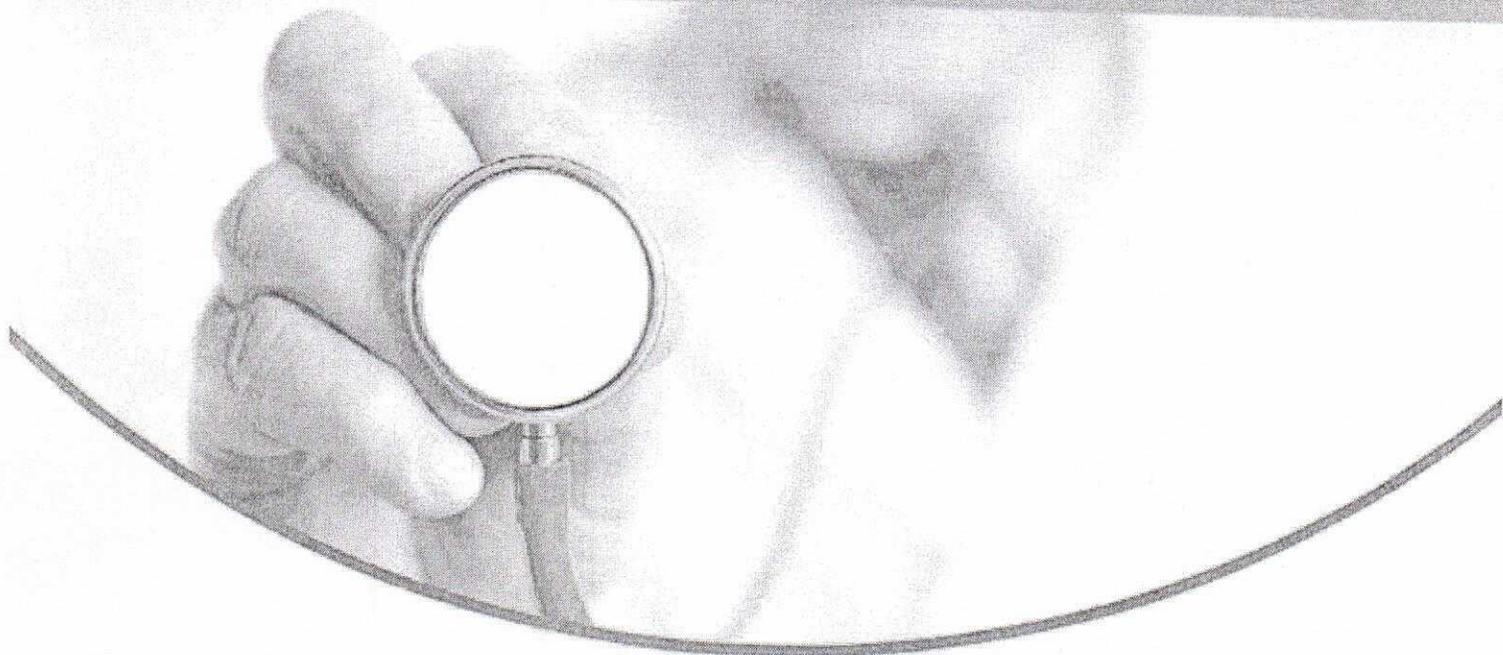


Promoción & Prevención

Primera ARS
de Humano

Jornada



Salud Cardiovascular

Miércoles 1 Junio 2016

8:00 a.m. a 5:00 p.m.

FONDO DE DESARROLLO DEL
TRANSPORTE TERRESTRE

Av. Hermanas Mirabal, esq. Av. Jacobo
Majluta, Estación de Autobuses Mamá Tingo,
Villa Mella, Santo Domingo Norte

Actividades:

• Encuesta de riesgo

Pruebas

• Tensión arterial

• Cálculo del Índice de Masa Corporal

• Glicemia capilar (requiere ayunas hasta las 10:00 am)

Material Educativo

Una actividad especialmente preparada para

 FONDET

 ENEVIAL

Imprescindible presentar el carnet de afiliado

Para más información sobre los programas de Promoción y Prevención, llámanos nuestro Centro de Atención al Cliente al 809.476.3535 y 1(809) 200.4903 desde el exterior sin cargos o visita nuestra página web www.rentaenergias.com

Promoción & Prevención

Primera ARS
de Humano



Jornada Salud Femenina

Miércoles 1 Junio 2016

8:00 a.m. a 5:00 p.m.

FONDO DE DESARROLLO DEL
TRANSPORTE TERRESTRE

Av. Hermanas Mirabal, esq. Av. Jacobo
Majluta, Estación de Autobuses Mamá Tingó,
Villa Mella, Santo Domingo Norte

Una actividad especialmente preparada para

 FONDET

 ENEVIAL

Para más información sobre los programas de Promoción y Prevención, llama a nuestro Centro de Atención al Cliente al 809.476.3535 y 1 (809) 200.4903 desde el interior sin cargos o visita nuestra página web www.primeraars.com

Humano
FONDO DESARROLLO DE TRANSPORTE TERRESTRE
 01 JUNIO 2016

No.	Nombre	Cedula	Sexo	Edad	Peso Lb.	Peso Kg.	Altura	Talla cm.	IMC	TA Sistolica	TA Diastolica	Especif. TA	HTA	DM
1	ADALGISA PEREZ GUZMAN	00104244652	F	48	130	59.1	59.4	151	26	110	90	Normal	X	
2	ALEXANDER JAVIER PADILLA	00101787935	M	66	200	90.9	70.5	179	28	140	100	Riesgo Hipertension Arterial		
3	BELKYS JULIANA FERNANDEZ REYES	00105417703	F	52	136	61.8	61.0	155	26	100	60	Normal		
4	CARLOS RAMON REYNOSO	00105527733	M	56	205	93.2	72.0	183	28	130	90	Pre-Hipertension Arterial		
5	CASILDA MERCEDES HEREDIA	22500139021	F	30	167	75.9	2.1	5.4	25-75	110	90	Normal		
6	CYNTHIA JOSELYN MAÑON BAEZ	116802062	F	34	138	62.7	61.8	157	25	110	90	Normal		
7	DANELIS ALBERT ESTRELLA GONZALEZ	108129446	M	42	174	79.1	66.9	170	27	110	70	Normal		
8	DIOGENES RAFAEL MARTINEZ	108472948	M	54	175	79.5	71.3	181	24	140	100	Riesgo Hipertension Arterial		
9	DIOSILDA ALTAGRACIA GUZMAN REYNOSO	00109237271	F	42	210	95.5	64.6	164	35	130	100	Pre-Hipertension Arterial	X	
10	DOLORES ALTAGRACIA RODRIGUEZ	103084216	F	45	135	61.4	59.4	151	27	100	80	Normal	X	
11	DORKA GUZMAN BELTRE	00110907847	F	43	139	63.2	65.0	165	23	120	90	Normal	X	X

IMC	
Bajo Peso	1
Normal	10
Sobrepeso (Obesidad Grado I)	17
Obesidad Grado II	8
Obesidad Grado III	4
Obesidad IV/Mortida	2
Total IMC	42

F	28
M	14

FONDO DESARROLLO DE TRANSPORTE PERRESTE
01 JUNIO 2016

No	Nombre	Cedula	Sexo	Edad	Peso Lb.	Peso Kg.	Pulg.	Talla cm.	IMC	TA Sistólica	TA Diastólica	Estado TA	HTA	DM
12	EILYN PAULINA SEGURA FELIZ	01800591404	F	33	232	105.5	66.9	170	36	100	90	Normal		
13	ELVIN DAVID NOVA	11000040375	M	37	252	114.5	73.6	187	33	120	90	Normal		
14	ENMANUEL DE JESUS SUERO MARTINEZ	00200944965	M	37	200	90.9	73.2	186	26	150	110	Riesgo Hipertension Arterial	X	
15	GERTRUDYS CASTILLO ZABALA	00101791531	F	43	152	69.1	63.0	160	27	130	100	Pre-Hipertension Arterial	X	
16	IVELISSE ROMERO ARANJO	107520122	F	51	150	68.2	63.8	162	26	110	90	Normal		
17	JESUS ZABALA	00117813170	M	31	161	73.2	70.5	179	23	120	80	Normal		X
18	JUANA EDUVIGES FLORENTINO ARANJO	00108179011	F	44	178	80.9	65.7	167	29	120	100	Pre-Hipertension Arterial		
19	JUNIOR GENAO TEJEDA	00104425111	M	45	205	93.2	67.7	172	31	130	100	Pre-Hipertension Arterial	X	
20	KARINA GUZMAN ROSARIO	115417297	F	35	124	56.4	61.4	156	23	120	80	Normal		
21	KATIA ALEXANDRA DE LA CRUZ BERROA	00115747024	F	35	170	77.3	63.8	162	29	120	80	Normal		

Edad Promedio	41
Total Evaluados	42

TOTAL TA	31
Normal	26
Pre-Hipertension	0
Riesgo Hipertension Arterial	5
Pendientes	0
Atención TA pendiente Evaluación	

FONDO DESARROLLO DE TRANSPORTE - ARRESTE

01 JUNIO 2016

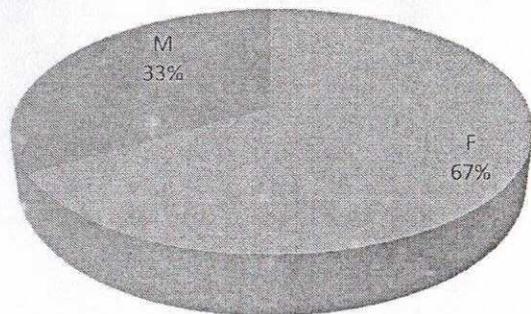
No.	Nombre	Cedula	Sexo	Edad	Peso Lb.	Peso Kg.	Pulg.	Talla cm.	IMC	TA Sistolica	TA Diastolica	Estado TA	HTA	DM
22	KATY VARGAS PEREZ	111009338	F	38	199	90.5	63.4	161	35	110	80	Normal		
23	LEIDY.CESARINA MONTERO MESA	201627387	F	26	175	79.5	66.1	168	28	130	100	Pre-Hipertension Arterial		
24	MARCOS VELEZ	3100622533	M	47	136	61.8	65.4	166	22	130	70	Normal		
25	MARIANELA SEVERINO JEREZ	109050252	F	46	212	96.4	61.8	157	39	130	90	Pre-Hipertension Arterial		
26	MELBA YDELISA MADERA	104810606	F	47	140	63.6	56.3	143	31	120	80	Normal	X	
27	MIGUEL ANGEL GERONIMO SANTANA	200531564	M	50	145	65.9	66.5	169	23	120	80	Normal		
28	MILAGROS LINAREZ VALERA	00113035331	F	41	173	78.6	62.6	159	31	120	90	Normal		
29	PETRA DELGADO MELO	113193759	F	36	137	62.3	63.8	162	24	120	100	Pre-Hipertension Arterial	X	
30	RAFAEL MANUEL ANDUJAR MONTERO	103172417	M	68	150	68.2	65.4	166	25	130	110	Pre-Hipertension Arterial	X	
31	RASIELY MATOS	40211994260	F	19	85	38.6	60.6	154	16	120	80	Normal		

FONDO DESARROLLO DE TRANSPORTE VERRESTE

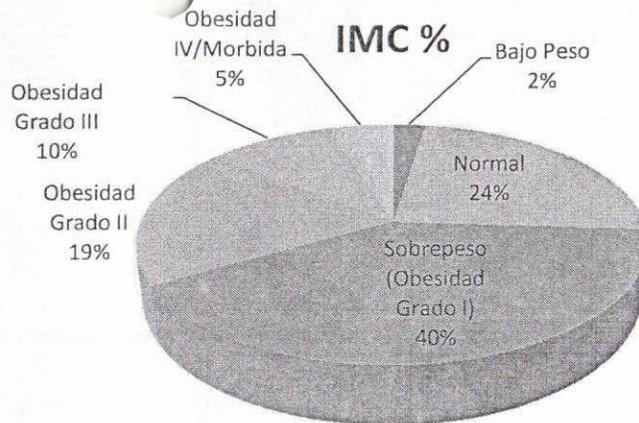
01 JUNIO 2016

No.	Nombre	Cédula	Sexo	Edad	Peso Lb.	Peso Kg.	Pulg.	Talla cm.	IMC	TA Sistólica	TA Diastólica	Estatus TA	HTA	DM
32	ROBINSON ANTONIO NUÑEZ PEÑA	00118267533	M	27	185	84.1	46.1	117	31	130	100	Pre-Hipertension Arterial		
33	VIANNEY NUÑEZ GARCIA	00117964429	F	31	114	51.8	56.7	144	25	100	70	Normal		
34	VICTORIOSO GUZMAN ALCANTARA	00112701552	M	46	192	87.3	65.4	166	32	130	70	Normal		
35	VIRGINIA MIRANDA RIVERA MEDRANO	00108183682	F	47	230	104.5	64.2	163	39	150	90	Riesgo Hipertension Arterial		
36	YAJAIRA FELIZ PEREZ	00111394599	F	37	135	61.4	60.6	154	26	90	70	Normal		
37	ANAURY JOSEFINA MOLINA ABREU	118836881	F	26	184	83.6	65.0	165	31	110	80	Normal		
38	FATIMA ALCANTARA PEREZ	116065279	F	36	122	55.5	57.9	147	26	110	80	Normal		
39	NATACHA REYNOSO JIMENEZ	00107685661	F	41	149	67.7	63.4	161	26	120	80	Normal		
40	SADIA DEL CARMEN ALMONTE TAVERAS	00112806260	F	37	179	81.4	64.2	163	31	160	120	Riesgo Hipertension Arterial		
41	GEOVANNY BALBUENA	00010379139	F	50	160	72.7	63.4	161	28	130	100	Pre-Hipertension Arterial	X	
42	JOE PERALTA GARCIA	105307557	M	43	162	73.6	68.9	175	24	110	90	Normal		

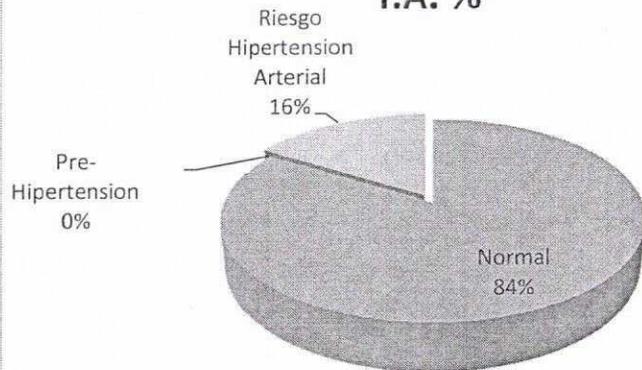
GENERO %



IMC %



T.A. %



RECOMENDACIONES

Pacientes con niveles elevados de tensión arterial:

Las personas con niveles Tensionales elevados en varias ocasiones y luego del monitoreo deben dirigirse a un centro de atención primaria dentro de nuestra red y/o Cardiólogo de su preferencia para descartar o confirmar diagnóstico de Hipertensión Arterial.

En caso de que sea diagnosticado con la patología el paciente debe ser ingresado a un programa de seguimiento de Hipertensión arterial.

Pacientes con alteración de Índice de Masa Corporal (IMC):

Es importante que no te saltes comidas, y sobre todo que mastiques bien los alimentos. Nuestro cerebro tarda 20 minutos en darse cuenta que nuestro estómago está lleno y, además haremos mejores digestiones. Recuerda que hay que regular el horario de las comidas. Realiza 5 o 6 tomas diarias para no acumular demasiada hambre y ansiedad.

A la hora de la comida, olvídate de los estudios o del trabajo y de los problemas. Recuerda comer sin prisas, sin elementos de distracción (televisión, radio, revistas) y reposar la comida sentado.

Trata de No picar de forma indiscriminada entre horas.

Debes realizar actividad física (caminar, correr, nadar, bicicleta) media hora al día todos los días o como mínimo 3 días a la semana, fines de semana inclusive. (Es uno de los puntos más importantes).

El desayuno es el eje para mantener el equilibrio y la actividad del día. Si no desayunas adecuadamente no tendrás la energía suficiente para desempeñarte en tus labores cotidianas.

Disminuir el consumo de sal, grasas saturadas y carbohidratos tales como: el pan blanco, los dulces, , alimentos empanados, fritos, rebozados, lácteos altos en grasas y el alcohol etc.

Bebe mucha agua, el 70 % de tu organismo es líquido. Bebe agua en una cantidad aproximada de 8 a 10 vasos al día.

Personas con un IMC de 25 a 29% se les recomienda bajar de peso, llevando una buena alimentación y realizando actividad física. Las personas con un IMC de 30 en adelante deben de visitar un Nutriólogo o Endocrinólogo para control de peso, igualmente llevar una buenas alimentación y realizar actividad Física.

Glicemia elevada:

Repetir Glicemia luego de ayuna de 12 horas y en condiciones óptimas, llevar dieta baja en carbohidratos y azúcares. En los casos donde los niveles de glicemia continúen elevada visitar uno de los centros de atención primaria unidos a nuestra red o al especialista de su preferencia.

En caso de que sea diagnosticado con la patología el paciente debe ser ingresado a un programa de seguimiento de Diabetes Mellitus

En conclusión es bueno resaltar que la clave para mantenerse en salud o mantener estable cualquier patología es un estilo de vida saludable (alimentación balanceada, baja en grasas saturadas, carbohidratos, azúcares) y realizar actividad física. Alejarse de los hábitos tóxicos (alcohol, drogas, cigarrillos, tabaco) o de aquellos que sean insanos, como la vida sedentaria (falta de actividad física), poco descanso, etc....

Para más información sobre los programas de Promoción y Prevención, Pueden visitar nuestra página web www.humano.com o llamar al Centro de Atención al Cliente de Humano al 809-476-3535.

Humano

Reporte Digital

Jornada de Promoción y Prevención

Fecha de la Actividad 1 JUNIO 2016

Información General

Nombre de la empresa

FONDO DESARROLLO DE TRANSPORTE TERRESTE

Total de Asistentes	42	Edad Promedio	41	Sexo Masculino (%)	33	Sexo Femenino (%)	67
---------------------	----	---------------	----	--------------------	----	-------------------	----

Actividades Realizadas

- *Consulta con médico general.
- *Toma de tensión arterial (HTA).
- *Toma de talla y peso para determinar indice de masa corporal (IMC).
- *Entrega de material educativo y encuesta de riesgo de salud.

Resultados de la Jornada

Total de encuestas realizadas	42	Aumento de la T.A. momento de la toma (%)	16	Pre-Hipertensión (%)	0
Riesgo de HTA (%)	16	Clasificación de indice de Masa Corporal		42 PERSONAS	

Clasificación Índice de Masa Corporal		
Clasificación	Cantidad	Porcentaje
Bajo Peso	1	2
Peso Normal	10	24
Sobrepeso (Obesidad Grado I)	17	40
Obesidad Grado II	8	19
Obesidad Grado III	4	10
Obesidad Grado IV	2	5

Clasificación Índice de Masa Corporal (IMC)	
Prueba normal (%)	24
Prueba alterada (%)	76
Personas que se realizaron perfil lipídico	
Prueba normal (%)	N/A
Prueba alterada (%)	N/A
Personas que se tomaron muestra para glicemia capilar	
Prueba normal (%)	N/A
Prueba alterada (%)	N/A

VIRGINIA RIVERA

De: KATY VARGAS
Enviado el: martes, 31 de mayo de 2016 11:43
Para: FONDET_ALL
Asunto: Recordatorio Jornada Médica

Buenos Días:

Las actividades que estaremos realizando en la Jornada medica el día de mañana Miércoles 01 de Junio.

-Llenado de encuesta de riesgo.

-Toma de Tensión arterial.

-Toma de peso y talla para cálculo de IMC.

-Entrega de material educativo.

-Toma de glicemia capilar (requiere ayunas hasta las 10:30 am) a más tardar cenar a las 8:00 pm, en la mañana ante de la prueba no ingerir nada, hasta tanto no se realice la prueba

-Toma de muestra para Citología (PAP)

-Examen de mama

-Consulta Ginecológica.

Cualquier información adicional estoy a su disposición.



Resultados Jornada Médica

Empresa: FONDET

Humano
ARS

Realizamos la jornada médica de Fondet el 2 de Julio del 2011, en la localidad principal de la empresa.

Durante este evento de salud se realizaron diversas acciones con el fin de educar a la población sobre la importancia de la prevención de enfermedades y de sus riesgos. Entre las actividades realizadas como parte del programa de Promoción y Prevención estuvieron: Distribución de material educativo, entrega de encuesta de detección de riesgo a los asistentes.

Además, se realizaron tomas de tensión arterial y talla y peso para valoración de índice de masa corporal; así como toma de muestras para glicemia capilar y Papanicolaou.

El total de asistentes a esta jornada ascendió a 24 personas con una edad promedio de 34.7 años de edad; el 41.6% del sexo masculino y el 58.3% del sexo femenino.

RESULTADOS DE LA JORNADA

EXAMEN MÉDICO.



Tensión Arterial.

La toma de la tensión arterial es un procedimiento sencillo que efectuado de manera correcta no debe ser incómodo ni doloroso y nos sirve para conocer la presión con que la sangre es bombeada a través de las arterias a todos los órganos del cuerpo, si la misma se eleva sobre los niveles normales (120/80MmHg) podría representar un problema serio de salud.

Entre los pacientes a los que se le tomó la tensión arterial durante la jornada médica, un 4.1% presentó aumento de la misma en el momento de la toma. De estos el 100% con valores que los encierran dentro del rango de riesgo de hipertensión. Se debe considerar que la edad promedio de los participantes es de 34.7 años de edad.



IMC (Índice de Masa Corporal)

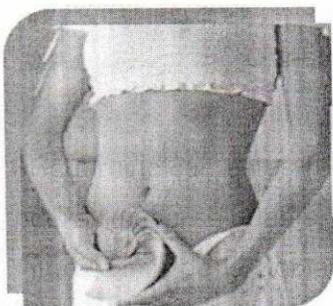
El IMC es una medida obtenida a partir de la relación que existe entre el peso y la estatura de cada individuo y a partir de este puede determinarse el estado nutricional de cada persona tomando en cuenta la clasificación conferida por la Organización Mundial de la Salud.

De los pacientes cuyo peso y estatura fueron evaluados en la jornada, los resultados del cálculo del Índice de Masa Corporal son los siguientes:

Clasificación IMC	Cantidad	Porcentaje
Bajo Peso	0	0
Peso Normal	6	25
Sobrepeso (Obesidad Grado I)	14	58.3
Obesidad Grado II	3	12.5
Obesidad Grado III	1	4.1
Obesidad Grado IV	0	0

Según indican estos resultados, un 74.9% de los participantes se encuentra por encima de su peso saludable. Considerando la edad promedio de los participantes, una parte importante de la población joven se encuentra en sobrepeso; hay que tener en cuenta que este es un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares y por tanto un balance adecuado entre alimentación y ejercicio físico durante el día ayudarán a estas personas a mantener un sistema cardiovascular sano.

RESULTADOS DE LABORATORIO



Papanicolaou

La prueba de Papanicolaou y el examen pélvico constituyen una parte importante del cuidado médico regular de la mujer, ya que con ellos se pueden detectar anomalías que pudieran estar asociadas a cáncer de cérvix.

Del total de mujeres que fue voluntariamente sometida a la prueba de Papanicolaou durante la jornada de salud realizada en la empresa, el 50% resultó con una prueba normal y el restante 50% con una prueba alterada, es posible que a estas mujeres sea necesario realizarle pruebas adicionales o administrar algún tratamiento, que debe ser indicado por un médico especialista en ginecología.



Glicemia

La toma de glicemia nos sirve para determinar los niveles de azúcar en sangre, lo cual nos ayuda a definir si existe un trastorno relacionado. Los niveles normales de esta analítica según la Asociación Americana de Diabetes deben estar entre 60 y 100 Mg/dl.

Del total de pacientes a los cuales se les realizó la prueba de glicemia (13), un 23% presentó resultados alterados. Estas personas deben descartar el padecimiento de intolerancia a los carbohidratos o Diabetes Mellitus.

SALUD PEDIÁTRICA



A la actividad de salud pediátrica asistieron un total de 27 niños. Estos se beneficiaron de diversas actividades de Promoción y Prevención, entre las cuales estuvieron:

- Consultas de crecimiento y desarrollo, donde se pesó y talló a cada uno de los participantes para determinar su índice de masa corporal y su estado nutritivo.
- Vacunación de los infantes entre 0 y 7 años.
- Desparasitación de todos los niños a partir de los 2 años.

Dentro de los niños cuyo peso y estatura fueron evaluados en la jornada (24), los resultados del cálculo del Índice de Masa Corporal son los siguientes:

Clasificación IMC	Cantidad	%
IMC bajo	1	4.1
IMC Normal con respecto a Edad	22	91.6
IMC Alto – Sobrepeso	1	4.1

Todos los niños desde el nacimiento deben tener un seguimiento pediátrico cercano y continuo con el fin de detectar y corregir a tiempo cualquier anomalía en su crecimiento y desarrollo.

RECOMENDACIONES

Pacientes con niveles elevados de tensión arterial:

- Un médico internista debe evaluar estos pacientes detalladamente.
- El paciente debe ser ingresado a un programa de seguimiento de Hipertensión arterial.

Pacientes con alteración de Índice de Masa Corporal:

- Comer al menos cuatro veces al día y en forma equilibrada, esto ayuda a que el azúcar en la sangre se mantenga nivelado y el peso se conserve.
- No saltar comidas, especialmente el desayuno, ya que es la comida que va a preparar el organismo para el resto del día.
- Acostumbrarse a comer refrigerios entre comidas, para evitar la ansiedad y no comer más de lo debido.
- Disminuir el consumo de calorías y aumentar el nivel de gasto físico; realizar ejercicios para perder grasa y no masa muscular.
- Disminuir el consumo de grasa, frituras, carnes con piel, quesos, frutos secos, mayonesa, dulces, chocolates, galletas, cremas, helados, etc.
- Los pacientes con sobrepeso crónico y obesidad premórbida deben asistir a consulta médica y nutricional.
- Se recomienda también aumentar su actividad física y deben recibir consejería nutricional.
- Los pacientes deben ser ingresados a un programa de seguimiento de Enfermedades cardiovasculares.

Pacientes con alteración de la glicemia:

- Un médico internista debe proveer asesoría a estos pacientes.

Pacientes con alteraciones en el resultado de Papanicolaou:

- Un médico Ginecólogo debe proveer asesoría a estas pacientes.

Para más información sobre los programas de Promoción y Prevención, Pueden visitar nuestra página web www.arshumano.com o llamar al **Centro de Atención al Cliente** de ARS Humano al **809-476-3535**.

KATY VARGAS

De: KATY VARGAS
Enviado el: lunes, 11 de abril de 2016 14:32
Para: FONDET_ALL
Asunto: INFORMACION SOBRE EL CLUB DE SEGUIMIENTO HIPERTENSION Y DIABETES

----- Forwarded message -----

From: Leticia Bonilla <lebonilla@humano.com.do>
Date: Mon, 11 Apr 2016 18:21:09 +0000
Subject: INFORMACION SOBRE EL CLUB DE SEGUIMIENTO HIPERTENSION Y DIABETES
To: "katyvargas77@gmail.com" <katyvargas77@gmail.com>

Buen día,

Este es un beneficio para todos los afiliados con Plan Básico de Salud en nuestra ARS, diagnosticados con Hipertensión y/o Diabetes.

-Las personas que cumplan los requisitos se refieren a un centro de atención primaria, donde serán evaluados, se les realiza indicación y toma de muestra para analíticas y estudios necesarios. También se les dará las pautas para que pasen a retirar sus medicamentos por una farmacias afiliadas.

Requisitos para pertenecer a nuestros clubes:

- 1- Ser Hipertenso o Diabético.
- 2- Ser Afiliado vigente al plan básico de salud con nuestra ARS. (Titulares y/o dependientes)

Requisitos para el beneficio de medicamentos sin copago:

- 1- Los medicamentos deben de tener componentes genéricos que estén dentro de catálogo de cobertura del plan básico de salud.
- 2- Estar inscrito en uno de nuestros clubes.
- 3- Tener una consulta cada 3 meses en uno de los centros de atención primaria de nuestra red.

Cabe mencionar que aunque una persona no califique para el beneficio de medicamento, puede atenderse como seguimiento de su patología en el centro de atención primaria asignado y al mismo tiempo realizar las analíticas control pertinentes. Son un total de 4 consultas de seguimiento al año (1 cada 3 meses).

Solo tiene que dirigirse a:

-Macromédica

Dirección: Av. Bolívar No. 752 (entre Av. Máximo Gómez y Av. Tiradentes), La Esperilla, Santo Domingo

Lunes a Viernes de 7:00am a 8:00pm y Sábados de 8:00am a 12:00pm.

Teléfono: 809 - 685 - 0022

Pendiente y a la orden,

Dra. Leticia Bonilla

Supervisor Médico Atención Primaria | Oficina Principal

T 809. 476.3684 | M 829.557.1387

www.humano.com.do<<http://www.humano.com.do/>>

Búsqueda Imágenes Maps Play **Gmail** Drive Calendar Traductor Más »

katyvargas77@gmail.com | Cuenta | Configuración | Ayuda | Cerrar sesión

Te hemos redirigido a la vista básica en HTML porque este navegador no es compatible. Si quieres utilizar la vista estándar, tienes que instalarte un navegador compatible.



Buscar mensaje

Buscar en la Web

Mostrar opciones de búsqueda
Create un filtro

Redactar correo

« Volver a Recibidos **Archivar**

« Más recientes 26 de
aproximadamente 90 Más
antiguos »

Recibidos (108)

Marcar como spam

Eliminar

Más acciones...

Ir

Imprimir Nueva ventana

Destacados ☆

Enviados

Borradores (1)

Todos

Spam (29)

Papelera

Contactos

REPORTE JORNADA CARDIOVASCULAR FONDO DE DESARROLLO DE TRANSPORTE TERRESTRE 06-01-2016

Recibidos

De: Leticia Bonilla <lebonilla@humano.com.do>
Para: "katyvargas77@gmail.com" <katyvargas77@gmail.com>
Cc: Jessica Arias <jearias@humano.com.do>

20 de junio de 2016, 12:18

Responder | Responder a todos | Reenviar | Imprimir | Eliminar | Mostrar original

Etiquetas

[Imap]/Sent

[Imap]/Trash (13)

INBOX/Nueva ...

Junk

Editar etiquetas

Buen dia,

Luego de un afectuoso saludo, les remitimos adjunto el informe de la Jornada Médica realizada el 6 del mes de Junio del año 2016; en las instalaciones de su empresa FONDO DE DESARROLLO DE TRANSPORTE TERRESTRE, Santo Domingo.

Estamos agradecidos por recibirnos en su empresa y permitirnos realizar las actividades de nuestro Programa de Promoción y Prevención, el cual busca mejorar las condiciones de vida de nuestros afiliados y proporcionarles comportamientos de bienestar.

Confiado que el operativo realizado haya llenado sus expectativas, nos reiteramos a su servicio para próximos eventos.

Pendiente y a la orden,

Dra. Leticia Bonilla

Supervisor Médico Atención Primaria | Oficina Principal

T 809. 476.3684 | M 829.557.1387

lebonilla@humano.com

www.humano.com.do

mediante un mensaje de respuesta, no pudiendo en ningún caso retener, distribuir, divulgar ni copiar el mensaje. Las informaciones en éste mensaje que no se relacionen directamente con el negocio oficial de la compañía deberán ser interpretadas como propias del autor y no suministradas ni respaldadas por Humano."

 **REPORTE JORNADA CARDIOVASCULAR FONDO DESARROLLO DE TRANSPORTE TERRESTRE 06-01-2016.pdf**
299K Visualizar como HTML Explorar y descargar

Respuesta rápida

Para: Leticia Bonilla <lebonilla@humano.com.do>

Para todos: Leticia Bonilla <lebonilla@humano.com.do>, Jessica Arias <jearias@humano.com.do>

Más opciones de respuesta

Enviar

Guardar borrador

Citar el texto original en la respuesta

« Volver a Recibidos

Archivar

Marcar como spam

Eliminar

Más acciones...

Ir

« Más recientes 26 de aproximadamente 90 Más antiguos »

Utiliza el cuadro de búsqueda o las opciones de búsqueda para buscar mensajes con rapidez.

Tienes ocupados 670 MB (el 4%) de tus 15360 MB

Última actividad de la cuenta: hace 2,5 horas en la IP 152.166.114.28. Detalles

Condiciones - Privacidad - Página principal de Google

KATY VARGAS

De: KATY VARGAS
Enviado el: martes, 31 de mayo de 2016 11:43
Para: FONDET_ALL
Asunto: Recordatorio Jornada Médica

Buenos Días:

Las actividades que estaremos realizando en la Jornada medica el día de mañana Miércoles 01 de Junio.

-Llenado de encuesta de riesgo.

-Toma de Tensión arterial.

-Toma de peso y talla para cálculo de IMC.

-Entrega de material educativo.

-Toma de glicemia capilar (requiere ayunas hasta las 10:30 am) a más tardar cenar a las 8:00 pm, en la mañana ante de la prueba no ingerir nada, hasta tanto no se realice la prueba

-Toma de muestra para Citología (PAP)

-Examen de mama

-Consulta Ginecológica.

Cualquier información adicional estoy a su disposición.

Miércoles 1 Junio 2016
8:00am a 5:00pm

- Toma de muestra para Citología (PAP)
- Examen de mama
- Consulta Ginecológica

1 Ginecólog@

Macromédica

CHARLA

FECHA

HORA

Alimentación Saludable

Lunes 1 Agosto 2016

10:00 a 11:00am

Prevención de Hipertensión Arterial y Diabetes

Viernes 1 Julio 2016

10:00 a 11:00am

Prevención de infecciones de Transmisión Sexual

Jueves 1 Septiembre 2016

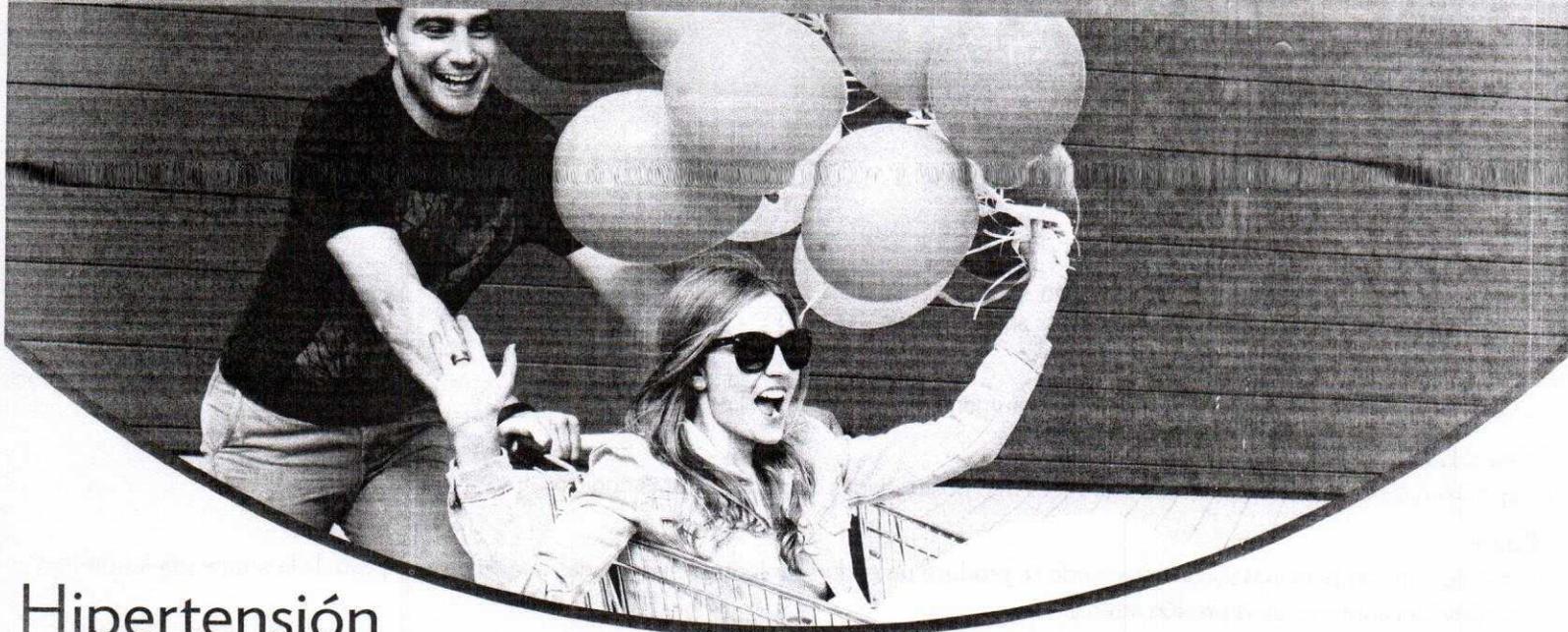
10:00 a 11:00am

Prevención de Cáncer de Mama y Próstata

Lunes 3 Octubre 2016

10:00 a 11:00am

BOLETÍN INFORMATIVO



Hipertensión Arterial

La presión arterial es la presión que ejerce la sangre en las arterias. El corazón impulsa la sangre a través de las arterias ejerciendo una presión sobre ellas necesaria para que la sangre circule. A esta presión le llamamos tensión arterial y es imprescindible para que la sangre se distribuya por los diferentes órganos de nuestro cuerpo.

La presión arterial se mide en dos valores: Presión Sistólica y Presión Diastólica. La primera, que es la mayor, se refiere a la presión producida en las arterias cuando el corazón impulsa la sangre en cada latido. La segunda, la menor, se refiere a la presión que se produce en las arterias entre un latido y otro.

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

Por lo general, no hay síntomas. Muchas personas padecen de hipertensión y no lo saben, es por esto que a la presión arterial alta se le llama “el asesino silencioso”, por lo que se recomienda medirse la presión arterial con regularidad. Algunas veces se producen síntomas como: vértigos, mareos, náuseas, dolor de cabeza, zumbido en los oídos, cansancio, sudoración excesiva, dificultad al respirar, opresión en el pecho, adormecimiento en las extremidades y hormigueo en manos y pies.

¡Conoce las cifras!

Según los niveles hallados en la toma de la presión arterial, ésta se clasifica de la siguiente manera:

Diagnóstico de Presión Arterial

PRESIÓN	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
Normal	<120	<80
Prehipertensión	120-139	80-89
Hipertensión Estadio I	140-189	90-99
Hipertensión Estadio II	>160	>100

¿Quiénes pueden padecerla?

La hipertensión puede presentarse a cualquier edad y en cualquier persona. Sin embargo, es más frecuente entre los 35 y los 55 años. En República Dominicana, la hipertensión y sus complicaciones representan la segunda causa más frecuente de muerte en pacientes adultos.



Diabetes

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar altos niveles de azúcar en sangre (glucosa). Aparece debido a que el páncreas, órgano en donde se fabrica la insulina (hormona encargada de transportar la glucosa al interior de la célula) no produce la cantidad, ni la calidad de la hormona que el cuerpo humano necesita para mantener los valores de azúcar en la sangre.

Causas Principales

- Sobrepeso u Obesidad
- Herencia
- Sedentarismo
- Factores Inmunitarios
- Alimentación Inadecuada
- Alteración en la producción o el funcionamiento de la insulina.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes tipo 1: Las edades más frecuentes en las que aparece son la infancia, la adolescencia y los primeros años de la vida adulta. Acostumbra presentarse de forma brusca y muchas veces independientemente de que existan antecedentes familiares. Se debe a la destrucción progresiva de las células del páncreas, que son las que producen la insulina, por lo que tiene que administrarse artificialmente desde el momento en que se diagnostica la enfermedad. Sus síntomas particulares son el aumento de la necesidad de beber y cantidad de orina, la sensación de cansancio y la pérdida de peso.

Diabetes tipo 2: Se presenta generalmente en edades más avanzadas y es unas diez veces más frecuente que la anterior. En la actualidad la vemos en niños por el aumento de la alimentación inadecuada y la falta de actividad física. Por regla general, se da la circunstancia de que también la sufren o la han sufrido otras personas de la familia. Se origina debido a una producción de insulina escasa o de mala calidad por lo que la célula la aprovecha de manera insuficiente. Según el defecto que predomine en cada caso, se elegirá el tratamiento de paciente con pastillas (hipoglicemiantes orales) o insulina (o una combinación de ambas).

No acostumbra a presentar ningún tipo de molestia ni síntoma específico, por lo que puede pasar desapercibida por la persona afectada durante mucho tiempo.



CONOCE MÁS

Causas de la Hipertensión

Factores genéticos hereditarios:

Las probabilidades de padecer hipertensión arterial son dobles en aquellas personas cuyos padres o familiares directos son también hipertensos respecto a los que no tienen estos antecedentes.

Alimentación inadecuada:

Una alimentación rica en sal y grasas saturadas aumenta la tensión arterial.

Obesidad:

Las personas obesas tienen de dos a tres veces más posibilidades de padecer esta condición.

Edad:

A medida que las personas van envejeciendo se produce un endurecimiento de las arterias que dificulta el paso de la sangre por las mismas y conlleva un aumento de la presión arterial.

Sexo:

Los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de padecer hipertensión. Las mujeres, mientras tienen la regla, se encuentran más protegidas que los hombres por la influencia de las hormonas femeninas o estrógenos. Sin embargo, esta protección desaparece cuando se produce la menopausia, momento en el que la mujer tiene más probabilidades de sufrir de esta enfermedad que el hombre.

Estrés:

El estrés permanente puede ser el causante de esta enfermedad.

Tabaco:

El tabaco es uno de los peores enemigos del sistema circulatorio. Además de producir numerosas enfermedades vasculares, impide que los tratamientos que podrían ayudar al hipertenso sean absorbidos por el organismo.

Café:

La cafeína es un fuerte estimulante, presente en el café, que produce un aumento de la presión arterial. El uso continuo y abusivo de esta sustancia puede desencadenar el padecimiento.

Raza:

Las personas afroamericanas tienen más probabilidades de sufrir de hipertensión.

¿Qué órganos afecta?

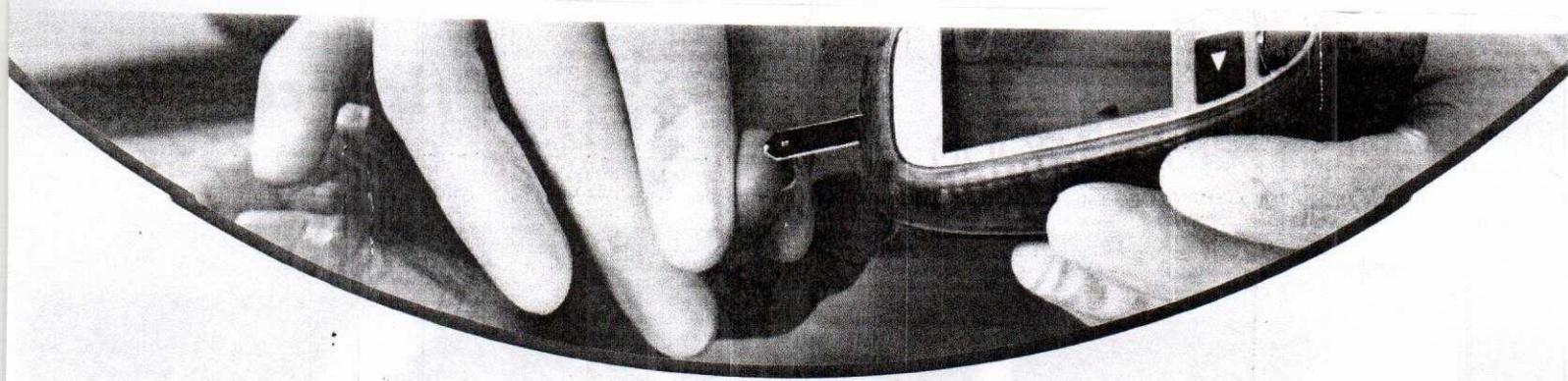
Si no controlas tu tensión arterial, esta puede afectar el funcionamiento de tu corazón, cerebro, riñones.

Recuerda que la hipertensión es un factor de riesgo cardiovascular y que aumenta el riesgo de derrame cerebral.

Prevención:

Los hábitos de vida saludable son beneficiosos tanto para la salud en general como para el tratamiento de la hipertensión arterial. Una dieta sana, rica en pescado, fruta y verduras, el ejercicio físico y evitar el sobrepeso nos ayudará a evitar la hipertensión y otras enfermedades.

Durante el embarazo existe la posibilidad de sufrir un tipo de hipertensión especial, llamada preeclampsia, que se produce por la facilidad de las embarazadas en acumular líquidos.



Diabetes gestacional: Se considera de tipo ocasional. Se puede controlar igual que los otros tipos de diabetes. Durante el embarazo la insulina aumenta para incrementar las reservas de energía. A veces no se produce y puede originar una diabetes por embarazo. Tampoco tiene síntomas y la detección se realiza casi siempre tras el análisis rutinario a que se someten todas las embarazadas a partir de las 24 semanas de gestación.

Otros tipos de diabetes: Existen otros tipos de diabetes originados por problemas de metabolismo., defectos genéticos, drogas, infecciones u otras enfermedades.

Signos y síntomas

- Frecuencia en orinar (fenómeno de la "cama mojada" en los niños).
- Además se encuentran elevados niveles de azúcar en la sangre y en la orina.
- Cortaduras y rasguños que no se curan, o que se curan muy lentamente.
- Infecciones recurrentes en la piel, la encía o la vejiga.
- Picazón o entumecimiento en las manos o los pies.
- Sensación de malestar en el estómago y vómitos.
- Vista nublada.
- Debilidad y cansancio.
- Irritabilidad y cambios de ánimo.
- Hambre inusual.
- Sed excesiva.
- Pérdida de peso.



Diagnóstico:

- Glicemia capilar en ayunas; revelará niveles de azúcar (glucosa) elevados en la sangre.
- Prueba de tolerancia a la glucosa
- Historia clínica



Consejos de prevención

Para la diabetes tipo 1 no existe ningún método eficaz por el momento. En cambio, está comprobado que de tipo 2, que es la que aparece con más frecuencia, al estar relacionada con la obesidad se puede tratar de evitar en gran medida adoptando hábitos de vida saludables:

- Evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Realizando ejercicio físico de forma regular.
- Abandonando el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- Siguiendo una alimentación sana y balanceada.

Recomendaciones si la padeces

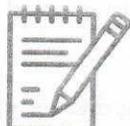
Si padeces diabetes es importante que tomen en consideración los siguientes consejos para controlar tu condición:



Alimentación adecuada



Actividad física



Control de glucosa



Cuidado de los pies



Cuidado de la vista



Seguimiento médico

Para más información sobre los programas de Promoción y Prevención, llama a nuestro Centro de Atención al Cliente al 809.473.5535 y 1 (809) 200.4903 desde el interior sin cargos o visita nuestra página web www.primeraars.com