

vidaensalud

EDUCACIÓN AL PACIENTE

EDICIÓN 8 ————— Revista educativa

 **CEMDOE**
CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

4 CONSEJOS PARA
DISFRUTAR DE UNA
PIEL SANA Y BIEN
CUIDADA

Pág. 4

HERRAMIENTAS
PARA EL CUIDADO
OPORTUNO DEL
ADULTO MAYOR

Pág. 12

SALUD FEMENINA:
¿CUÁNDO HABLAR
DE ANTICONCEPTI-
VOS?

Pág. 15

¡ATENCIÓN! ÉSTO
ES DEPRESIÓN
POSTPARTO

Pág. 24

Índice

- 04. 4 consejos para disfrutar de una piel sana y bien cuidada
- 06. Modificando el estilo de vida para una buena salud gastrointestinal
- 08. Cáncer cérvico uterino
- 10. Enfrentando las enfermedades respiratorias
- 12. Herramientas para el cuidado oportuno del adulto mayor
- 15. Salud femenina: ¿cuándo hablar de anticonceptivos?
- 18. Señales de alerta: enfermedad cardiovascular de la mujer embarazada
- 20. Hacia una menopausia sana
- 22. La planificación familiar: un proyecto en pareja
- 24. ¡Atención! Esto es depresión postparto
- 26. Actividades

Equipo editorial

Directora en jefe: Monika Harel

Editora general: Nelisa Ogando

Coordinadora / editora de contenido: Muriel C. Soriano

Diseñador gráfico: Edward Abreu

Publicidad: Jacqueline Segura

Colaboradores: Dres. Gricely Pozo, Lissette Caraballo, Yulino Castillo, Jhan González, Farah de la Cruz, Mario Estrada, Heydi Pérez, Claudia Almonte, Omar de la Rosa, Adalia Montás y psicóloga Marien Federo.

Contacto

Avenida Luperón esq. Clara Pardo, San Gerónimo, Santo Domingo, D.N. Tel.: 809-741-0000

www.cemdoe.com | @cemdoe



Editorial

TU BIENESTAR ES NUESTRA ESPECIALIDAD

Más que un simple lema, esta declaración representa el compromiso innegable que mantenemos en CEMDOE. Nos dedicamos plenamente a brindar una atención de calidad a cada uno de nuestros pacientes, al tiempo que nos enfocamos en educar sobre la importancia de la prevención y el cuidado integral de la salud.

Esta edición de nuestra revista educativa Vida en Salud refleja fielmente el compromiso que tiene CEMDOE con la educación de sus pacientes, sus familiares y al público en general, permitiéndoles que tomen las decisiones más acertadas e informadas acerca de su salud. En particular, hemos reservado una sección especial para abordar la salud femenina, destacando el empoderamiento a través del conocimiento. Desde la relevancia de la detección temprana del cáncer cérvico uterino hasta los cuidados cardiovasculares durante el embarazo, exploramos temas cruciales para la salud de la mujer.

Entendemos que la salud de la piel es un reflejo clave de nuestro bienestar interno, por lo que, además, exploraremos rutinas prácticas y hábitos diarios que no solo fomentan la belleza externa, sino también la salud de nuestra piel.

Reconociendo que la salud comienza desde adentro, son abordados temas relacionados con la alimentación consciente y la prevención de enfermedades gastrointestinales, entre otros.

Cada artículo de esta entrega está diseñado para proporcionar información clara y valiosa, inspirando a nuestros lectores a tomar decisiones positivas para su bienestar. Nos comprometemos a ser guía en este camino hacia la salud integral y sostenible. En CEMDOE creemos firmemente que la prevención es la mejor herramienta. Por ello, esperamos que esta revista no solo informe y eduque, sino que también sirva como una guía práctica para todos aquellos que buscan un camino hacia el bienestar integral.



Accede a nuestra página web

Cuidado de
la visión a tu alcance:

DESCUBRE NUESTROS PROCEDIMIENTOS Y CIRUGÍAS OFTALMOLÓGICAS

- Consulta especializada
- Cataratas
- Glaucoma
- Estrabismo
- Blefaroplastia
- Retina

¡Y muchos
procedimientos
más!



Agenda tu cita:



809-741-0000

@cemdoe     



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

4 CONSEJOS

PARA DISFRUTAR DE UNA PIEL SANA Y BIEN CUIDADA

Dra. Lissette Caraballo
Dermatóloga

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Es nuestro escudo frente a las agresiones externas; inclusive puede ser considerada el espejo de la salud, ya que muchas enfermedades se manifiestan primero a través de ella.

A pesar de su extensión, todavía es mal comprendida, y en ocasiones maltratada por la propia persona, mediante el uso de cosméticos, detergentes y productos farmacéuticos no indicados.

La piel ofrece funciones importantes:

- Función barrera: protege contra agentes externos
- Regula la temperatura corporal
- Protege frente a las radiaciones ultravioletas
- Forma parte del sistema inmunitario
- Regula del balance hídrico, controlando la pérdida de electrolitos

También existen hábitos que podrían estar dañando tu piel como son:

- Fumar
- Exceso de estrés
- Dormir con maquillaje
- Exfoliar en exceso
- No usar protección solar

Sin embargo, no es tarde para mejorar el cuidado de nuestra piel, por lo que te recomendamos algunas pautas sencillas de aplicación diaria que te permitirán disfrutar de una piel sana y bien cuidada:

1. Trata tu piel con suavidad:

- Utiliza limpiadores suaves, sin detergentes.
- Limita la duración del baño, utilizando agua tibia en lugar de agua caliente.
- Si te gusta la exfoliación, hazlo con cautela, 1 o cada 2 semanas.





2. Humectación diaria:

cuidar la piel para que se encuentre en óptimo estado de hidratación no sólo reporta beneficios estéticos, sino también una mejora en el desempeño de sus funciones.

3. Protección solar:

es una de las formas más importantes para cuidar la piel, pues la exposición solar excesiva puede provocar arrugas y manchas, así como un aumento del riesgo de cáncer de piel. Algunos consejos son:

- Utiliza un protector solar con un factor de protección encima de los 30 SPF.
- Reaplicarlo cada 2 horas, principalmente si estas en un lugar con alta exposición como playas o piscinas.
- Utiliza medios físicos como gorros y ropas de color oscuro.

4. Lleva una dieta saludable:

para tener una piel sana y radiante, primero hay que comenzar desde dentro. No vale de nada que utilices los mejores productos, cuando tu alimentación carece de nutrientes y alta en carbohidratos. Una dieta alta en carbohidratos simples y azúcares, te lleva a una piel apagada, seca y propensa a infecciones.



MODIFICANDO EL ESTILO DE VIDA

PARA UNA BUENA SALUD GASTROINTESTINAL

■ Dr. Yulino Castillo
Gastroenterólogo internista
endoscopista

Las enfermedades gastrointestinales han mostrado un incremento sostenido en las últimas décadas.

Cada día, los especialistas consultamos más personas refiriendo acidez, distensión abdominal, reflujo, alteración en el patrón evacuatorio (estreñimiento o diarrea), entre otros síntomas gastrointestinales.

Antes eran síntomas circunscritos a un pequeño grupo de la población, usualmente personas de edad avanzada, sin embargo, en la actualidad, adultos jóvenes, incluso adolescentes, se ven rutinariamente afectados por estos trastornos.

La mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles están predominantemente impulsadas por el estilo de vida que llevamos y las afecciones gastrointestinales, no son la excepción.

Los alimentos ultraprocesados, según la Organización Panamericana de la Salud, son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor y textura para intentar imitar a los alimentos.

Algunos ejemplos son: panes industriales, bebidas energizantes, gaseosas o azucaradas, cereales, galletas, caramelos, chocolates, pizzas, entre otras. El consumo copioso de estos alimentos, aunado a un estilo de vida sedentario, suele conllevar a sobrepeso, obesidad e inflamación crónica, condiciones que entorpecen el buen funcionamiento gastrointestinal y, por consiguiente, llevan a la aparición de algunos de los síntomas ya enumerados anteriormente.

Algunas modificaciones que se pueden realizar en el estilo de vida, esenciales para obtener una buena salud gastrointestinal son los siguientes:

- 1. Controla la alimentación:** reduce alimentos ultraprocesados y enfócate en aquellos sin procesar o mínimamente procesados.
- 2. Mejora tu hidratación:** consume entre 2-3 litros de agua diariamente.
- 3. Modera el consumo de alcohol y elimina el cigarrillo.**

4. Ejercítate: mínimo 150 minutos a la semana e involucra ejercicios de resistencia.

5. Modula el estrés: en el intestino hay una red neuronal que se ve alterada por tu estado emocional. Realiza actividades sanas que te permitan controlar el estrés y ansiedad, incluyendo permitirte ser ayudado por un personal debidamente capacitado para optimizar tu salud mental.

6. Acude a tus chequeos médicos preventivos, incluida la realización de colonoscopia a partir de los 45 años.

**LA PREVENCIÓN
ES DETERMINANTE
FRENTE AL**

CÁNCER CERVICO UTERINO

■ Dra. Heidy Pérez

Ginecóloga - obstetra - oncóloga

El cáncer de cuello uterino es un tipo de cáncer que se produce en las células del cuello uterino. Sus causas se derivan de la infección persistente del Virus del Papiloma Humano (VPH) de alto riesgo, en casi todos los casos. El VPH 16 y el 18 causan el 70 % de los cánceres de cuello uterino.

Este tiene, entre sus factores de riesgo el sistema inmunitario debilitado, tener múltiples parejas, actividad sexual a edad temprana, otras infecciones de transmisión sexual, tabaquismo.

El cáncer de cervix se puede prevenir y, además, si se diagnostica en una etapa temprana puede curarse. La vacuna contra el VPH, los exámenes de detección de rutina y el tratamiento de seguimiento apropiado, previenen casi todos los cánceres de cuello uterino.

La vacunación contra el VPH es una forma segura y eficaz de ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino, pues protege mucho más cuando





se administra antes de que una persona comience a tener relaciones sexuales. Quienes comenzaron a tener relaciones sexuales quizás se beneficien menos de la vacunación porque tal vez ya estuvieron expuestos a algunos de los tipos de VPH sobre los que esta vacuna actúa.

Sin embargo, esta no protege contra todos los tipos de VPH que causan el cáncer de cérvix, por eso sigue siendo

importante hacer los exámenes de detección con regularidad.

Los tres exámenes principales para detectar el cáncer de cérvix son: prueba del virus de papiloma humano, el cual examina las células para encontrar infecciones por los tipos de VPH que causan cáncer de cérvix, la prueba de Papanicolaou, en la cual se obtienen células del cérvix o para ver si hay cambios causados por el VPH. Con este examen es posible encontrar células precancerosas y células cancerosas en el cuello uterino.

Y finalmente la prueba conjunta de Papanicolaou y del VPH, una combinación para detectar los tipos de VPH de riesgo alto y los cambios en las células del cuello uterino.

ENFRENTANDO

LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Dr. Jhan Carlos González **Neumólogo**

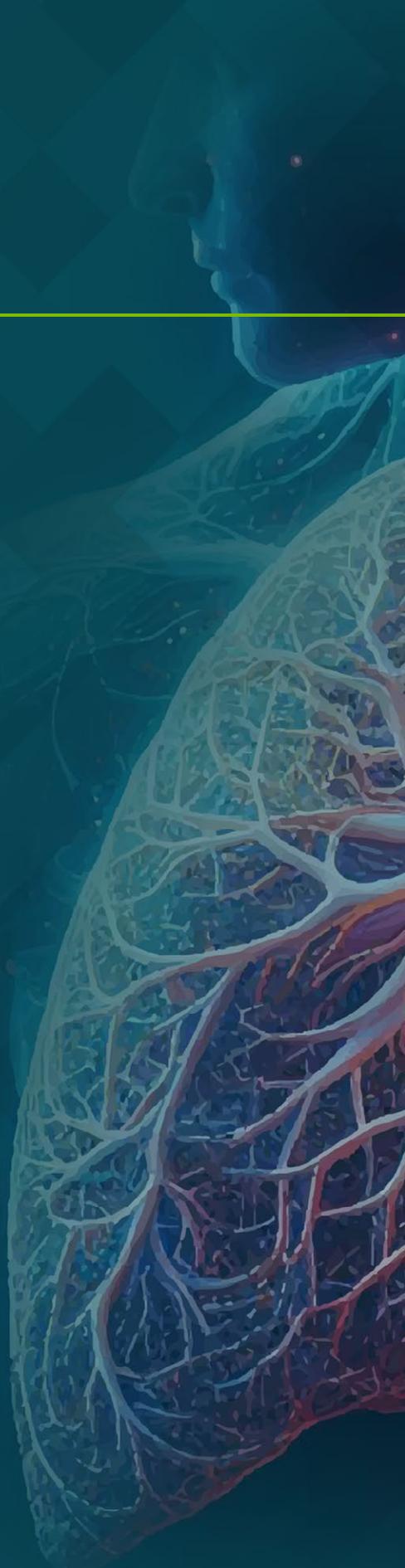
El sistema respiratorio está compuesto por los órganos y estructuras que permiten el intercambio de aire entre el entorno y nuestro cuerpo. Está integrado por la nariz, la garganta, la laringe, la tráquea, los bronquios, los bronquiolos y los pulmones.

Un mal funcionamiento del aparato respiratorio puede tener efectos muy graves sobre la salud, pues favorece cuadros potencialmente letales como la hipoxia (falta de oxígeno a los tejidos) que pueden llevar a la muerte.



Según la Organización Mundial de la Salud, de las 10 causas de muerte a nivel mundial, 3 corresponden a aquellas que afectan el tracto respiratorio, dentro de ellas se encuentran la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), las infecciones del tracto respiratorio inferior y el cáncer de pulmón.

Las infecciones respiratorias corresponden una de las afecciones más frecuentes que afectan la vía superior e inferior. En algunos meses es esperado que aumenten los casos de virus y bacterias que pueden dañar nuestra salud. De ellos los más predominantes son el virus de la influenza, el SARS COV-2 así como la tos ferina.





Estos agentes infecciosos presentan síntomas incapacitantes como son: tos, dolor de cabeza, malestar general, congestión nasal, dolor torácico, entre otros. En el caso del SARS COV-2, un virus que permanece todo el año, se combina con la influenza, la cual comienza a aumentar en épocas de invierno.

Para prevenir estas infecciones existen vacunas que nos permiten generar anticuerpos para defendernos desde que el microorganismo entre en nuestro organismo y así se orqueste una respuesta inmune rápida y efectiva para neutralizar el agente infeccioso.

Recomendaciones. Además de la vacunación, debemos tener en cuenta el lavado de manos, evitar espacios cerrados con aglomeración de personas, y evitar entrar en contacto directo con personas con síntomas respiratorios.

HERRAMIENTAS PARA EL CUIDADO

OPORTUNO DEL ADULTO MAYOR

I Dra. Farah de la Cruz Geriatra

Los avances científicos han ido aumentando la esperanza de vida y cada día el envejecimiento de la población va en aumento en todo el mundo.

Según la Organización Mundial de la Salud se considera como adulto mayor a toda persona mayor de 60 años, pero con el aumento de la edad, también es más frecuente la presencia de enfermedades crónicas degenerativas y otras situaciones que pueden llevar a la pérdida parcial o total de la independencia. Es fundamental que el fami-

liar o cuidador del adulto mayor sepa cuáles son las herramientas necesarias para prevenir la agudización de estas circunstancias y que este se sienta cómodo y seguro. Algunas recomendaciones son:



Establecer una rutina diaria: mantener un orden facilita el cuidado. Instaure

horarios fijos para actividades básicas de la vida diaria como baño, comida, siestas, medicación. Las rutinas le brindan seguridad al adulto mayor



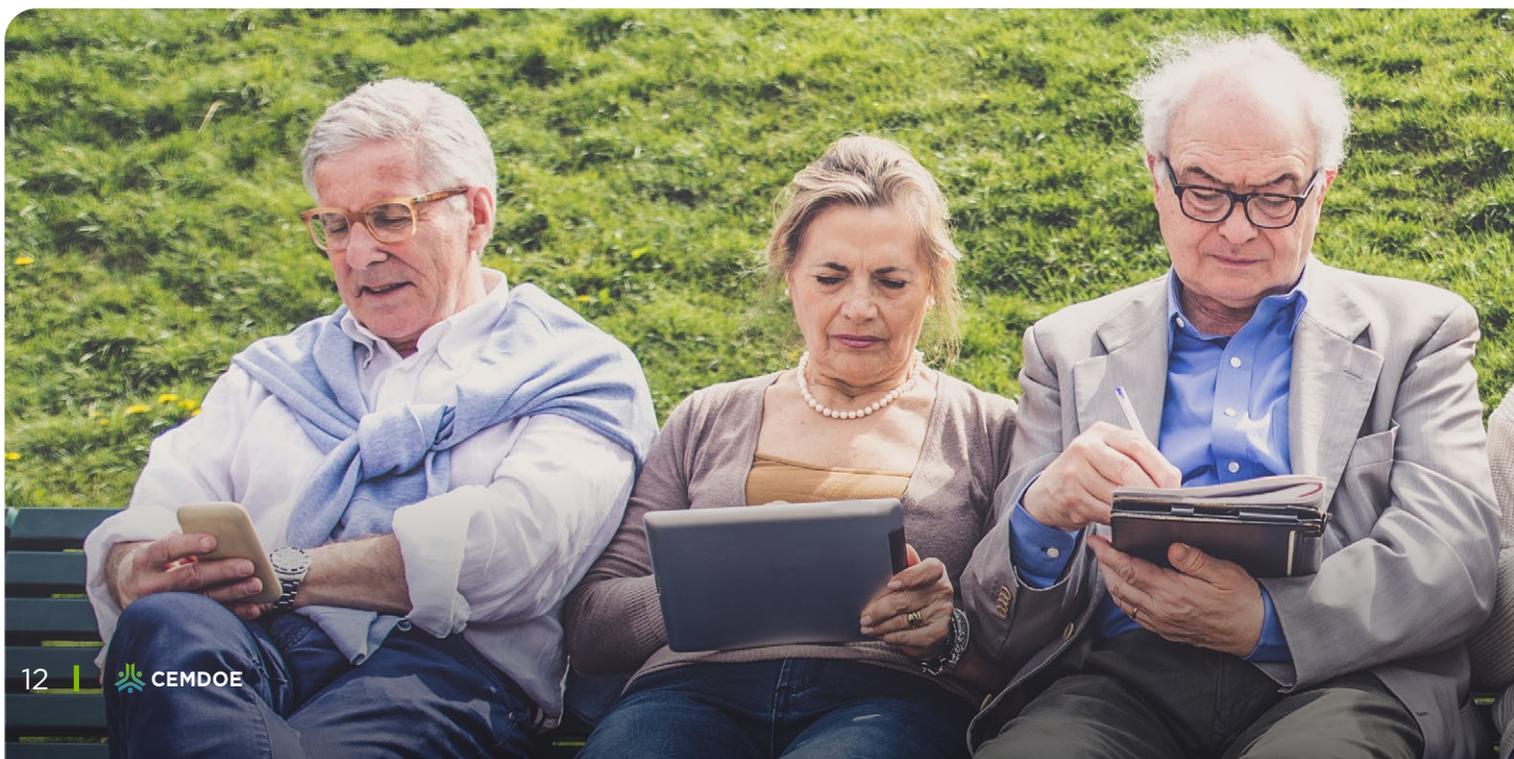
Alimentación: dieta equilibrada y variada que incluya

carne, vegetales, cereales, frutas, aceite de oliva. Texturas de acorde a la capacidad de masticar y deglutir del adulto mayor.



Higiene corporal: la limpieza e hidratación de la piel es primaria para mantenerla sana.

Promueve buenos hábitos de higiene y previene infecciones. Se recomienda el uso de jabones neutros, cremas hidratantes según tipo de piel.



**Medicación:**

los adultos mayores regularmente son polimedica- dos, se recomienda el uso de pastilleros para mantener el orden de la medicación y evitar duplicidad de dosis u olvidos. No suspender o hacer cambios a medicación sin autorización médica.

**Actividad física:**

es necesaria para mantener autonomía e independen- cia. Mejora función cardio- respiratoria, muscular y salud ósea.

**Estimulación**

cognitiva: reali- zar actividades que mantengan

activo el cerebro y optimizar capacidades cognitivas como jugar dominó, rompecabezas, ajedrez, pintar, crucigramas y manualidades.

**Evitar caídas:**

mantener buena iluminación. Evitar barreras archi- tectónicas (muros escalones, alfombras). Colocar barras de apoyo en baño y escaleras. Evitar superficies resbala- dzas: habilitar rampa para

sillas de ruedas. Promover el uso de bastón o andador si el adulto mayor presenta inesta- bilidad.

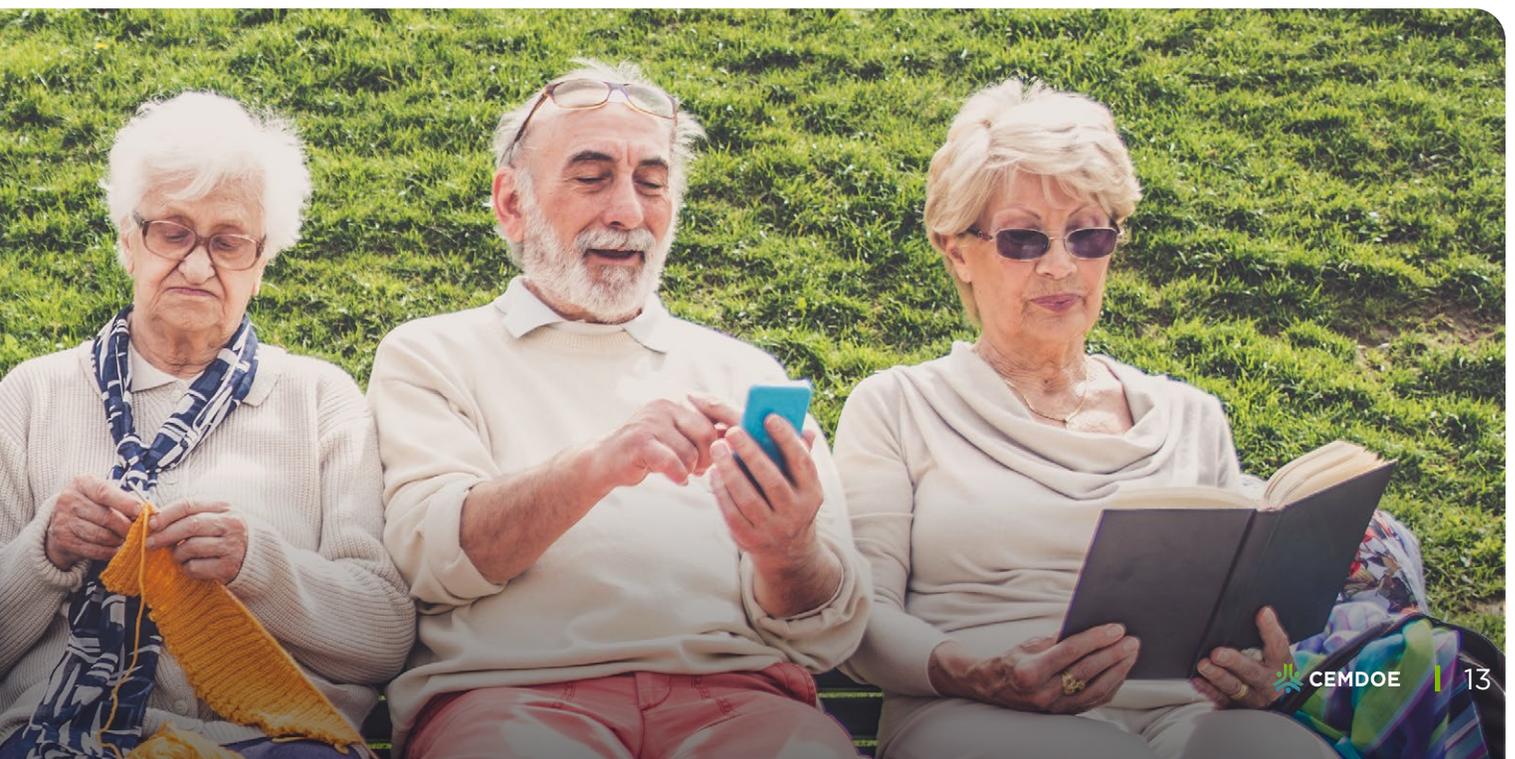
**Mantener vida so-**

cial: promover la socialización con familiares, amigos y conocidos ayuda a mejorar calidad de vida.

**Monitoreo de la**

salud: la visita oportuna al ge- riatra con fines de

evaluar el estado de salud y evitar que el adulto mayor pueda desarrollar situaciones que le lleven a la dependen- cia.



Contamos con
los estudios

**endoscópicos
de gastroscopía
y colonoscopía**



¡Programa una consulta **con nuestros gastroenterólogos!**

Agenda tu cita:



809-741-0000



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

@cemdoe     

SALUD FEMENINA:

¿CUÁNDO HABLAR DE ANTICONCEPTIVOS?

■ Dr. Mario Estrada **Ginecólogo obstetra**

Actualmente, vivimos en una sociedad con mujeres empoderadas y capaces de determinar su futuro en el que las necesidades, aspiraciones y circunstancias de cada una son motivos por los cuales se posterga la maternidad.

El uso de anticonceptivos en cada etapa de la vida va a proporcionar una adecuada salud reproductiva y una regularidad en los síntomas que pudiesen aparecer luego de que inician los ciclos menstruales.

Los beneficios en el uso de anticonceptivos en las adolescentes son poder tener una juventud saludable, culminar sus actividades educativas y adentrarse a una vida productiva y de esta forma enfrentar los desafíos individuales y sociales sin que se interponga un embarazo no deseado que podría provocar cambios radicales en su futuro.



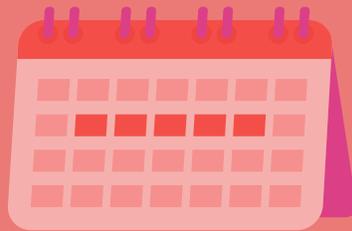


En la edad reproductiva, toda mujer tiene derecho a fortalecer la autonomía en relación a su sexualidad y su reproducción reduciendo significativamente los riesgos inherentes al proceso reproductivo, reducir los embarazos no intencionales y de tal manera disminuir los abortos en condiciones inseguras.

Los anticonceptivos proporcionan seguridad para así cumplir los derechos sexuales y reproductivos. Además, estos actúan de una manera eficaz ante eventualidades e irregularidades asociadas a los ciclos menstruales que de no ser controlados afectan directamente la calidad de vida de la mujer.

En la perimenopausia, de manera fisiológica ocurre que los sangrados menstruales durante este tiempo generalmente son irregulares y pueden acompañarse de síntomas menopáusicos. La tasa de fertilidad es baja, pero no nula.

Con el aumento de la edad materna también se eleva el riesgo de anomalías fetales, abortos y otras complicaciones gestacionales; de allí la importancia del tema de la anticoncepción en la perimenopausia. Los cambios en el patrón menstrual que aparecen en esta etapa comprenden sangrados irregulares y más abundantes.



Los tratamientos hormonales, especialmente los anticonceptivos, pueden regularizar el patrón de sangrado y reducir su intensidad.



Beneficios. Dentro de estos están reducción de riesgo de cáncer de ovario, de endometrio, también favorecen y benefician reduciendo de manera importante la desmineralización ósea en las mujeres de más de 40 años.



Tipos. Existen muchos tipos distintos de anticoncepción, pero no todos son adecuados para todas las situaciones. El método más apropiado para el control de la natalidad depende del estado general de salud de la persona, la edad, la frecuencia de la actividad sexual, el número de parejas sexuales, el deseo de tener hijos en el futuro y los antecedentes familiares de determinadas enfermedades.



¡Conoce
los servicios
de la
especialidad
de **urología!**



Cirugías ambulatorias:

vasectomía y circuncisión,
entre otras

Estudios diagnósticos:

penoscopia y uroflujometría



809-741-0000

@cemdoe



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

SEÑALES DE ALERTA:

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER EMBARAZADA

■ Dra. Claudia Almonte **Cardióloga**

El embarazo es una de las etapas maravillosas y esperada por la mujer, pero, ¿sabías, que debes prepararte desde el punto de vista cardiovascular, para un embarazo saludable?

Existen cardiopatías congénitas y adquiridas que colocan en riesgo a la madre y el feto, por lo que asistir a tu médico cardiólogo, además del ginecólogo, optimizará un embarazo sano, con menor o sin riesgos para ambos.

El embarazo incrementa el trabajo del corazón, por dicho motivo puede empeorar una enfermedad cardíaca ya existente, dependiendo el grado de la cardiopatía de base

de la madre. Pueden existir complicaciones como arritmia, falla cardíaca, accidente cerebrovascular, durante la gestación o parto.

Síntomas como fatiga, palpitaciones, hinchazón de las piernas y dolores de cabeza deben ser asistidos por un especialista.

La enfermedad cardiovascular en la embarazada puede producir parto prematuro, cardiopatías congénitas en el bebé, las paredes del corazón de la madre al final del embarazo puede deteriorarse, por lo que se hace importante realizar un seguimiento periódicamente.



Factores de riesgo como embarazos múltiples, historia de preclampsia y diabetes gestacional, duplican el riesgo de complicaciones.



Toda mujer que desee ser madre debería acudir a una consulta preconcepcional para identificar posibles factores de riesgo y reducir las complicaciones tanto para la madre como para el neonato.

Se recomienda realizar ejercicio regular, mantener un peso adecuado y conocer el estado cardiovascular previo, incluyendo la anatomía, la función eléctrica del corazón y la tensión arterial. Estas prácticas contribuirán a una gestación más saludable y al nacimiento de un bebé en condiciones óptimas

HACIA UNA

MENOPAUSIA SANA

Dr. Omar de la Rosa Ginecólogo obstetra



Aunque no se trata de un camino desafiante para todas, la menopausia puede llegar a ser incapacitante para muchas mujeres. Preocupa especialmente que más del 85% de aquellas que experimentan síntomas menopáusicos no reciben un tratamiento eficaz y aprobado por las agencias reguladoras para abordar estas manifestaciones. Esta brecha en la atención médica resalta la necesidad de una mayor conciencia, educación y acceso a opciones de tratamiento respaldadas por investigaciones científicas para mejorar la calidad de vida de las mujeres durante esta etapa crucial.

La menopausia es una etapa que afectará a la mitad de la población mundial, ya sea que la estén experimentando actualmente o la experimentarán alrededor de los 50 años. Durante este periodo, la actividad ovárica disminuye, la menstruación cesa y se interrumpe la producción de hormonas reproductivas, marcando el fin de la fertilidad de manera irreversible.

El reconocimiento de que la menopausia, para la mayoría de las mujeres, es un evento biológico natural, no exime del uso de intervenciones para aliviar los síntomas.

Aunque no todas las mujeres experimentarán síntomas molestos relacionados con la menopausia, los efectos silen-

ciosos de la transición a la menopausia pueden ser sustanciales, como la pérdida ósea (osteoporosis) que aumenta el riesgo futuro de fracturas por fragilidad, y los efectos adversos sobre los lípidos sanguíneos y el riesgo de enfermedades cardiometabólicas.

Por lo tanto, todas las mujeres deben tener acceso a una evaluación de salud general en el momento de la transición a la menopausia para maximizar su bienestar físico, incluida su salud cardiometabólica y musculoesquelética, y su bienestar psicológico y sexual.

Estudios del Reino Unido, Países Bajos, Australia y Estados Unidos muestran que los síntomas vasomotores moderados a graves se asocian con una menor capacidad laboral.

Síntomas: durante la menopausia, muchas mujeres experimentan síntomas como sofocos y sudores nocturnos, que afectan alrededor del 53% al 80% de las mujeres en todo el mundo. Estos síntomas pueden durar más de siete años, según algunos estudios. En Australia, se ha observado que el 42% de las mujeres de 60 a 64 años y cerca de un tercio de las mujeres de 65 a 79 años aún experimentan estos síntomas. Además, la menopausia puede afectar el esta-

do de ánimo, la vida sexual y el desempeño laboral, especialmente en casos de síntomas moderados o graves. Es importante recordar que cada mujer experimenta la menopausia de manera única.

¿Con la menopausia se aumenta de peso?

En esta etapa tenemos un descenso de la actividad física en mujeres de mediana edad y se genera un descenso del gasto energético. Estos son unos cambios corporales y en el estilo de vida que tienen implicaciones cardiometabólicas adversas, la redistribución

de la grasa hacia las regiones abdominal y subcutánea coincide con la transición a la menopausia.

Podríamos decir que hay varios tipos de tratamientos disponibles para aliviar los síntomas, como la terapia hormonal, fármacos no hormonales y remedios alternativos, pero no todo vale para todas y el acceso a estos preparados varía según los países. Los investigadores llaman a individualizar el abordaje terapéutico, el mismo será hasta la próxima consulta.



LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR :

UN PROYECTO EN PAREJA

Dra. Adalia Montás | Ginecóloga obstetra - Infanto Juvenil



A menudo asociamos la planificación familiar únicamente con la anticoncepción o el control de la natalidad. Sin embargo, va más allá de eso; se trata de integrarla como parte esencial del proyecto de vida, ya sea de manera individual o en pareja.

En el caso de la anticoncepción, la contracepción o el control de la natalidad, se refiere a cualquier método o dispositivo utilizado para prevenir el embarazo no deseado.

Los métodos anti-conceptivos se han utilizado desde tiempos antiguos, incluso existen recetas anti-conceptivas descritas en el papiro de Petri (1850, A.C.); pero no

es hasta el siglo XX cuando se desarrollan métodos seguros y efectivos accesibles a la población general.

Tipos.

Los métodos de anticoncepción son variados y diversos, lo que permite a cada paciente encontrar el ideal que se ajuste a sus necesidades, situación económica y objetivos personales o familiares.

Los métodos contraceptivos se pueden clasificar en masculinos o femenino; reversibles o irreversibles; de larga o corta duración; hormonales o no hormonales (incluidos los de barrera); naturales o conductuales (incluidos en estos el método ritmo o conocimiento del ciclo menstrual, el coitus interruptus o método de retirada, la abstinencia, el

método de Billings y el método de la temperatura basal o corporal).

En CEMDOE, proporcionamos a las pacientes que acuden con el propósito de obtener anticoncepción una orientación detallada sobre los métodos disponibles. Esto incluye información exhaustiva sobre la composición, funcionamiento y eficacia de cada método, así como sobre las opciones disponibles en nuestro centro y en la República Dominicana en general.

Después de una exhaustiva evaluación médica y orientación personalizada, cada paciente elige el método que mejor se ajusta a sus necesidades y posibilidades. Posteriormente, se le brinda información detallada sobre las ventajas, desventajas y posibles efectos secundarios de su elección.

Nuestro objetivo es asegurar que cada paciente esté completamente informada y comprometida con su método anticonceptivo, garantizando así una atención integral y satisfactoria en nuestra consulta de anticoncepción.

La planificación familiar es una herramienta fundamental para el bienestar individual y social.

El acceso a métodos anticonceptivos seguros y confiables, junto con la información y el acompañamiento adecuado, son esenciales para que las personas puedan tomar decisiones informadas sobre su futuro reproductivo.



¡ATENCIÓN!

ESTO ES DEPRESIÓN POSTPARTO

Lic. Marien Federo

Psicóloga

Constantemente el ser humano se encuentra expuesto a cambios, y el asumir estas transiciones es un reto continuo en el cual, no muchas veces, podemos darnos cuenta de ello.

Partiendo de esta premisa, en la mujer, el embarazo es el inicio de cambios que comprenden aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales, a lo largo de semanas, meses y trimestres, para dar paso a una nueva vida, este proceso trae consigo un sin número de micro cambios que repercuten de manera directa e indirecta en el sentir y hacer de la progenitora.





Si al dar a luz, y evidenciarse en la madre una serie de síntomas y signos, caracterizados por desánimo, pérdida de interés, irritabilidad, vulnerabilidad emocional, sentimientos de incapacidad relacionados con el cuidado del bebé, asociado a sentimientos de culpa y o ideas de hacerse daño, criterios que pueden presentarse desde la primera hasta la tercera semana después del parto o a lo largo del primer año del embarazo, esta sumatoria de factores

según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría se define como depresión posparto.

Causas.

son múltiples; entre los factores a destacar se encuentran los cambios repentinos en los niveles de hormonas que ocurren después del embarazo, la falta de sueño, la tensión ante nuevas rutinas, fatiga corporal, hipervigilancia como cuidadora del bebé, antecedentes de presentar trastorno del ánimo, así como conflictos familiares, económicos y relacionales.

Uno de los puntos favorables de asumir un seguimiento del proceso de embarazo desde el inicio hasta el desembarazo es la prevención, punto fundamental que permite observar, monitorear y asumir ajustes, de ser necesarios un referimiento a un acompañamiento de salud mental, por la presencia de síntomas y signos de alertas ya citados.

De presentarse inquietud con respecto de estos criterios, el asistir a consulta de especialistas es de gran valor. El conocer nos suma.

ACTIVIDADES

Campaña enero: ¡Un año más juntos!

Ayudarte a incluir hábitos saludables en tu rutina diaria es parte de nuestro compromiso con tu bienestar. La prevención es parte de la solución.



Charlas

Como parte de nuestro programa de Educación Al Paciente y su Familia trabajamos incansablemente en el desarrollo de acciones que nos permitan realizar un acompañamiento y aporte oportuno para que nuestros pacientes cuenten con las herramientas y conocimientos necesarios para enfrentar adecuadamente sus distintas condiciones de salud, así como a lograr un estilo de vida adecuado y saludable.



A lo largo de este año hemos abordado distintos temas; de la mano de la doctora Ana Cedeño vimos “Mi plan de cuidados: derechos y deberes del paciente” y con la Dra. Rossy Molina conversamos acerca de la salud cardiovascular.

Derechos y deberes



Identificando la salud cardiovascular



➤ Próximas charlas

Hipertensión arterial

24 de abril
Salón C – CEMDOE
9:00 AM | 4:00 PM

Actividad física

22 de mayo
Salón C – CEMDOE
9:00 AM

Cuidados del adulto mayor

19 de junio
Salón C – CEMDOE
9:00 AM

Alimentación saludable

24 de julio
Salón C – CEMDOE
9:00 AM | 4:00 PM

Participa en nuestras charlas y actividades de educación al paciente.

Contáctanos a través de vidaensalud@cemdoe.com

Descubre nuestras ediciones anteriores de la revista **Vida en Salud**



Escucha nuestro podcast
ES CUESTIÓN DE SALUD.



Conoce los servicios en nuestra

UNIDAD DE GINECOLOGÍA, OBSTETRICIA Y SALUD REPRODUCTIVA

- Consulta de ginecología
- Consulta de obstetricia
- Ginecología endocrinológica
- Ginecología oncológica
- Patología de mamas
- Patología cervical
- Planificación familiar
- Procedimientos y cirugías ginecológicas ambulatorias



Agenda tu cita:



809-741-0000

@cemdoe     



CEMDOE

CENTRO MÉDICO DE DIABETES,
OBESIDAD Y ESPECIALIDADES

Encuentra las palabras relacionadas a tu salud

X	H	C	O	R	A	Z	Ó	N	K	J	F	I	M
J	U	T	L	I	C	U	I	D	A	D	O	V	H
D	C	A	Q	P	L	A	N	I	F	I	C	A	R
S	R	C	G	S	Í	N	T	O	M	A	S	A	L
Y	U	Y	C	E	J	E	R	C	I	C	I	O	S
M	H	M	E	D	I	C	A	C	I	Ó	N	W	P
M	R	U	T	I	N	A	M	É	T	O	D	O	S
K	P	I	E	L	D	E	P	R	E	S	I	Ó	N
G	D	L	N	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D
F	A	M	I	L	I	A	M	V	V	F	H	C	C
W	R	G	G	I	J	N	A	D	U	L	T	O	A
Y	B	I	G	S	A	L	U	D	M	S	V	D	Z
A	P	R	E	V	E	N	C	I	Ó	N	L	E	N
E	Q	P	M	E	N	O	P	A	U	S	I	A	D

Adulto

Menopausia

Corazón

Métodos

Cuidado

Piel

Depresión

Planificar

Ejercicios

Prevención

Enfermedad

Rutina

Familia

Salud

Medicación

Síntomas

¡Conoce los servicios de nuestra **UNIDAD DE CARDIOLOGÍA!**



- Consulta especializada
- Prueba de esfuerzo en banda y cicloergómetro
- Electrocardiografía
- Ecocardiograma
- Ecocardiograma stress con Dobutamina
- Ecocardiograma strain
- Holter
- MAPA
- Eco transesófagico

¡Y muchos procedimientos más!

Agenda tu cita:



809-741-0000