

## SALUD BUCAL

Algunas recomendaciones por seguir son:

- ✓ **Lavarse los dientes** después de ingerir alimentos.
- ✓ Mantener una adecuada **higiene de la lengua**, esto evita mal aliento además de la detección de futuras enfermedades.
- ✓ Usar **hilo dental**, al menos 2 veces al día.
- ✓ Utilizar **enjuague bucal** como complemento del cepillado, nunca como sustituto del lavado dental.
- ✓ Realizar el lavado de dientes frente a un espejo, así **llevará un orden adecuado** de las zonas por lavar y mantener un control y reconocimiento de cualquier cambio en su boca.
- ✓ **No utilizar** palillos de dientes.
- ✓ En caso de utilizar prótesis dentales, **retirarla antes de dormir**.
- ✓ Realizar consulta odontológica cada **6 meses**.

## SALUD MENTAL

- ✓ Opte por realizar **actividades en la naturaleza**: es uno de los mejores calmantes del estrés y generador de bienestar.

Cuando se tiene contacto con la naturaleza, se conecta con la relajación, la calma y es uno de los mejores medios para obtener paz y salud.

**Meditación:** Es un estado mental que permite a la persona alejar su pensamiento de los quehaceres habituales y centrarlo con profundidad en un punto de enfoque libre de estrés. Es el procedimiento más antiguo y uno de los más eficaces para alcanzar la paz mental y gestionar adecuadamente el estrés.

- ✓ Revise su vida emocional, con honestidad **reconozca sus emociones**, enfrente los conflictos y busque resolverlos.
- ✓ Evalúe sus expectativas con respecto a sus posibilidades, **establezca metas** concretas y dirija sus esfuerzos hacia ellas.
- ✓ **Desarrolle** la tolerancia, el autocontrol y el respeto hacia usted misma o mismo y hacia las demás personas.
- ✓ Aprenda a **tolerar sus errores** y los de las demás personas, enfóquese en identificar los aprendizajes de esas experiencias.
- ✓ **Fortalezca el contacto social** y la calidad del vínculo con su grupo de apoyo.
- ✓ **Planifique la recreación** y el tiempo de descanso.
- ✓ Recuerde la importancia de la **desconexión de su trabajo** y planificarlo de tal manera que le permita tiempos de calidad.

# Auto Cuidado



Esta información tiene como objetivo promover una reflexión en torno al tema del autocuidado y acciones que promuevan la salud y el bienestar en las personas que laboran en el Poder Judicial, de esta forma generen cambios en el estilo de vida para que logren una calidad de vida y un estado de salud óptimo, entendida ésta como "el bienestar físico, emocional, espiritual y social y no únicamente como ausencia de enfermedad. (OMS;2023).

El Autocuidado se define como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud, prevenir las enfermedades y hacer frente a las enfermedades y dificultades por medio de la autogestión y otros recursos que favorezcan el proceso de mejora del bienestar, como puede ser el apoyo de personas profesionales en áreas como la nutrición, el entrenamiento físico, la gestión emocional, entre otros.

## Algunos hábitos que condicionan nuestra salud son los siguientes:

- ✓ La organización del tiempo de trabajo y el tiempo de descanso.
- ✓ La calidad de los vínculos afectivos.
- ✓ La alimentación.
- ✓ La forma y condiciones del desplazamiento al trabajo.
- ✓ La diversión y el tiempo de ocio.
- ✓ La actividad diaria y el ejercicio físico.
- ✓ El cuidado del cuerpo

Con el fin de mantener una adecuada condición de salud y bienestar, les compartimos algunas recomendaciones:

## SALUD FEMENINA

Valoración médica general, incluyendo laboratorios generales al menos una vez al año.

Citologías (Papanicolaou) cada dos años, si son rangos normales. Mamografía, después de los 40 años, una vez al año, además del autoexamen de mamas cada mes.

## SALUD MASCULINA

Valoración médica general, incluyendo laboratorios generales al menos una vez al año.

Se debe realizar el Antígeno Prostático específico (PSA) y el tacto rectal después de los 50 años. Mayores de 40 años si tiene antecedentes de riesgo como: hábitos de fumado, familiares en primer grado con cáncer de próstata, raza negra o si tiene síntomas de obstrucción al orinar.

El autoexamen testicular una vez al mes.

Examen de agudeza visual cada año.

## ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

En el caso de personas portadoras de diabetes, hipertensión, colesterol alto, entre otras; se recomienda de manera general un adecuado control de peso, dieta saludable, actividad física, monitoreo domiciliar y un control médico presencial al menos cada 6 meses.

En el caso de personas hipertensas se recomienda realizar de manera anual un electrocardiograma y examen de fondo de ojo, así como laboratorios de control cada 6 meses.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Es importante mantenernos en movimiento, al realizar actividad física de forma regular, genera beneficios como:

- ✓ Facilita el descanso
- ✓ Normaliza la transpiración y favorece la eliminación de toxinas.
- ✓ Reduce la ansiedad y los síntomas depresivos
- ✓ Mejora la concentración y genera sensación de bienestar

Algunas recomendaciones en esta área son:

Elija una actividad que sea de su agrado y acorde con sus facultades: atletismo, bicicleta, natación, caminata, baile, etc.

Realizar mediciones corporales (peso, grasa, músculo, hueso, etc.), con una frecuencia mensual

Realizar mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica (caminar, bailar, nadar, bicicleta, elíptica, etc.), de intensidad moderada, semanalmente.

Entrenamiento anaeróbico (pesas), se recomienda de 2 a 3 veces por semana

Hidratarse, antes, durante y después de la actividad física, con una frecuencia diaria

Pausas Activas (estiramientos, movilidad muscular), con frecuencia diaria.

