“dosis cero”). Esta dosis no debe ser tomada en cuenta como esquema de vacunación de calendario.

* Niñas y niños de 12 meses: deben recibir UNA DOSIS correspondiente al calendario.

* Niñas y niños de 13 meses a 4 años inclusive: deben acreditar al menos DOS DOSIS de vacuna triple viral.

* Mayores de 5 años, adolescentes y personas adultas: deben

acreditar al menos DOS DOSIS de vacuna con componente contra el sarampión (monovalente, doble o triple viral) aplicada después del año de vida o confirmar a través de un estudio de laboratorio la presencia de anticuerpos contra sarampión (serología IgG+ contra sarampión).

* Las personas nacidas antes de 1965 son consideradas inmunes y no deben vacunarse.

* Personas gestantes: se recomienda viajar si acreditan al menos DOS DOSIS de vacuna con componente contra el sarampión (doble o triple viral) aplicada después del año de vida o confirmar a través de un estudio de laboratorio la presencia de anticuerpos contra sarampión (serología IgG+ contra sarampión).

Se aconseja considerar aplazar y/o reprogramar el viaje en embarazadas sin antecedentes comprobables de vacunación o sin anticuerpos contra el sarampión, así como en menores de 6 meses de vida por no poder recibir la vacuna y ser el grupo de mayor vulnerabilidad. La vacuna doble o triple viral está contraindicada en menores de 6 meses, personas gestantes y con inmunosupresión. La vacuna con componente contra el sarampión en ocasión de un viaje debe ser aplicada por lo menos 15 días antes de viajar.

3. Reportar e investigar todos los casos de enfermedad febril exantemática (EFE)

El Sarampión, la Rubéola y el Síndrome de rubéola congénita (SRC) constituyen eventos de notificación obligatoria en los términos previstos por la ley 15.465. La notificación se considera cumplida

cuando el caso se encuentra registrado de forma completa y oportuna en el Sistema Nacional de Vigilancia (SNVS).

Debe realizarse en forma individual e inmediata ante la detección de un caso sospechoso de: Enfermedad Febril Exantemática –EFE– (Sarampión/Rubéola).

Definiciones de caso

Caso sospechoso de EFE:

Todo paciente de cualquier edad con fiebre (mayor a 38°C) y exantema o bien que un trabajador de la salud lo sospeche.

Caso de Sarampión o Rubéola confirmado por laboratorio:

Todo caso sospechoso de EFE en el que los resultados de laboratorio confirman la infección por el virus del Sarampión o Rubéola por:

- Detección de seroconversión de anticuerpos específicos de tipo IgG en muestras pareadas con un intervalo de 10 a 14 días entre la primera y segunda muestra de suero, o
- Detección de genoma viral mediante técnica de reacción de la polimerasa en cadena (PCR).

Caso de Sarampión o Rubéola confirmado por nexo epidemiológico:
Todo caso sospechoso con antecedente epidemiológico de contacto

directo con un caso confirmado por laboratorio que inició el exantema de 7-21 días antes que el caso a clasificar.

Caso de Sarampión o Rubéola probable:

Todo caso sospechoso de EFE con detección de anticuerpos específicos de tipo IgM contra el Sarampión o Rubéola en una muestra de suero.

FUENTE: INTRAMED - SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA



LA FRUTA QUE AUMENTA EL COLÁGENO EN EL CUERPO Y FORTALECE EL SISTEMA INMUNE

La curuba es la fruta que por excelencia consigue emplearse tanto para preparar bebidas, gelatinas, jaleas, helados. Es una fruta muy versátil que por su agradable sabor también puede consumirse fresca, contiene mayor cantidad de vitamina C, cuanta con cualidades antioxidantes y tiene acción en la impregnación de hierro en el cuerpo.

Contiene fósforo, calcio, esenciales para huesos y dientes, un estudio realizado señala que su consumo regular se asocia con la capacidad de neutralizar la formación de radicales libres, lo cual origina un menor riesgo de enfermedad gracias al aporte de Vitamina C, disminuye el riesgo de contraer infecciones respiratorias como gripe.

OTROS BENEFICIOS DE LA CURUBA.

Mejora la cicatrización:

- gracias al contenido de vitamina C incrementa la síntesis de colágeno.
- por esta razón una mejor proporción de este compuesto facilita la cicatrización.

Disminuye los dolores de cabeza y el estrés:

- las infusiones de curuba son populares para el estrés debido a su poder sedante.

- la medicina tradicional asegura que también resulta útil de cara a prevenir los dolores de cabeza recurrentes.
- bebida relajante lo cual conseguirá calmar ciertos estados de ansiedad.

Beneficio para la piel:

- debido al aporte de vitamina C y antioxidante, humecta la piel e impide las rugosidades.
- ayuda a la tonicidad de la epidermis.

Mejora la digestión:

- la presencia de fibra soluble, capaz de actuar sobre la microbiótica intestinal, mejora sus funciones.
- el consumo de fibra soluble consigue disminuir el riesgo de desarrollar patologías de tipo digestivo.

CÓMO PREPARARLA:

Seleccionar curubas maduras y firmes, extraer la pulpa en un vaso de licuadora, verter una taza de agua e incorporar la pulpa de curuba por 30 segundos, colarla para desechar las semillas, añadir a la licuadora dos tazas de leche, cucharada y media de crema de agregar dos cucharadas de azúcar, hielo a gusto triturar por 10 o 12 segundos.

FUENTE: SEMANA.

DÍA INTERNACIONAL DE NELSÓN MANDELA

18 DE JULIO



En 2009, cuando la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el cumpleaños de Nelson Mandela el 18 de julio Día Internacional de Nelson Mandela, Madiba pidió a los pueblos del mundo que lo honraran ayudando a sus comunidades.

Rolihlahla Mandela nació en el clan

Madiba en el pueblo de Mvezo, en el Cabo Oriental, el 18 de julio de 1918. Su madre era Nonqaphi Nosekeni y su padre era Nkosi Mphakanyiswa Gadla Mandela, consejero principal del rey interino del pueblo Thembu, Jongintaba Dalindyebo. En 1930, cuando tenía 12 años, su padre murió y el joven Rolihlahla se convirtió en un pupilo de Jongintaba en el Gran Lugar en Mqhekezweni¹.

Mandela comenzó sus estudios para obtener una licenciatura en Artes en el University College of Fort Hare, pero no completó el título allí ya que fue expulsado por unirse a una protesta estudiantil.

Completó su licenciatura a través de la Universidad de Sudáfrica y regresó a Fort Hare para su graduación en 1943.

En 1944 se casó con la prima de Walter Sisulu, Evelyn Mase, una enfermera. Tuvieron dos hijos, Madiba Thembekile "Thembi" y Makgatho, y dos hijas llamadas Makaziwe, la primera de las cuales murió en la infancia. Él y su esposa se divorciaron en 1958.

Durante el juicio, Mandela se casó con una trabajadora social, Winnie Madikizela, el 14 de junio de 1958. Tuvieron dos hijas, Zenani y Zindziswa. La pareja se divorció en 1996.



Nelson Mandela (fila superior, segundo desde la izquierda) en los escalones de la Archivo)

El 11 de enero de 1962, usando el nombre adoptado David Motsamayi, Mandela abandonó en secreto Sudáfrica. Viajó por África y visitó Inglaterra para obtener apoyo para la lucha armada. Recibió entrenamiento militar en Marruecos y Etiopía y regresó a Sudáfrica en julio de 1962. Fue detenido en un control policial en las afueras de Howick el 5 de agosto cuando regresaba de KwaZulu-Natal, donde había informado al presidente del ANC, Albert Luthuli, sobre su viaje.

Fue acusado de abandonar el país sin permiso e incitar a los trabajadores a la huelga. Fue declarado culpable y sentenciado a cinco años de prisión, que comenzó a cumplir en la prisión local de Pretoria. El 27 de mayo de 1963 fue trasladado a Robben Island y regresó a Pretoria el 12 de junio. En un mes, la policía allanó Liliesleaf, un escondite secreto en Rivonia, Johannesburgo, utilizado por activistas del ANC y del Partido Comunista, y varios de sus camaradas fueron arrestados.

El 11 de junio de 1964, Mandela y otros siete acusados, Walter Sisulu, Ahmed Kathrada, Govan Mbeki, Raymond Mhlaba, Denis Goldberg, Elias Motsoaledi y Andrew Mlangeni, fueron declarados culpables y al día siguiente condenados a cadena perpetua. Goldberg fue enviado a la prisión de Pretoria porque era blanco, mientras que los demás fueron a Robben Island.

La madre de Mandela murió en 1968 y su hijo mayor, Thembi, en 1969. No se le permitió asistir a sus funerales.

El 10 de mayo de 1994 fue investido como el primer presidente elegido democráticamente de Sudáfrica. En su cumpleaños número 80 en 1998 se casó con Graça Machel, su tercera esposa.

Fiel a su promesa, Mandela renunció en 1999 después de un mandato como presidente. Continuó trabajando con el Nelson Mandela Children's Fund que estableció en 1995 y estableció la Fundación Nelson Mandela y la Fundación Mandela Rhodes.

"Está en tus manos" – Cita del Día de Mandela

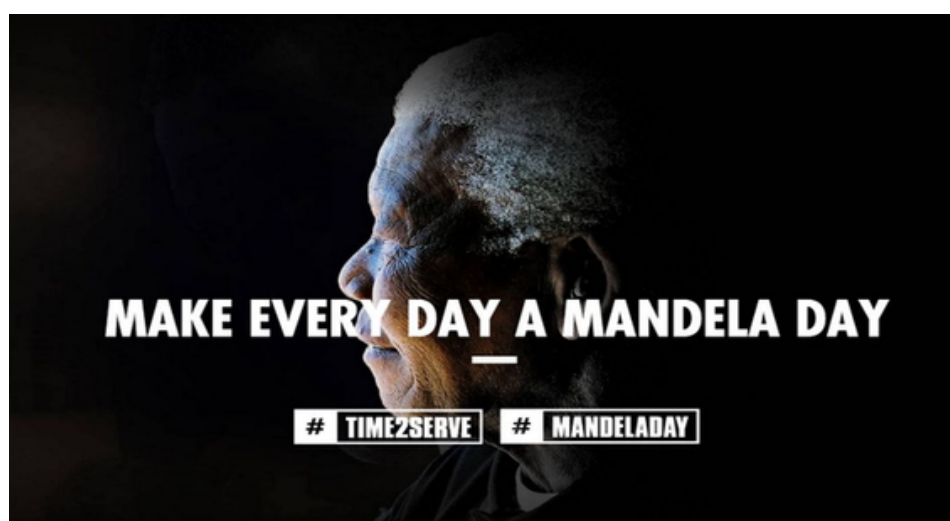
174094413

En abril de 2007, su nieto, Mandla Mandela, fue instalado como jefe del Consejo Tradicional de Mvezo en una ceremonia en el Mvezo Great Place.

Nelson Mandela nunca vaciló en su devoción por la democracia, la igualdad y el aprendizaje. A pesar de la terrible provocación, nunca respondió al racismo con racismo. Su vida es una inspiración para todos los oprimidos y desfavorecidos; y a todos los que se oponen a la opresión y la privación.

Murió en su casa en Johannesburgo el 5 de diciembre de 2013.

FUENTE: FUNDACIÓN NELSON MANDELA.



DÍA MUNDIAL DE LA ESCUCHA

18 DE JULIO



Cada 18 de julio se celebra el Día Mundial de la Escucha o World Listening Day, para reflexionar acerca de cómo los sonidos afectan nuestra vida cotidiana, así como la búsqueda de posibles soluciones a los problemas que generan.

¿Cómo se originó el Día Mundial de la Escucha?

Este día mundial ha sido creado en el 2010, por iniciativa de las organizaciones World Listening Project y Midwest Society for Acoustic Ecology (MSAE).

La selección de la fecha de esta efeméride está relacionada con el aniversario de nacimiento del compositor canadiense Raymond Murray Schafer, el día 18 de julio de 1833.

Schafer fue un compositor, escritor, pedagogo musical y ambientalista. Creó el World Sounscape Project o "Proyecto del Paisaje Musical del Mundo", y efectuó diversas contribuciones a la ecología acústica.

World Listening Project

Es una organización sin fines de lucro fundada en el año 2008, con la misión de educar y crear conciencia sobre nuestro entorno sonoro y su importancia para la salud y la supervivencia de nuestro planeta.

Diseña e implementa iniciativas educativas que exploren los conceptos y prácticas auditivas del mundo y la ecología acústica.

Lema año 2022: "Escuchar más allá de las fronteras"

Con este lema se invita a explorar la importancia de escuchar a través de las ramas del conocimiento, trascendiendo todas las fronteras geográficas y tecnológicas.

Asimismo, descubrir otras áreas y formas de escuchar, conectando al mundo con los paisajes sonoros existentes y cambiantes.

¿Cómo se celebra este día mundial?

Te invitamos a escuchar los sonidos, voces y silencios que se generan en tu entorno. Organiza en tu comunidad un soundwalk, una actividad relacionada con la emisión de juicios críticos acerca de los sonidos que se escuchan.

Consulta información adicional sobre este tema, en los artículos sobre el Día Internacional de la Audición, Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido, Día Mundial de los Sonidos Curativos.

FUENTE: DIAINTERNACIONALDE.COM

"HAY CADA VEZ MÁS PRUEBAS DE QUE LA EDUCACIÓN DIGITAL DE LOS NIÑOS EMPEORA LA SALUD MENTAL" DICE UNA PRESTIGIOSA EXPERTA.

La profesora británica Sonia Livingtone es una de las mayores especialistas globales en menores y digitalización.

La experta c al gobierno británico, a la comisión a el parlamento europeo y Naciones Unidas.

Su voz en estos asuntos navegan entre certezas que fundando estudios recientes con la ambigüedad de un sector donde la evidencia escasea y se da poca voz a los menores.

Los niños nunca solían tener problemas de salud mental, aunque no hay gran evidencia, tampoco hay evidencia que su capacidad de atención sea menor o que sus cerebros funcionen de manera diferente.

Cuando hablo con los jóvenes, dice la experta, saben bien donde están sus dificultades y que necesitan, también son firmes.

A los padres siempre nos ha dado temor, los cambios y la tecnología, en los 80 éramos optimistas con los ordenadores. La gente pensaba que en el ordenador podías encontrar amigos, contenido, información, ahora internet es una tecnología impuesta, se nos empuja hacia contenido genérico a veces dañino.

Pero tampoco podemos dejarla, la mayoría no quisiera volver 30 años atrás, nos encanta buscar por Google, no supimos ver que todos nuestros pensamientos, motivaciones, sentimientos iban a ser recopilados, agregados y a veces convertidos en un arma contra nosotros.

Cuando hablábamos de los niños hay cosas buenas para los niños, debemos dar un paso atrás y pensar en el equilibrio y sus vidas, los niños tienen malas perspectivas, mucha desigualdad y un futuro incierto.

Cuántas horas están? o que eligen? parecen esto más controlable porque todo lo demás esta fuera de control.

Hay muchos padres que no saben cómo ofrecer a sus hijos buenas oportunidades de aprendizaje y creatividad, internet y la tecnología están llenas si se sabe utilizar en un mundo ideal, diría mejor que los niños jueguen en la calle, pero no es real esto. nos preocupamos por quienes son unos amigos, como padres nos preocupa por internet y por la vida real.

Si puede comparar un video juego como Minecraft con juegos en la calle? en ciertas dimensiones Si, pero no en todas, mejora la realidad aumentada, los niños pueden ser tan imaginativos en Minecraft como en un jardín? TAL VEZ.

Por qué es tan difícil tener evidencia sobre pantalla y niños?

Hay varias razones:

1- no tenemos definiciones acordadas sobre lo que son las tecnologías digitales o lo que ofrecen. No hay una forma acordada de describir lo que está en la pantalla lo teníamos con la TV, pero ahora no

2- Hay problemas éticos reales, no podemos hacer experimentos con niños que puedan dañarlos.

3- Muchos resultados que nos interesan tardan año en mostrarse.

4- es un área con fondos insuficientes, El gobierno consulta donde está la investigación? Yo pienso (manifiesta la experta) no ha financiado, ninguna investigación y quieren resultados.

No es fácil que los padres prioricen el respeto a las prohibiciones, siempre nos dicen cuántas horas o cuanto tiempo eso es centrarse en las cosas malas.

Si se hablara de bulling en la escuela, como promueve las desigualdades y como los niños nunca aprenden nada porque no quieren a sus profesores, por lo que no mandarías a tus hijos al colegio.

Para los padres, que tratan de hacer bien, tienen dos consejos, ser claros con los valores. Crean que lo más importante es que sus hijos hagan lo que hacen los demás, pero como investigadora veo que

todos hacen algo diferente en casa, la presión de los amigos importa pero no tanto. El segundo consejo es compartir placeres digitales y negociar, no imponer, se podrá animar a los padres a compartir más y encontrar algo que puedan hacer juntos.

En la pandemia, los padres vieron como sus hijos trabajaban realizando sus tareas, y los hijos vieron como sus padres trabajaban. Que quiere decir juego libre en la era digital?, Todos creemos en el juego de los niños, pero el juego es hoy algo que los adultos dirigen, solo dejamos jugar si hay un propósito educativo.

Sabemos que es el juego libre, cuando vemos los niños en los espacios verdes, luego construimos nuestros parques con herramientas y reglas, sobre cómo usar la pantalla y juegos digitales, disminuir el espacio para la libre elección, sino tienen un propósito educativo creemos que pierden tiempo.

Un artículo reciente vincula alfabetización con resiliencia, es como andar en bicicleta, podrás ir a la escuela o donde quieras, en la alfabetización es lo mismo a medida de mayor comprensión, más crítica, también enfrenta a mayores riesgos, tiene para ello la resiliencia que se desarrolla a través de cierta adversidad. Limitar la exposición digital no es una solución, a los 16 años pueden ver cosas y descubrir como sobrellevarlas, un niño de 9 años no lo soporta de igual manera por lo tanto la edad es importante.

FUENTE: LANACIÓN

DÍA DEL AMIGO

20 DE JULIO



El Torneo, pintura de Ralph Hedley en donde se muestra a un grupo de amigos jugando.

La iniciativa para el establecimiento de un Día del Amigo internacionalmente reconocido tuvo un antecedente histórico llamado Cruzada mundial de la amistad que fue una campaña en favor de dar valor y realce a la Amistad entre los Seres Humanos, de forma que permita fomentar la Cultura de la Paz.

Fue ideada por el Doctor Ramón Artemio Bracho en Puerto Pinasco, Paraguay en 1958. A partir de dicha idea, se fijó el 30 de julio como *Día de la Amistad*. En Paraguay, las vísperas del 30 de julio son aprovechadas para comprar regalos a los amigos cercanos y a las parejas, son muy comunes las fiestas en los bares, discotecas o una cena entre amigos íntimos. También se considera tradicional el juego del "*Amigo Invisible*" donde en pequeños papeles se reparten los nombres de todos los miembros de un grupo y al que sale elegido (en forma secreta) se le regala un presente el día 30. Esta costumbre es muy practicada en Asunción y otras ciudades paraguayas en las escuelas y lugares de trabajo.

El 27 de abril de 2011, durante el Sexagésimo quinto período de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas, dentro del tratamiento de la Cultura de paz, se reconoce *"la pertinencia y la importancia de la amistad como sentimiento noble y valioso en la vida de los seres humanos de todo el mundo"* y se decide designar como Día Internacional de la Amistad el 30 de julio de cada año, en concordancia con la propuesta original promovida por la Cruzada mundial de la amistad.

En Argentina y Brasil se festeja el 20 de julio. En Argentina la fecha rinde honor al acto realizado por Enrique Ernesto Febbraro quien envió a todo el mundo 1000 postales el día que el hombre llegó a la Luna. Según el propio autor de la iniciativa en diversas entrevistas "tenía esa idea desde hacía tiempo",³ aunque las declaraciones de Febbraro a la prensa han sido confusas de lo que realmente llevó a hacerlo. Según sostuvo en una de ellas cuando escuchó que el alunizaje del módulo era un gesto de amistad, desde la humanidad hacía el universo, se le ocurrió que ese podía ser el Día del Amigo, por tal motivo mandó mil postales a todas partes del mundo.

En Chile no tiene existencia oficial. A lo largo de los años ha habido varios intentos para establecerlo: primer viernes de octubre (por san Francisco de Asís), 14 de febrero (como «Día de los Enamorados y la Amistad»), etcétera, pero no han tenido eco duradero en la población. El último intento, comenzado en 2010, busca establecerlo el 20 de julio; aunque está siendo promovido fuertemente por cadenas de restaurantes, no presenta mayor aceptación que los intentos previos.

Pese a que algunos aseguran que el Día Internacional del Amigo en España es el 20 de julio, en ningún calendario de fiestas español aparece una celebración con tal motivo.

Las celebraciones en Paraguay tienen su origen en la Cruzada Mundial de la Amistad fundada en este país en 1958. Desde este año, se ha fijado el 30 de julio como Día de la Amistad. En 2011, el 30 de julio fue declarado Día Internacional de la Amistad por las Naciones Unidas.

En el Perú, por iniciativa de un grupo de peruanos que viajaron a Argentina en el 2004 y vieron los festejos del Día del Amigo en dicho país y buscando fomentar los valores peruanos de la amistad verdadera se gestó a comienzos de abril del 2009 un movimiento social a favor de institucionalizar «El Día del Amigo» en el Perú. El Día del Amigo se celebra en el Perú a partir del 2009 el primer sábado de julio a partir de una iniciativa de la empresa de cervecería Backus y Johnston.

En Venezuela, México, Perú, Ecuador, Panamá y República Dominicana, el 14 de febrero se celebra el Día del Amor y la Amistad.

FUENTE: WIKIPEDIA - LA ENCICLOPEDIA LIBRE.



¿TE GUSTA EL BOLETÍN?

Compartilo en tus redes sociales!!!

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

22 DE JULIO.



La Federación Mundial de Neurología fue quién tomó la iniciativa buscando generar cada vez más conciencia en la importancia de la salud cerebral. Estos son 3 datos a tener en cuenta:

* Los trastornos cerebrales y neurológicos constituyen el 13% de las causas globales de enfermedades.

* Se considera que 1 de cada 3 personas probablemente sufrirá un trastorno cerebrovascular.

* Un porcentaje importante de enfermedades neurológicas se puede prevenir controlando factores de riesgo vasculares, la presión sanguínea, los niveles de colesterol y llevando una dieta sana.

Los Beneficios de los Ejercicios Aeróbicos en las Afecciones Neurológicas.

Por el **Dr. Juan Pablo Palombo**

Los ejercicios físicos aeróbicos generan beneficios para la salud ya que ayudan a controlar los factores de riesgo cardiovasculares y respiratorios, mejoran el estado músculo-



articular y los procesos metabólicos en general. Contribuyen a prevenir factores de riesgo asociados a la demencia a través del aparato cardiovascular, quien transporta oxígeno al cerebro estimulando la memoria y la concentración entre otras funciones.

Es conveniente realizar una rutina que involucre grandes grupos musculares (caminar, bailar, nadar, bicicleta fija), la mayor cantidad de actividades de la vida cotidiana posible (trabajo doméstico – cortar el césped, jardinería, pintura, etc. -) y todo aquello que sea placentero en la ejecución.

Con respecto al tiempo de ejercitación, comenzar con 5 a 10 minutos por día y aumentar progresivamente a medida que se observa una mejora en la respuesta física.

Es recomendable poder conversar mientras se realiza los ejercicios, ya que es una señal de buena oxigenación muscular. A partir de ese parámetro se puede aumentar de a 5 minutos diarios la rutina hasta llegar a los 30.

De todos los ejercicios aeróbicos la marcha es el más importante, de hecho es práctico, cómodo, de fácil ejecución y está al alcance de todos. No solo nos permite mejorar la oxigenación antes mencionada, sino también, el registro de nuestro cuerpo, la tonicidad y la elasticidad en los músculos, el equilibrio, la postura y la coordinación neuromuscular.

Al realizar los ejercicios debemos tener ciertas consideraciones:

*No se deben realizar ejercicios en ayunas, dado que podemos tener una baja de presión arterial o de glucemia (azúcar en sangre).

*Antes de empezar hacer unos minutos de estiramiento o ligeros movimientos en el lugar.

*Comenzar con ejercicios moderados y lentamente ir aumentando paulatinamente la intensidad.

*Si durante la ejecución de los ejercicios se sienten molestias, cansancio o dolor debemos hacer una pausa y descansar. Si posteriormente desaparece continuamos con la rutina.

*Si en algún momento de la ejecución se percibe dolor en el pecho, falta de aire o mareos, se debe interrumpir definitivamente la práctica de los ejercicios y consultar con el médico.

*Recuerde realizar los ejercicios en un ambiente tranquilo y disfrutar con la práctica del ejercicio del cual obtendremos todos los beneficios anteriormente mencionados.

FUENTE: DIVISIÓN NEUROLOGÍA HOSPITAL DE CLÍNICAS “JOSÉ DE SAN MARTÍN”

DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE SJÖGREN

23 DE JULIO



El viernes 23 de julio es el **Día Mundial de la enfermedad de Sjögren** considerada desde siempre como síndrome.

Ese día se conmemora el nacimiento de su descubridor, el Dr. Henrik Sjögren, y las asociaciones de pacientes con Sjögren en el mundo, se unirán para visibilizar a los millones

de personas que viven con la enfermedad, sufren sus síntomas o están a la espera de ser diagnosticados.

Sensibilizar y difundir lo que es el Sjögren propicia un mejor conocimiento de la enfermedad que conlleva a su comprensión y a la búsqueda de posibles soluciones y tratamientos.

En un año donde muchísima gente ha podido saber lo que es vivir con fatiga, bien por la COVID-19 o por otras circunstancias, queremos resaltar que el cansancio reduce nuestra calidad de vida y es uno de los síntomas más prevalentes e incluso incapacitante que tienen las personas que lo sufren, diferenciado claramente de lo que es un cansancio común.

La fatiga, en muchas ocasiones, nos impide realizar las tareas cotidianas y es un obstáculo en el ámbito laboral por lo complicado que resulta trabajar en esas condiciones con un horario determinado asumiendo tareas y responsabilidades que implica estar en el trabajo. Pero no nos quedaremos ahí. La enfermedad de Sjögren es más, mucho más...

La enfermedad de Sjögren, considerada desde siempre como síndrome, es mucho más que sequedad. No es sólo ojo seco/boca seca, es una enfermedad sistémica que puede implicar afectación orgánica y quienes la padecen deben y tienen que luchar de forma permanente para enfrentarse a las diferentes dificultades que plantea la enfermedad, ya que cada paciente es distinto y puede tener al mismo tiempo muchas combinaciones de afecciones autoinmunitarias.

En España hay más de 120 mil personas con Sjögren pero su diagnóstico y tratamiento sigue planteando dificultades. En muchos casos, la espera para ser diagnosticado se puede situar entre los 7-8 años. Al igual que en otras enfermedades autoinmunes más del 95% de las personas con Sjögren son mujeres.

A causa de la enfermedad, las personas con Sjögren tienen que vivir con mala calidad de vida y luchar cual guerreras día tras día para mantenerse y enfrentarse a las diferentes dificultades que le plantea la enfermedad, ya que cada paciente es distinto de otro y pueden tener al mismo tiempo muchas combinaciones de afecciones autoinmunitarias.

Tanto si eres paciente, familiar o amigo/a de una persona con Sjögren, te animamos a unirte y hacer escuchar nuestras voces a través de tus Redes Sociales o acudiendo con algo azul o con un globo azul a los monumentos públicos iluminados que tengamos más cerca para hacerte una foto y compartirla con nosotros.

FUENTE: ASOCIACIÓN ESPAÑOLA SÍNDROME DE SJÖGREN AESS



BOLETINES ELECTRÓNICOS

*Encontrá todos las ediciones del boletín
en nuestra página web
www.colegiodeenfermeros.org.ar*

DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD

24 DE JULIO



La conmemoración del Día Internacional del Autocuidado tiene lugar el 24 de julio de cada año. Su impulso inicial fue responsabilidad de la *International Self-Care Foundation* (ISF), institución que ha ido sumando apoyo de diversas organizaciones.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es una acción o iniciativa coherente en busca de una buena salud física, mental y emocional.

Dentro del autocuidado se debe considerar los siguientes:

1. Actividad física.
2. Control de la alimentación.
3. Conocimiento del uso apropiado de los medicamentos.
4. Higiene correcta.
5. Consciencia de los parámetros indispensables (presión arterial, nivel de colesterol y otros).
6. Evasión de riesgos por costumbres dañinas (tabaco, exceso de alcohol y drogas).

La importancia del autocuidado está en la prevención de enfermedades y en el aumento de la calidad de vida. Aunado a ello, el rendimiento en distintas actividades tiende a mejorar al poco tiempo de que se adoptan las pautas saludables. También el autocuidado tiene beneficios a nivel estético, pues se consigue mantener un peso acorde, lo que se traduce en una mejora en la autoestima.

Algunas de las principales afecciones que se pueden prevenir en un porcentaje elevado con el autocuidado son las siguientes:

- * Obesidad.
- * Diabetes tipo 2.
- * Hipertensión arterial.
- * Depresión.
- * Ansiedad.

La conmemoración del Día Internacional del Autocuidado está definida para el 24 de julio por una razón particular. Es que **se busca evidenciar la importancia de las medidas las 24 horas del día y los 7 días de la semana.**

Desde el 2011 comenzó la celebración. Encontramos que los objetivos generales son los expuestos a continuación:

- * **Concientizar al mundo sobre los beneficios del autocuidado.**
- * **Informar sobre los elementos que componen el autocuidado.**
- * **Visibilizar los programas de autocuidado.**

- * **Crear alianzas para incentivar las iniciativas públicas en favor del bienestar individual.**
- * **Promover consejos para realizar el cambio.**

Consejos de autocuidado a tener en cuenta 24/7

* **Alimentación saludable y ejercicio regular**

Aunque son 2 consejos en 1, se juntan al tratarse del autocuidado físico. En cuanto a la alimentación, se recomienda un balance de proteínas y carbohidratos, **descartando las carnes procesadas, las harinas refinadas, las frituras, las salsas comerciales, las bebidas alcohólicas en exceso y los refrescos.**

A su vez, el ejercicio diario estimado para un buen funcionamiento del sistema cardiovascular es de 30 a 45 minutos. Asimismo, la intensidad moderada es la indicada en las actividades aeróbicas.

* **Estabilización mental**

Buscar el equilibrio mental forma parte de las medidas que engloba el Día Internacional del Autocuidado. Por tanto, las estrategias para recuperar la tranquilidad en los pensamientos son la meditación, los ejercicios de respiración variables, el fortalecimiento del diálogo interno positivo, la recreación y el tiempo libre.

* **Establecer conexiones empáticas**

En este punto nos referimos al autocuidado social. Esto nos lleva a la importancia de las relaciones interpersonales, pues muchas veces las obligaciones y el estrés son aislantes. **Se debe establecer un tiempo para compartir** con familiares, amigos y dedicarle el tiempo necesario a la relación de pareja.

El equilibrio emocional regresará a su lugar, favoreciendo un mejor manejo en situaciones puntuales de desánimo.

* Espiritualidad

Por último, llegamos al autocuidado espiritual. Este consejo no está asociado de forma exclusiva con la religión, sino con la **cercanía y nutrición del espíritu hacia una actividad que conecte a la persona con su esencia**. Puede tratarse de la naturaleza, el universo, la energía, el espíritu o cualquier incentivo que permita una sensación satisfactoria frente a la vida.

FUENTE: MEJOR CON SALUD 2022.



LOS PAÍSES CON MÁS MUJERES EN PUESTOS DE RESPONSABILIDAD RESPONDEN MEJOR A LAS CRISIS

INFORME DE NACIONES UNIDAS

Un análisis sobre la respuesta de los estados a la covid desvela que los países en los que hay más mujeres en puestos de liderazgo, sistemas de protección universales y movimientos feministas fuertes, responden mejor a las crisis, independientemente de sus ingresos.

Aquellos países con un mayor número de mujeres en los puestos de liderazgo, que poseen sistemas de atención y protección social universales y que cuentan con organizaciones feministas que participan activamente en la toma de decisiones, son más eficaces a la hora de responder a las crisis.

Así lo revela un informe realizado por dos agencias de las Naciones

Unidas (ONU Mujeres y el Programa de Desarrollo -PNUD-), hecho público esta semana y que se basa en un análisis de las medidas concretas adoptadas por 262 países a lo largo de dos años para hacer frente a la pandemia. El estudio, titulado Respuestas gubernamentales al covid-19: Lecciones sobre igualdad de género para un mundo en crisis, encontró que estos resultados se verifican independientemente de la riqueza del país.

A las consecuencias económicas de la pandemia para las mujeres de todo el mundo se suma la mayor carga del trabajo no remunerado que éstas soportaron. Si antes de esta crisis, las mujeres a nivel global realizaban más del triple de trabajo doméstico y de cuidados no remunerado que los hombres, ahora, la creciente desigualdad en el tiempo dedicado al cuidado de niños, ancianos y otros miembros de la familia está obligando a muchas mujeres a abandonar la fuerza laboral remunerada.

Según los datos de Naciones Unidas, el impacto en el trabajo y la participación de la economía de las mujeres tras la pandemia incrementó la brecha de la desigualdad de forma contundente. El estudio estima que tras la crisis de la covid se han perdido 19,7 millones de puestos de trabajo remunerados para las mujeres, una cifra que casi duplica la de la pérdida de empleo de los hombres, que se estima 10,2 millones de puestos de trabajo.

388 millones de mujeres vivirán en la extrema pobreza en 2022

Un tercio de las políticas tuvieron en cuenta la desigualdad

El estudio recopiló cerca de 5.000 (4.968) políticas puestas en marcha en los dos años que comprende el estudio. De ellas, menos de una tercera parte (1.605), contenían medidas sensibles al género durante la pandemia y de éstas, más de la mitad (853), estuvieron destinadas a paliar la violencia hacia las mujeres.

Entre los resultados destaca el hecho de que tan sólo el 12% de estas acciones estuvieron encaminadas a apoyar la seguridad económica de las mujeres y un 7% de las medidas estuvieron encaminadas a aliviar la carga del trabajo no remunerado.

ONU Mujeres y el PNUD advierten que a pesar de los esfuerzos políticos sin precedentes en la práctica totalidad de los países y territorios, la respuesta a la pandemia se ha quedado muy corta en proteger a las mujeres contra la pérdida de ingresos y puestos de trabajo. Sobre todo en un momento en el que existen crisis humanitarias como conflictos armados, crisis climática y un incremento sin precedentes de los precios de los productos básicos que amenazan con provocar una inminente crisis mundial de alimentos. "El mundo no puede arriesgarse a otra respuesta de emergencia que deje de lado las necesidades y los derechos de económicos de más de la mitad de la población.

FUENTE: PÁGINA 12 - INFORME DE NACIONES UNIDAS.

EL COLEGIO INFORMA

El Colegio realizó la visita mensual, el miércoles 20 de julio, a la Ciudad de Venado Tuerto.

La **Lic. Stella Biliato** visitó el Sanatorio San Martín, donde estuvo con el **Director Joaquín Sánchez de Bustamante**, integrantes del Equipo de Enfermería y el **Sr. Jorge Fidato** de la Oficina de Recursos Humanos, muy complacidos por visita del Colegio.



Se recibieron en el espacio del Colegio, en el Hospital Gutiérrez, consultas de índole administrativo y trámites de finalización de matriculación, a cargo de la **Sra, Ana Laura Pace**.

Agradecemos al equipo de Salud del Hospital por la recepción que brindan mes a mes al Colegio.



**2DA
FIESTA
DE
ENFERMERIA
EN LA REGION**
Cañada de Gómez

**09/09
2022**

Lugar
CLUB SOCIAL
Lavalle 745
21 hs.



Valor de la tarjeta
\$5000
(0 en 2 pagos)

Menu:

- *Entrada de fiambres
- *Pollo al verdeo c/papas
y ensalada
- *Postre
- *Bebidas
- *Barra libre
- *Trasnoche

Teléfono de contacto:

**-Claudia: 3471-542041
-Hugo: 3471-559583**

FELIZ SEMANA DE LA AMISTAD



"No camínes delante de mí, puede que no te siga. No camínes detrás de mí, puede que no sea un guía. Solo camina a mi lado y sé mi amigo."

-Albert Camus

GES
GESTIÓN EDUCATIVA Y SOCIAL