



¿Cómo está tú salud iniciando el año?



SE INICIA UN NUEVO AÑO...

Nuevos proyectos, nuevos retos, nuevas motivaciones y sobre todo nuevas oportunidades que te permiten hacer un reconocimiento de tú salud, y poder iniciar el año con una mentalidad llena de **SI PUEDO**.

[LEER MÁS](#)



¿COMO CALIFICAS TU ESTILO DE VIDA?



[LEER MÁS](#)

Si realizaste la autoevaluación de manera consciente:

¿En cual de estos dos escenarios consideras que puedes estar?



A

Calidad de vida realmente saludable. Conserva tus hábitos y recuerda que a medida que pasan los años debemos adaptar los cuidados e intensificarlos. El modo de lograrlo es continuar atento a tus necesidades y mantener un estrecho contacto con tu cuerpo.

B

Tu cuerpo no tiene repuesto. Puede que no estás preservando tu salud como deberías. Convéncete de la necesidad de un cambio y avanza. Consultar a un médico y entender tu estado salud general es un buen inicio para establecer un plan de vida saludable.

RX

Prescription

Patient Name _____
Address _____

ENERO

TÓMATE DOS MINUTOS PARA EVALUAR SI ESTÁS HACIENDO LAS COSAS BIEN PARA CUIDAR TÚ CUERPO Y TÚ SALUD

Pon en practica tu capacidad autocritica y realiza la siguiente autoevaluación.

Reflexiona con las siguientes preguntas:

-
- 1. ¿Realizas al menos un chequeo médico de control al año?
- 2. ¿Fumas o vapeas?
- 3. ¿Tomas bebidas alcohólicas con frecuencia?
- 4. ¿Eres consciente del tipo y cantidad de comida que consumes a diario?
- 5. ¿Comes de manera frecuente frituras?
- 6. ¿Realizas actividad física al menos 4 veces por semana?
- 7. ¿Realizas alguna actividad que te relaje y aleje de la rutina del día a día?
- 8. ¿Logras conciliar y mantener el sueño normalmente?

FEBRERO



Inteligencia emocional en el ambiente laboral



La **inteligencia emocional** es la capacidad que tenemos los seres humanos de reconocer las **emociones propias y ajenas**. Si logramos que este reconocimiento sea cada vez más consciente, podemos mejorar la **influencia** que tienen nuestras acciones y emociones en nuestro ambiente laboral.

Para tener una buena dinámica de trabajo es importante **perder el miedo** a relacionarse, es un error pensar que el ambiente laboral se adaptará a todas nuestras exigencias. Lo más factible para el **bienestar emocional** es la **adaptación propia** al espacio de trabajo. Por esto es tan importante aprender a tomar en cuenta las **emociones ajenas**.

Habilidades que contribuyen con la inteligencia emocional:

- La empatía,
- la comunicación asertiva y
- la planificación estratégica.



4 técnicas para mejorar la inteligencia emocional en el trabajo

1 La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos. Para practicar la **empatía**, es importante escuchar activamente a los demás y tratar de entender su perspectiva. Evitar juzgar y ser respetuosos con sus opiniones.

2 La autoconciencia es la capacidad de reconocer y entender nuestras propias emociones. Para desarrollar la **autoconciencia**, hay que tomarse un tiempo para reflexionar sobre nuestras emociones y cómo nos afectan.

3 La gestión emocional implica ser capaces de controlar nuestras emociones y expresarlas de manera adecuada. Para practicar la **gestión emocional**, se deben identificar las situaciones que nos generan estrés o ansiedad y aprender a manejarlas de manera efectiva.

4 La comunicación efectiva es clave para mejorar la inteligencia emocional en el trabajo. Para fomentar la **comunicación efectiva**, es importante escuchar activamente a los demás, expresar nuestras ideas de manera clara y respetuosa, y buscar soluciones conjuntas a los problemas.

MARZO

Feliz Día de la mujer

Virtudes de las mujeres sabias

1. Solidaridad de género
2. Independencia afectiva
3. Sentido del humor
4. Realismo
5. Autocuidado

La **solidaridad de género** inicia cuando se entiende que cuestionar a las demás mujeres no las hace mejores, sino todo lo contrario. Por eso, **alegrarse de los triunfos de tus amigas** y evitar a toda costa esas conversaciones que lleven a la crítica continua te hace una mujer virtuosa.



La **Independencia afectiva** se refleja en la capacidad de tener **convicciones propias y ser consecuentes con ellas**, sin importar lo que piensen o digan las personas que están en el entorno.

El **sentido del humor y la risa** son una excelente respuesta a los altibajos de la vida, **buena parte de las situaciones que experimentamos no tienen remedio**, y es ahí cuando la risa ayuda a aceptar lo inevitable.

Ser mujer es sinónimo de resiliencia, fortaleza y, sobre todo, confianza; confianza en nuestras propias destrezas y capacidades.

El **realismo** es decirle adiós a esas fantasías que solamente traen frustraciones, las mujeres que han logrado hacerse sabias piensan y sienten de manera diferente y son **más conscientes de que los cuentos de hada no existen**.

El **autocuidado** es la protección de la integridad propia. Tiene que ver con **sentirse agradable de un modo propio**, los demás no son los que dicen cómo debes verte bien, sino que eres tú quien lo decide.



¿Por qué la Gente no hace Ejercicio?

El realizar actividad física **es un hábito** y forma parte de tener un estilo de vida saludable.

La **constancia y la disciplina** son claves para obtener los beneficios que el ejercicio físico brinda. No se trata de hacer una actividad física por un periodo corto de tiempo, sino de **integrarla a nuestra rutina diaria**.

A la **mente humana** no le gustan los cambios porque implican un gasto de energía grande. Para poder incorporar la actividad física como parte de nuestra rutina diaria debemos **crear el hábito**, y un hábito **es una conducta que se repite hasta tal punto que se interioriza y se asume como forma de vida**.

Una vez que la acción se transforma en hábito, la mente ya no necesita esforzarse. Siempre va a trabajar para automatizar todo aquello que siente que es una recompensa.



Sí



se



puede

Es más sencillo crear ese hábito si se **elige un tipo de ejercicio que se adapte a ti**, solo debes intentar con diferentes disciplinas hasta encontrar aquella en donde sepas vas a ser constante, esto aumentará las probabilidades de mantenernos activos.

Desde caminar, correr, nadar, hacer yoga, patinar, bicicleta, pádel, o levantar pesas, hay muchas opciones para elegir.

Es fundamental tener en cuenta que el ejercicio no solo beneficia nuestro cuerpo, sino también nuestra mente y emociones. Nos ayuda a reducir el estrés, aumentar la autoestima y mejorar el estado de ánimo. **¡Así que no esperes más y comienza a moverte!**

Cuida tu corazón

Mayo

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte de hombres y mujeres en Latinoamérica.

En Panamá representó el 43% de fallecidos en el 2023 según la **organización panamericana de salud OPS**.

¿Qué debemos saber?



Se denomina enfermedad del corazón a las condiciones que implican el **estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos**. Una acumulación de placa grasosa que se espesa y endurece en las paredes arteriales, que puede inhibir el flujo de sangre por las arterias a órganos y tejidos y puede conducir a un **ataque al corazón, dolor de pecho (angina) o derrame cerebral**.



Los factores de riesgo cardiovascular son los que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular:

- Hipertensión arterial
- Alimentación
- Colesterol
- Tabaco
- Obesidad
- Sedentarismo



Consejos para prevenir las enfermedades del corazón:

1. Alimentarte saludablemente
2. Mantenerte activo físicamente
3. Mantener un peso saludable
4. Dejar de fumar y evitar el humo de otros fumadores
5. Controlar tu colesterol y la presión arterial
6. Si tomas alcohol, hacerlo con moderación
7. Controlar el estrés

Una **actitud positiva** ante la vida y un buen estado de **bienestar psicológico** son ingredientes fundamentales para el cuidado de tu corazón.

¿Cómo puedes ser parte del cambio?



¿Qué pasaría si todos los que hablan de igualdad dieran un paso al frente?

Todo comienza por ti y las pequeñas acciones que hagas. **La inclusión consiste en aceptar a todas las personas como iguales**, independientemente de su capacidad, etnia, edad, religión o identidad de género.



3 sencillas formas de promover la igualdad



Utiliza los Términos Correctos

Las palabras importan y pueden abrir las puertas a cultivar la comprensión y el respeto.



Céntrate en la persona

Conoce primero a las personas por quiénes son, sus dones y logros y no sus diferencias.



Desafía los Estereotipos

Evita juzgar a las personas por su apariencia o etiqueta y enfócate en su personalidad, logros y capacidades.

El ser humano construye demasiados muros y pocos puentes, tu puedes ser parte del cambio.

¿QUE LE SUCEDE A NUESTRO CEREBRO CUANDO NO DUERME?

Todos sabemos que dormir bien es imprescindible para nuestra salud física y mental, pero en algún momento has concientizado **¿Qué le ocurre a nuestro cerebro cuando esta rutina diaria no la llevamos a cabo como es debido?**



- 1 Pérdida de tejido cerebral:** durante el sueño se reponen los neurotransmisores cerebrales, por lo que el insomnio genera una pérdida de conectividad entre las neuronas presentes en esta área del cerebro
- 2 Fallos en la memoria:** la memoria puede errar y formar falsos recuerdos o recuerdos incompletos.
- 3 Decisiones temerarias:** el insomnio aumenta en un principio la euforia y la toma errónea y precipitada de decisiones
- 4 Alteración de la conducción:** La coordinación entre los ojos y las manos se ve afectada, por lo que es preferible no conducir.
- 5 Falta de concentración:** disminución de la actividad en las neuronas de la corteza prefrontal, puede existir perdida de la atención continua o el enfoque.
- 6 Ansiedad de comer:** las neuronas que controla el deseo de alimentarse, se activan más intensamente cuando no descansamos, produciendo un apetito descontrolado.

Valoremos la cantidad y calidad del sueño.

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, se celebra del **1 al 7 de agosto**

CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Desafíos comunes de todas las madres:

1. Dolor y grietas en los pezones: Esto ocurre cuando el agarre del bebé no es el adecuado, lo ideal es que succione tomando parte de la areola y no solo en pezón. La lactancia no duele ni lastima cuando se hace de la manera correcta, consultar con un asesor de lactancia siempre es una buena opción.

2. Producción de leche insuficiente: Algunas madres pueden preocuparse por no producir suficiente leche, lo cierto es que a mayor demanda más producción, y mantener una dieta equilibrada y bien hidratada para estimular la producción de leche.

3. Infecciones mamarias: La mastitis es una infección del tejido mamario que puede causar dolor, hinchazón y fiebre. Es crucial buscar atención médica si se sospecha de una infección para recibir el tratamiento adecuado.



Consejos para una lactancia exitosa:

1. Iniciar pronto: Comenzar la lactancia dentro de la primera hora después del nacimiento, puede ayudar a establecer una buena producción de leche y fortalecer el vínculo madre-hijo.

2. Posición y agarre correctos: Asegurarse de que el bebé esté bien colocado y tenga un buen agarre, puede prevenir muchos problemas de lactancia. Consulta con los asesores de lactancia y las enfermeras.

3. Frecuencia y demanda: Amamantar a libre demanda asegura una buena producción de leche y satisface las necesidades del bebé.

4. Apoyo emocional y comunitario: el apoyo de la pareja, la familia y grupos de lactancia puede hacer una gran diferencia en la experiencia de lactancia. Compartir experiencias y recibir consejos de otras madres puede ser muy valioso.



10 de Septiembre día mundial de Prevención del suicidio**Más de 50,000 casos**

de trastornos mentales en todo el territorio nacional, según el ministerio de salud en el 2022 (20% más que el año anterior)

10% de la población en Panamá

sufre de trastornos mentales, incluyendo depresión, ansiedad y trastornos por estrés postraumático.

La tasa de suicidios en Panamá

ha experimentado un aumento en los últimos años del 30%. Solo en el 2022 se reportaron más de 700 suicidios.

Jóvenes entre 15 y 19 años de edad

es el grupo demográfico más afectado, siendo el suicidio la segunda causa de muerte.



Las estadísticas mencionadas son cifras del Ministerio de Salud de Panamá (MINSA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS)

El suicidio es un problema de salud pública importante pero a menudo **descuidado, rodeado de estigmas, mitos y tabúes**. Cada caso de suicidio es una tragedia que afecta gravemente no sólo a los individuos, sino también a las familias y las comunidades.

Las causas de suicidio se dan en gran medida por:

- Sufrimiento prolongado
- Presencia de enfermedades físicas y mentales crónicas,
- Abuso de sustancias adictivas
- Experiencias traumáticas
- Pérdida de trabajo o de la estabilidad económica.
- Muerte de un ser querido
- Estrés prolongado
- Bullying
- Dificultades familiares o de pareja

Centrarse en la prevención del suicidio es especialmente importante para crear **vínculos sociales, promover la toma de conciencia y ofrecer esperanza**. Acercarse a los seres queridos por su salud mental y su bienestar podría salvarles la vida.

Es importante ser intencionales en procurar crear espacios para que la persona pueda hablar sobre cómo se siente y qué está pensando. Para hacer esto **“debemos ser empáticos y no juzgar”**.



En Panamá, el Ministerio de Salud activó un “protocolo de atención en salud mental y prevención del suicidio”, poniendo a disposición de los ciudadanos líneas telefónicas de apoyo psicológico: **169, el 911, y del Instituto Nacional de Salud Mental 512-6800 911**

CINTA ROSADA Y CELESTE



ESTADÍSTICAS

El cáncer de mama es el tipo más común de cáncer en Panamá. Según el Registro Nacional del Cáncer, el cáncer de mama representa aproximadamente el **21%** de todos los casos de cáncer diagnosticados una cifra bastante alarmante. En el 2022 hubo 4,134 casos de cáncer mama con una **edad media de 58 años**.

CREA CONCIENCIA

La detección temprana con vistas a mejorar el pronóstico y la supervivencia sigue siendo la piedra angular del control del cáncer de mama.

La mamografía es el único método que ha logrado detener el preocupante avance del cáncer de mama por su eficacia para el diagnóstico temprano. Es un procedimiento rápido e indoloro que debe realizarse una vez al año, **a partir de los 40* años**, en la población general.

*Hay casos que requieren este examen antes de esa edad ya que las estadísticas más recientes revelan que el más del 40% de los nuevos casos se presentan en mujeres en edad reproductiva.



TOMA ACCIÓN



El PSA se realiza a partir de los **45 años** (40 si tiene familiares directos que han sufrido la enfermedad), y de acuerdo al resultado su médico pautará la frecuencia con la que debe repetirse el análisis. **El antígeno prostático específico (PSA)** es una proteína producida por las células en la glándula prostática. La mayoría de los hombres sin cáncer de próstata tiene niveles de PSA menores a 4 ng/mL de sangre. Cuando estos niveles son mayores entonces se deben realizar estudios adicionales.

SALUD BUCAL

LA SALUD BUCAL ES CLAVE NO SOLO PARA MANTENER UNA SONRISA BONITA, SINO TAMBIÉN PARA LA SALUD GENERAL.

AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS IMPORTANTES PARA CUIDAR LA BOCA:

- 1** Cepillado Correcto: Cepíllate los dientes al menos dos veces al día.
- 2** Uso del Hilo Dental: Ayuda a eliminar la placa y restos de alimentos que el cepillo no puede alcanzar.
- 3** Enjuague Bucal: Un enjuague antimicrobiano puede reducir las bacterias en la boca y refrescar el aliento.
- 4** Limpieza de la Lengua: La lengua puede acumular bacterias que causan mal aliento.
- 5** Alimentación Balanceada: Opta por alimentos ricos en calcio y vitaminas que fortalezcan dientes y encías.
- 6** Visitas Regulares al Dentista: Acude al dentista al menos cada seis meses para una limpieza profesional y revisión.



DATOS CURIOSOS SOBRE LA SALUD BUCAL



- **La boca alberga millones de bacterias:** Se estima que más de 700 especies de bacterias viven en la boca. Algunas son beneficiosas, mientras que otras contribuyen a las caries y enfermedades de las encías.
- **La saliva es esencial:** Producimos entre 0.5 y 1.5 litros de saliva al día. Además de ayudar en la digestión, la saliva protege los dientes al neutralizar ácidos y eliminar restos de alimentos.
- **Los dientes no se regeneran:** A diferencia de otros tejidos del cuerpo, el esmalte dental (la capa más dura de los dientes) no se regenera una vez dañado. Esto hace que la prevención sea clave para mantener dientes sanos.
- **Las caries son una de las enfermedades más comunes:** Son la segunda enfermedad más común en el mundo después del resfriado común.
- **Las encías sanas no sangran:** A diferencia de lo que algunos creen, las encías saludables no deben sangrar durante el cepillado o uso de hilo dental. Si ocurre, es señal de inflamación o gingivitis.



INICIA UN 2025 SIN REMORDIMIENTOS

Grupo ESE comprometido con tu bienestar, te desea una
FELIZ NAVIDAD y un FELIZ AÑO 2025



TRES CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SIN REMORDIMIENTOS



1

Equilibra las porciones

Opta por incluir en tu menú navideño diferentes **proteínas** como el pavo, el pescado, lomo de cerdo, pollo.

Si las proteínas ocupan mayormente tu plato, disminuyes el espacio de los **carbohidratos**, y ya es un logro.

2

Controla las bebidas

El **alcohol deshidrata**, es por eso que al día siguiente tenemos dolor de cabeza. Intenta **alternar una copa de alcohol con una copa de agua**.

Si te mantienes hidratado con agua, beberás menos y al día siguiente agradecerás tu buena decisión.

3

Evita comer entrantes

Evitar estar de pie enfrente de la mesa, por lo general solemos excedernos, es mejor que **te sirvas en un plato solo una vez** lo que te vayas a comer.

Después de los platos de entradas viene el plato principal. Come de manera consciente y evita la gula.