

Para prevenir la violencia familiar le sugerimos:

- 1 Mantenga y preserve sus amistades
- 2 No se aisle, conviva con compañeros, amistades y familiares
- 3 Participe en eventos de capacitación, cultura, recreación y actividad física
- 4 Desarrolle actividades que lo hagan sentirse útil, motivado y contento con usted mismo
- 5 Incorpórese a grupos de ayuda en su clínica



En caso de que usted viva el problema, reconózcalo por difícil o doloroso que sea, acérquese al personal de salud de su clínica para que lo orienten y lo inviten a participar en un grupo de ayuda en el que personas que tienen el mismo problema que usted, compartirán sus experiencias para aprender a afrontar y superar la violencia familiar.

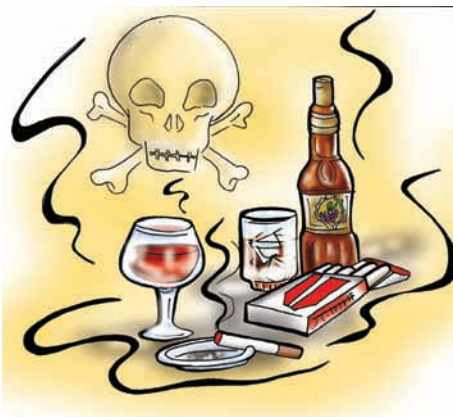
Educación para la salud

Prevención de adicciones

Ponga una cruz (X) en la pregunta que se asemeje a su forma de pensar.	NO	SI
¿Alguna vez ha pensado que debería dejar de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿La gente se molesta o lo critica por su forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se ha sentido culpable o con "cruda moral" después de haber bebido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene la necesidad de tomar una bebida alcohólica por las mañanas para sentirse mejor, después de haber tomado alcohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si usted respondió que sí, a alguna de estas preguntas, es probable que tenga un problema serio con su forma de beber.

Beber con exceso es un hábito nocivo que causa muchos problemas de salud a la persona y a la sociedad ya que se relaciona con accidentes, violencia familiar, suicidio, padecimientos hepáticos y con varios tipos de cáncer. Si usted tiene preocupación por su forma de beber acuda a su clínica y solicite información a la trabajadora social, sobre los grupos de ayuda en la unidad.



Otro gran problema de salud es el tabaquismo, ya que este hábito está estrechamente relacionado con enfermedades graves como el enfisema pulmonar, el cáncer de pulmón, el cáncer de la boca y el de faringe.

Actualmente hay varias técnicas que le pueden ayudar a dejar de fumar más fácilmente. Lo principal es su decisión. Antes de dejar el cigarro, comience evitando fumar en lugares donde pasa mucho tiempo, como en el trabajo o en el auto. Si ya lo ha intentado antes y no ha podido, no se desanime, vuélvalo a intentar, la próxima vez puede tener éxito en lograr una vida más sana y más larga, además servirá de ejemplo a sus seres queridos para que también dejen de fumar.

Pregunte en su clínica por los grupos de ayuda, para dejar de fumar.

Sexualidad

Los seres humanos tenemos necesidades de afecto y de intimidad que son cubiertas en parte con el ejercicio de nuestra sexualidad, cada vez es más reconocido que una vida sexual satisfactoria beneficia la autoestima y la calidad de vida. Las necesidades y el interés sexual varían ampliamente de persona a persona, pero la mayoría tienen deseo sexual a lo largo de toda la vida.



Educación para la salud

Debido a los cambios propios de la edad o de algunas enfermedades, tanto en el hombre como en la mujer, se presentan diferencias en la respuesta sexual que es importante reconocer y aceptar.

En el hombre los cambios se manifiestan por una mayor dificultad para tener erecciones y también requieren más tiempo para recuperarse de una eyaculación a otra, sin embargo, tienen la ventaja de poder controlar mejor la eyaculación. En las mujeres se observa sequedad vaginal que puede producir molestia al momento del coito y que puede resolverse con lubricantes de base soluble en agua.



Muchos hombres y mujeres se mantienen sexualmente activos más allá de los 70 años. Los patrones de conducta sexual no cambian mucho con la edad, aquellos que fueron muy activos en la juventud, es muy probable que también lo sean en la adultez. Otra condición importante para ser sexualmente activo(a) es el estado de salud propio o de la pareja. Las enfermedades que más afectan el desempeño sexual son la diabetes, la hipertensión, la depresión y los problemas de la próstata.

En personas sanas, la pérdida progresiva del interés o capacidad sexual se debe con frecuencia a presiones de carácter social que inhiben el deseo sexual, ya que muchos consideran impropias las relaciones sexuales en esta edad. Por ello es muy conveniente aceptar, comprender y ejercer la sexualidad, rechazando falsas ideas y prejuicios.

Cuando la relación sexual ya no es posible, las caricias, los besos, tomarse de la mano, los abrazos, así como, la expresión verbal del afecto y el amor son importantes para tener el contacto humano y la intimidad emocional necesarios para nuestra salud física y mental.

Recomendaciones para mantener la salud sexual



La mejor manera de prevenir infecciones sexuales es teniendo relaciones sólo con su pareja. Si tiene relaciones ocasionales o fuera de la pareja, use siempre condón para prevenir el SIDA y el contagio de otras infecciones de transmisión sexual

Acuda a su clínica para la detección del cáncer cérvico uterino y de la mama

Ahora que tiene más tiempo, explore su sexualidad y la de su pareja y mejore su vida sexual

Favorezca las caricias y el contacto físico, sin reprimir sentimientos y emociones con su pareja

Procure una alimentación adecuada, duerma bien y practique ejercicio de manera regular

Evite el consumo de tabaco y de alcohol

No se quede con la duda, busque información científica o la ayuda de un profesional que lo oriente adecuadamente

Si no tiene pareja y le gustaría tener una, no se aisle, sin importar la edad todos necesitamos del romance y del amor

Educación para la salud

Anticoncepción hormonal poscoito

Es importante que conozca que existe la anticoncepción hormonal poscoito para prevenir un embarazo no deseado y aproveche esta información cuando una persona cercana a usted la requiera.

¿Para que sirve?

Evita un embarazo no esperado si se tuvo una relación sexual y no se utilizó algún método anticonceptivo o condón.

¿En que consiste?

En seleccionar alguna de las siguientes marcas de pastillas anti-conceptivas y tomarlas como se indica en la siguiente tabla:

Nombre Genérico	Nombres Comerciales	1ª dosis Durante las primeras 72 horas después de la relación sexual	2ª dosis 12 horas después de la primera dosis
Levonorgestrel	<ul style="list-style-type: none">• Vika• Glanique• Postday• Postinor-2	1 pastilla*	1 pastilla
Norgestrel y Etinilestradiol	<ul style="list-style-type: none">• Ovral• Eugynon	2 pastillas	2 pastillas
Levonorgestrel y Etinilestradiol	<ul style="list-style-type: none">• Neogynon• Nordiol	2 pastillas	2 pastillas
Levonorgestrel y Etinilestradiol** (dosis baja)	<ul style="list-style-type: none">• Nordet• Microgynon	4 pastillas	4 pastillas

*Se pueden tomar las dos pastillas en la primera dosis.

**Disponible en las unidades medicas del IMSS (clave 3504)

Importante:

Después de ingerir las pastillas, ocasionalmente pueden presentarse dolor de cabeza, mareo, náusea o vómito. Si hay vómito en las primeras dos horas después de haber tomado la o las pastillas, se debe tomar nuevamente la dosis.

La o las pastillas se deben tomar lo más pronto posible después de la relación sexual sin protección; después de 5 días ya no hay efecto protector. Se debe vigilar que la menstruación aparezca dentro de la fecha esperada.

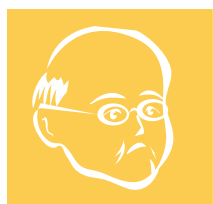
Para una protección anticonceptiva segura, acuda a su unidad de medicina familiar.

Uno de los retos de nuestra sociedad es aprovechar la experiencia de los adultos mayores. Por eso, queremos invitarlo a que sea un promotor de la salud en su familia y la comunidad difundiendo mensajes para proteger la salud.

Enfermedad prostática

La próstata es una glándula masculina que se encuentra debajo de la vejiga y rodeando la uretra que es el conducto por donde sale la orina (figura). Uno de los principales padecimientos de la próstata es la hipertrofia (crecimiento) prostática.

¿A quién afecta?



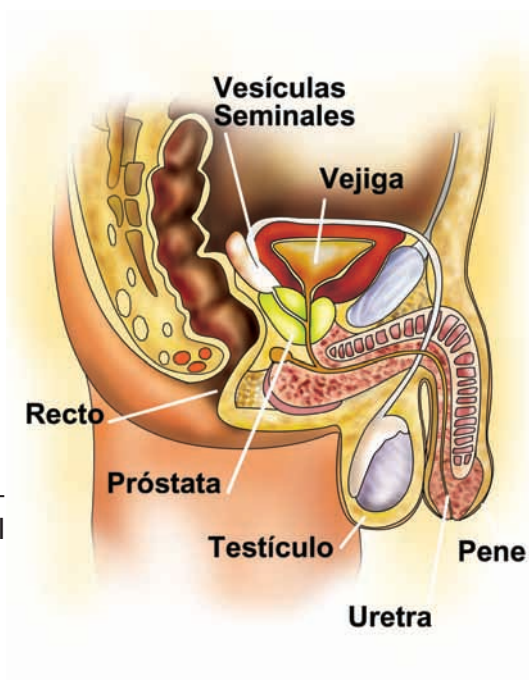
a A partir de los 45 años la próstata comienza a crecer sin causar molestias a la mayoría de los hombres

b Por razones desconocidas en algunos individuos crece más rápido que en otros

Educación para la salud

El crecimiento de la próstata alrededor de la uretra actúa como un cinturón que aprieta a este conducto por donde sale la orina y provoca los siguientes síntomas:

- 1 Necesidad urgente de orinar
- 2 Dificultad al empezar a orinar
- 3 Aumento del número de veces que orina al día
- 4 Necesidad de orinar por la noche
- 5 Disminución del calibre y de la fuerza del chorro de la orina
- 6 Terminar de orinar por goteo



Si presenta alguna de estas molestias acuda con su médico familiar para recibir atención médica, ya que el crecimiento de la próstata se puede complicar con:



- 1 Infección en los riñones
- 2 Sangrado al orinar
- 3 Retención de la orina

La retención urinaria es una urgencia médica que se puede evitar.

Entrenamiento para prevenir el envejecimiento cerebral

Los siguientes son ejercicios que debe practicar para ejercitar la actividad mental y prevenir o retrasar el envejecimiento cerebral. Hágalos el mayor tiempo posible y cuantas veces pueda. Sentirá la mente más clara y podrá recordar más fácilmente.

- 1** Procure poner toda la atención posible a todo lo que haga: esfuércese por mantener la atención. Piense:

¿Qué estoy haciendo?

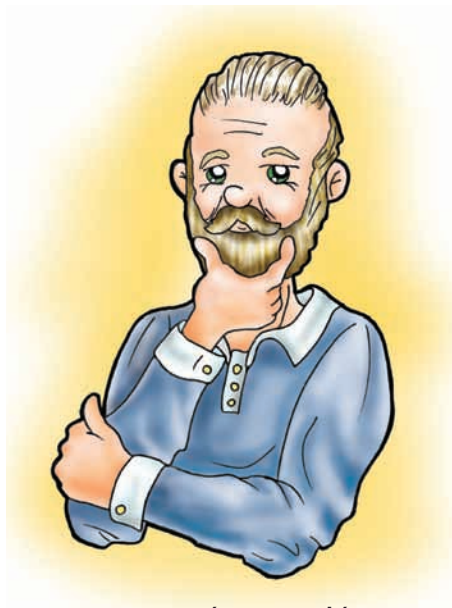
¿Cuál es la mejor manera de hacerlo?

¿Siempre lo hago de la misma manera?

Si cambiara la forma de hacerlo ¿Qué pasaría?

¿Está saliendo bien?

¿Podría mejorarlo?



- 2** Una buena estrategia para prestar más atención, es repetir en voz alta lo que escucha

- 3** Busque detalles de forma intencionada; por ejemplo, en el autobús:

¿Cuántos hombres hay?

Educación para la salud

¿Cómo van vestidos?

¿Cuántos tienen bigotes o lentes?

- 4** Cuando quiera retener algo, haga un esfuerzo para asociarlo a una imagen importante para usted
- 5** Si sale a pasear, trate de pensar en recorridos alternativos para llegar a los mismos lugares
- 6** Haga los pasatiempos que vienen en las revistas y periódicos
- 7** Trate de aprender cosas nuevas. Por ejemplo: cómo se programa una videocasetera, como se usa un electrodoméstico, entre otros
- 8** Intente imaginar la conclusión de un problema o una situación, antes de que ésta se dé y compruebe luego si ha acertado o no. Por ejemplo, piense en cuál será el final del libro que está leyendo o de una película que está viendo
- 9** Analice las noticias que encuentra en un periódico

¿Qué considera acertado y qué no?

¿Con qué está de acuerdo?

¿Qué es lo más interesante?

¿Qué otra cosa se podría hacer?

