Boletín de Salud de la Villa de Agüimes

AYUNTAMIENTO DE AGÜIMES

Servicio Canario de Salud

Nº5 Julio 2015

EDITORIAL

EMPODERAMIENTO Y SALUD

El término empoderamiento hace alusión al papel activo del ciudadano respecto de la gestión de su propia salud. El sistema sanitario lo ha relegado tradicionalmente a un lugar más bien pasivo: el paciente se limitaba a ser cuidado, mientras que los profesionales sanitarios tomaban decisiones en exclusiva y se hacían responsables de los resultados.

Un paciente empoderado es un paciente con capacidad para decidir, satisfacer necesidades y resolver problemas, con pensamiento crítico y control sobre su vida. Y todo ello se consigue, en primer lugar, con el conocimiento y corresponde a los profesionales de la salud transferir los conocimientos y las habilidades para que el ciudadano sea capaz de escoger entre las opciones que tiene al alcance y actuar en consecuencia.

La colaboración del paciente permite personalizar los tratamientos, adaptarlos a las condiciones de vida de cada individuo y aumentar su seguridad.

El empoderamiento del paciente implica un cambio de mentalidad tanto del paciente como de los profesionales. Se trata de incorporar el paciente como agente activo en el sistema sanitario y procurar que esté dispuesto a cooperar y corresponsabilizarse de su salud.

Por Pedro Martín.

GAFAS DE SOL Y SALUD

Seguridad y filtro para tus ojos





Marca **CE** (Comunidad Europea).
Protección **Rayos ultravioleta** (UV).
Número de categoría del **filtro**.
Referencia a la **normativa** que cumplen (EN 1836:2006).

Información adicional:

Nombre del **fabricante o proveedor, instrucciones** para su almacenamiento o limpieza y **advertencias** sobre su uso durante la conducción o para la observación directa del sol.

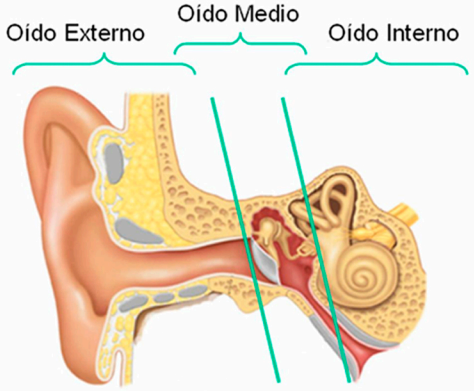


Filtro	Absorción de la luz (*)	Luminosidad solar	Actividad
0	0%-20%	Muy baja	Actividades cotidianas
1	20%-56%	Baja	Actividades cotidianas
2	57%-81%	Media	Diarias/Deportes
3	82%-91%	Fuerte	Campo o playa
4	82%-91%	Muy fuerte	Alta montaña y deportes acuáticos No válidas para conducción

(*) En condiciones normales, es suficiente una absorción del 60%-80%.

OTITIS EXTERNA

Es una inflamación del conducto externo del oído debido a una infección. Es más habitual que se produzca por el contacto con el agua de piscinas que por agua de mar y también es más frecuente que aparezca en niños porque suelen estar más en contacto con el agua, al igual que en las personas que realizan deportes acuáticos. Produce gran dolor, sobre todo, al manipular el pabellón de la oreja.



TRATAMIENTO

Hay que ir al médico que es quien debe pautar antibióticos en gotas y, mientras tanto, se puede tomar cualquier calmante o analgésico.

PREVENCIÓN

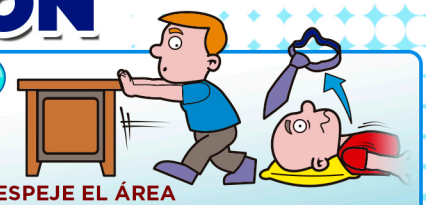
1-Secar bien la oreja por fuera.
2-Se desaconseja el uso de bastoncillos, ya que eliminan la cera que funciona como una protección natural ante las infecciones.
3-No se recomienda el uso de los tapones porque el conducto del oído no es recto, sino acodado. Por ello, a no ser que los tapones estén hechos a medida, más que evitar la entrada del agua pueden obstaculizar su salida y facilitar la infección.
4-Se pueden aplicar dos o tres gotas en el oído de ácido acético al 2% cada noche que nos hayamos bañado en el mar o en la piscina.

Por Pedro Martín.

Cómo actuar ante una CONVULSIÓN

1 MANTENGA LA CALMA
La convulsión no se puede detener. Espontaneamente finaliza en un período breve. (menos de 3 minutos)





2 DESPEJE EL ÁREA
Retire objetos con los que pueda lesionarse, afloje la ropa apretada y coloque un objeto suave bajo la cabeza.



3 NO INTRODUCIR NADA EN LA BOCA
Podría lastimarlo o sufrir una mordida en los dedos. El paciente no se ahogará con su lengua, ni usted podrá evitar que se muerda.

4 VOLTEE LA CABEZA DEL PACIENTE HACIA UN LADO
y acuéstelo de costado, para permitir que las secreciones o el vómito salgan libremente y no obstruyan la ventilación.



5 NO SE ALARME
Si el paciente detienen la respiración y se le ponen los labios morados, es transitorio y no requiere ninguna maniobra, ya que él volverá a respirar espontáneamente.



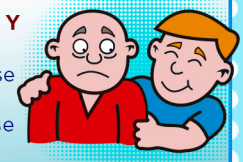
6 NO SE REQUIERE UN MÉDICO INMEDIATAMENTE
Sólo en caso de que la convulsión se prolongue más de 10 minutos o si el paciente pasa de una crisis a otra sin recuperar la conciencia.



7 OBSERVE
cuidadosamente los movimientos del paciente. Es importante que usted pueda informar detalladamente de lo ocurrido.



8 SEA COMPRENSIVO Y AMIGABLE
Cuando el paciente se recupere de la crisis, ya que puede sentirse apenado. Trate de tranquilizarlo.



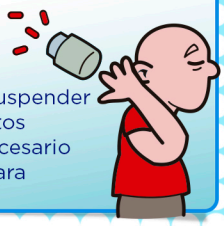
9 NO LE OFREZCA NADA DE COMER O BEBER
hasta que esté completamente recuperado.



10 PERMITA QUE DESCANSE
los pacientes se pueden quejar de dolor de cabeza o dolor muscular; sentir náuseas o vomitar después de una crisis. Dormir o descansar le ayudará.



11 NO SUSPENDER LA MEDICACIÓN
El paciente no debe suspender jamás los medicamentos anticonvulsivos. Es necesario consultar al médico para cualquier duda.



12 LLEVAR UN MEJOR CONTROL MÉDICO
debe llevarse un registro del número, duración y características de las crisis.

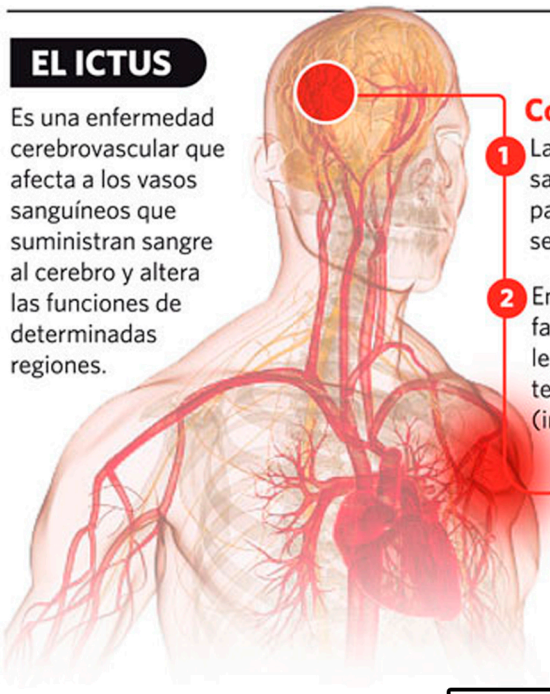


Viñetas: Guzmán Rodríguez.

ASÍ OCURRE UN ATAQUE CEREBROVASCULAR (ICTUS)

EL ICTUS

Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro y altera las funciones de determinadas regiones.



Cómo se produce

1. La circulación sanguínea de una parte del cerebro se interrumpe.
2. En el área afectada, la falta de oxígeno provoca lesiones o la muerte de tejido cerebral (infarto cerebral).
3. **Los síntomas** aparecen en el lado opuesto del cerebro que sufrió la lesión.



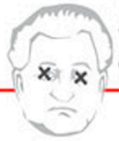
Falta de sensibilidad y movilidad en cara, brazos y piernas.



Dolor de cabeza intenso. Dificultad para hablar o comprender.



Vértigo e inestabilidad para caminar.



Pérdida de la visión en uno o ambos ojos.

FACTORES DE RIESGO

- Edad avanzada
- Herencia familiar
- Presión sanguínea elevada
- Fumar
- Consumo de alcohol o drogas
- Diabetes mellitus
- Colesterol alto
- Enfermedad cardiaca