

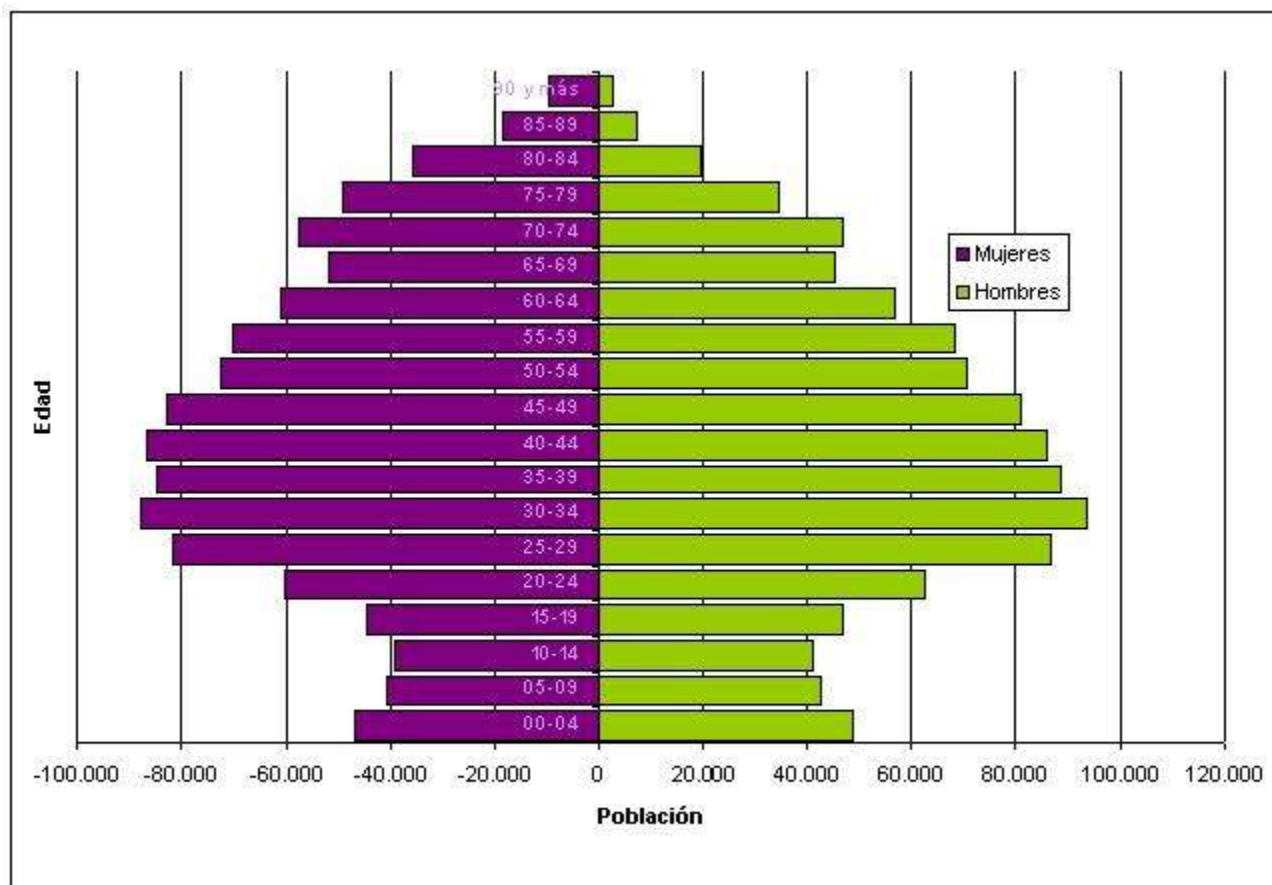
OSASUN OHITURAK 3. ADINEAN



**Felix Zubia Olaskoaga
Zarautz, 2021eko abendua**

BIZTANLEGOAREN EBOLUZIOA

- Gaur egunean, biztanleen % 22,4ak 65 urte baino gehiago ditu, %11ak 75 urte baino gehiago, eta %3,4ak 85 urte baino gehiago.
- 2020. urtean, emakumeen bizi-itxaropena 85,3 urtekoa da, eta gizonezkoena, 79,6 urtekoa da.
- Horrekin, 65 urte baino gehiagoko 135.500 pertsona daude 2020. urtean, biztanleen %24 osatuz.



Fuente: EUSTAT. Estadística de Población y Viviendas

TOP países con mayor esperanza de vida en 2040



Fuente: Institute for Health and Evaluation.

bankinter.

ARTROSIA, ARTRITISA ETA HEZURRETAKO BESTE ZENBAIT GAIXOTASUN



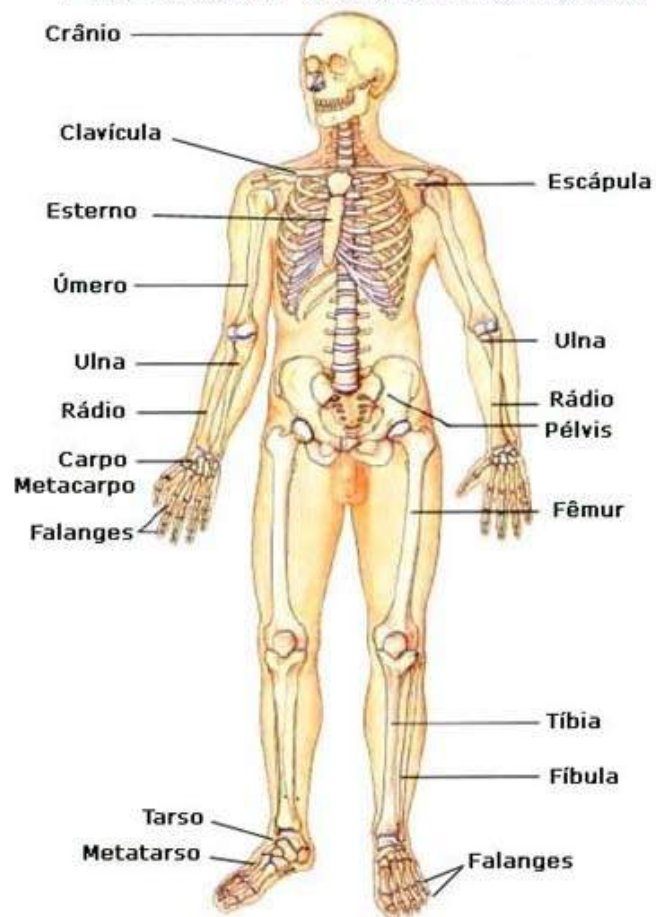
Felix Zubia Olaskoaga
Zarautz, 2021eko abendua

EGITURA

- Gure hezurak eta artikulazioak.
- Artrosia.
- Artritisa.
- Azido urikoa.
- Osteoporosia.

HEZURDURA

Estrutura Óssea Humana

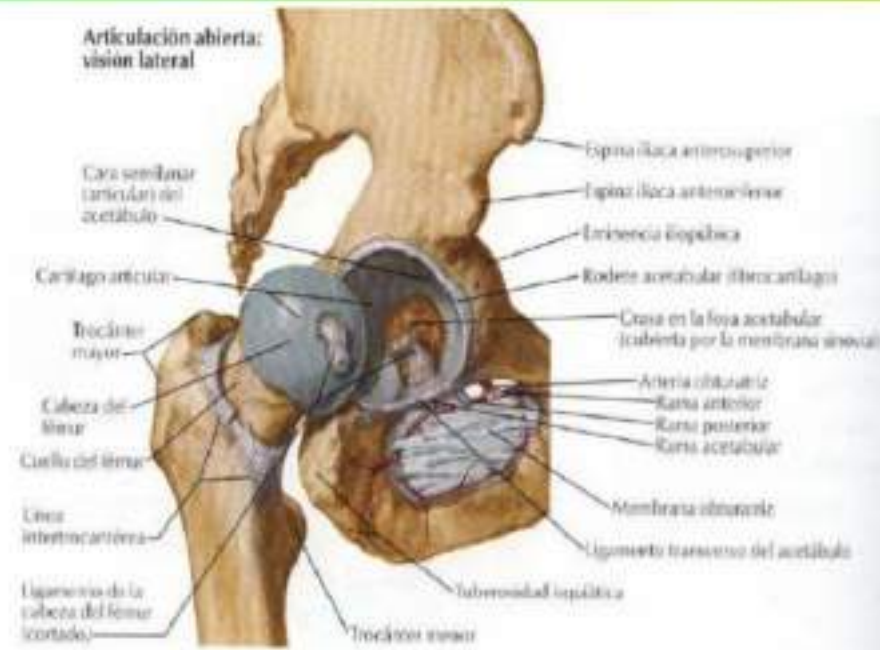


GILTZADURAK

- Kartilagoa edo kurruska
- Likido sinobiala.
- Lotailuak.
- Tendoiak



Articulación de la cadera



ARTROSIA

- Giltzaduraren kartilago edo kurruskaren galera da.
- Pixkanaka garatzen den gaixotasuna da (kronikoa).
- Hezuraren sorrera desegokia ematen da.
- Batez ere: eskuetan, belaunak, aldakak, bizkar hezurra.
- Adinari lotua.
- Emakumeetan gehiago.

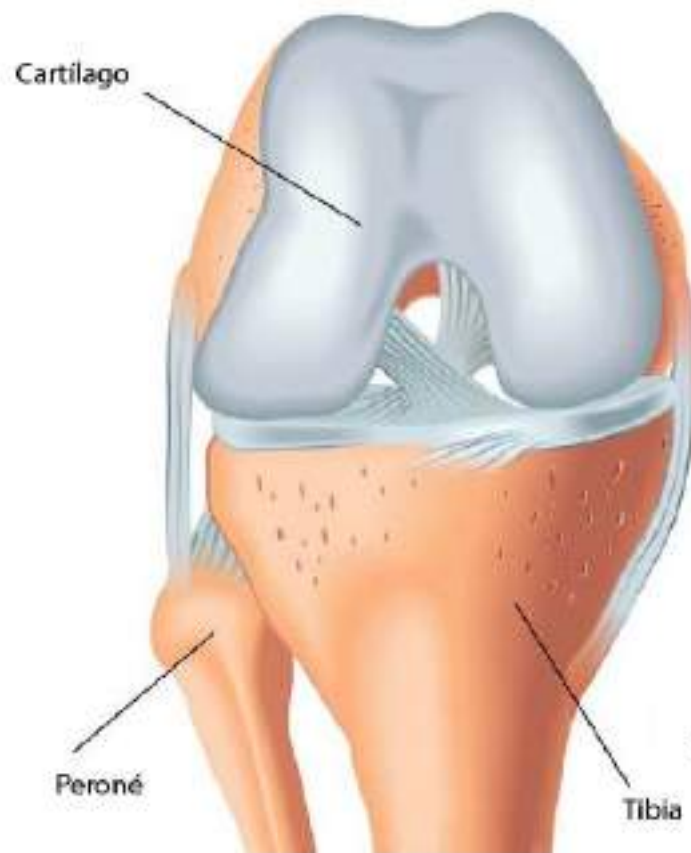
RODILLA SANA



RODILLA CON ARTROSIS

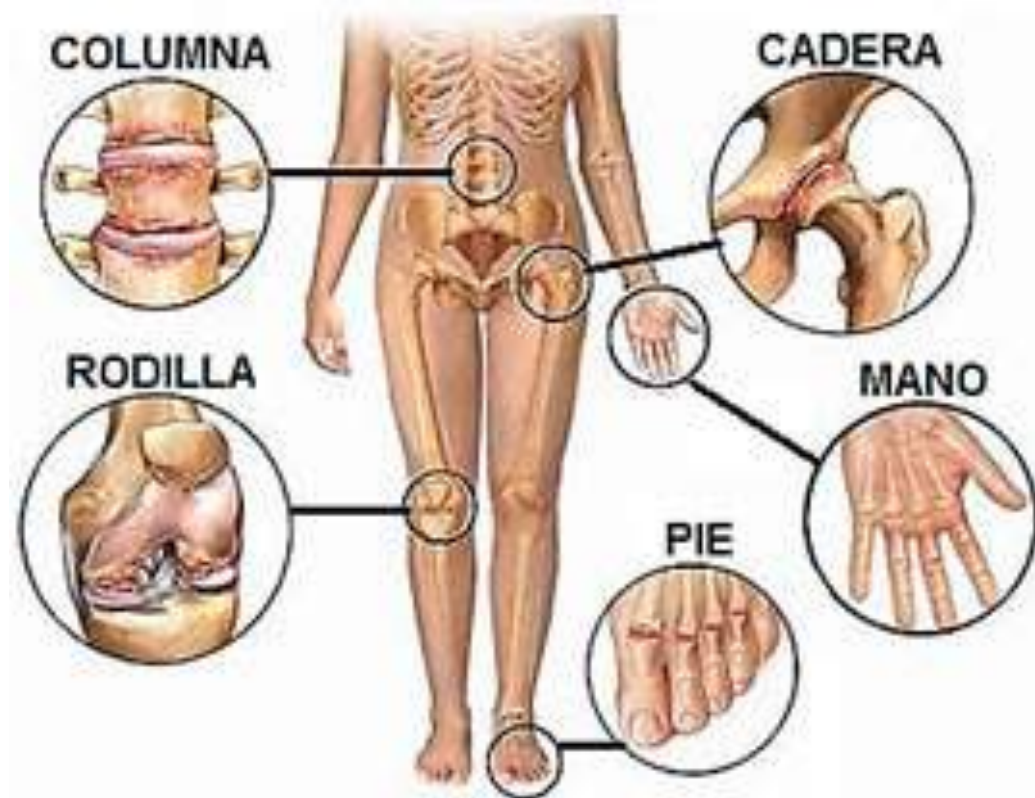


Rodilla Sana



Rodilla con Artrosis

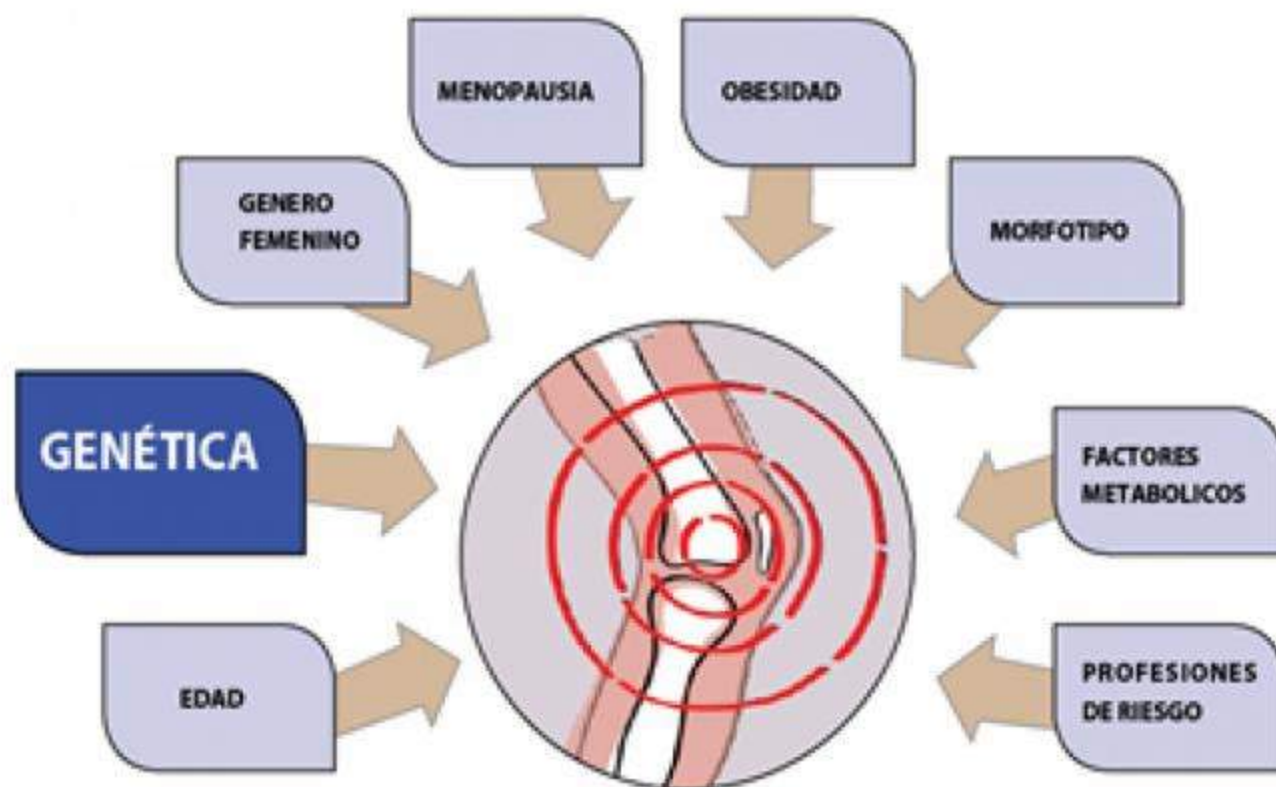




ARRISKU FAKTOREAK

- Adina, 50 urtetik gora gehiago.
- Emakumeetan gehiago.
- Herentzia, joera genetikoa.
- Jarduera fisikoa: kirola, lana...
- Menopausia.
- Gizentasuna.
- Desoreka mekanikoak: oinetako arazoak...

ARTROSIS DE RODILLA



SINTOMAK

- Mina, batez ere mugimenduarekin azaltzen dena, edo okertu.
- Gogortasuna eta mugimenduaren murrizketa.
- Itxura galtzea eta handitua.
- Nerbioen harrapaketa, bizkarrean batez ere.
- Okertzen doazen sintomak.

Sintomatología

- Dolor MECÁNICO
 - Ingle, irradiación cara ant/lat muslo hasta la rodilla
- Rigidez
 - Postura viciosa → flexum, aducción, rotación externa
 - Osteofitos
- Limitación de la función
 - Rotación interna luego flexión y abducción



Osteoarthritis of Spine

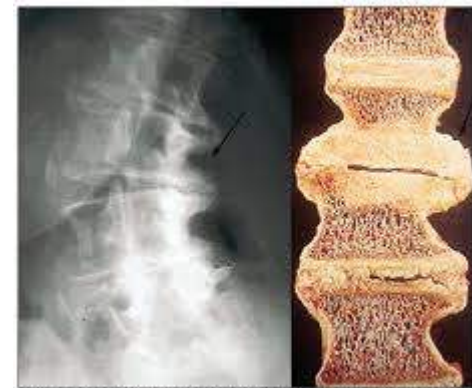
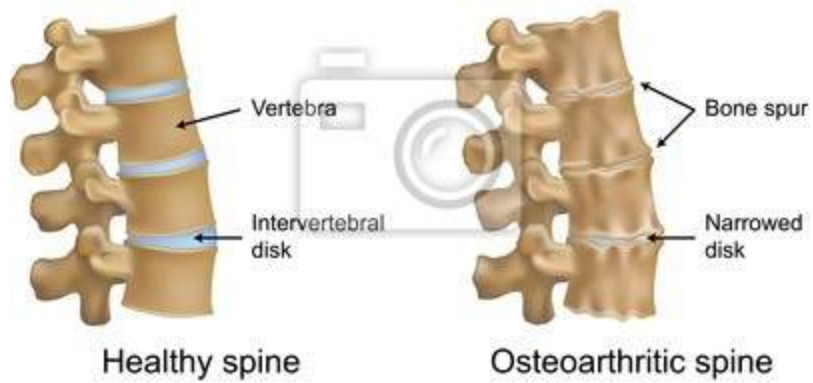


Figura 2. Paciente femenino 55 años de edad con obesidad grado 2 y signos de artrosis

Artrosis de rodilla. Concepto



Prevalencia (E):

>20 años: 10,2%

>60 años: 30%

Mujer/hombre 3/1

DIAGNOSTIKOA

- Sintomak, garrantzitsuenak.
- Erradiografia.
- Eskinerra eta erresonantzia, hobeto ikusteko.



TRATAMENDUA

- Eragileak konpondu: gehiegizko pisua, oinetako arazoak, lana...
- Ariketa fisikoa, egokia, artrosia ez okertzeko baina giharrek indartzeko. Ez korrika edo jauzirik egin, igeriketa edo bizikleta egokiak izan litezke.

TRATAMENDUA

- Antiinflamatorioak. Mina arintzen dute, ez dute gaixotasunarengan eraginik.
- Kartilagoa babesteko botikak. Kartilagoa sortzen laguntzen dute, mina arinduz, eta gaitza mantsozuz.
- Ebakuntza. Mina eta ezintasuna ikaragarriak direnean.

Antes



Después



© Desalud.net

ADAM.

Antes



Después



ADAM.



PREBENTZIOA

- Gizentasuna jaitsi.
- Postura eta mugimendu egokiak egin.
- Ariketa fisikoa egin, neurrian, gehiegizko kolperik eta jauzirik gabe.



Reduzca la carga de la rodilla

Se puede prevenir en gran medida la artrosis de rodilla reduciendo la carga sobre ella lo más posible en las actividades diarias.



✓ Evite el sobrepeso.
Mantenga un peso corporal saludable.



✓ Realice las actividades de la rodilla con seguridad, sin ejercerlas antes, por ejemplo, al caminar.



✓ Evite las actividades de levantamiento o descenso de peso, como subir o bajar escaleras, especialmente si es con peso.



✓ Evite cargar objetos pesados.



✓ No dejes que se te incline la rodilla.
Manténgalas con el pie sobre los pies y no giremos.



✓ Evite inclinarse hacia atrás.



✓ Evite el ejercicio intenso.



✓ Evite ponerse mucho tiempo sentada o sobre los talones o agacharse por mucho tiempo.

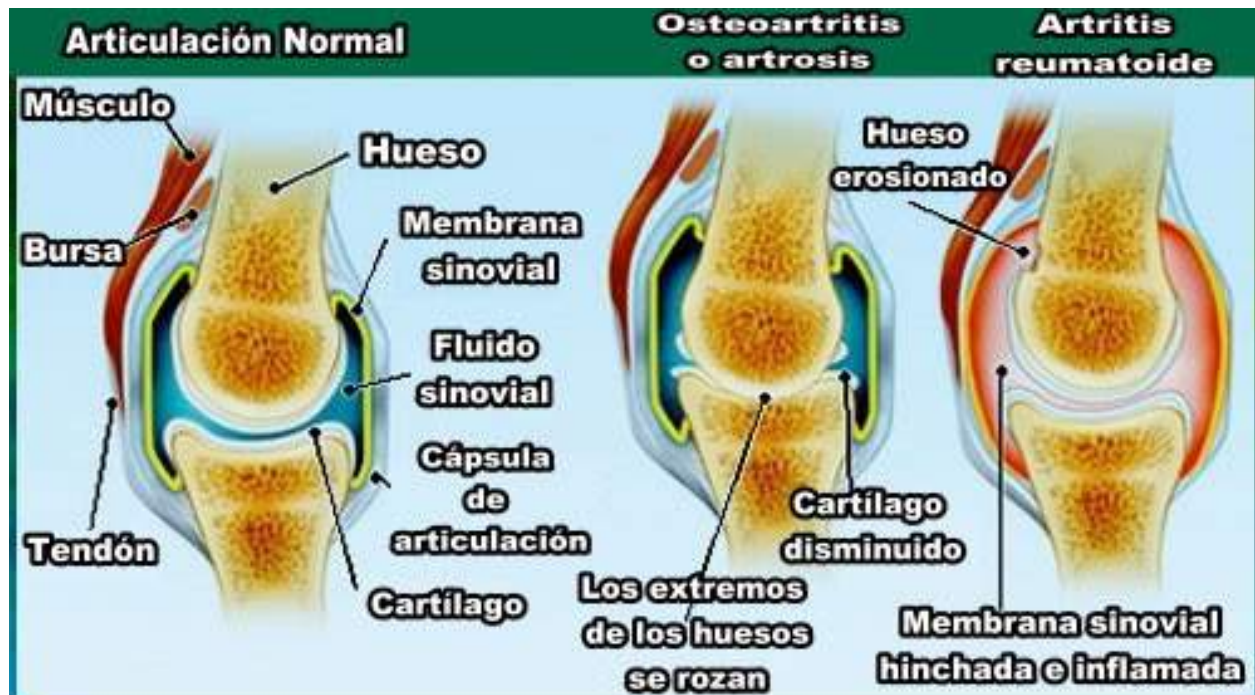


✓ Evite zapatos de tacón alto y mucho peso.
Evite zapatos de punto alto.

ARTRITISA

- Sinobialaren kapsula handitzen da, likidoa pilatuz.
- Mina, atsedenean eta mugitzean.
- Handitua eta berotasuna.
- Zurruntasuna.





Artrosis Vs Artritis - Diferencia

ARRAZOIAK

- Azido urikoa.
- Gaixotasun autoimmuneak.
 - Artritis reumatoidea.
 - Espondilitisa.
 - Psoriasis.
- Kolpeak: bihurrituak, hausturak...
- Infekzioak.

TRATAMENDUA

- Arrazoiari dagokiona.
- Hotza.
- Ferulak edo ortesiak.
- Gainpisua zaindu.
- Ariketa fisikoa, kolperik eta jauzirik gabea.

AZIDO URIKOA

- Proteinak deuseztean sortzen den molekula da.
- Gehiegizko kantitatean sortzen bada, kristalizatu egiten du, eta pilatu egiten da.
- Giltzurrunetan, harriak sortuz.
- Giltzaduretan, artritisa eman



ELIKADURA

- Azido urikoa herentziari lotua dago, %80an.
- %20, elikadurari lotua.
- Haragi gorria.
- Txerrikiak.
- Mariskoa.
- Alkohola.



Alimentos frescos y congelados	PERMITIDOS todos los días	A LIMITAR máximo 2 veces x semana	DESACONSEJADOS sólo excepcionalmente
Sopas y Salsas	Caldos de verduras, consomes de carnes (no grasas)	Maionese, salsas con mantequilla	Caldos de carnes grasas, extractos de carne.
Verduras, Legumbres y Frutas	Todas	Espárragos, espinacas, guisantes, tomate	
Cereales	Harina, arroz, semola, pastas, germen de trigo y salvado, pan y galletas integrales.	Tartas, hojaldres, pastelería y bollería industrial.	
Carnes rojas (dos días por semana)	Ternera	Buey, cerdo, caballo, cordero (sólo partes magras)	Carnes grasas y vísceras animales: hígado, corazón, riñones, sesos, mollejas, lengua. Hamburguesas, salchichas frankfurts
Aves y Caza (dos o tres días por semana)	Pollo y pavo (sin piel)	Conejo, venado Caza menor	Ganso Pato
Pescados y mariscos	Pescados blancos: Lengado, gallo, merluza, bacalao,...	Sardinas, anchoas, boquerones, salmón, rodaballo	Mariscos y huevos de pescado
Embutidos	Pavo, pollo y asados magros con menos del 10 % de grasa		Todos los grasos
Leche y derivados	Desnatados y bajos en grasa	Leche entera	Quesos grasos (curados)
Frutos secos		Cacahuètes, frutos secos fritos	
Azúcar	Si hay sobrepeso u obesidad, utilizar edulcorantes: sacarina...	Azúcar refinado, miel, fructoso	
Aceites y Grasas sólidas	Aceite de oliva, girasol o maíz		Manteca de cerdo, sebo y tocino
Bebidas	Té, café, agua mineral, infusiones de hierbas, zumos naturales		Alcohol (en todas sus formas)

HEZUERIA

GOTA



HEZUERIA

- Giltzaduretan kristalak pilatzean sortzen den gaitza.
- Oinetan bereziki, hatz lodian.
- Mina, berotasuna, handitua.
- Antiinflamatorioak.
- Elikadura.
- Alopurinola.

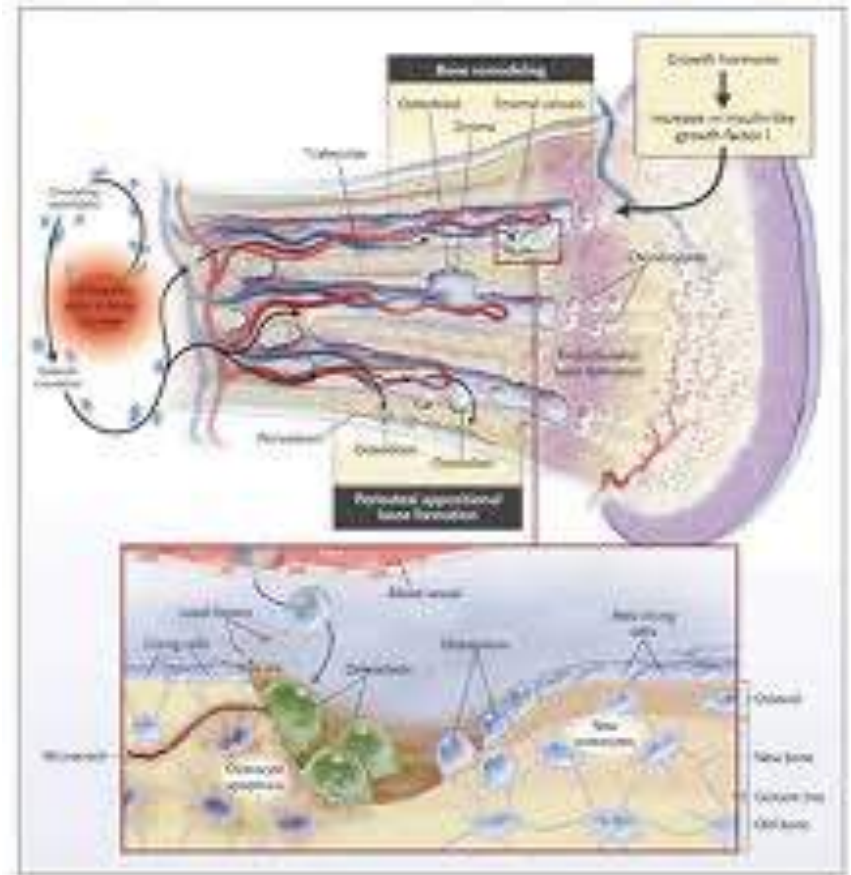
OSTEOPOROSIA

- Hezurren dentsitatea murrizten da.
- Hauskorragoak bihurtzen dira.
- Emakumeen herenak du 50 urtetik aurrera, eta gizonezkoen %8ak.



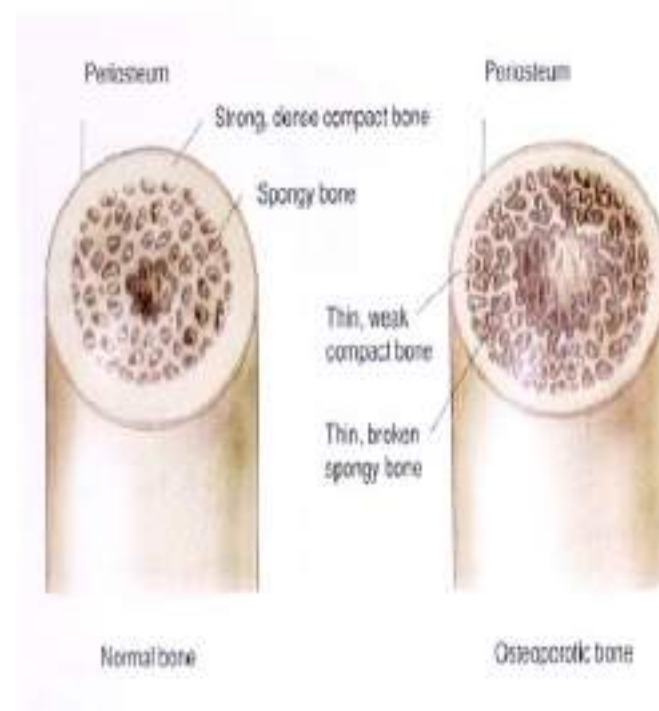
HEZURREN EGITURA

- Egitura biziak dira.
- Etengabe sortu eta desegiten ari dira.
- Osteoklastoek hezurra desegiten dute.
- Osteoblastoek hezurra sortzen dute.



HEZURREN EGITURA

- Hezur trabekulatua.
- Kortikala.



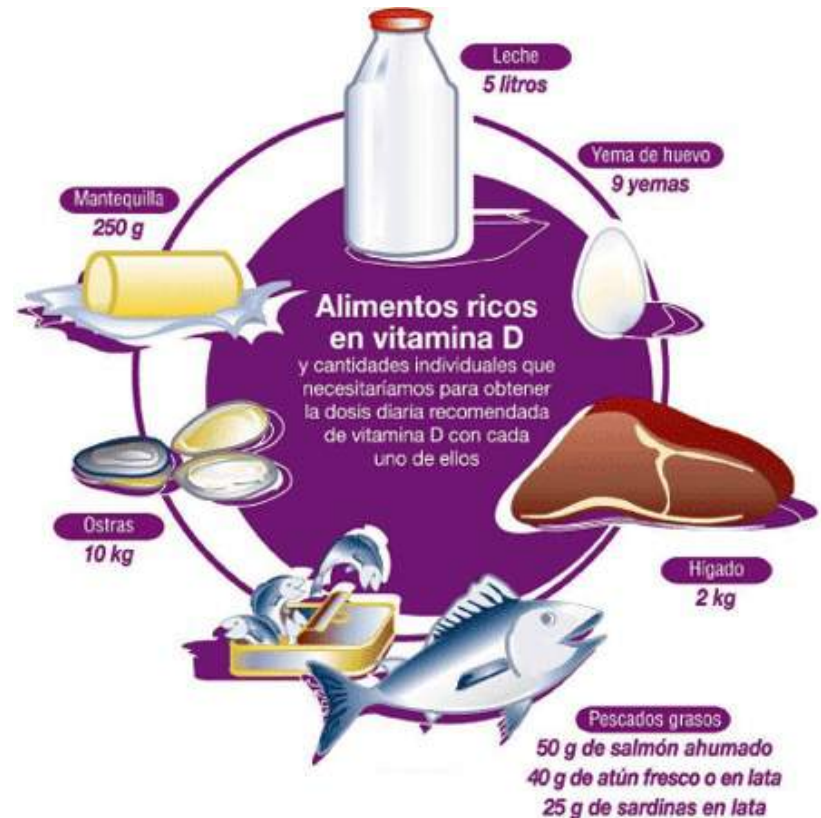
HEZUR MOTA EZBERDINAK

- Hezur luzeak.
- Hezur zapalak.
- Hezur karratuak.



HEZURREN OSASUNA

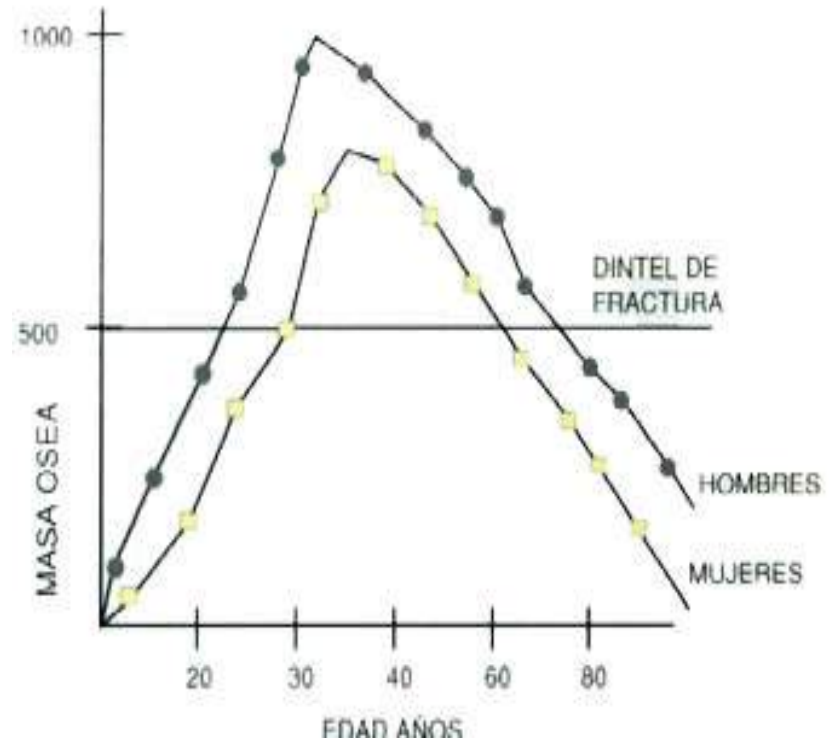
- Kaltzioa.
- D bitamina.
- Ariketa fisikoa.
- Hormonak.
- Argaltasuna.
- Tabakoa, alkohola eta kafeina.





EMAKUMEAK ETA HEZURRAK

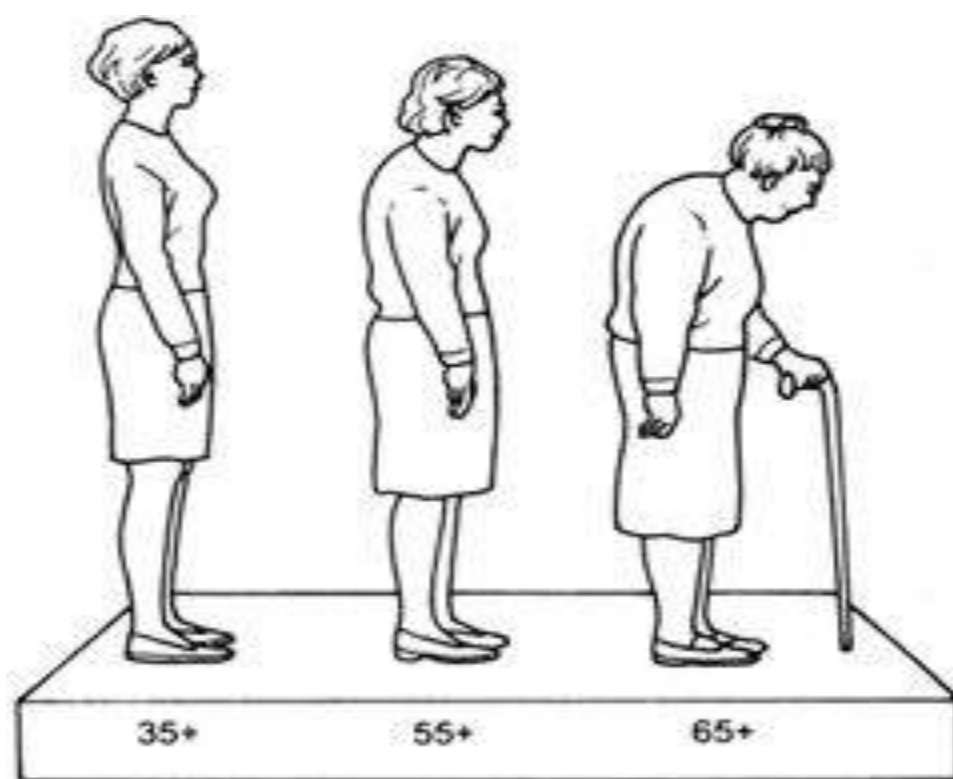
- Emakumeen hormonek hezurren osaketa mantentzen dute.
- Menopausian hormona hauek desagertzen dira.
- Kontuz menopausia 45 urte baino lehen etorri da.



SINTOMAK

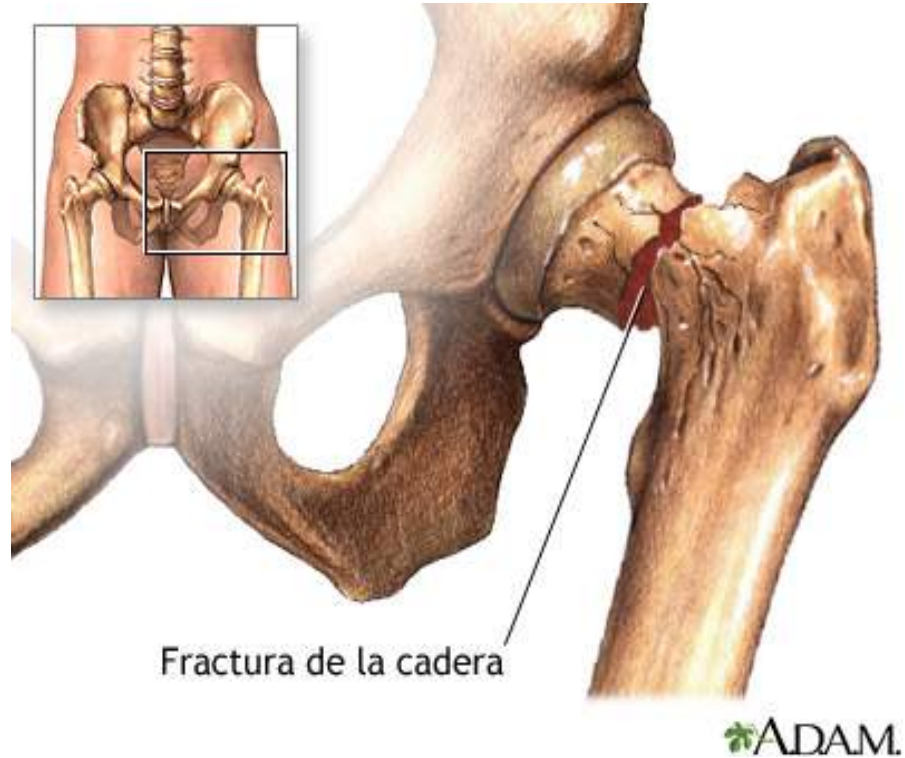
- Askotan ez du sintomarik ematen.
- Hausturak.
- Altuera gutxitzea.
- Konkorra.
- Lepoko mina.
- Gerriko mina.

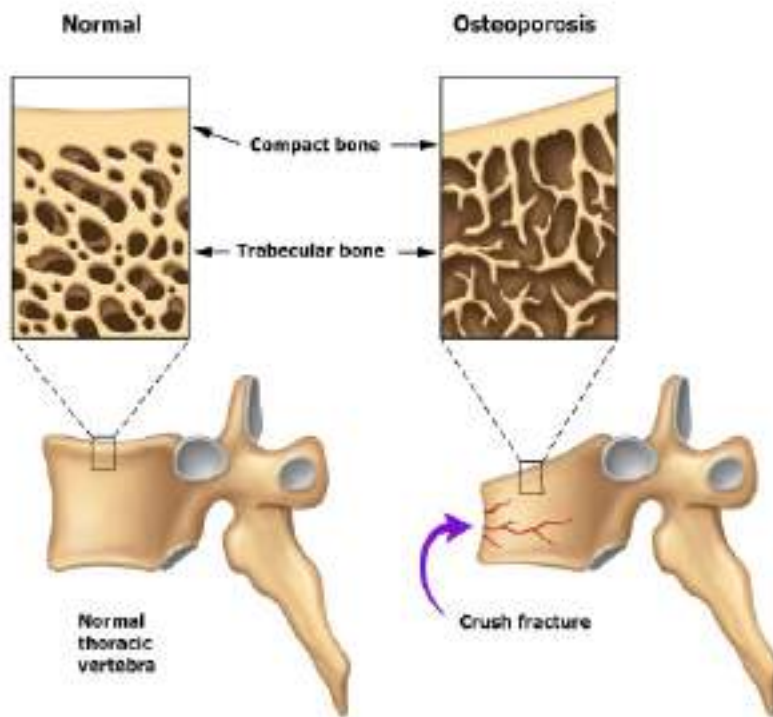




HAUSTURAK

- Aldaka.
- Eskumuturra.
- Bizkarrezurra.





DIAGNOSTIKOA

- Erradiografiek ez digute balio.
- Hezurretako densitometria erabiltzen da.

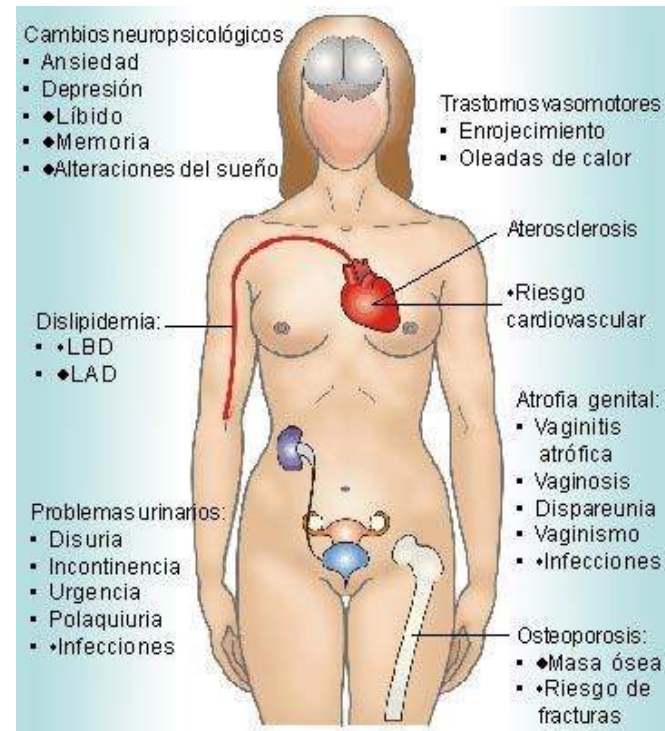
La densitometría ósea consiste en la utilización de dosis bajas de rayos X para observar un área del cuerpo, como la cadera, la mano o el pie, en búsqueda de señales de pérdida de minerales o debilitamiento óseo



ADAM.

PREBENTZIOA

- Ariketa fisikoa.
- Elikadura.
- Hormonak, behar dituenarentzat.
- Toxikoak baztertu.



ARIKETA FISIKOA

- Astean 3-4 egun.
- Ordubete inguru.
- Ibili, bizikletaz ibili...



ELIKADURA

- Esnekiak, egunean bitan.
- D bitamina eta kaltzioa emango dizkigute.



TOXIKOAK BAZTERTU

- Alkohola.
- Tabakoa.
- Kafea.



TRATAMENDUA

- Kaltzioa.
- D bitamina.
- Bifosfonatoak.
- Hormonak.



ERORKETAK EKIDIN

- Oinetako egokiak.
- Bastoiak.
- Alfonbrak kendu.
- Argitasun egokia.
- Bainugelako barandak.
- Ariketa fisikoa.
- Kontuz lotarako
nilulekin



MILA ESKER!!

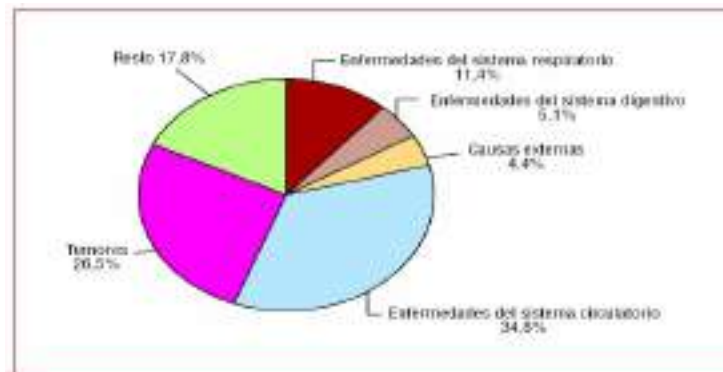


ESPERANZA DE VIDA AL NACER EN ESPAÑA



HERIOTZA ARRAZOI NAGUSIAK

- Gaixotasun kardiobaskularrak. Kardiopatia iskemikoa eta iktusa.
- Minbizia.
- Biriketako gaixotasunak.
- Nerbio sistemako gaixotasunak.



ZENBAT URTETAN BIZI GARA OSASUNTSU?

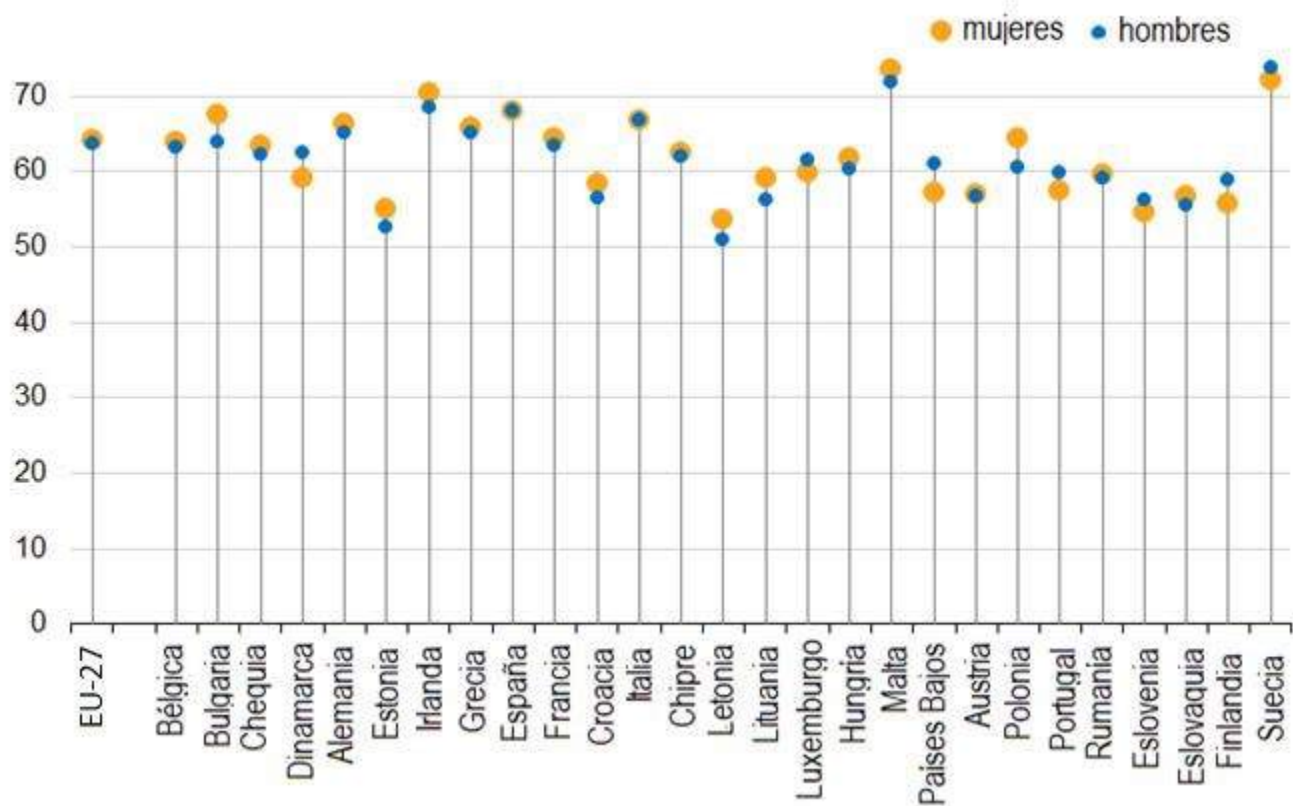
Tabla 2

Esperanza de vida (EV) y Esperanza de vida libre de discapacidad (EVLD) por comunidades autónomas, Mujeres. España, 1999

CCAA	EV	EVLD	%	ED	LI	LS
Andalucía	80,98	68,97	85,17	12,01	68,61	69,33
Aragón	82,68	74,57	90,19	8,11	73,90	75,23
Asturias	82,13	73,79	89,85	8,34	72,98	74,59
Baleares	81,46	73,54	90,28	7,92	72,63	74,45
Canarias	81,19	72,27	89,01	8,92	71,51	73,03
Cantabria	83,13	73,19	88,04	9,94	72,13	74,25
Castilla-La Mancha	82,41	71,95	87,31	10,46	71,37	72,53
Castilla y León	83,87	72,07	85,93	11,80	71,64	72,50
Cataluña	82,57	72,01	87,21	10,56	71,55	72,47
Extremadura	82,16	71,39	86,89	10,77	70,56	72,22
Galicia	82,54	72,35	87,65	10,19	71,87	72,83
Madrid	83,79	74,71	89,16	9,08	74,07	75,35
Murcia	80,87	68,82	85,10	12,05	67,95	69,70
Navarra	83,65	74,96	89,61	8,69	73,93	75,99
País Vasco	82,72	74,25	89,76	8,47	73,58	74,93
Rioja	82,40	76,73	93,12	5,67	75,63	77,83
Valencia	81,41	72,01	88,45	9,40	71,56	72,64
Ceuta y Melilla	80,71	67,73	83,47	13,34	65,96	68,78
España	82,31	72,21	87,73	10,10	72,07	72,36

% = (EVLD/ EV)*100

ED = expectativa de discapacidad; LI = límite inferior del intervalo de confianza de la EVLD; LS = límite superior del intervalo de confianza de la EVLD.



DEMENTZIA

- %1, 50 urtetik behera.
- 65 urtetik gora, %5,
- 85 urtetik gora, %22.
- Zainketen beharra.

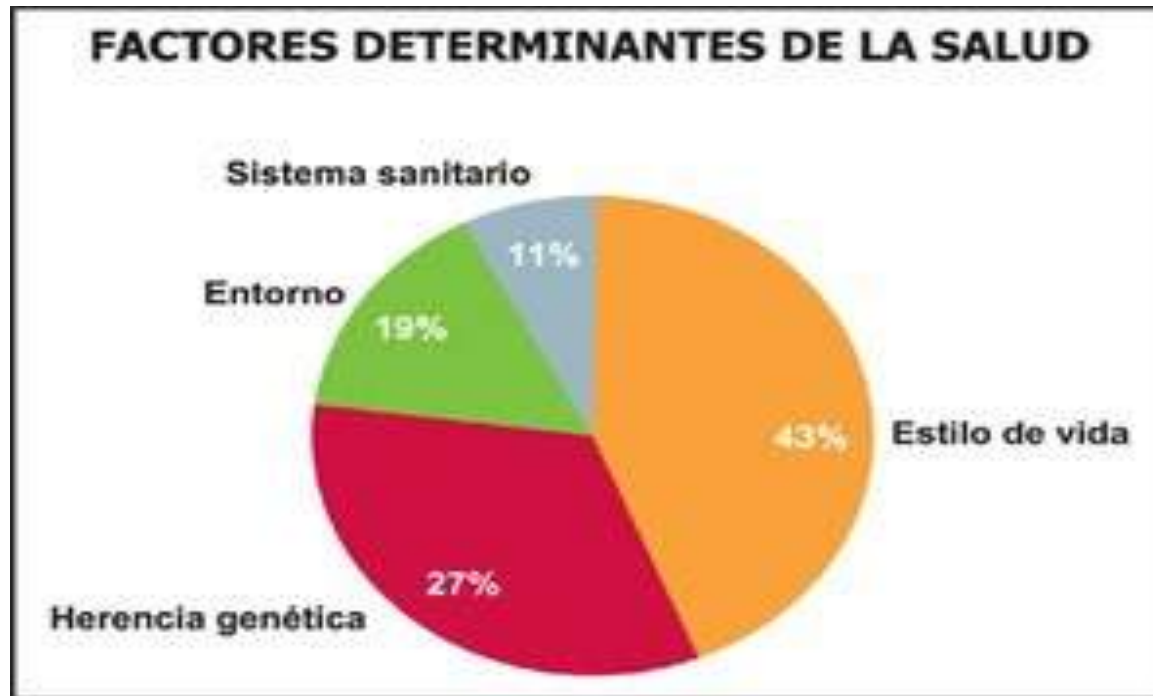


PARKINSONEN GAIKOTASUNA

- 60 urtetik gora, %1.
- 70 urtetik gora, %2.
- 80 urtetik gora, %3.



ZERK ERAGITEN DU GURE OSASUNEAN?



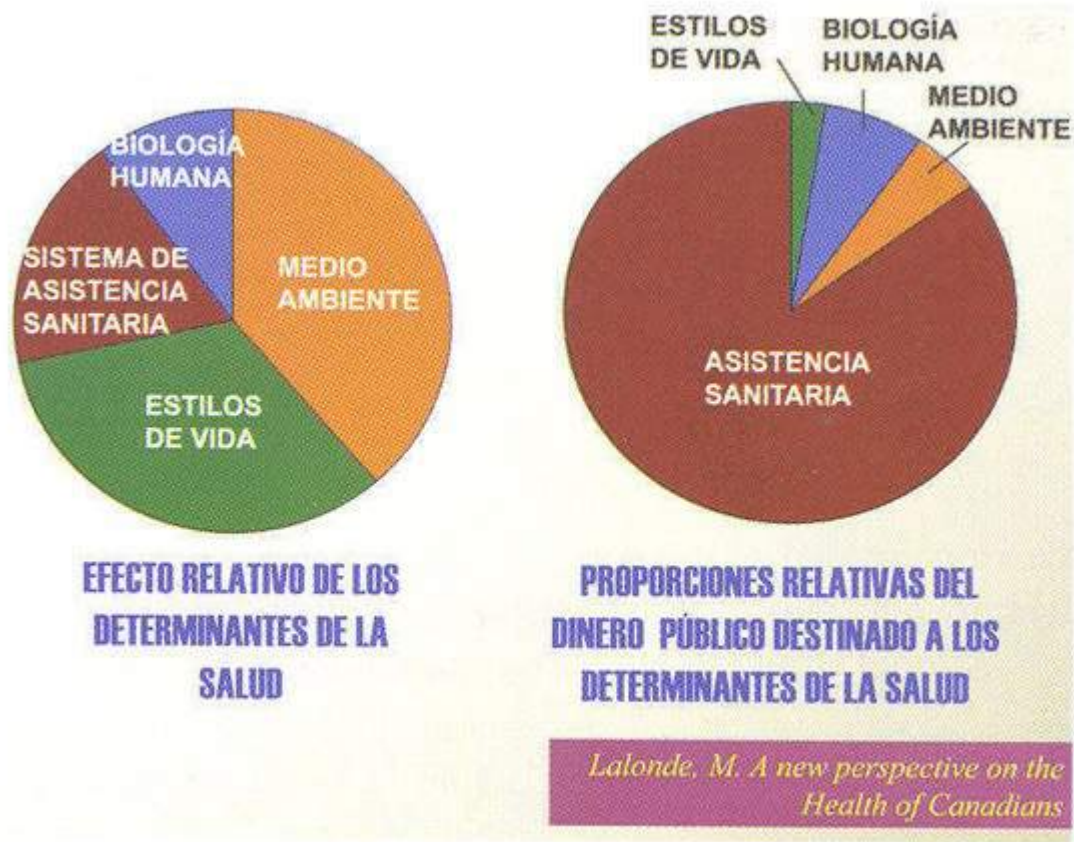


Figura 2.

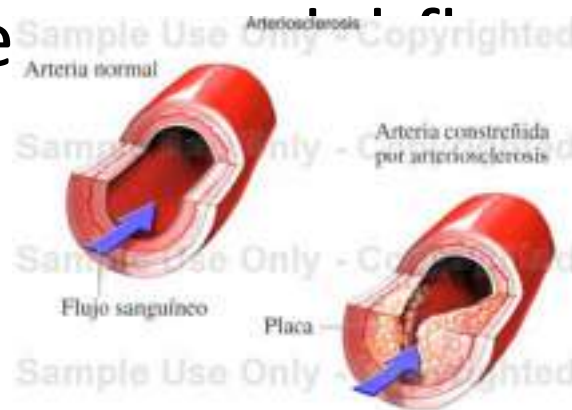


ARRISKU FAKTOREAK

- Gaixotasun bat garatzeko arriskua handitzen diguten aldagaiak dira.
- Batzuk ezin dira aldatu: adina, sexua, herentzia...
- Beste batzuk aldiz, gure esku daude: hipertentsioa, tabakismoa, ariketa fisikorik ez egitea...

ARTERIOSKLEROSIA

- Arterien horma gogortzen da, hitzaren zentzu hertsian.
- Gaixotasun degeneratiboa da.
- Arterien barruko argia murrizten da.
- Hurruneke ere ^{Arteriosklerosis} a gutxitzen da.



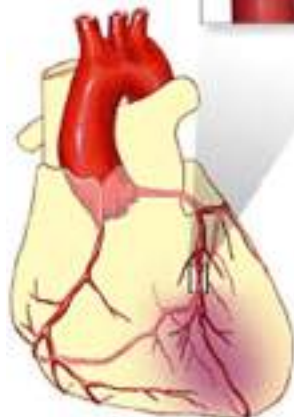
ARTERIOSKLEROSIA

- Garunean, iktus iskemikoa.
- Bihotzean, kardiopatia iskemikoa edo bihotzekoa.
- Giltzurrun gutxiegitasuna.
- Zangoetan, iskemia edo odol gabezia.

La placa inestable se rompe



Coágulo de sangre que bloquea el flujo sanguíneo

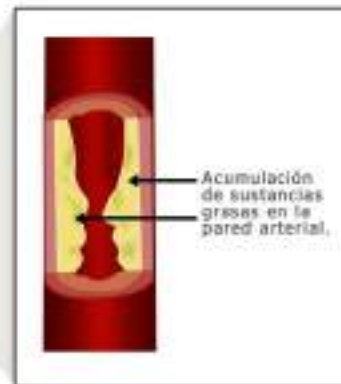


Ataque cardiaco

Accidente cerebrovascular



En la **aterosclerosis**, las arterias sufren un estrechamiento y se reduce el flujo de sangre.



Acumulación de sustancias grasas en la pared arterial.

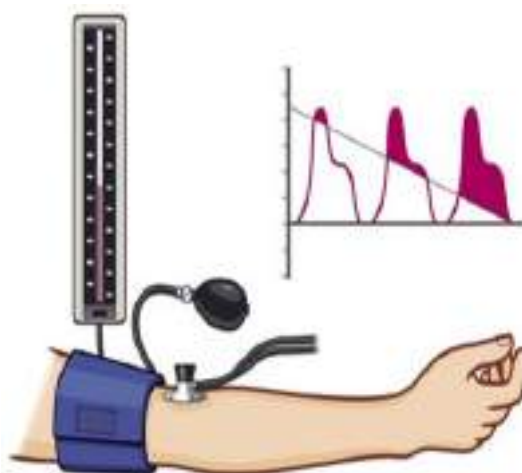
ARRISKU FAKTOREAK

- Hipertentsioa.
- Diabetesa.
- Kolesterolola.
- Tabakoa.
- Ariketa fisikoa.



HIPERTENTSIONA

- Tentsio arteriala odolak arterien barnean daraman indarra da.
- Tentsio arterial sistolikoa eta diastolikoa.
- Hipertentsioan odolak gehiegizko indarra darama, eta arterien pareta gogortu egiten da.
- Gehiegizko tentsioak arteriak lehertarazi ditzake, eta garunean hemorragia eragin.



© Classe Qsi - www.mockupmedsalud.com - V Barzeli

Categoría	PA Sistólica	PA diastólica
Optima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal Alta	130-139	85-89
HTA grado 1 leve	140-159	90-99
HTA grado 2 moderada	160-179	100-109
HTA grado 3 severa	≥180	≥110
HTA Sistólica aislada	≥140	<90

HIPERTENTSIOA

- Tentsio arterial sistolikoa > 140 mm Hg, diastolikoa > 90 mm Hg.
- Mailak:
- Arina: TAD 140-160 mm Hg, TAD 90-100 mm Hg.
- Ertaina: TAS 160-180 mm Hg, TAD 100-110 mm Hg.
- Larria: TAS > 180 mm Hg, TAD > 110 m Hg.

HIPERTENTSIOA

- Helburua, hipertentsio larrian, TAS < 160 mm Hg, TAD < 90 mm Hg.
- Gainontzean, %10-15 jaistea.
- Tentsioa aldakorra da, tarteak erabili.



HIPERTENTSIOA

- Pisu egokia izan.
- Ariketa fisikoa egin.
- Gatzik gabe jan.
- Botikak.
- Piskanaka sartu, kontuz bigarren mailako efektuekin.

DIABETESA

- Intsulina falta, erabatekoa (I motako diabetesa), edo erlatiboa (II motako diabetesa).
- Azukrea ez da zeluletara sartzen, eta odolean igotzen da.
- I motako diabetesa, jaiotzetikoa, intsulina behar du.
- II motako diabetesa, helduarokoa, gizentasunari lotua.

DIABETESA

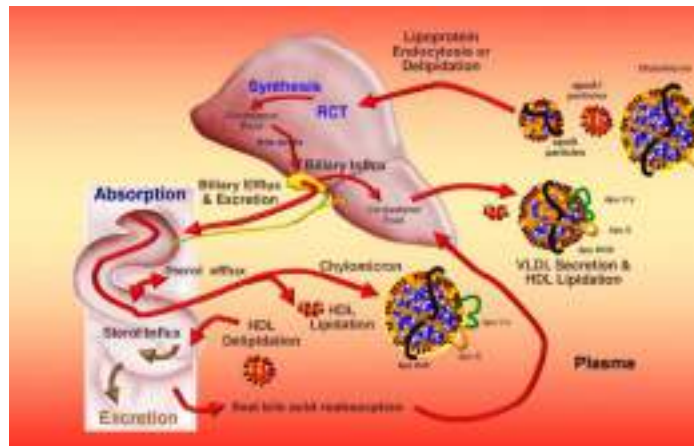
- Garuneko zirkulazio arazoak.
- Kardiopatia iskemikoa.
- Begietako arazoak.
- Giltzurrunetako arazoak.
- Zangoetako zirkulazio arazoak.

DIABETESA

- Pisu egokia mantendu.
- Elikadura egokia: azukre azkarrik ez, egunean bost otordu.
- Ariketa fisikoa.
- Diabetesaren aurkako botikak.
- Intsulina.

KOLESTEROLA

- Bizitzeko beharrezkoa da.
- Gehiegizko mailak arriskutsuak dira.
- Kolesterol orokorra.
- Kolesterol mota ezberdinak.



LIPIDO MOTA EZBERDINAK

- Triglizeridoak.
- Kolesterol txarra, edo LDL kolesterola.
- Kolesterol ona, edo HDL kolesterola.



KOLESTEROLA ZAINTEZKO ZER EGIN

- Gehiegizko pisua zaindu.
- Ariketa fisikoa egin.
- Elikadura: kontuz gehiegizko kaloriekin, kontuz koipe, txerriki eta kontserbekin.
- Botikak: estatinak. Batzuetan hasieratik, bestetan arazoren bat izan eta gero.

TABAKISMOA

- Arrisku faktore garrantzitsua, batez ere kardiopatia iskemikoan eta arteriopatia periferikoan.
- Emakumeetan, hormonien babesa kentzen du.



ARIKETA FISIKOA

- Kolesterola, gain pisua eta diabetesa hobetzen ditu.
- Arteriosklerosia hobetzen du.
- Astean 5 egunez, 45 minutu egunero.
- Auspoa lehertu gabe, hitz egiteko moduan.
- Pultsometroa badaukagu, %80tik behera.

ARIKETA FISIKOA

- Ibili.
- Bizikleta.
- Igeriketa.
- Lurreko soinketak.
- Artrosia badugu, kontuz jauziekin, eskailerak jaistearekin eta bira ematearekin.



ARIKETA FISIKOAREN ONURAK



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PSICOLÓGICOS



Aumenta:

- El funcionamiento intelectual.
- La memoria.
- La capacidad de reacción.
- La eficacia en el trabajo.
- El autocontrol.
- La autoestima.
- La imagen corporal.

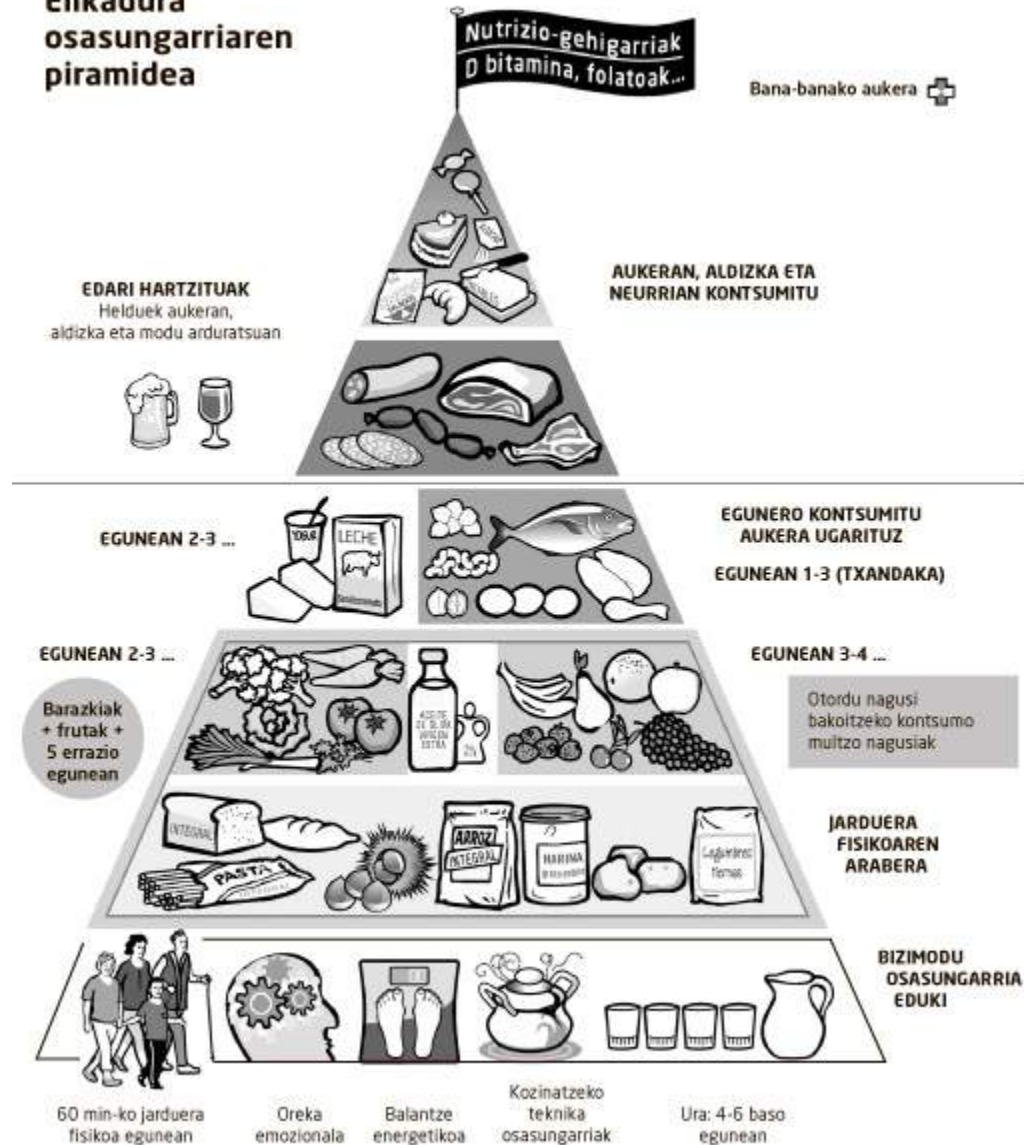
Reduce:

- La ansiedad.
- El bajo estado de ánimo.
- Los dolores en general.
- La hostilidad.
- El consumo de drogas, alcohol o fármacos.
- El absentismo laboral.

ELIKADURA

- Kantitatea, kaloria kopurua igotzen bada, kolesterola eta azukrea igotzen dira.
- Osagaiak.

Elikadura osasungarriaren piramidea



ALCOHOLA

CONSUMO DE ALCOHOL

6 DATOS QUE NO CONOCÍAS

- 1** Tomar alcohol **reduce** la cantidad de grasa que tu cuerpo puede quemar.

- 2** El riesgo de padecer cáncer de boca es **2 veces mayor en hombres y 1.7 en mujeres** que beben por encima de lo recomendado*.

- 3** Un gramo de alcohol equivale a **7 kilocalorías**, casi como un gramo de grasa.

- 4** Tomar bebidas energéticas junto con alcohol **puede incrementar la absorción del alcohol**.

- 5** Las mujeres que beben por encima de lo recomendado* tienen **20% más riesgo** de sufrir cáncer de mama.

- 6** Los hombres que toman más de lo recomendado* tienen un **riesgo de 1.5 veces más** de hipertensión mientras que las mujeres **1.3 veces**.


* La cantidad de alcohol recomendada son **2-4 unidades para los hombres y 2-3 unidades para las mujeres al día**, 1 unidad de alcohol= 10 ml de alcohol puro.

ALGUNAS BEBIDAS CONTIENEN VITAMINAS PERO SU CONTENIDO ES PEQUEÑO Y NO CONTRIBUYE SIGNIFICATIVAMENTE A TU DIETA.

Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza.



ELIKADURA

JARDUERA FISIKOA

Noizean behin

Hainbat produktu soilik noizean behin jan behar duzue: friateko, hain oala, opilak, goxoak, freskagariak, "fixamenak" edo putata frijituek eta antzekoak.

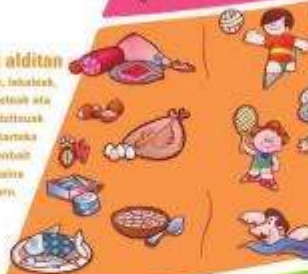


Noizean behin

Telebista ikusi, bideo-jokoekin jolastu edo ordenagailua erabiltzea bezalako mugimendu gutxiak jantzeretan desbera gutxi erabili.

Astean zenbait alditan

Astean zuri eta urdinak, behiak, arrautzak, haragiak, freskabeleak eta hula lehorrak erikagai garrantzitsuek dira eta beste batzuekin batuta daitazke: hala ere, astean zenbait alditan kontsumitu daitazke, baina ez eguneroko.



Astean zenbait alditan

Astean zenbait alditan kirol edo errikoi: futborea bat praktikatu, esaterako, gimnasia, iperrista, tenisa, atletismoa edo taldeko kirolak.

Egunero

Frutak, barazkiak, zerealak, esneak, ogia eta oilo-olioa bezalako elikagaiak dietaren oinarria izan behar dira, eta eguneroko kontsumitu. Arroz eta pasta ere kontsumitu daitazke.



Egunero

Egunero gutxienez 30 minutuko jarduerarekin bat egitea, esaterako, oinez ibiltzea, lanera edo eskolara oinez joan, txakarra pasatzera atera edo eskualdeak oinez igo, eskolara mekanikak erabili behar diren.

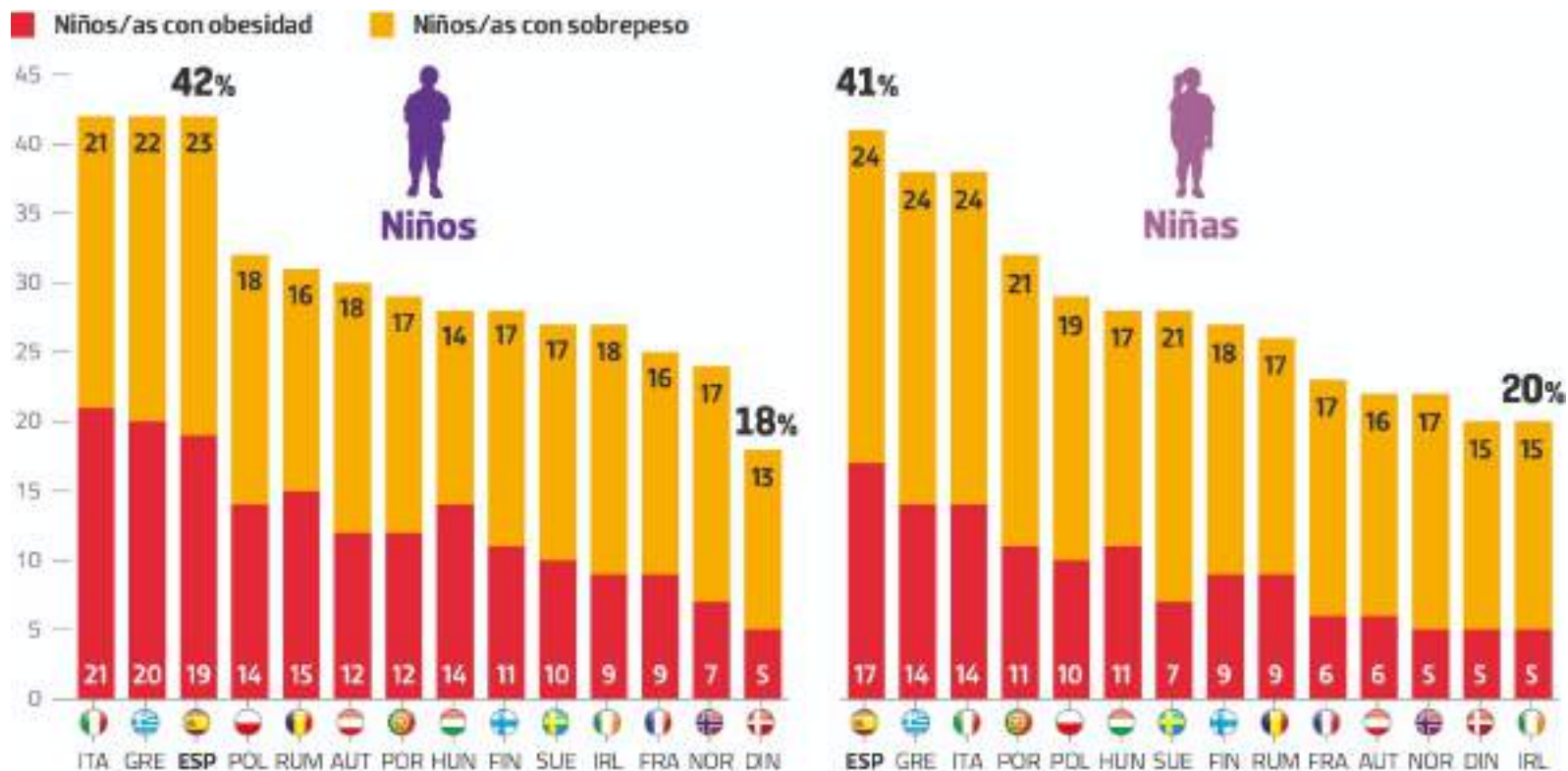
Ura. Nazioarteko erakundeek eta lurra eta eguneroko gutxienez litro bat eta bi litro minero edari behar dira.

BIZITZEKO MODU OSASUNGARRIA

Ur gehiago edan

ELIKADURA
JARDUERA FISIKOA
AGINTZEN ERAGINDAKO
UNICEF

HAURREN GIZENTASUNA



HAURREN GIZENTASUNA

OBESIDAD INFANTIL. CONSECUENCIAS



MINBIZIARI AURRE EGITEKO NEURRIAK

EL CÁNCER ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MORBIMORTALIDAD EN ESPAÑA

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER

Cada año mueren en el mundo por cáncer **9,6 millones** de personas. **277.394** casos de cáncer se diagnosticaron en España en 2020.

Factores de riesgo: Modificables ○ No modificables ○

Modificables: Tabaco, Infecciones, Alcohol, Sedentarismo, Dietas inadecuadas, Radiación, Obesidad, Diabetes, Contaminación, Edad y genética.

No modificables: (Representados por iconos de un reloj y un ADN).

Señales de alarma:

- Dolor persistente en el tiempo o que no cede con el tratamiento habitual.
- Mancha o lunar que cambia de forma, tamaño y/o color.
- Sangrado o hemorragias anormales.
- Un bulto o nódulo, una herida o úlcera que no cicatriza.
- Tos y/o ronquera persistente.
- Cambios en los hábitos urinarios o intestinales.
- Pérdida de peso no justificada.
- Anemia de causa desconocida.

Medidas de prevención:

- Evitar o disminuir el consumo de tabaco, alcohol y exposición a la contaminación.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras y el ejercicio físico.
- Tomar medidas de fotoprotección, programas de vacunación y de detección precoz.

Tratamientos:

- Cirugía, Radioterapia, Quimioterapia, Inmunoterapia, Hormonoterapia, Medicina de precisión, Cuidados paliativos.

Logos: COFM, ONCO PAREIA, Día Mundial del Cáncer, #saludCOFM.

4 de febrero

Día Mundial contra el Cáncer



Decálogo de Fotoprotección

Usa fotoprotección y ropa adecuada durante las actividades al aire libre
También en días nublados



El color de tu pelo, de tus ojos y de tu piel determina tu fototipo

Fototipo I	Fototipo II	Fototipo III	Fototipo IV	Fototipo V	Fototipo VI
Nunca se broncea, solo se quema	Tras varias exposiciones logra broncearse ligeramente	Se queman pero consiguen broncearse	Se queman poco y se broncean con facilidad	Casi nunca se queman y se broncean muy rápido	Nunca se queman



Ministerio de Sanidad
Política Social y Consumo

Agencia Nacional de Consumo

LOAREN GARRANTZIA



INSOMNIO CONSEJOS PARA VENCERLO Y DORMIR BIEN



PROCURA NO CENAR
TARDE y toma algo
ligero Y SANO



REGULARIDAD en
los horarios para
acostarse y levantarse



MANTENER A RAYA
EL ESTRÉS,
sobre todo
por la noche



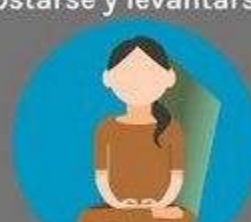
NO DUERMAS
CON LUZ



Evita CONSUMIR
CAFEÍNA después
de la comida



La TEMPERATURA
debe ser CONFORTABLE
y la VENTILACIÓN
óptima



HACER
EJERCICIO con
regularidad

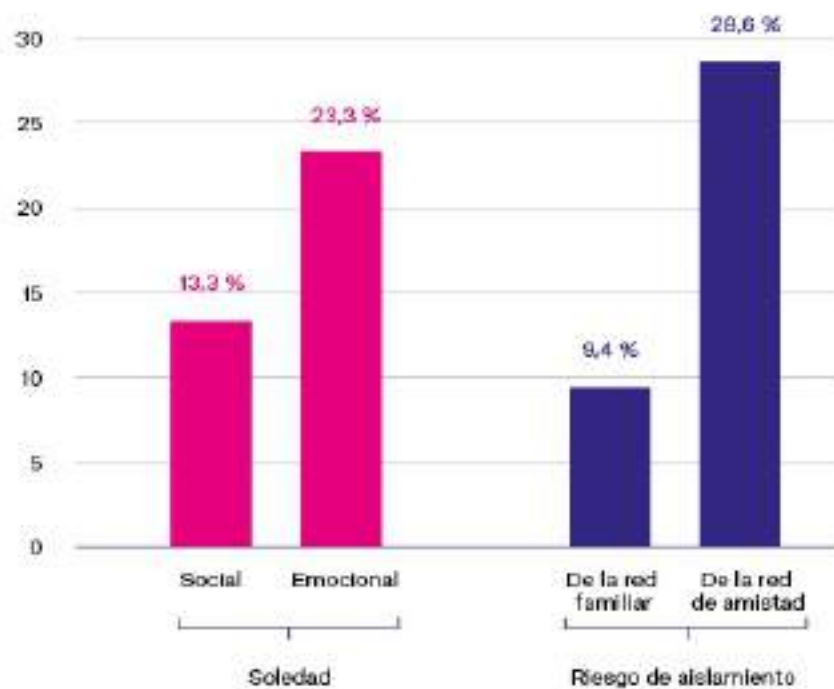


EVITAR la utilización de
aparatos ELECTRÓNICOS
en el dormitorio



Dok hand

BAKARDADEA



Fuente: elaboración propia.

Efectos sobre la salud (I)

- El aislamiento social y la soledad influyen decisivamente en el bienestar y la calidad de vida de los ancianos.
- Aumenta el riesgo de sedentarismo, de tabaquismo, de consumo excesivo de alcohol y de alimentación inadecuada.
- La cantidad y la calidad del sueño también pueden verse afectadas.



Efectos sobre la salud (II)

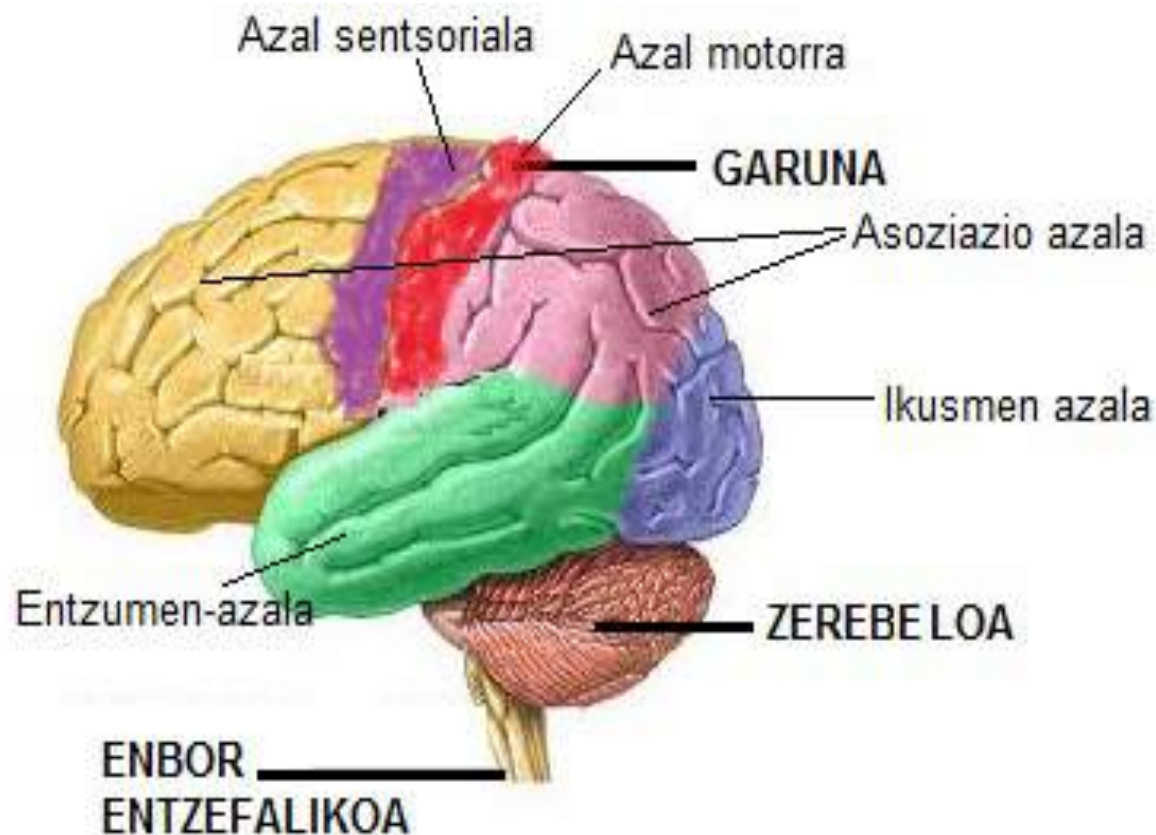
- El sentimiento de soledad **predice la aparición de demencia** de forma independiente de los otros factores de riesgo conocidos.
- También se relacionan con **síntomas depresivos** y, en el caso de los hombres, suponen un factor de riesgo de **suicidio**.



Efectos sobre la salud (III)

- La población anciana aislada consume más recursos sanitarios: tiene un mayor riesgo de **caídas**, más **reingresos** hospitalarios, más **institucionalización** y necesita más **atención domiciliaria**.
- En definitiva, soledad y aislamiento social se relacionan con una **mayor morbimortalidad**.

GARUNA



GARUNA ZAINDUZ

- Egunero garunari lana jarri behar diogu.
- Kalera irten.
- Jende ezberdinarekin hitz egin.
- Ariketa fisikoa.
- Jarduera zuzenak: irakurketa, musika, kantua, margotu...