Boletín de Salud de la Villa de Agüimes

AYUNTAMIENTO DE AGÜIMES

Servicio Canario de Salud

Nº3 Septiembre 2014

EDITORIAL



En el AUDITORIO de AGÜIMES

Desde las Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes queremos comenzar dando las gracias a todas las personas que hacen posible que continuemos creciendo y editando una vez más nuestro boletín. Ya casi entramos en el tercer trimestre del año, un año repleto de novedades, consejos, apoyos y esfuerzos diarios que nos permiten continuar con la labor conjunta que hace que día tras día se incrementen nuestros deseos de seguir avanzando.

Las vacaciones estivales (periodo de relajación), dan paso a un momento de renovación. Por ello queremos desde aquí formar parte de ese momento de cambio y aprovechar la ocasión para celebrar nuestras Segundas Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes. Unas jornadas con numerosas variaciones:

Se impartirán 31 talleres en apenas 48 horas, en los cuales abarcaremos muchos aspectos diferentes encaminados a mejorar nuestra salud física y mental. Incorporamos talleres para los pequeños de la familia e incluso también para los bebés. Talleres destinados a los padres y madres para que aprendan a detectar, actuar y mejorar el conocimiento en posibles enfermedades de sus hijos e intentar prevenirlas como el asma infantil, el trastorno de atención e hiperactividad, las alergias e intolerancias alimenticias.

PROGRAMA 2as Jornadas de Salud Comunitaria de Agüimes

VIERNES 24 DE MAÑANA (09:30 - 11:00)

- 09:30 Recogida de material.
- 10:15 Inauguración de Las Jornadas.

VIERNES 24 DE MAÑANA (11:00 - 12:30)

BLOQUE 1

- TALLER 01 Atención a las drogodependencias y adolescentes: cannabis y tabaco
- TALLER 02 Diabetes e insulina
- TALLER 03 Ejercicio físico y dolor cervical
- TALLER 04 Salud familiar: Taller de cuidadoras
- TALLER 05 Salud mental: Taller de terapia Gestalt
- TALLER 06 Como crear un mapa de recursos comunitarios de Agüimes
- TALLER 07 Salud y género

VIERNES 24 DE TARDE

VIERNES (PRIMER TURNO) (16:30 - 18:00)

BLOQUE 2

- TALLER 08 Qué debemos saber sobre el Cáncer de mama
- TALLER 09 Salud respiratoria: Los niños y el Asma
- TALLER 03 Ejercicio físico y dolor cervical
- TALLER 10 ¿Qué sabemos de.. los Anticonceptivos Orales (ACO)?
- TALLER 11 Taller sobre pie diabético
- TALLER 12 Salud mental: Ansiedad y Estrés
- TALLER 13 Urgencias ¿qúe podemos hacer ante... ?

VIERNES (SEGUNDO TURNO) (18:30 - 20:00)

BLOQUE 3

- TALLER 14 Salud cardiovascular: La importancia del control de la Tensión Arterial (HTA)
- TALLER 15 Cáncer de próstata
- TALLER 16 Salud respiratoria: Ejercicios de mejora
- TALLER 05 Salud mental: Taller de terapia GESTALT
- TALLER 17 OMEPRAZOL: Amigo o enemigo
- TALLER 18 Uso y abuso de ansiolíticos

SÁBADO 25

(PRIMER TURNO) (09:30 - 11:00)

BLOQUE 4

- TALLER 19 Inteligencia emocional
- TALLER 20 Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad TDAH
- TALLER 21 Aprender a controlar el dolor
- TALLER 22 Seguridad alimentaria en el hogar
- TALLER 12 Salud mental: Ansiedad y Estrés
- TALLER 23 Prevención de lesiones en el corredor
- TALLER 30 Aprendamos a hacer pan (para niños)

(SEGUNDO TURNO) (11:30 - 13:00)

BLOQUE 5

- TALLER 24 Charla: Enfermedades huérfanas
- TALLER 25 Alergia e intolerancia a alimentos
- TALLER 26 Masaje para bebés (para padres y niños)
- TALLER 27 Ejercicio físico: un tratamiento sin receta
- TALLER 28 Importancia de la Estimulación Cognitiva para una vejez activa
- TALLER 29 Charla: "Hijos por subrogación: otra alternativa para ser padres"
- TALLER 13 Urgencias ¿Qué podemos hacer ante...?
- TALLER 31 Taller de HAMA (para niños)

También abordaremos temas como el dolor, la diabetes, la hipertensión, cómo actuar ante una urgencia, el ejercicio físico, la necesidad o no de ciertos medicamentos, una forma diferente de ser padres por medio de la subrogación, estaremos con esas personas que a diario entregan parte de su vida a los demás, esos cuidadores anónimos tan necesitados a su vez de apoyo.

Daremos un paso más hacia la integración con la interpretación en lengua de signos para sordos en diversas charlas gracias a GC Signo.

Varias asociaciones de pacientes estarán también con una mesa informativa que servirá para buscar apoyos y recursos tanto a los enfermos como a los familiares. No debemos olvidarnos de las diversas empresas que de forma desinteresada colaboran con nosotros para hacer posible la continuidad del proyecto.

Seguimos respaldados por el Ayuntamiento de Agüimes en muchos y diversos aspectos y otros entes públicos que apuestan por nosotros como la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, el Servicio Canario de Salud y la Consejería de Política Social del Cabildo de Gran Canaria.

Y por supuesto agradecer la enorme e inestimable ayuda de los Voluntari@s, que refleja el salto de calidad que estas Jornadas van a adquirir, nuestro abrazo más afectuoso y cariño para ell@s y su labor.

El 24 y 25 de Octubre estaremos de nuevo juntos en el Auditorio de Agüimes.

Porque seguimos latiendo...**¡Te esperamos!**

DERMATOSCOPIO SOLIDARIO



¡Seguimos latiendo!



Aprendiendo en Salud

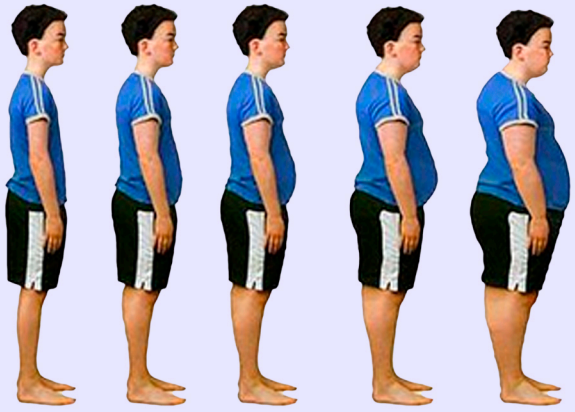
WEB: www.centrodesaluddeaguimes.com
FACEBOOK: www.facebook.com/JornadasAguimes
TWITTER: @CSAguimes

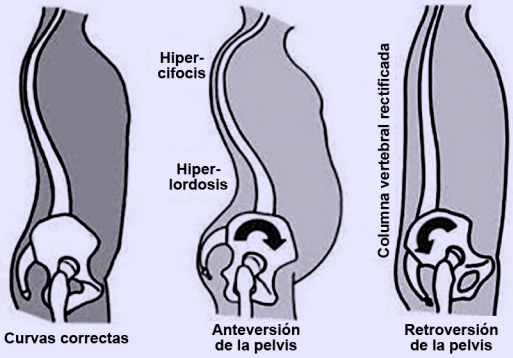
SOBREPESO Y DOLOR DE ESPALDA

La relación entre el dolor de espalda y la obesidad se explica por la tensión biomecánica que la masa del tronco ejerce sobre la columna, sobre todo a nivel dorsal inferior o lumbar. Las personas con peso normal, en posición de pie, cargan el peso del tronco a través de la columna hacia la pelvis y el centro de gravedad.

Cuando el diámetro del torso y el abdomen aumentan (lo que ocurre en el sobrepeso y la obesidad) el centro de gravedad se desplaza hacia delante y se modifican los brazos de palanca sobre los segmentos de la columna, lo que aumenta la carga a la zona que está justo delante de la columna. Este se empeora con las actividades de la vida cotidiana, como agacharse, elongarse, cambios posturales, coger pesos, etc..

Estos cambios van aumentando las curvaturas normales de la espalda, es decir, van produciendo una modificación de la postura, lo que va produciendo dolor con tendencia a que se mantenga en el tiempo y tanto a nivel lumbar, como dorsal y cervical. Esto a su vez puede degenerar las estructuras vertebrales pudiendo producir protrusiones o hernias discales.





Cambios anatómicos producidos por la debilidad de los músculos lumbaresa y abdominales

Pero la obesidad no es la única causa de estos cambios posturales la debilidad en grupos musculares es quizá el aspecto más importante. Así, la debilidad en los músculos abdominales y glúteos, el acortamiento en los músculos pectorales e isquiotibiales (parte posterior del muslo) van a producir la anteriorizacion de la pelvis, lo cual aumenta la curva lumbar (hiperlordosis) y cambios en la zona dorsal y cervical.

De tal forma que si tonificamos de manera adecuada dichos grupos musculares y estiramos los grupos acortados, vamos a conseguir una alineación adecuada que va a evitar los problemas antes descritos. Aún con sobrepeso se puede conseguir, a base de entrenamiento muscular adecuado, una columna sana, robusta y flexible.

la Estevia

La Stevia es una planta subtropical que incluye más de 200 especies pero sólo dos de ellas contienen "**glicósidos de esteviol**", siendo la Stevia rebaudiana Bertoni la variedad que contiene los compuestos más dulces. La Stevia es un **edulcorante natural** y sin calorías que permite contribuir a una reducción del aporte energético de la dieta, manteniendo el placer y la satisfacción al comer. Los glicósidos de la Stevia representan una **buena opción** para endulzar **para los diabéticos** ya que aporta dulzor sin calorías y sólo una pequeña cantidad es necesaria para endulzar. Existe amplia evidencia de que el estevióside tiene un efecto **antiinflamatorio y anticáncer**.

La Comisión Técnica de Aditivos Alimentarios y Fuentes de Nutrientes de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria evaluó la seguridad de los glicósidos de esteviol y tras diversas pruebas toxicológicas demostraron que estas sustancias no son genotóxicas ni carcinogénicos, ni están vinculadas a efectos adversos sobre el sistema reproductivo humano o para el desarrollo del niño siendo aprobada para su uso en alimentos y bebidas por este organismo en Noviembre de 2011.

Esta Comisión Grupo estableció una Ingesta Diaria Admisible de **4 mg por kg de peso corporal por día** para la Stevia. Así una persona adulta con un peso de 70 kg puede consumir 280 mg de un extracto de Stevia sin correr ningún riesgo para su salud. Considerando que el extracto de Stevia es unas 250 veces más dulce que el azúcar común, un adulto puede reemplazar diariamente unos 70 gramos de azúcar por Stevia, equivalente a unas 4 a 5 cucharas o unas 20 cucharillas de azúcar. Debido a que los niños tienen un peso corporal menor, la dosis se debe reducir proporcionalmente a su peso.



¡¡Toma Castaña!!



La **castaña** es un fruto seco cuya composición es más parecida a los cereales que a los propios frutos secos. Puesto que contienen muy pocas calorías, unas 190 kcal., en comparación con las almendras, las avellanas o las nueces que rondan las 500-600 kcal. por cada 100 gramos.

Son ricas en hidratos de carbono complejos, fundamentalmente en forma de almidón y fibra. Lo que son adecuadas para el estreñimiento y le sobrepeso (por su poder saciante).

Aportan además minerales como el potasio, el hierro y el calcio, siendo bajas en sodio (idóneo para pacientes con tensión arterial alta), ricas también en vitaminas del grupo B (útil para el sistema nervioso), ácido fólico (útil para las anemias y embarazo), C y E (con poder antioxidante).

Su porcentaje de grasas es menor que el resto de frutos secos y además de tipo poliinsaturadas (útil para los problemas cardiovascualres). Asimismo son ricas en triptófano un precursor del neurotransmisor cerebral serotonina, necesario para evitar que nuestro ánimo se vuelva deprimido.