
BOLETÍN DE SALUD

● EL BOLETÍN QUE TE INFORMA, ENTRETIENE Y ACTUALIZA ●



Boletín dirigido a público en general. Distribución gratuita. Edición Mayo/26

EN CADA ETAPA,
TU AMOR

“UNA MADRE ENTIENDE LO QUE UN HIJO NO DICE”
FELIZ DÍA MAMÁ.



ÍNDICE



1 UNA PAUSA

NECESARIA EN LA VIDA.

2 LO NOVEDOSO

UN RIÑÓN ARTIFICIAL.

3 . Y APARTE

EL IMPACTO EMOCIONAL DE UNA MADRE EN LA SALUD DE LA FAMILIA.

4 NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA

ANTOJOS DE AZÚCAR: POR QUÉ APARECEN Y CÓMO CONTROLARLOS.

5 EL ESPECIALISTA DEL MES

CIRUGÍA PLÁSTICA, MÁS ALLÁ DE LA BELLEZA.

6 ENTRE MITOS Y REALIDADES

CARNE DE CERDO DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA: MITO Y REALIDAD.



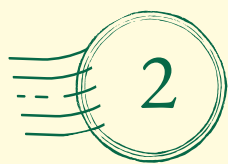
**QUE LA PAZ INTERIOR SEA
TU MEJOR REGALO**

1

UNA PAUSA NECESARIA EN LA VIDA



*“Los hijos no necesitan una madre
que se sacrifique hasta
desaparecer,
sino una madre que se cuide para
poder estar presente”*



LO NOVEDOSO

RIÑÓN ARTIFICIAL



RIÑÓN ARTIFICIAL

ACERCÁNDOSE A LO NATURAL.

Quizás no necesitas un riñón artificial, pero conocer estos avances puede abrir tu perspectiva sobre hasta dónde ha llegado la medicina. Este dispositivo sustituye parte de la función renal, limpiando la sangre de toxinas y exceso de líquidos cuando los riñones fallan, en resumen, viene a suplir lo que hace normalmente un riñón cuando este ha disminuido su función.

Se utiliza desde la década de 1940, pero lo realmente novedoso está en su evolución: los equipos actuales ofrecen mayor precisión en la filtración, mejor control del equilibrio de líquidos y electrolitos, y diseños más compactos y cómodos que facilitan el tratamiento. Incluso se desarrollan versiones portátiles que buscan dar más libertad al paciente y disminuir las reacciones secundarias y riesgos que traen implícitos esta terapia.

Se emplea en personas con insuficiencia renal aguda o crónica y ha permitido prolongar la vida durante años, incluso décadas, con el cuidado adecuado.

Aún así, todos coincidimos en que: aunque la tecnología avanza, lo mejor siempre será cuidar nuestros riñones y dejar el riñón artificial como una opción cuando realmente no hay otra alternativa.





. Y APARTE

EL IMPACTO EMOCIONAL DE UNA MADRE EN
LA SALUD DE LA FAMILIA.



El impacto emocional de una madre en la salud de la familia.

El estado emocional de una madre influye directamente en la estabilidad del hogar. Cuando una madre se siente tranquila, acompañada y en equilibrio, ese bienestar se transmite: mejora la comunicación, se reducen tensiones y la familia funciona con más armonía.

Por el contrario, el estrés constante, el cansancio o la sobrecarga emocional pueden reflejarse en el ambiente familiar, afectando tanto la salud emocional como física de todos los integrantes de la familia.

Por eso, cuidar la salud emocional no es un lujo, es una necesidad. y es muy frecuente que la madre del hogar vaya posponiéndose a sí misma, hasta llegar incluso a anularse.

Aquí te dejamos algunas recomendaciones prácticas para recuperar tu lugar dentro y fuera de ti:

- 1) dedicar unos minutos al día para sí misma (aunque sean breves, quizás solo escuches tu música favorita sin estar haciendo otra actividad más que escuchar la canción)
- 2) expresar lo que siente y pedir apoyo cuando lo necesite, no eres heroína, eres un ser humano con fortalezas y debilidades .
- 3) mantener hábitos básicos como buen descanso y alimentación, no se trata de ceder tu alimento, se trata de compartirlo y enviar el mensaje adecuado.
- 4) no postergar su atención médica, ahorrar a expensas de la desatención médica puede ser una complicación luego y mas gasto .
- 5) reservar espacios que le generen bienestar, como caminar, conversar o realizar una actividad que disfrute.

Una madre que se cuida no solo se fortalece a sí misma, también fortalece a su familia. Su equilibrio se convierte en estabilidad para el hogar. Porque al final, una familia no necesita perfección... necesita una madre presente, emocionalmente bien y capaz de sostener, sin dejar de sostenerse a sí misma.





NUTRICIÓN SIN RUIDO Y SIN DRAMA

*ANTOJOS DE AZÚCAR: POR QUÉ APARECEN Y
CÓMO CONTROLARLOS.*



Azúcar y antojos: no se trata de resistir ni pelear.

Los antojos no son falta de voluntad. Suelen aparecer por razones muy concretas:

- 1) pasar muchas horas sin comer,
- 2) elegir comidas poco completas que no sacian,
- 3) dormir mal,
- 4) estrés o emociones acumuladas,
- 5) hábitos aprendidos (por ejemplo, “algo dulce después de comer”)

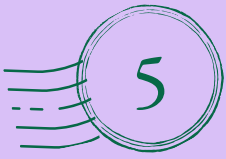
El cuerpo pide energía rápida o consuelo, y el azúcar se vuelve la salida fácil. Si se repiten con frecuencia, los antojos pueden llevar a comer en exceso, picos y caídas de energía, más hambre a lo largo del día y dificultad para mantener hábitos saludables, especialmente en personas con riesgo o diagnóstico de diabetes.

Para manejarlos adecuadamente, cuando aparezcan siempre hazte la siguiente pregunta: ¿Tengo hambre física (es cuando el cuerpo requiere alimento por llevar tiempo sin comer)? si la respuesta es “NO”, es un antojo, entonces ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1) no te saltes comidas y arma platos que realmente llenen (incluye proteína y algo de fibra)
- 2) mantente hidratado
- 3) duerme lo mejor posible
- 4) identifica si el antojo es físico o emocional y busca otra respuesta (caminar, respirar, distraerte)
- 5) permite lo dulce de forma consciente y en porciones moderadas, sin culpa.

Entender el antojo es el primer paso para dejar de pelear con él, realiza una alimentación conciente, evita comer en automático. Conocer a ti mismo es el primer paso.





EL ESPECIALISTA DEL MES

CIRUGÍA PLÁSTICA, MÁS ALLÁ DE LA BELLEZA.

Cuando pensamos en cirugía plástica, casi siempre la asociamos con estética. Pero su alcance va mucho más allá. Este especialista también cumple un papel clave en la reconstrucción y recuperación funcional: trata secuelas de quemaduras, corrige deformidades por accidentes o traumatismos, y realiza cirugías de nariz que no solo mejoran la apariencia, sino que ayudan a respirar mejor.

Además, la cirugía plástica es fundamental en otras situaciones como la reconstrucción mamaria después de cáncer, la corrección de malformaciones congénitas (como labio y paladar hendido), la reparación de heridas complejas, y el tratamiento de cicatrices que limitan el movimiento o causan dolor.

En pocas palabras, no se trata solo de verse bien, sino de recuperar funciones, mejorar la calidad de vida y devolver seguridad a las personas, sin restar el valor de alcanzar los estándares estéticos que, en ocasiones, nos hacen la vida más bonita.



Dra. Leyanis Sánchez

Especialista en Cirugía Plástica y Caumatología.

Teléfono: 55 6204 0786

Cuba Medical Care

Instagram: dra._leyanis





ENTRE MITOS Y REALIDADES



CARNE DE CERDO DESPUÉS DE
UNA CIRUGÍA

¿SÍ O NO ?

CARNE DE CERDO DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA: MITO Y REALIDAD.

Durante años se ha dicho que comer carne de cerdo después de una cirugía “hace daño” o retrasa la recuperación.

La realidad: no existe una contraindicación médica general para consumirla. El cuerpo no distingue entre “cerdo” y otras carnes cuando se trata de cicatrizar; lo que importa es que la alimentación sea equilibrada, suficiente en proteína y bien tolerada.

¿De dónde viene el mito?

Probablemente de épocas donde la carne de cerdo se asociaba a mayor riesgo de contaminación o mala cocción, lo que sí podía provocar infecciones o malestar digestivo, situaciones que no desea ningún recién operado. Con el tiempo, esa precaución se convirtió en regla absoluta. Pero hoy, con buenas prácticas de higiene y cocción, ese riesgo se reduce mucho.

¿Entonces hay riesgos?

Sí, pero no por “ser cerdo”: comer alimentos mal cocidos, muy grasosos o pesados puede caer mal, causar náuseas o dificultar la digestión en un momento en que el cuerpo está recuperándose. Lo ideal después de una cirugía es: comer ligero pero nutritivo, incluir proteínas de buena calidad (pollo, pescado, huevo o cerdo bien cocido), mantenerse hidratado, evitar excesos de grasa y seguir las indicaciones médicas. En resumen: no es el cerdo el problema... es cómo y cuánto lo comes.



**Hoy solo es el primer paso: cuando
ayudamos desde el corazón, el impacto
siempre se multiplica.**

Fundación Dra Sol.

