

Jugá conmigo en San Juan

#23

En este número,
contenido especial de:



**MUJERES
+SANAS**
CIRCUITO DE SALUD



Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan. Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno de la Provincia de San Juan.

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.

Cuidamos al que cuida

Enfrentar los desafíos de la salud es una responsabilidad compartida que comienza por cada individuo. Los estudios médicos y las pruebas de detección temprana son herramientas fundamentales en la prevención y el diagnóstico precoz de enfermedades.

El cáncer es una enfermedad caracterizada por el crecimiento descontrolado de células anormales en el cuerpo. Dichas células, conocidas como células cancerosas, pueden formar tumores o invadir tejidos y órganos cercanos.

"Mujeres Más Sanas" es un programa enfocado en el bienestar y la prevención del cáncer para todas

las mujeres. Nuestra misión es promover la salud integral, la prevención y la detección temprana de los cánceres más comunes que afectan a las mujeres: el cáncer de mama, cáncer de colon y cáncer de cuello uterino.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Se estima que 1 de cada 6 muertes en el mundo se debe al cáncer.

En 2020, se diagnosticaron aproximadamente 19,3 millones de nuevos casos de cáncer en todo el mundo y se produjeron alrededor de 10 millones de muertes relacionadas con el cáncer.

Algunos factores de riesgo comunes asociados a esta patología:

Edad:

El riesgo de cáncer aumenta con la edad. Muchos tipos de cáncer son más frecuentes en personas mayores.

Tabaquismo:

Fumar tabaco es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de pulmón, pero también aumenta el riesgo de otros tipos de cáncer, como el cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, entre otros.

Exposición a carcinógenos:

La exposición a productos químicos y sustancias tóxicas en el entorno laboral o en el medio ambiente puede aumentar el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Dieta poco saludable:

Una dieta alta en grasas, carnes procesadas, alimentos poco saludables y baja en frutas y verduras puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer colorrectal.

Sedentarismo:

La falta de actividad física regular puede contribuir al desarrollo del cáncer.

Historia familiar:

Algunos tipos de cáncer tienen una predisposición genética, por lo que tener antecedentes familiares de ciertos cánceres puede aumentar el riesgo.

Infecciones virales:

Algunos virus pueden aumentar el riesgo de desarrollar ciertos tipos de el virus del papiloma humano (VPH) en el cáncer de cuello uterino.

La detección temprana es fundamental para mejorar las tasas de supervivencia y el pronóstico del cáncer. En San Juan se implementó la colocación de dispositivo complementario de estudio mamario y la derivación oportuna a mamografía y ecografía mamaria, como también la posibilidad de realizar el testeo de virus papiloma humano y derivación a colposcopia, citología y biopsia. Además, con el testeo de sangre oculta en materia fecal y la derivación a colonoscopia en pacientes con riesgo.

Esta detección está disponible en más de 85 centros de salud de nuestra provincia divididos en las 5 zonas sanitarias.

Al tomar la iniciativa y priorizar nuestra salud, podemos detectar afecciones potenciales en su etapa inicial, aumentando significativamente nuestras posibilidades de obtener un tratamiento exitoso y una recuperación más rápida. Además, al realizar estos estudios, contribuimos a la salud colectiva, reduciendo la incidencia de enfermedades y aliviando la carga sobre los sistemas de salud.

No debemos subestimar el poder de la prevención y la detección temprana. Cada estudio médico es

una oportunidad para proteger nuestra calidad de vida y garantizar un futuro más saludable. Juntos, podemos fortalecer nuestra comunidad y cuidar de nuestras familias y seres queridos al promover una cultura de cuidado y bienestar.

Hagamos de la salud una prioridad en nuestras vidas y animemos a otros a unirse en este esfuerzo. Al acercarnos a realizar los estudios médicos necesarios, estaremos dando un paso adelante hacia un futuro más saludable y pleno para todos. ¡Juntos, cuidemos de nuestra salud y alcancemos una vida mejor!

"Mujeres Más Sanas" se compromete a acompañar a todas las mujeres en su camino hacia una vida más saludable y feliz. A través de la prevención y la detección temprana del cáncer de mama, colon y cuello uterino, podemos proteger nuestra salud y bienestar. ¡Únete a nuestro programa y juntas cuidemos de nosotras mismas para un futuro más saludable!

Dra. Carmen Rojo

Médica Ginecóloga
Equipo Mujeres Más Sanas



Dispositivo Complementario de Estudio Mamario

El Gobierno de San Juan pone a disposición de la población femenina de la provincia una nueva herramienta, incentivando así la promoción de la salud para una **detección precoz del cáncer de mama, el diagnóstico oportuno del mismo y la gestión integral de este tipo de enfermedad.**

San Juan hace punta en este sentido, convirtiéndose en la primera provincia de la Argentina en brindar esta tecnología de forma gratuita y masiva.

La salud en esta provincia es Política de Estado, por lo que se invierte en la promoción de acciones de salud, fortaleciendo la calidad y equidad, que garanticen el cuidado integral de la población.

Esta tecnología se encuentra aprobada por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos) y la ANMAT.

¿Qué son?

Son dispositivos autoadhesivos que complementan el estudio de la salud de las mamas de una manera rápida, accesible y sin dolor.

Es una herramienta más, que se suma a los métodos tradicionales como la mamografía y ecografía mamaria.

Utiliza más de **1000 microsensores** capaces de detectar diferencias en la temperatura de la superficie de las mamas. Al medir esas diferencias, contribuye a la detección de enfermedades mamarias potenciales, incluyendo cáncer de mama.

En resumen, los dispositivos son indicadores de actividad térmica para ser usados por médicos **como complemento al chequeo físico habitual, incluyendo la palpación, mamografía y otros procedimientos** establecidos para la detección de enfermedades de mama.



NUTRICIÓN FAMILIAR SALUDABLE

EN ESTA SECCIÓN TE ACOMPAÑAREMOS CON IDEAS PARA QUE TODA LA FAMILIA PUEDA COMER RICO Y SALUDABLE.

BASTONCITOS DE POLENTA

El maíz resulta ser uno de los mejores alimentos tanto para deportistas como niños, ya que se digiere con gran facilidad. Además, debido a su contenido en fibra mejora el tránsito intestinal y ayuda a reducir problemas de estreñimiento. También bloquea la absorción de colesterol, por lo que es ideal para bajar los niveles de colesterol en sangre.



Preparación en familia:

1. Cocinar con 800 cc de agua la polenta en vez de 1,2 litros como dice el envase.
2. Colocar en una placa y enfriar en heladera.
3. Retirar de la heladera y cortar con forma de bastones.
4. Pincelar la fuente con aceite y colocar los bastones.
5. Llevar a horno fuerte 15 min.



TARJETAS COLECCIONABLES EN LA REVISTA JUGÁ CONMIGO.



Las tarjetas coleccionables JUGÁ CONMIGO Y CONTÁ CONMIGO podés llevarla adonde quieras. Ellas te ayudarán en esos momentos de espera o de aburrimiento de tus hijos.

En esta revista encontraremos las tarjetas coleccionables que nos invitan a jugar, aprender y divertirnos.

Recordá que para que te duren más podés pegarle de ambos lados cinta adhesiva transparente y guardarlas en una caja o bolsita.

Cada tarjeta puede ser utilizada según la consigna o podemos inventar un juego con cada tarjeta.

Encontrarás 2 tipos de tarjetas: CONTÁ CONMIGO Y JUGÁ CONMIGO.

Contá conmigo invita a contar:

Hacen referencia a historias y cuentos, buscan estimular el lenguaje y ampliar el vocabulario. Fomentan la lectura de cuentos, la creatividad y la expresión verbal de las emociones.

Jugá Conmigo:

Estimula la percepción visual, la atención, la memoria, las nociones espaciales, de formas, de cantidad. Las actividades están pensadas para trabajar diferentes habilidades, desde lo cognitivo y lo motriz.

Vas a necesitar, lápiz y papel para algunas propuestas de las tarjetas, como así también un dado.

Te presentamos 2 dados para algunas consignas de las tarjetas. (buscalos en la página 11, recortalos y armalos)

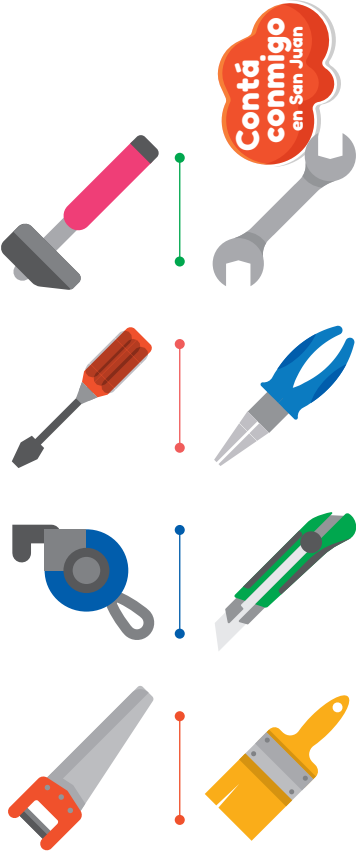
También encontrarán tarjetas con animales y plantas que encontramos en la provincia de San Juan para que los niños amplíen su vocabulario.



PROFESIONES Y OFICIOS

¿Quién usa estas HERRAMIENTAS?

Le pongo nombre a esa persona, inventamos juntos una historia.



ESCUCHO UN CUENTO

ESCUCHAR EL AUDIOCUENTO



MI MAMÁ ES GIGANTE

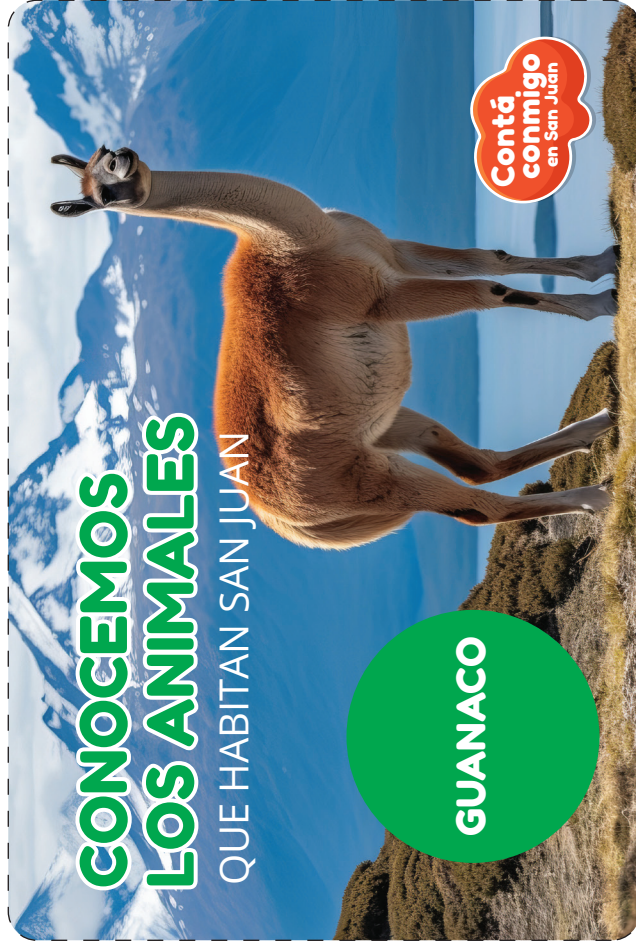
Conversar: ¿A qué me gusta jugar con mi mamá?
¿Cómo es mi mamá?
¿Qué le gusta hacer?



CONOCEMOS LOS ANIMALES

QUE HABITAN SAN JUAN

GUANACO



CONOCEMOS LAS PLANTAS

QUE ENCONTRAMOS EN SAN JUAN

MORERA





JUGAMOS A LA BÚSQUEDA DEL TESORO



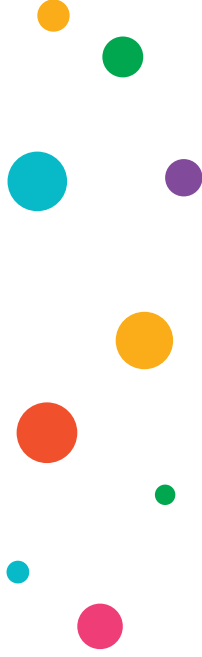
Jugá
conmigo
en San Juan



UNIMOS PELOTITAS

Utilizar el dado de colores y el de líneas.
Lanzar los dos dados.

Consigna: unir las pelotitas del color que salió en el dado haciendo una línea con mi dedo como lo indica el dado de líneas. (esta actividad se puede hacer en un papel)



Jugá
conmigo
en San Juan



CAZANDO COLORES

Mirar a mi alrededor
y buscar objetos que
sean de color CELESTE
y nombrarlos en voz
alta.

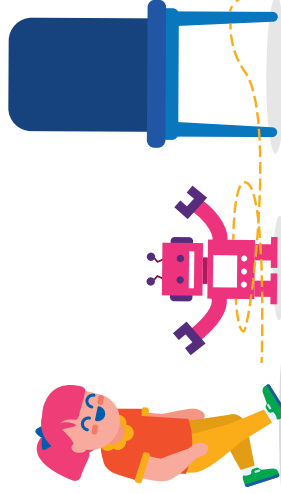
CELESTE

Jugá
conmigo
en San Juan



CIRCUITO DE OBSTÁCULOS

Elegimos sillas, pelotas,
lo que tengamos en
casa y hacemos un
circuito para recorrer.
Ej: haciendo sigsag por
las sillas, pasando por
debajo de la mesa,
embocando una pelota
en una caja.



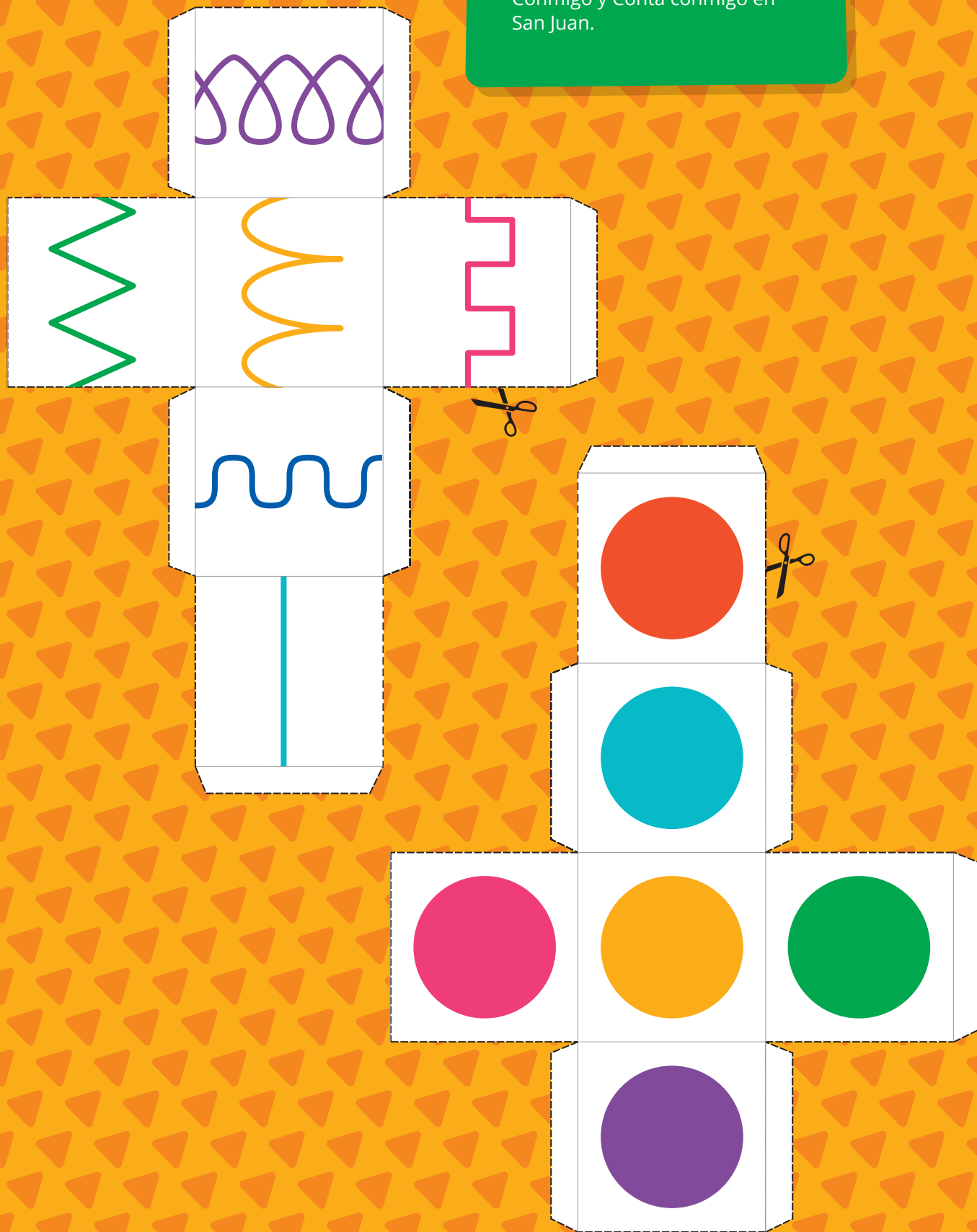
Jugá
conmigo
en San Juan





RECORTÁ Y ARMÁ LOS DADOS

Estos dados te servirán para algunas de las tarjetas de Jugá Conmigo y Contá conmigo en San Juan.



Jugá
conmigo
en San Juan

#23



**Cada vez que veas
un código QR**

acercá tu teléfono con la cámara para
poder completar actividades, tener
nuevas propuestas, bajar material,
escuchar un audiocuento, etc.

**COMUNICATE
CON NOSOTROS**



WHATSAPP:
264 6301111



jugaconmigoensanjuan@gmail.com



www.mildias.sanjuan.gob.ar



TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

**PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.**

**¡HASTA
LA PRÓXIMA!**

MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN

