



**OBRA SOCIAL DEL PERSONAL  
DE LA INDUSTRIA DEL TABACO**

## **GUIA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD Y PREVENCION DE ENFERMEDADES**

# **MUJER** Mujer



**SUPERINTENDENCIA  
DE SERVICIOS DE SALUD**



**Ministerio de  
Salud**  
Presidencia de la Nación

Res. 806/2007 - Res. 1099/09 - **S. S. Salud**

**MUJER**



# INDICE

- 3 - Prologo
- 4 - Actividad Física
- 5 - Salud Bucal
- 6 - Sexualidad
- 7 - Nutrición
- 10 - VIH/SIDA
- 12 - Cáncer de Mama
- 16 - Cáncer de Utero
- 18 - Diabetes Mellitus
- 22 - Hipertensión Arterial
- 24 - Violencia familiar
- 26 - Tabaquismo
- 27 - Teléfonos y Direcciones Útiles

## PROLOGO

Nos es grato como miembros del Consejo Directivo de la Obra Social del Personal de la Industria del Tabaco, acercarnos a usted, en el marco del Programa Prevención Salud, con estas recomendaciones para el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades.

Consideramos sumamente importante contar con información actualizada que nos permita conocer cómo prevenir enfermedades y mejorar nuestro bienestar físico y mental.

El material que integra la guía es fruto del esfuerzo de los profesionales de la salud de nuestra Obra Social, quienes utilizaron una escritura amena y fácil de leer, con el objetivo de facilitar al lector un mejor conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano y aportarle herramientas necesarias para un equilibrado y armónico desarrollo.

El objetivo principal de quienes conducimos la Ospit es garantizar a todos sus beneficiarios una atención integral de su salud, basada en estrategias de atención primaria, con un enfoque orientado a la prevención y promoción de la salud, así como también al diagnóstico y tratamiento oportuno para lograr su rehabilitación integral.

Ofrecemos en esta guía información sobre temas de su bienestar, como hábitos de vida saludable: ejercicio y alimentación. También abordamos temas relacionados con la prevención y detección de enfermedades como: VIH/SIDA, cáncer cérvico uterino, cáncer de mama, hipertensión arterial y diabetes mellitus.

Esperamos que esta iniciativa ayude a promover la participación activa del beneficiario como agente de cambio de su propia salud.

### CONSEJO DIRECTIVO



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - ACTIVIDAD FÍSICA

### PROGRAMA PREVENCIÓN SALUD

Educación para el cuidado de la salud

#### ACTIVIDAD FÍSICA

Es especialmente importante, nos ayuda a mejorar la salud física, mental y previene la aparición de enfermedades.

Quien no acostumbre hacer ejercicio puede seleccionar uno o varios que le gusten e iniciarlos con 10 minutos al día, aumentándolos paulatinamente hasta alcanzar los 30 minutos diarios.



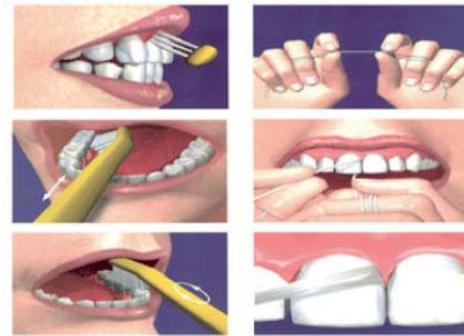
Es beneficiosa para quienes padecen alguna enfermedad crónica, como presión alta, pero antes de iniciarla se debe consultar al médico que recomendará una rutina adecuada.

No se deben realizar ejercicios hasta después de haber ingerido alimentos.

Las embarazadas deben consultar al médico qué tipo de ejercicio hacer y la frecuencia.

#### **Aproveche cualquier oportunidad para mantener o incrementar la actividad física:**

- Permanezca de pie varias veces durante el día.
- Levante objetos de peso moderado.
- En distancias cortas no use el auto o déjelo a dos o tres calles del lugar de destino.
- Disminuya las horas de ver televisión o de estar frente a la computadora.
- Suba y baje escaleras.

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD BUCAL****PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA SALUD BUCAL**

Las caries y la inflamación de las encías son las enfermedades más frecuentes de la boca las cuales ocasionan pérdida de dientes, mal aliento, mala digestión y, en ocasiones, infecciones del corazón y de los riñones. Para evitar todo esto es primordial la buena higiene dental: cepille sus dientes, cada vez que coma, durante 2 a 3 minutos.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - EDUCACIÓN SEXUAL

### PROGRAMA EDUCACIÓN SEXUAL

La sexualidad es la integración de ideas, actitudes y valores respecto al sexo, que influye en el comportamiento sexual de cada mujer y define diversas potencialidades. En nuestra vida sexual lo más importante es el respeto, la voluntad, la libertad y la responsabilidad de las personas para vivir esos momentos. Cada vez es más reconocido que una vida sexual satisfactoria beneficia la autoestima y la calidad de vida, por los efectos y sensaciones placenteras que produce.



La frecuente existencia de embarazos no planeados y la posibilidad de contraer infecciones de transmisión sexual hace que las relaciones sexuales puedan ser riesgosas. Por eso, es muy importante, buscar mantenerse informada acerca de la menstruación, la función reproductiva, la relación de pareja, la satisfacción sexual, la responsabilidad, los riesgos de las relaciones sexuales, la manera de prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados, así como aspectos relacionados con el climaterio y la menopausia.

Otra condición importante para ser sexualmente activa es el estado de salud propio o de la pareja, las enfermedades que más afectan el desempeño sexual son la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardíacas y la depresión.



Consulte con su médico para que la orienten en métodos de planificación familiar, así como para la detección del cáncer cérvico - uterino y de mama.

Busque información especializada o la ayuda de un profesional que la oriente adecuadamente.

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN - OBESIDAD****PROGRAMA PREVENCIÓN - OBESIDAD****NUTRICIÓN****Alimentación**

Mantener una alimentación equilibrada proporciona todas las sustancias nutritivas que se recomiendan para vivir saludablemente y previene el desarrollo de enfermedades como sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, presión alta, infartos, embolias, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Los nutrientes que se encuentran en los alimentos, son aprovechados por el organismo para su correcto funcionamiento. Una adecuada alimentación debe incluir: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales.

**Ingerir más calorías de las necesarias ocasiona obesidad.**

El exceso de grasas y azúcares refinados aumenta el riesgo de padecer hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

La cantidad de calorías que necesita cada ser humano depende de su actividad física. La persona sedentaria requiere menos calorías que una mujer de la misma edad con mayor actividad física. Una alimentación adecuada implica ingerir productos de todos los grupos en las tres comidas.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - OBESIDAD

### SOBREPESO

El sobrepeso y la obesidad son causados por el incremento del peso corporal y la acumulación de grasa en el organismo.

La obesidad - exceso de grasa y aumento de peso- es una enfermedad que tiene entre otras causas: el desequilibrio entre un consumo excesivo de alimentos y poca actividad física, conductas y factores culturales como el creer que ser gorda es estar sana y ser delgada es estar enferma o con menor frecuencia, problemas hormonales.



El sobrepeso es el primer paso para desarrollar obesidad, diabetes, hi-



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - OBESIDAD

presión arterial y otras enfermedades.

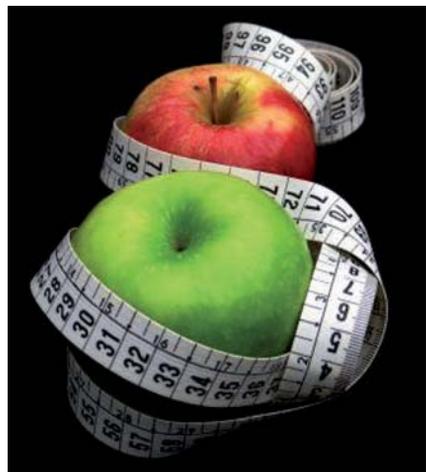
Evalúe su estado de nutrición, midiendo su peso y estatura en su clínica por lo menos una vez al año.

La aparición de enfermedades se encuentra relacionada con la cantidad y forma de distribución de la grasa en el organismo.



Recuerde que sólo a través de una alimentación baja en grasas y azúcares refinados acompañada de la práctica de ejercicio diario, se logra prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.

Consulte con su médico las indicaciones del tratamiento que debe seguir para alcanzar y mantener un peso adecuado.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD SEXUAL

# PREVENCIÓN DE VIH/SIDA E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

### ¿Qué es el VIH/SIDA?

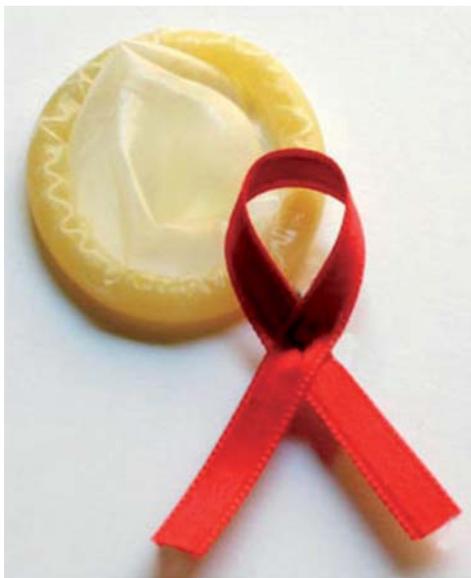
Es una enfermedad infecciosa causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), que ataca el sistema de defensa del ser humano dejándolo desprotegido y expuesto a enfermedades o infecciones que le pueden causar la muerte.

No es lo mismo Infección por VIH que SIDA. La infección por VIH se refiere a la presencia del virus en el organismo y pueden pasar meses o años antes de presentar síntomas. La persona en estas condiciones se denomina seropositiva. Tiene el virus pero no ha desarrollado la enfermedad, aunque puede contagiar a otras personas. Cuando la infección del VIH ataca las células de defensa

del organismo, se desarrolla el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), que la mayoría de las veces se manifiesta por una infección oportunista, fiebre, diarrea, disminución de peso y agotamiento.

### Formas de contagio

Son tres las formas de transmisión sin importar sexo, edad, raza o condición social: por contacto sexual con personas infectadas; vía sanguínea, por transfusiones de sangre infectada o al compartir jeringas contaminadas y perinatal, de la madre infectada a su hijo durante el embarazo, parto o la lactancia.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - SALUD SEXUAL

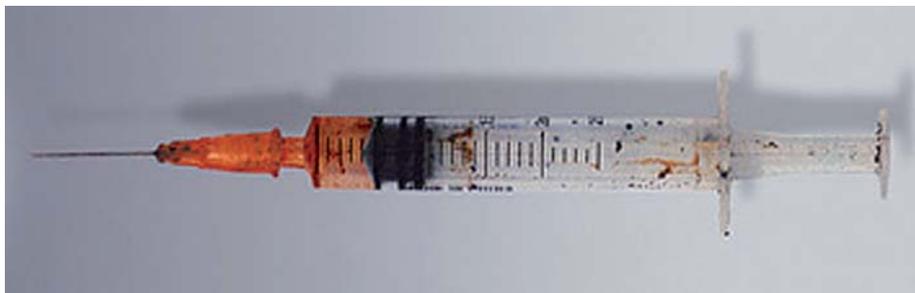
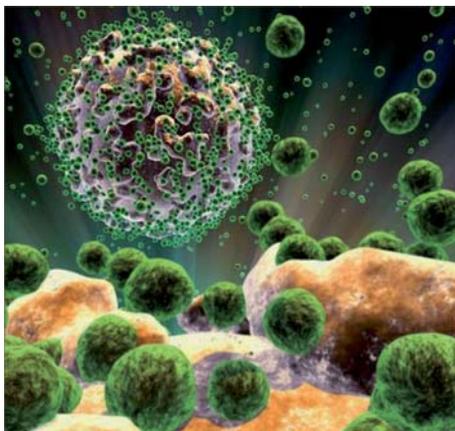
El diagnóstico del VIH/SIDA se determina por medio de un estudio de sangre llamado ELISA. Cuando da positivo se corrobora por un segundo estudio llamado Western Blot.

La forma más frecuente de transmisión es la sexual por lo que se recomienda:

- Tener relaciones con una sola pareja que no esté infectada y que a su vez sólo tenga relaciones con usted.
- Cuando no se tiene una pareja estable, la mejor forma de prevención es la abstinencia sexual, si ésta no es una opción, el sexo seguro, el sexo protegido (uso de barreras que impidan el intercambio de secreciones del cuerpo, como el preservativo) pueden evitar el contagio.

### Prevención del VIH/SIDA

- Evitar relaciones sexuales con personas que tengan conductas de alto riesgo.
- En caso de necesidad, usar sólo jeringas estériles.
- Para evitar la transmisión perinatal, antes de embarazarse, solicitar la prueba de detección del VIH a su médico.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER DE MAMA

# PROGRAMA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es una de las principales causas de muerte en la mujer. No todas las mujeres que enferman de cáncer mueren, gracias a la detección temprana y a mejores tratamientos.

La principal manifestación del cáncer de mama, es la presencia de una bolita o tumor. La identificación temprana permite tratarlo cuando aún es posible.

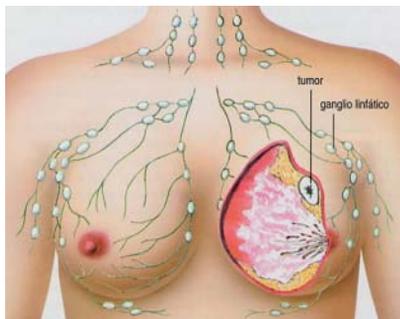


### Factores que ayudan a prevenirlo

- Tener el primer hijo alrededor de los 20 años
- Dar pecho a los hijos por tiempo prolongado
- Dieta con alto contenido de fibra, verduras y frutas
- Mantener un peso adecuado
- Práctica de ejercicio de manera regular

### Factores de riesgo para padecerlo

- Mayores de 45 años de edad.
- Haber menstruado por primera vez antes de los 12 años de edad.
- Quienes hayan tenido la menopausia después de los 50 años.
- Quistes en el pecho.
- Primer embarazo después de los 30 años o no haber tenido hijos.
- Abuela, madre, hermanas o hijas con cáncer mamario.
- Dieta rica en grasa o tener obesidad.
- Uso de terapia hormonal de reemplazo por más de 10 años.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER DE MAMA



### Conoce tu cuerpo

La mujer debe conocer y explorar sus mamas, le ayudará a familiarizarse con los cambios que se van produciendo a lo largo de su vida y a saber que es lo normal en ella.

Como en cualquier otra parte del cuerpo, fíjese en lo que sea inusual o extraño. Si nota o incluso le preocupa alguna alteración o cambio nuevo, debe acudir al médico.

### La detección del cáncer de mama, consiste en:

- Explorar sus pechos cada mes a partir de los 20 años.
- Examen clínico anual a partir de los 25 años.
- Mamografía, cada 2 años de los 50 a los 69 años o a partir de los 40 años si tiene familiares directos como madre, hermanas o hijas con cáncer de mama.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER DE MAMA

### ¿Cómo se realiza la autoexploración?

**De Pie:** observe frente al espejo obsérvese y toque sus mamas. Busque cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones; bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama.

**Acostada:** con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, ponga la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revise el pecho derecho, palpe de la misma manera que lo hizo estando de pie. Haga lo mismo para explorar su seno izquierdo.



Explórese siete días después de la menstruación, si ya no menstrua hágalo en un día fijo del mes, si olvidó hacerlo en la fecha programada revise sus pechos cuando se acuerde, lo más importante es hacerlo periódicamente, conocer lo que es normal y cómo se sienten las mamas dependiendo del período del mes, de la edad o de ciertas circunstancias como el embarazo.

Es importante aclarar que la mayoría de los cambios anormales no son causados por cáncer, pero se debe acudir sin retraso al médico, para que él valore la necesidad de estudios que descarten el padecimiento.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER DE MAMA

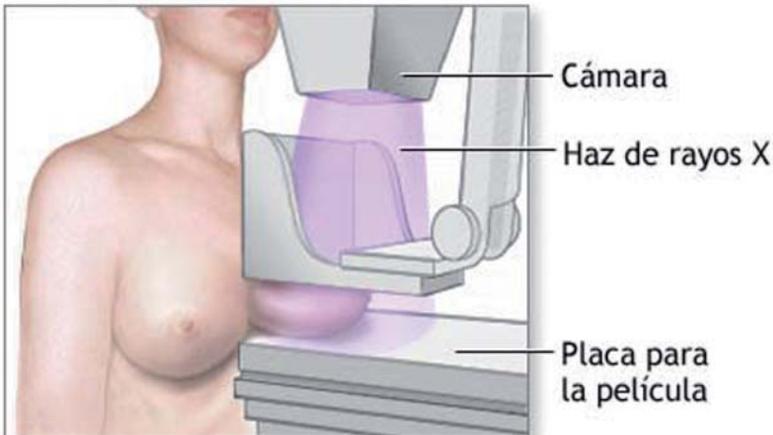
### Exploración clínica de las mamas

La exploración clínica de la mama, es un procedimiento similar al de la autoexploración pero realizada por personal de salud especialmente capacitado para encontrar alteraciones, lo que mejora la detección del cáncer.

### Mamografía de detección

La mamografía es un estudio de Rayos X, que puede identificar tumores dos o tres años antes de que la mujer o el personal de salud puedan sentirlos. Al encontrarse en etapas tempranas, hay excelentes posibilidades de un tratamiento exitoso.

No todos los resultados anormales significan cáncer, de cada 8 mujeres con mamografía anormal, sólo una tiene cáncer. Por lo tanto, si tiene un resultado anormal, será necesario realizar más estudios para tener un diagnóstico definitivo.



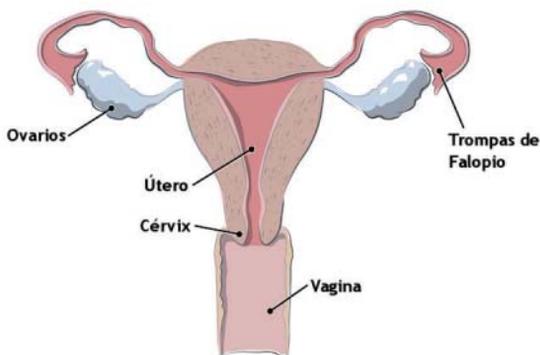
En la mamografía, se comprime cada seno en sentido horizontal y luego oblicuo mientras se toma la imagen de rayos X desde cada posición

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER DE ÚTERO

### PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE ÚTERO

El útero, también llamado matriz, es un órgano hueco, en forma de pera, localizado en la parte baja del abdomen de la mujer, entre la vejiga y el recto.

Los cánceres que ocurren en cada parte del útero tienen sus propios nombres, como cáncer cervical o cáncer del endometrio, pero algunas veces son definidos en sentido amplio como cáncer uterino porque la estructura es parte del útero.



#### ¿Cuáles son las condiciones no-cancerosas del útero?

Algunas de las condiciones en el útero que son causadas por la división anormal, rápida e incontrolable de las células, no son cáncer. Tres de estas condiciones benignas incluyen las siguientes: Fibromas, Endometriosis e Hiperplasia.

#### Factor de riesgo

Es cualquier cosa que puede aumentar las probabilidades de una persona de desarrollar una enfermedad. Puede ser una actividad, como dieta, su historia familiar, entre muchas otras cosas. Diferentes enfermedades, incluyendo los cánceres, tienen distintos factores de riesgo. No necesariamente tener factores de riesgo implica el desarrollo de la enfermedad pero si amerita un seguimiento médico preventivo.

#### Factores de riesgo del cáncer uterino

Tener 50 años de edad o más; historia de hiperplasia endometrial; terapia

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - CÁNCER DE ÚTERO

de reemplazo del estrógeno, obesidad; diabetes; hipertensión; historia de otros cánceres; historia del uso de drogas para el tratamiento del cáncer de mama o para su prevención y ser mujer caucásica (de raza blanca).

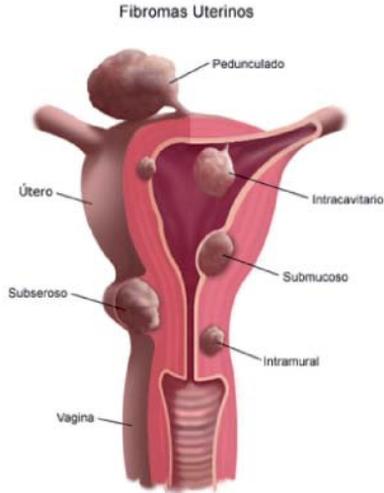
### Síntomas del cáncer uterino

Los más comunes son: flujo o sangrado inusual de la vagina; dificultad o dolor al orinar; dolor durante las relaciones sexuales; dolor en el área pélvica.

Sin embargo, cada individuo puede experimentar los síntomas de una forma diferente.

El cáncer de útero frecuentemente no ocurre antes de la menopausia. Usualmente ocurre alrededor del tiempo en que la menopausia comienza. La recurrencia ocasional del sangrado, no debe ser considerada como simplemente parte de la menopausia. Debe ser siempre revisada por un médico.

Los síntomas del cáncer uterino pueden parecerse a los de otras condiciones o problemas médicos. Consulte con su médico para su diagnóstico y su tratamiento específico.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - DIABETES MELLITUS

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DIABETES MELLITUS

## IDENTIFICACION DE ENFERMEDADES

La diabetes mellitus es una enfermedad que causa numerosas complicaciones, en diferentes órganos - pié diabético - oftalmología - corazón - riñón.

### Causas

El páncreas produce la insulina, que es una hormona que transporta la glucosa del torrente sanguíneo hasta los músculos, la grasa y las células hepáticas, donde puede utilizarse como energía. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a esta o ambas.



Las personas con diabetes presentan hiperglucemia, debido a que: el páncreas no produce suficiente insulina; los músculos, la grasa y las células hepáticas no responden de manera normal a la insulina o ambas cuestiones a la vez.

### Principales factores predisponentes

1. Antecedentes de padres o hermanos con diabetes.
2. Sobrepeso u obesidad.
3. Falta de actividad física.
4. Dieta rica en azúcares y grasas.

Es importante saber que pueden pasar hasta 10 años para que la diabetes comience a dar síntomas como: sed intensa, exceso de hambre,

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - DIABETES MELLITUS

aumento en el número de ocasiones que orina, pérdida de peso y cansancio sin causa aparente.

### Detección de diabetes

Debe hacerse a partir de los 45 años de edad, si el resultado es normal, la detección se hace cada tres años; si le diagnostican diabetes mellitus debe seguir las indicaciones de su médico, alimentarse adecuadamente y realizar actividad física cotidiana.

Además debe tener cuidados especiales en sus pies. Por ello no camine descalzo; corte sus uñas con mucho cuidado; no corte callos ni se ponga remedios para quitarlos; use calzado cómodo; póngase siempre medias sin costura y no fume o consuma bebidas con alcohol.

La diabetes mellitus descontrolada causa complicaciones como: insuficiencia renal, ceguera, infarto al corazón o hemorragia cerebral que son capaces de causar la muerte.

El diagnóstico de esta enfermedad se realiza por medio de las siguientes pruebas de glucemia:

- Glucemia en ayuna: se diagnostica diabetes si el resultado es mayor de 120 mg/dL en dos oportunidades.
- Prueba de tolerancia oral a la glucosa: se diagnostica diabetes si el nivel de glucosa es superior a 200 mg/dL luego de 2 horas.



### Tratamiento

Los objetivos inmediatos son tratar la cetoacidosis diabética y los altos niveles de glucemia.

Los objetivos a largo plazo del tratamiento son: prolongar la vida; reducir

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - DIABETES MELLITUS

los síntomas y prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes, tales como ceguera, insuficiencia renal, cardiopatía y amputación de extremidades.

Estos objetivos se logran a través de: autocontrol cuidadoso de los niveles de glucemia; educación; ejercicio; cuidado de los pies; planeamiento de las comidas y control del peso y uso de medicamentos o insulina.

No existe cura para la diabetes. El tratamiento consiste en medicamentos, dieta y ejercicio para controlar el nivel de azúcar en la sangre y prevenir los síntomas

### Ejercicios:

Las personas diabéticas deben realizar ejercicio regularmente. Les ayuda a controlar la glucemia, a perder peso y controlar la hipertensión arterial. Los diabéticos que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de experimentar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular que los que no lo hacen regularmente. Siempre verifique con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - DIABETES MELLITUS

### Qué comer:

Consulte con su médico para conocer cuántas grasas, proteínas y carbohidratos necesita en su dieta.

Un nutricionista puede ser muy útil en la planificación de estas necesidades en la dieta.



Las personas con diabetes deben seguir una dieta bien balanceada y baja en grasas.

### Toda persona diabética, debería conocer:

- Cómo tratar los niveles bajos y altos de glucemia
- Qué comer y cuándo hacerlo
- Cómo manejar la insulina o los medicamentos orales
- Cómo medir y registrar la glucemia
- Cómo ajustar el consumo de insulina o de alimentos al cambiar los hábitos alimentarios y de ejercicio
- Cómo manejar los días en que se está enfermo

En el caso que no conozca algunas de las situaciones anteriores consulte a su médico.

### Autoexamen:

Quien padezca de diabetes, debe verificar regularmente los niveles de glucemia en su casa. Los dispositivos disponibles, utilizan únicamente una gota de sangre. El automonitoreo permite saber qué tan bien están funcionando la dieta, el ejercicio y los medicamentos.

La Asociación Estadounidense para la Diabetes recomienda mantener los niveles de glucemia en los rangos de:

- 80 a 120 mg/dL antes de las comidas
- 100 a 140 mg/dL a la hora de acostarse

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - HIPERTENSION ARTERIAL

### PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSION ARTERIAL

También conocida como presión alta, es la enfermedad crónica más frecuente. En condiciones normales la presión debe estar por debajo de 120/80. La presión igual o mayor de 120/80 y sin llegar a 140/90 se considera presión normal alta e implica mayor riesgo de presentar hipertensión. Más de 140/90 la persona es hipertensa y debe estar bajo control médico.



La presión arterial alta habitualmente no causa síntomas hasta que es demasiado tarde, la única manera de identificarla es tomándose la presión.

Tómelo en serio, cuando da síntomas éstos pueden ser dolor de cabeza, zumbido de oídos, mareo, cansancio, palpitaciones, piernas o párpados hinchados.

La hipertensión afecta mucho al cuerpo, en especial arterias, corazón, cerebro, riñones y ojos y con el tiempo se sufren daños importantes que son irreversibles, presentando complicaciones como: insuficiencia cardiaca, ataque al corazón, insuficiencia renal y hemorragia o infartos cerebrales.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - HIPERTENSION ARTERIAL

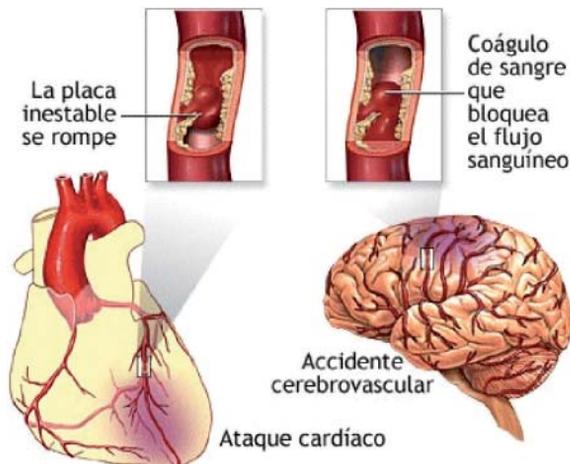
Las personas con más riesgo de padecer esta enfermedad son las que: presentan sobrepeso y obesidad, no realizan actividad física, tienen presiones laborales, padres o hermanos hipertensos, consumen sal y bebidas alcohólicas en exceso.

A partir de los 30 años de edad, cada año, se debe realizar un estudio para detectar la presión arterial. Se requiere realizar dos o más lecturas separadas por dos minutos, si se encuentra diferencia en las cifras, se tomará la presión en otras dos ocasiones para determinar su presión real.

### Prevención de elevada presión arterial

Medidas sencillas, como alimentarse en forma saludable y realizar 30 minutos diarios de actividad física previenen que se eleve la presión arterial. En caso de tener hipertensión debe seguir las mismas indicaciones de alimentación saludable y previa valoración del médico iniciar la práctica de la actividad física.

Las complicaciones de la hipertensión arterial pueden evitarse si usted sigue las indicaciones de su médico y tiene hábitos de vida saludable.



## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - VIOLENCIA FAMILIAR

### PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

La desigualdad de actividades, derechos y responsabilidades que la sociedad ha asignado a mujeres y hombres son las causas fundamentales para que se presente la violencia familiar.

La violencia familiar se expresa de varias maneras. Y muchas veces algunas de ellas se toman como habituales cuando en realidad no son formas de conducirse correctamente.



Identificarla y reconocerla, es el primer paso para combatirla.

#### Formas de violencia

- \* **Física:** desde propinar o recibir lesiones leves en el cuerpo hasta la muerte.
- \* **Psicológica:** indiferencia, intimidaciones, menosprecio, humillaciones, amenazas, gritos, insultos, celos, posesividad y otros.
- \* **Sexual:** prácticas sexuales sin consentimiento mutuo, humillantes y violación.
- \* **Económica:** disponer del dinero, de las propiedades y de los recursos de la familia, sin considerar las necesidades básicas y los derechos de los demás integrantes.
- \* **Abandono:** incumplimiento de obligaciones con los familiares que dependen de la persona que ejerce el poder vinculadas a higiene, alimentación, vivienda y servicios médicos.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - VIOLENCIA FAMILIAR

Las víctimas más frecuentes de violencia familiar son las niñas, los niños, las mujeres, los ancianos y las personas con desventajas físicas y económicas.

### Para prevenir la violencia familiar los padres y las madres deben:

- 1.- Cultivar en su familia y en sí mismo, amor, respeto, cariño, confianza, igualdad y comunicación.
- 2.- No hacer diferencias en el trato de sus hijas e hijos.
- 3.- No golpear y maltratar a cualquier integrante de su familia.
- 4.- Compartir las labores y responsabilidades del hogar.
- 5.- Enseñar a sus hijas e hijos a respetarse a sí mismos y a los demás.



### Cuando haya momentos de discusión y se sienta irritable:

1.- Manténgase en silencio, respire profundamente, salga a caminar o cambie de habitación, reflexione de manera positiva, no se envenene la mente y cuando recobre la tranquilidad establezca la comunicación.



2.- Si cuida a un adulto mayor o a cualquier persona con alguna discapacidad, es aconsejable que comparta el cuidado con otro miembro de la familia y que tenga períodos de descanso y esparcimiento.

3.- Procure resolver los problemas de manera pacífica, sin agredir.

“Si usted vive con problemas de violencia familiar, reconózcalo por difícil o doloroso que sea y si ha decidido resolverlo, acuda a su médico de cabecera para que lo oriente.”

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN - TABAQUISMO

### QUE ES EL TABAQUISMO

El consumo de cigarrillos es el principal problema de salud pública en los países occidentales, siendo además la mayor causa prevenible de enfermedad.

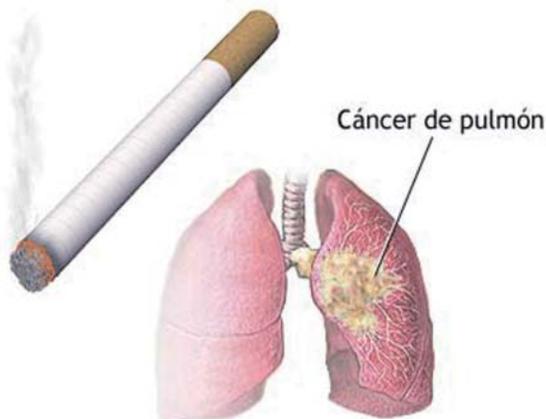
Fumar es una adicción, una conducta aprendida y una dependencia

#### Consecuencias del fumar

El tabaquismo es la causa de:

- más del 90% de los casos de bronquitis diagnosticadas
- el 95% de los casos de cáncer del pulmón
- el 30% de todas las cardiopatías coronarias

es también un factor causal bien establecido de cáncer de esófago, vejiga urinaria, boca y laringe.



Las ventajas de no fumar lo demuestran los hechos de recuperar el olfato y el gusto, de respirar mejor, de no tener tos por la mañana, de mejorar el aspecto de la cara de los dientes, de sentirse con un mejor estado físico.



## TELÉFONOS Y DIRECCIONES ÚTILES

## ANOTACIONES



Señor Beneficiario adhiérase  
al programa llamando al teléfono

**4634-2248 ó 4634-1842**

ó comuníquese con su delegación  
local de la OSPIT

