

DSI ESPECIAL



estpmay@infomed.sld.cu



47-521235



CPICM MAYABEQUE

COVID-19

No 1, 2021
febrero

CENTRO PROVINCIAL DE INFORMACIÓN DE CIENCIAS MÉDICAS MAYABEQUE

Información sanitaria

Cuida tu mente



Los problemas de salud mental son más comunes de lo que parece. Aquí te dejamos algunos consejos para reducir el estrés y fomentar el bienestar.

- ❖ Párate. Respira. Reflexiona.
- ❖ Realiza varias respiraciones lentamente: toma aire por la nariz y expúlsalo despacio.
- ❖ Respirar de manera pausada es una de las mejores formas de reducir el estrés, ya que tu cerebro recibe la señal de que el cuerpo tiene que relajarse.
- ❖ Sé consciente de tus sensaciones y pensamientos, sin juzgarlos. En lugar de responder o reaccionar a ellos, identifícalos y deja que fluyan.

Reunión técnica de enfrentamiento a la Covid-19 en Nueva Paz.

La Dirección Municipal de Salud del municipio de Nueva Paz desarrolló una reunión técnica de enfrentamiento a la Covid-19 donde se evaluaron las medidas para la etapa de transmisión autóctona limitada.

La reunión contó con la presencia de la vicepresidenta del Consejo de Defensa del municipio y del Dr. Idalberto Aguilar Hernández funcionario de la Dirección Provincial de Salud de Mayabeque.

MANTENTE INFORMADO

Día Mundial contra el Cáncer 2021: “Yo Soy y voy a”

Cada año, el 4 de febrero, la OPS/OMS apoya a la Unión Internacional de Lucha contra el Cáncer en la promoción de formas de disminuir la carga mundial de la enfermedad. La prevención del cáncer y el aumento de la calidad de vida de los pacientes son los temas recurrentes.

El Día Mundial contra el Cáncer trata de promover un abordaje en toda la sociedad, que incluya a gobiernos, instituciones académicas, organizaciones no gubernamentales, sector privado y pacientes, entre otros, para impulsar los esfuerzos de prevención y control.

Bajo el lema "**Yo soy y Voy a**", este año la comunidad global conmemora este 4 de febrero el Día Mundial contra el Cáncer

El cáncer puede prevenirse y controlarse

La carga del cáncer se puede reducir mediante la implementación de estrategias basadas en la evidencia para su prevención, tamizaje, detección temprana, tratamiento y también para mejorar el acceso a los cuidados paliativos. Los factores de riesgo modificables más comunes para el cáncer, son compartidos con los de otras enfermedades no transmisibles, e incluyen:

- El consumo de tabaco
- Baja ingesta de frutas y verduras
- El uso nocivo de alcohol
- Falta de actividad física

Algunos de los factores de riesgo específicos para cáncer incluyen las infecciones crónicas del virus del papiloma humano (VPH) -para cáncer cervicouterino-, hepatitis B y C - para cáncer de hígado- y H. pylori -para cáncer de estómago.



