Bienestar

Revista de salud

Vol. No. 7 Julio - Agosto 2018



Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad Vida sana Trastorno por déficit de atención e hiperactividad Signos y síntomas Causas del TDAH Diagnóstico Lactancia Materna Beneficios de la lactancia materna para el bebé Beneficios de la lactancia materna para la madre Obstetricia Entre los beneficios que te puede aportar Actividades que puedes realizar Hábitos saludables durante el embarazo **Medicina para todos** > Alergias Alérgenos comunes Síntomas Prevención Dengue Prevención



Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

Se trata de un trastorno de carácter neurobilógico, en muchas ocasiones asociado con otros trastornos, originado en la infancia que implica un patrón de déficit de atención, hiperactividad o impulsividad.

Signos y síntomas:

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) tiene tres síntomas principales:

- > Falta de atención
- > Hiperactividad
- > Impulsividad

Causas del TDAH:

Se desconocen las causas y los factores de riesgo del TDAH, pero investigaciones actuales muestran que la genética tiene un papel importante.

Diagnóstico:

En la actualidad existen dos sistemas de clasificación internacional de criterios para diagnosticar el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad): DSM-5 (APA, 2013) y CIE-10 (OMS, 1992).





Lactancia Materna

La lactancia es un período de la vida en el que la madre ofrece al recién nacido un alimento adecuado a sus necesidades. Esta no solo es considerada importante por su composición sino también por su aspecto emocional.

Beneficio de la lactancia materna para el bebé:

- > Mejores defensas
- Proporciona anticuerpos de la madre y alarga el período de inmunidad
- > Menor obesidad
- > Derrota a la diabetes
- > Disminuye las alergias
- > Salud vascular
- > Menor riesgo de muerte súbita

Beneficio de la lactancia materna para para la madre:

- > Recupera peso con más rapidez
- > Menor riesgo cardíaco
- > Menos riesgos de cáncer de mama y ovario
- > Contribuye a una pronta recuperación post parto
- > Menos depresión
- > Ahorro económico







Obstetricia

¿Sabías que mantenerte activa durante el embarazo es seguro, saludable y bueno para ti y tú bebé?



Entre los beneficios que puede aportar estan:

- > Ayuda a dormir
- > Alivia el dolor de espalda y otros asociados al embarazo
- > Aumenta tu energía
- > Prepara el cuerpo para el nacimiento del bebé
- Reduce el riesgo de complicaciones, incluyendo la diabetes gestacional y la necesidad de una cesárea

Actividades que puedes realizar:

- > Ejercicios cardiovasculares: caminar, nadar, bailar y aeróbicos de bajo impacto
- > Ejercicios de flexibilidad y fuerza: yoga, pilates y estiramientos. Son seguros y pueden prevenir la distención muscular
- Ejercicios de Kegel: se sugieren porque ayudan a fortalecer los músculos pélvicos
- > Remos suaves y ciclismo: estos tienen menor impacto para tu barriga

Hábitos saludables durante el embarazo:

- > Una buena alimentación
- > Toma un suplemento de yodo y ácido fólico
- > Mantén una buena hidratación
- > Asiste a tu control prenatal







Medicina para todos

Píldoras de salud



Alergias

La alergia es una reacción exagerada del organismo al tomar contacto con sustancias que provienen del exterior y son conocidas como sustancias alergénicas o alérgenos.

Los alérgenos comunes comprenden:

- > Fármacos
- > Polvo
- > Alimento
- > Moho
- > Caspa de mascotas y otros animales
- > Polen

Síntomas:

- > Secreciones nasales
- > Estornudos
- > Picazón
- > Sarpullidos
- > Edema (hinchazón)
- Crisis asmática

Prevención:

- > Evitar los alérgenos
- > Medicamentos para atenuar los síntomas
- > Inmunoterapia
- > Epinefrina de emergencia

Dengue

El dengue es una infección vírica transmitida por la picadura de las hembras infectadas de mosquitos del género Aede.

Síntomas:

- > Fiebre acompañada de dolor detrás de los ojos, de cabeza, muscular y de las articulaciones
- > Náuseas y vómitos
- > Cansancio intenso
- > Aparición de manchas en la piel
- > Picazón, sangrado de nariz y encías

Prevención:

Como no existen vacunas que prevengan estas enfermedades, ni medicamentos específicos que las curen, la medida más importante es la prevención, principalmente eliminando todos los criaderos de mosquitos. Es decir, todos los recipientes que contienen o pueden acumular agua, tanto en el interior de las casas como en sus alrededores.



