



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

Ministerio de Economía, Planificación y Desarrollo

Departamento de Beneficios y Relaciones Laborales

Informe de Actividad Semana de la Salud

Fecha 23 de Octubre de 2023

Contenido

Descripción	3
Evidencias	4

Descripción

Se realizó la semana de la salud desde el lunes 23 al viernes 27 de octubre de 2023, con la finalidad de orientar a los colaboradores y las colaboradas de la institución en diferentes temáticas del área de la salud.

Las distintas actividades se llevaron a cabo en el bloque B, del edificio de las Oficinas Gubernamentales y en nuestras dependencias de VIOTDR y PRORURAL.

Durante toda la semana se realizaron evaluaciones médicas en general con el Centro de Diagnóstico (MEDILINK).

El primer día iniciamos con diferentes actividades para integrar a los colaboradores y colaboradoras, a través de pausas activas, ejercicios para relajar el cuerpo luego de una jornada de trabajo y entregas de muestras medicas por parte de las diferentes ARS, que trabajan con nosotros.

A propósito del mes de la concienciación del cáncer de mamas, se realizó una campaña por comunicación interna incluyendo videos en nuestras redes sociales de colaboradoras nuestras, que rebasaron el cancel de mama esto para concientizar a nuestras colaboradoras y colaboradores a realizarse chequeo periódicamente, para evitar cualquier tipo de riesgos de cáncer.

Asimismo, el programa del martes 24 continuó con talleres de Nutrición Saludable en Niños y Adolescentes, la misma fue impartida por el Ministerio de Salud Pública dirigido por la Dra. Juana Sánchez Tavárez, Nutricionista, taller Manejo de Ansiedad y Estrés impartida por ARS Humano, esto para mantener una salud integrada, para nuestros colaboradores y colaboradoras.

El miércoles 25, se realizó una jornada de Imagen y Cuidado Personal, el mismo lo impartió el Lic. Unice Ogando, educo a las personas a mantener una buena imagen conjuntamente con un buen cuidado personal, ya que esto nos ayuda a mejorar e integrar nuestra salud, ese mismo día el Ministerio de Salud Pública, realizo el taller de Prevención de Cáncer de Mama, dirigido por el Dr. Missael Javier Bonifacio Capellán y la Dra. Natalia Antonia Martínez Roque (Ginecólogos-Obstetras).

El Jueves 26, se realizaron varias actividades entre ellas una Jornada de Evaluación Oftalmológica, la misma fue impartida por INCOCECLA, se realizó un Taller de la Importancia de la Donación de Sangre impartido por HEMOCENTRO, ese mismo día también se impartió el Taller Hablemos de Salud Mental impartido por el Instituto de Salud Mental y Tele psicología (ISMAT).

También se pasó por las diferentes áreas con unos especialistas coaching realizando ejercicios de pausas activas con el objetivo de motivar a nuestros colaboradores y colaboradas a realizar una pausa durante su jornada laboral, para estirar los músculos de cuerpo y relajarse luego de varias horas sentados durante un ordenador.

El viernes 27, se realizó una jornada de Donación de Sangre dirigida por HEMOCENTRO y por último realizamos una jornada de Happy Zumbatón, para integral el bienestar de nuestros colaboradores y colaboradoras, para motivarlos a realizar ejercicios físicos.

Evidencias



Por una salud integral



OCTUBRE ROSA
MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA
No ca tu salud!

#somoseconomía #somosplanificación #somosdesarrollo

MINECONOMIARD <https://mepyd.gub.uy/>

Octubre 2023 | Dirección de Recursos Humanos

Lunes 23 al viernes 27
octubre

**Jornada prevención
Evaluación médica
general**

De 9:00 a.m. a 4:00 p.m.
- SEDE central MEPyD
- Oficina calle Galván

23

Taller
**Viviendo con
sentido**

De 10:00 a.m. a 11:30 a.m.
Salón Padre Alemán

24

Taller
**Nutrición saludable en
niños y adolescentes**

De 09:30 a.m. a 11:00 a.m.
Comedor lado izquierdo

Taller
Manejo de ansiedad y estrés

De 02:00 p.m. a 03:30 p.m.
Salón Ing. Carlos Ascusiati

25

Jornada
**Imagen y cuidado
personal**

De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
Salón Padre Alemán

Taller
Prevención de cáncer de mama

De 02:30 p.m. a 04:00 p.m.
Comedor lado izquierdo

26

Jornada
Evaluación oftalmológica

De 08:00 a.m. a 01:00 p.m.
Salón Ing. Carlos Ascusiati

Taller
**Importancia de la
donación de sangre**

De 10:00 a.m. a 11:00 a.m.
Comedor lado izquierdo

Taller
Hablemos de salud mental

De 02:30 p.m. a 04:00 p.m.
Salón Ing. Carlos Ascusiati

27

Jornada
Donación de Sangre

De 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
Explanada MEPyD

Jornada
Happy Zumbatón

De 2:30 a 4:00 p.m.
Salón Ing. Carlos Ascusiati

¡Importante!

- Realiza alguna actividad física por lo menos de 15 minutos cuando tengas lapsos largos de trabajo.



Por una salud integral



OCTUBRE ROSA
MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA
No ca tu salud!

#somoseconomía #somosplanificación #somosdesarrollo

MINECONOMIARD <https://mepyd.gub.uy/>

¡Así comenzó la Semana de la Salud 2023 de @MinEconomíaRD!











martes

24

Taller
Nutrición saludable en niños y adolescentes

De 09:30 a.m. a 11:00 a.m.

Comedor lado izquierdo

Ministerio de Salud Pública.

Dra. Juana Sánchez Tavárez, Nutricionista.

Taller
Manejo de ansiedad y estrés

De 02:00 p.m. a 03:30 p.m.

Salón Ing. Carlos Ascuasiati

ARS Humano



MINECONOMIARD | <https://mepyd.gob.do/>
#somoseconomía #somosplanificación #somosdesarrollo

miércoles

25

Jornada
Imagen y cuidado personal

De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Salón Padre Alemán

Lic. Unice Ogando

Taller
Prevención de cáncer de mama

De 02:30 p.m. a 04:00 p.m.

Comedor lado izquierdo

Ministerio de Salud Pública. Dr. Missael Javier Bonifacio Capellán
y Dra. Natalia Antonia Martínez Roque. Ginecólogos-Obstetras



MINECONOMIARD | <https://mepyd.gob.do/>
#somoseconomía #somosplanificación #somosdesarrollo

jueves

26

Jornada
Evaluación oftalmológica

De 08:00 a.m. a 01:00 p.m.
Salón Ing. Carlos Ascuasiati
INCOCEGLA

Taller
Importancia de la donación de sangre

De 10:00 a.m. a 11:00 a.m.
Comedor lado izquierdo
HEMOCENTRO

Taller
Hablemos de salud mental
De 02:30 p.m. a 04:00 p.m.
Salón Ing. Carlos Ascuasiati
Instituto de Salud mental y Telepsicología, (ISMAT)



MINECONOMIARD | <https://mepyd.gob.do/>
#sosomeconomía #somosplanificación #somosdesarrollo

viernes

27

Jornada
Donación de Sangre
De 09:00 a.m. a 01:00 p.m.
Explanada MEPyD
HEMOCENTRO

Jornada
Tamizaje auditivo
De 09:00 a.m. a 01:00 a.m.
SEDE central MEPyD
Instituto para sordos Santa Rosa

Jornada
Happy Zumbatón
De 02:30 p.m. a 04:00 p.m.
Salón Ing. Carlos Ascuasiati
VR Bienestar



MINECONOMIARD | <https://mepyd.gob.do/>
#sosomeconomía #somosplanificación #somosdesarrollo



OCTUBRE ROSA
MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA
¡Voca tu salud!

¡MAÑANA USEMOS UNA PRENDA DE VESTIR COLOR ROSA!



RECORDATORIO

@MinEconómiaRD se viste de rosa en apoyo a la lucha contra el cáncer de mama.

#sosomeconomía #somoplanificación #somosdesarrollo
MINECONOMIARD | <https://mepyd.gob.do/>



OCTUBRE ROSA
MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA
¡Voca tu salud!

JORNADA PARA LA PREVENCIÓN DE *Cáncer de Mama*

Con el propósito de motivar a todas nuestras colaboradoras de más de 40 años, a realizarse los estudios necesarios para detectar a tiempo posibles patologías; todo el mes de octubre, les invitamos a participar de la jornada de:

Mamografías



Sonografía de mamas



Asiste con tu indicación, cédula y seguro médico al Centro de Radiología Especializada (CRESA)



Densitometría Ósea



Solicita tu indicación y cita a través de nuestro Dispensario Médico a la extensión 3097



¡No pagarás diferencia!



#sosomeconomía #somoplanificación #somosdesarrollo
MINECONOMIARD | <https://mepyd.gob.do/>



OCTUBRE ROSA

MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

No ca tu salud!

“

Recordamos que es mejor la prevención que el tratamiento, así que sigamos con todas las recomendaciones de mantener un peso saludable, evitar el tabaquismo, limitar la cantidad de alcohol que consume y algo sumamente importante, el autoexamen explorándote las mamas”.



Ruddy A. Camejo Báez
Doctor del Ministerio de Economía



OCTUBRE ROSA

MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

No ca tu salud!

¿CÓMO SE DETECTA EL Cáncer de Mama?



Autoexamen de mama

Debes de realizar una cuidadosa autoexploración de tus senos un día cada mes y si notas cualquier cambio consulta a tu médico.



Hazte tu mamografía anual

Esto permitirá que se pueda detectar a tiempo pequeños tumores que no se pueden detectar con el autoexamen, se recomienda en mujeres de más de 35 años.



Ecografía

Es un complemento de la información obtenida por mamografía y permitirá obtener imágenes mediante la emisión de ondas de ultrasonido.



Biopsia

Le permitirá al médico obtener una muestra de tejido que se analizará en el laboratorio para ver si el bulto detectado por las pruebas de imagen es un tumor o no.



RECORDATORIO

La detección temprana aumenta significativamente las posibilidades de éxito en el tratamiento del cáncer de mama.

Hazte el autoexamen



OCTUBRE ROSA

MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

¡Cuida tu salud!

“

Cada mujer debe de realizar el autoexamen una vez al mes, de 3 a 5 días después del comienzo del periodo. Si usted ha llegado a la menopausia, realícese el examen el mismo día todos los meses. Esto con el objetivo de acostumbrarse a sentir sus senos, lo que le ayudará a encontrar algo nuevo o diferente”.

Katia Josefina Peña Lara
Doctora del Ministerio de Economía



OCTUBRE ROSA

MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

¡Cuida tu salud!



HOY TE INVITAMOS A UN AUTOEXAMEN de mamas



Frente al espejo y en diferentes posiciones, busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos y revisa que ambos estén al mismo nivel.



Palpa ambos senos con tres dedos de tu mano



De afuera hacia dentro y viceversa



De forma vertical



En forma circular



También debes revisar tus axilas



MINECONOMIARD | <https://mepyd.gob.do/>

#sosomeconomía #somosplanificación #somosdesarrollo



OCTUBRE ROSA
MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Toca tu salud!

¿QUÉ HACER PARA LA PREVENCIÓN DE cáncer de mama?



AMAMANTAR

MANTENER SU
PESO BAJO



HACER EJERCICIO
REGULARMENTE

LIMITAR EL USO DE
MEDICAMENTOS
HORMONALES

COMER
COMIDA SANA

LIMITAR LA EXPOSICIÓN
A LA CONTAMINACIÓN

HACERSE UNA
MAMOGRAFÍA
O SONOGRAFÍA



TENER CUIDADO
CON LOS CAMBIOS
EN TUS SENOS

NO FUMAR

 MINECONOMIARD | <https://mepyd.gob.do/>

#somoseconomía #somosplanificación #somosdesarrollo















