Boletín de Salud de la Villa de Agüimes

AYUNTAMIENTO DE AGÜIMES

Servicio Canario de Salud

Nº1 Enero 2014

EDITORIAL



Hasta el camino más largo comienza con un paso, como el iniciado con Las **Primeras Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes** realizadas el 7 de Noviembre de 2013 en el Teatro de Cruce de Arinaga, y eso es lo que queremos hacer, iniciar una nueva andadura, paso a paso, pero con firmeza.

La inquietud y deseos de formación en salud de este municipio es una realidad, por ello queremos seguir creando caminos para andar juntos en la misma dirección; un Agüimes más saludable. Consejos, entrevistas, remedios caseros y salud formarán parte de este nuevo boletín que esperemos logre con la participación de cada uno de los que cooperamos, al igual que el lector, enriquecer o potenciar la calidad en salud que todos deseamos.

El **Boletín de Salud de la Villa de Agüimes** está en sus manos.

DAVID GARCÍA

Capitán de la Unión Deportiva Las Palmas



1.¿Un nombre (por ejemplo: ciudad, personaje, objeto, etcétera) y por qué?
Juan santana, mi abuelo porque ha sido quien me enseñó a ser lo que soy, fue como un segundo padre.

2.¿Qué te motiva en el día a día?
Vivir, soy un priviligiado, tengo salud, me gusta lo que hago y ante todo, intento y soy feliz.

3.¿Cuál es tu mayor "pecado"(comida no saludable) en la mesa?
El pan, no puedo comer sin pan, aunque engorde jejeje, me encanta el pan.

4.De sus proyectos profesionales, ¿Cuál es el siguiente eslabón, dentro o fuera del campo?
Vivir, luego comprar una casa para mí con un trozo de terreno donde pueda criar mis caballos. Y dentro del campo seguir trabajando duro para ascender definitivamente.

5.Cada ser marca la diferencia por algo, ¿qué te distingue profesionalmente? ¿y cómo persona?
Mi padre y mi abuelo me enseñaron a luchar por aquello que me gusta, para defender mi posición en el terreno de juego hay que entrenar duro y soy consciente de ello. Y como persona me enseñaron que ante todo hay que ser humilde y así pienso seguir, humilde ante todo.

6.¿Tu grán satisfacción laboral es...? Estar donde estoy y haciendo lo que más me gusta. Repito, soy un priviligiado.

7.¿Qué significa trabajar en un equipo como la UD Las Palmas?
Para mí como canario que soy estar en la U.D. es un orgullo y estoy muy contento, intentando siempre superarme a mí mismo.

8.¿Qué hobbies tienes aparte del fútbol?
Los caballos.

9.Díme un alimento que comas con frecuencia y las propiedades que tiene para la salud
Yo normalmente como muy variado aunque siempre el día de partido comemos ensalada, pastas y pollo.

10. Dinos un remedio de tu abuela o tu madre si te ponías enfermo cuando eras un niño
Jejejeje, los típicos paños calientes.

Propiedades del Salvado de Avena

El salvado de avena es el producto que queda al refinar el grano de avena. Son las capas externas del grano. El salvado de avena contiene un alto contenido en fibra solubre (unos 15 gramos por cada 100), este tipo de fibra atrapa azúcares y colesterol y evita que estos sean absorbidos por nuestro cuerpo, además produce una sensación duradera de saciedad ya que la fibra que contiene absorbe una gran cantidad de líquido, aumentando su volumen y expandiendo el estómago, haciéndonos sentir llenos y retrasando la sensación de hambre, por lo que es aconsejable beber abundante agua, lo que además hace que la fibra se desplace por el sistema digestivo, manteniendo limpio el intestino y evita problemas de estreñimiento.

Aunque sea un cereal, posee proteínas de un alto valor biológico (aporta gran parte de los aminoácidos esenciales) y una cantidad de 17 gramos por cada 100 de alimento.



Usos: Es un importante complemento alimenticio para enriquecer los platos, en especial el desayuno, ya que su contenido en carbohidratos lentos, sin apenas azúcar de absorción rápidos, contribuyen a mantenernos con energía durante toda la mañana y así poder llevar a cabo las acciones de la vida cotidiana.

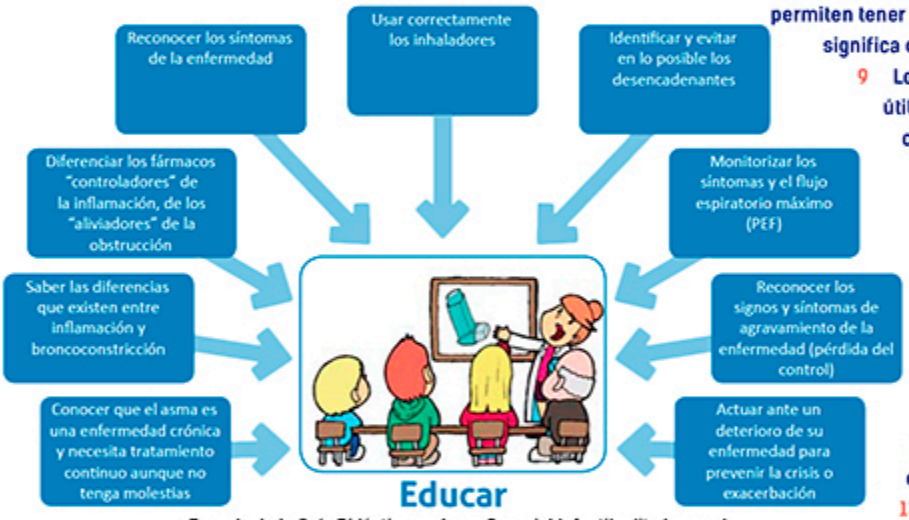
Y si queremos aumentar su contenido en proteínas lo podemos añadir a nuestro yogur o tazón de leche.

Precauciones: No se debe tomar en grandes cantidades, ya que puede provocar hinchazón, diarreas, y flatulencias, por eso sólo con añadir 2 ó 3 cucharadas nos ayudarán a beneficiarnos de todas sus propiedades, sin tener problemas de salud.

Educando en Asma Infantil

El asma es la enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias bajas más frecuente en la infancia. La inflamación que se produce en los bronquios, provoca la contracción de los músculos que los rodean, dando lugar a una respuesta de broncoconstrición, o estrechamiento de las vías aéreas. El diagnóstico es fundamentalmente clínico: sibilancias, disnea, tos y sensación de opresión torácica.

La educación del niño diagnosticado de asma, es una parte fundamental para el buen manejo de la enfermedad a lo largo de la vida. Su finalidad es adquirir conocimientos cada vez más profundos de su patología, aprender a conocer e identificar los factores desencadenantes, lograr habilidades en las técnicas de administración de los medicamentos, aprender a reconocer la aparición de exacerbaciones y actuar administrándose la medicación en casos de urgencia, es decir, lograr el auto-control de la enfermedad, pudiendo conseguir cierto nivel de independencia, de acuerdo a un plan de automanejo establecido con su médico por escrito.



Tomado de la Guía Didáctica en Asma Broquial Infantil editado por el Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública y Servicio Canario de la Salud. Gobierno de Canarias. Año 2010.

Claves GEMA pacientes (niños)

1 En los niños, el asma puede remitir o persistir en el tiempo según la edad de aparición, los antecedentes familiares y otros factores.

2 Puede heredarse la predisposición a padecer asma, aunque no siempre se desarrolla.

3 El deporte es muy recomendable en los niños con asma, pero hay que tener bien controlada la enfermedad.

4 No se han de olvidar en los viajes los medicamentos habituales, los que se toman en caso de empeoramiento y el plan de acción por escrito.

5 No todos los niños asmáticos son alérgicos, ni todos los niños alérgicos son asmáticos.

6 Sólo algunos de los niños con rinitis alérgica desarrollarán asma en el futuro.

7 Se puede hacer el diagnóstico de alergia a cualquier edad mediante la historia clínica y las pruebas cutáneas.

8 Para tratar el asma infantil se utilizan principalmente broncodilatadores, glucocorticoides inhalados y montelukast, que permiten tener un buen control de la enfermedad, lo que significa que pueden hacer una vida normal.

9 Los glucocorticoides inhalados son muy útiles y seguros en los niños. Un asma mal controlada produce muchos más problemas que el uso de estos medicamentos.

10 La elección del dispositivo de inhalación va a depender de la edad y de las aptitudes del niño.

11 No se deben suspender los tratamientos de mantenimiento hasta que el médico lo indique.

12 Si el niño tiene asma por alergia a los animales, mejorará notablemente al evitar la convivencia con los mismos.

13 Cambiar de residencia no asegura la mejora del asma.

Remedios de la Abuela y homeopatía





LA ALCACHOFA

estimula la función del hígado entonando las células por lo que es eficáz en las enfermedades de este órgano. Posee *Cinarina* que aumenta la secreción de bilis (colerética) y *Esteroles* que limitan la absorción del colesterol en el intestino. Además de ser digestiva es diurética y depurativa para el riñón (ayuda a eliminar el ácido úrico), es rica en minerales, vitaminas y fibra. Contiene *Inulina* que ayuda a mantener estables lo niveles de glucosa en sangre. Además posee pocas calorías por los que es útil para no aumentar de peso. Usos: en cálculos biliares, gota, diabetes, colesterol, estreñimiento. Precauciones: puede incrementar el sudor para eliminar toxinas. En las mamas lactantes reduce la producción de leche.

PLAN DE SALUD COMUNITARIA DE AGÜIMES

La **Salud Comunitaria** se define como aquella «salud individual y de grupos en una comunidad definida, y viene determinada por la interacción de factores personales, familiares, por el ambiente socio-económico-cultural y físico».

Si tenemos en cuenta que nuestra salud depende de:



Pero a su vez también depende de factores de la comunidad



Con este **Plan de Salud Comuniataria de Agüimes** pretendemos varios objetivos:

a) Los ciudadanos sigan entendiendo que son el centro del sistema y que se trabaja por y para los ciudadanos.
b) Ayudándoles a aumentar su corresponsabilidad con el sistema (La corresponsabilidad se muestra utilizando adecuadamente los servicios y accediendo a la formación e información adecuada).
c) Por ello es necesario promocionar la salud a través de actuaciones con impacto, para de esta forma
d) favorecer un cambio de actitudes por parte de los implicados,
e) ayudado por la interrelación entre los profesionales y la comunidad.



Este plan **incluye**:

- Difusión del plan a través de diferentes formatos tanto físicos (**Boletín de Salud de la Villa de Agüimes** de periodicidad cuatrimestral) como electrónicos (**página Web** del Centro de Salud de Agüimes, **Facebook** y **Newsletter** o noticias vía correo electrónico).

-Desarrollo anual de las **Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes**, en consonancia con lo expresado por los usuarios a partir de la realización de la Primeras y con una propuesta común de los temas entre profesionales y deseos de la población. Recordemos que en estas Jornadas se realizan de forma simultánea múltiples talleres o charlas de diferente temática.

-Creación de **cursos, talleres o charlas mensuales** de acceso libre previa inscripción.

-Impartición de talleres, cursos o charlas en el entorno educativo tanto en los **Colegios** como en los **Institutos**, con un temática de carácter preventivo. E impulsado con otras propuestas como concurso de relatos cortos, dibujos, pósters, creación de vídeos, etc.

-Impartición de talleres, cursos o charlas a las **empresas** del municipio que lo soliciten.

-Creación de **ExpoSalud** cuya primera andadura será en 2014 y en donde diversas empresas pueden exponer y vender sus productos en relación al fomento de hábitos de vida saludable, tanto de alimentación, como ejercicio físico como en otros aspectos relacionados (spas, fisioterapia,...). Se realizará de forma paralela con las Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes.

-Creación de una **Mesa Redonda "Salud Comunitaria"** anualmente el Día Mundial de la Salud (7 de Abril de 2014) y en donde diferentes expertos, de diferentes áreas de las que depende esta salud comunitaria, dispongan de un entorno de dialogo entorno a la Salud Comunitaria , así como exposición de sus propuestas y/o experiencias.

Como vemos se trata de un plan ambicioso, pero posible, donde la partición por y para el ciudadano es lo primordial y donde su presencia es necesaria.

Tu salud nos importa

Aprendiendo en Salud

https://sites.google.com/site/centrodesaluddeaguimes
www.facebook.com/JornadasAguimes

1er Foro de Debate sobre Salud Comunitaria

Lunes 7 de Abril de 2014

Teatro Gonzalo de Berceo 19:00 h.

Objetivos
Propiciar un espacio de intercambio y discusión acerca de las prácticas en salud comunitarias.
Construir conocimientos que lleven a un posicionamiento activo y crítico en el ámbito de lo comunitario.
Compartir criterios redefiniendo conceptos fundamentales del quehacer comunitario.
Pensar estrategias de abordaje para las dificultades que se presentan cotidianamente en el ámbito comunitario.

Moderador:
D. Pedro Martín Pérez. Médico de familia y Comunitaria. Consultorio del Cruce de Arinaga.

Ponentes:
D. Antonio Morales Méndez. Alcalde del Ilustre Ayto. de la Villa de Agüimes.
D. José Joaquín O'Shanahan Juan. Responsable de la Unidad de Planificación, Participación y Cooperación Internacional de la Dirección del Servicio Canario de Salud.
Dña. Fátima Vega Morales. Enfermera Comunitaria vocal por Canarias de la Asociación Española de Enfermería Comunitaria.
Dña. Alicia Gloria Reyes. Presidenta de la Federación de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos de centros de enseñanza GALDÓS.
Dña. Lidia Blanco Quintana. Presidenta de la Asociación de Diabéticos de Gran Canaria.
D. Juan Antonio García Pastor. Médico de familia y Comunitaria y Responsable del PACAP.
D. Miguel Florido Rodríguez. Médico de familia y Comunitaria de Cruce y Playa de Arinaga.



Próximos Cursos del Centro de Salud

ENERO: Taller "Diabetes y Dieta" Jueves 16, de 5-7 de la tarde. Centro de Mayores de Agüimes.
Ponentes: Mima y Dolores Ruano. Enfermeras del Centro de Salud de Agüimes.

FEBRERO: Taller "Reducción del estrés" Vienes 7, de 5-8 de la tarde. Casa de la Cultura de Playa de Arinaga.
Ponente: Hector Montesdeoca Naranjo. Psicólogo Clínico.

MARZO: Taller "Fisioterapia para el dolor de rodilla". Miércoles 12 y 19, de 5-7 de la tarde en el Centro de Mayores de Cruce de Arinaga.
Ponente: Juan Sosa Medina. Fisioterapeuta.

ABRIL: Taller de Terapia Gestalt "La Salud sentida a través de la expresión: Siento, pienso y actúo". Martes 29, de 5-7 de la tarde en el Teatro Cruce de Arinaga.
Ponente: Caridad Sánchez Ártiles (Médico de Familia CS Doctoral) y Joaquín Ramírez Brito (Médico del CS Agüimes).

MAYO: Taller de "Suelo Pélvico. Calidad de vida en la mujer". Martes 13, de 5-7 de la tarde en la Casa de la Cultura de Playa de Arinaga.

PARA INSCRIPCIÓNES CONSULTA NUESTRA WEB O EN TU CENTRO DE SALUD.

Aprendiendo en Salud

https://sites.google.com/site/centrodesaluddeaguimes
www.facebook.com/JornadasAguimes