

TECNOLÓGICO DE
FORMACIÓN
CONDICIÓN UNIVERSITARIO
CÓDIGO SENESCYT 2258

Boletín de la **Salud**

*Fechas conmemorativas
del mes de Marzo*



@universitariodeformacion



01

DE MARZO

Día de la Discriminación



Día de la cero discriminación.

La discriminación no solamente genera el rechazo a una persona o un grupo comunitario, provoca:

Debilidad de la unión y relaciones interpersonales.

Freno en el desarrollo y crecimiento de las comunidades.

Atentación en contra de la vida de todos en general.

Digamos no a la discriminación.

Día Internacional de la Audición

04

DE MARZO

El Ministerio de salud y protección social invita a conocer que es audición sana y segura, atendiendo las recomendaciones de la 70 Asamblea Mundial de la Salud, en la que se reconoció que 360 millones de personas en el mundo padecen pérdida de audición incapacitante, incluidos 32 millones de niños.

Tips importantes:

Es poder escuchar de manera natural los sonidos del ambiente, habla y lenguaje.

Tener buenos hábitos, cuidar y proteger el oído y la audición.

Identificar los factores de riesgo de pérdida auditiva, adoptar conductas protectoras y de vida saludable.



08

DE MARZO

Día internacional de la Mujer



La lucha por vivir en plenitud el ideal de mujer nueva que tu dignidad humana te propone. No te dejes seducir por slogans fáciles de pseudorealización y aparente libertad que el mundo y la cultura tratan de inocular. Eres custodia y santuario de la vida, la que mejor puede colaborar en la humanización del mundo hasta transformarlo en una grande y única familia

“Un hombre de noble corazón irá muy lejos, guiado por la palabra gentil de una mujer”.

Johann Wolfgang Von Goethe

Día Mundial del Glaucoma

12

DE MARZO

El glaucoma es un grupo de afecciones oculares que dañan el nervio óptico, cuya salud es vital para tener una buena vista, este daño a menudo se produce por una presión en el ojo más alta de lo normal. El glaucoma es una de las principales causas de ceguera para las personas mayores de 60 años.

Signos y síntomas: Dolor de cabeza intenso, dolor ocular, náuseas y vómitos, visión borrosa, halos alrededor de las luces, enrojecimiento de los ojos.

Factores de riesgo: Tener presión interna ocular alta (presión intraocular), mayor de 60 años, ser afroamericano, asiático o hispano, antecedentes familiares de glaucoma, diabetes o presión arterial alta, miopía o hipermetropía extremas.

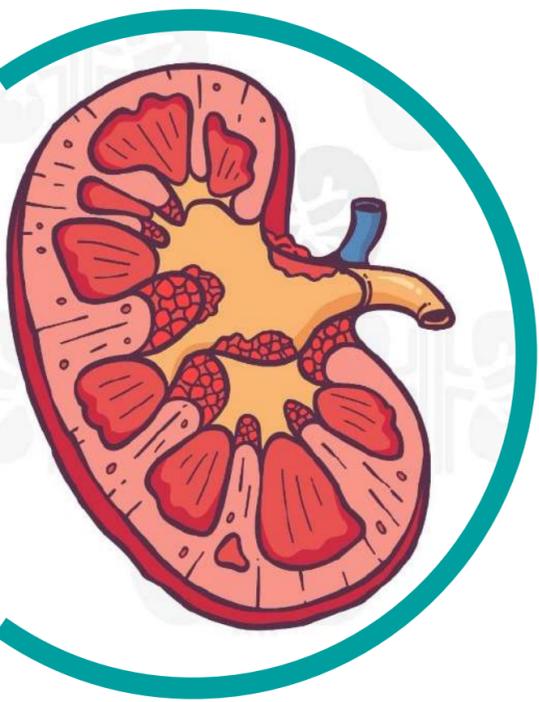
Prevención: Realizar al menos dos veces al año exámenes oculares, realizar actividad física segura, utilizar gotas oftálmicas con prescripción, utilizar protección para los ojos (gafas de sol y lentes).



14

DE MARZO

Día Mundial del Riñón



Los riñones son los órganos principales del aparato urinario humano. Se encargan de la excreción de sustancias de desecho a través de la orina regulando el equilibrio del medio interno del organismo, controlando el pH y el volumen de electrolitos. Además el riñón fabrica hormonas que regulan la producción de glóbulos rojos y la presión arterial.

Enfermedades del Riñón: Cáncer de riñón, enfermedad renal crónica, insuficiencia renal, piedras en los riñones, problemas de los riñones asociados con la diabetes, quistes renales.

Síntomas de un riñón enfermo: Cambios en el olor y la micción de la orina, dolor en la espalda o lumbar, retención de líquidos e hinchazón, sabor metálico en la boca, mareos, náuseas y vómitos. Ante la manifestación de alguno de estos síntomas visita a tu médico de confianza.

¿Qué puede ayudar a mantener sanos los riñones?
Práctica de ejercicio físico, dieta nutritiva, mantenerse bien hidratado, mantener una buena higiene en zonas inguinales.

Día Mundial del Síndrome de Down

21

DE MARZO

Día Mundial del Síndrome de Down

Es una alteración genética causada por la existencia de material genético extra en el cromosoma 21 y está acompañado de discapacidad intelectual. Habitualmente tiene efectos variables en los estilos de aprendizaje, las características físicas o de salud. Las personas con síndrome de Down tienen y aprenden habilidades que:

Merecen desarrollar con equidad educativa, afectiva y laboral dentro de la sociedad.



24

DE MARZO

Día Mundial de la Tuberculosis

La tuberculosis o TB, como se le conoce en inglés, es una enfermedad causada por la bacteria *Mycobacterium tuberculosis*. Estas bacterias por lo general atacan a los pulmones, pero también pueden atacar otras partes del cuerpo, como los riñones, la columna vertebral y el cerebro. Si no se trata apropiadamente, la tuberculosis puede ser mortal.

Modo de contagio: La bacteria de la tuberculosis se transmite cuando una persona tose, estornuda, habla o canta. Las personas que se encuentren cerca pueden inhalar estas bacterias e infectarse.

Signos y Síntomas: Tos severa que dure tres semanas o más, bajar de peso, tos con sangre o mucosidad, debilidad o fatiga, fiebre y escalofríos, sudoraciones nocturnas.

Tratamiento: La enfermedad de tuberculosis se puede tratar tomando varios medicamentos durante un periodo de 6 a 9 meses. En la actualidad hay 10 medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. Los fármacos de primera línea contra la tuberculosis son: Isoniazida (INH), rifampicina (RIF), etambutol (EMB), pirazinamida (PZA).



Día Mundial del Trastorno Bipolar

30

DE MARZO

Trastorno de estado de ánimo que produce cambios abruptos de temperamento, pasando de una terrible depresión, a un alto nivel de optimismo de forma casi simultánea.

Se presenta a cualquier edad

Necesitan mediación

Debe acogerse al acompañamiento terapéutico el paciente y la familia

Evita los estigmas e infórmate

