Boletín de Salud de la Villa de Agüimes

AYUNTAMIENTO DE AGÜIMES

Servicio Canario de Salud

Nº4 Enero 2015

EDITORIAL

CON MAS SALUD CON MEJOR BIENESTAR

El compromiso por la salud es una tarea multidisciplinar donde un equipo de personas con diferentes ámbitos de actuación y diversidad de conocimientos trabajan por un objetivo común.

Ese objetivo no es otro que obtener el bienestar individual y colectivo para lograr alcanzar una mejor calidad de vida. Es sobradamente conocido que cada individuo aspira a conseguir un equilibrio personal y global en todas las facetas de su vida y la condición salud es un requisito indispensable para ello.

El bienestar aunque es un término subjetivo se refleja en un estado de satisfacción casi generalizada y es percibido por el resto influyendo en ellos de forma positiva, es decir, se transmite.

Los conocimientos compartidos han demostrado que aplicados correctamente redundan en provecho de todos. Por ello queremos continuar avanzando en este recién iniciado año para que comprometidos mutuamente seamos cada vez más los que logremos con esfuerzo y constancia acercarnos cada día más al tan anhelado bienestar.

Por Antonella Bordón.



Javier Santana Armas

Director de la Murga Los Serenquenenes

1) ¿Un nombre (por ejemplo: ciudad, personaje, objeto, etcétera) y por qué? Enrique, nombre histórico. Significa Rey de la casa. Es el nombre que elegí para mi hijo.

2) ¿Qué te motiva en el día a día? Mi familia y mi trabajo.

3) Cada ser marca la diferencia por algo, ¿qué te distingue como persona? ¿y como carnavalero? No soy quien para valorarme ni juzgarme a mi mismo, me quedo con pensar que soy buena persona. Como carnavalero creo que por mi forma de vivir la fiesta la cual es mi mayor afición.

4) ¿Por qué en un momento de tu vida decidiste entrar a formar parte de la familia de los Serenquenquenes? Soy de Agüimes, pueblo carnavalero por naturaleza, siempre me llamó la atención las murgas y los "Serenques" tenían una Murga infantil en la cual comencé a ser murguero.

5) ¿Qué significa para ti estar dirigiendo en un equipo como la Serenquenquenes? Una gran satisfacción y una gran responsabilidad, se que se espera mucho de esta murga cada año. Es un honor ser director de la Murga de toda tu vida en la cual están tus amigos.

6) ¿Tu gran satisfacción carnavalera cuál ha sido...? Poder compartir con mis amigos tantas experiencias con la Murga.

7) Dinos un alimento que comas con frecuencia y las propiedades que crees tiene para la salud: Suelo comer de todo un poco, pero si me dices algo que coma a diario te diría pan, (sin abusar claro) es rico en hidratos, buena fuente de energía.**8) ¿Cuál es tu mayor "pecado"(comida no saludable) en la mesa?** Tal vez el queso, suelo comerlo de acompañante en muchas comidas y se que no es bueno abusar de él.

9) Dinos un remedio de tu abuela o tu madre si te ponías enfermo cuando eras un niño: Depende de que me doliera, recuerdo hacerme varios remedios caseros sobre todo infusiones naturales.

10) ¿Tienes alguna curiosidad o duda con alguna enfermedad? ¿Cómo te surgió esa duda? Me llama la atención la enfermedad del Alzheimer, como va afectando al que lo sufre de esa manera tan triste.

11) La salud es la base de cualquier persona por no decir lo más importante, ¿crees que la gente realmente se preocupa o previene por su salud? No todos se preocupan, aunque si que veo cada vez a mas gente haciendo deporte y controlando la alimentación, cosa importante para la salud.

12) ¿Quién crees que se preocupa más por la salud las mujeres o los hombres? ¿por qué? No creo que las mujeres se cuiden más que los hombres o al revés. Hay personas que se cuidan más que otras independientemente del sexo.

13) ¿Qué significa para los Serenquenquenes colaborar cada año como lo están haciendo con una asociación de pacientes? Una satisfacción enorme, el poder aportar un granito de arena para ayudar a quien lo necesite te hace sentir mejor como persona.

14) ¿Qué Carnaval prefieres el de Las Palmas o el de Agüimes? Cada carnaval es distinto. El de las Palmas es más espectáculo y promoción, el de Agüimes es más de vivirlo en la calle. Los dos son muy válidos.

16) ¿Cuál es el siguiente eslabón al que aspiras dentro de tus proyectos de carnaval? Seguir teniendo ganas para continuar en la misma línea que llevamos hasta ahora, cosa difícil por cierto.



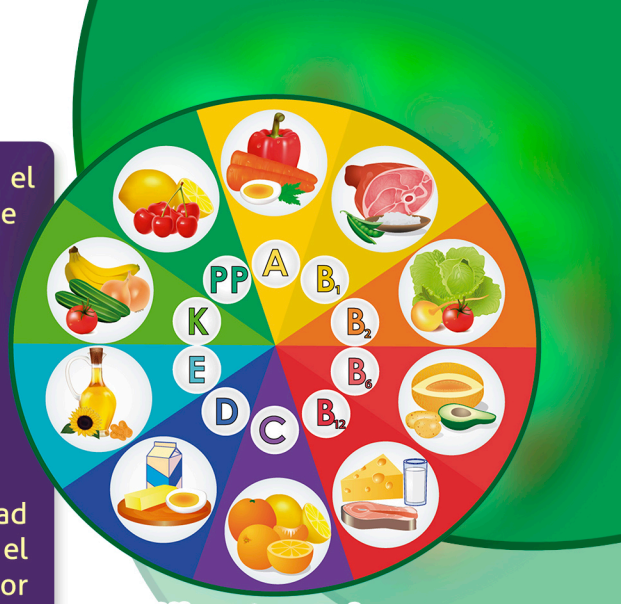
LAS VITAMINAS y la cocción de los alimentos.

Un alimento puede perder gran parte de sus vitaminas en el cocinado. La cocción de frutas y verduras, que son los alimentos de mayor contenido en vitaminas, provoca cambios en la estructura de las vitaminas causando una pérdida de valor nutritivo del alimento.

Las vitaminas más inestables son las vitaminas hidrosolubles, que son las vitaminas A, B y C. Por ello, es útil seguir el consejo de comer a diario vegetales crudos y fruta fresca muy bien lavada y sin pelar.

A la hora de cocinar los vegetales, conviene hacerlo con la cantidad justa de agua, añadirlos al agua hirviendo, no fría, y cocinarlos en el tiempo más breve posible. La cocción al vapor es la que mejor preserva las vitaminas de las hortalizas. Si sobra líquido del hervido, éste se puede utilizar para elaborar otros platos.

Por **Samuel Rodríguez**. (Veterinario)



Alimentos según su contenido vitamínico.

La Maniobra de **HEIMLICH** Por **Miguel Ángel Cabrera Talavera**. (Enfermero)



El atragantamiento es una situación de emergencia más habitual de lo que pensamos pues se puede presentar al ingerir alimentos o accidentalmente con objetos, incluso cuando un niño se lleva un pequeño juguete a la boca.

Con unas nociones básicas de **primeros auxilios** se pueden resolver, por lo que es importante que conozcamos los pasos a seguir.

Si se trata de un **atragantamiento leve**, es decir, puede hablar o emitir algún sonido, nos limitaremos a invitarle a que **tosa** y así expulse hacia el exterior el objeto que le dificulta la respiración.

En caso de que no pueda emitir ningún sonido o se rodee el cuello con sus manos, implicará una **obstrucción grave** y deberemos actuar de inmediato.



El protocolo a seguir es dar **5 golpes** con una de nuestras manos en la espalda (entre ambas escápulas) mientras la víctima está **inclinada** hacia delante. Si con esto no fuese suficiente para expulsar el objeto, tendríamos que colocarnos detrás de la víctima, rodearla con nuestros brazos, formar un puño con ambas manos y situarlas por debajo del esternón realizando hasta 5 movimientos enérgicos, hacia dentro y hacia arriba; es la llamada **maniobra de Heimlich**.

Habrá de repetirse la secuencia de **5 golpes** en la espalda y **5 compresiones** abdominales hasta que expulse el objeto. Si la persona cayese inconsciente, se pondrán en práctica las maniobras de **RCP**.

Próximos Cursos del Centro de Salud

ENERO: Taller "Prevención de Lesiones en el Deporte" Jueves 29, de 6-7 de la tarde. Centro de Mayores de Cruce de Arinaga.
Ponente: Yanira Macías León. Fisioterapeuta.

FEBRERO: Taller "Ejercicio físico: Un tratamiento sin receta" Miércoles 25, 11:00 de la mañana. Casa de la Cultura de Playa de Arinaga.
Ponente: Miguel Florido Rodríguez. Médico de Familia y Comunitaria.

MARZO: Taller "Relaciones interpersonales saludables: Relaciones de pareja". Martes 3, 18:00 de la tarde en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Agüimes.
Ponente: Joaquín Ramírez Brito. Psicoterapeuta Gestalt.

PARA INSCRIPCIÓNES CONSULTA NUESTRA WEB,TU CENTRO DE SALUD O EL CENTRO DE IGUALDAD DE AGÜIMES.