



Informaciones & Ayuda

BOLETIN ENERO, 2020



Nuestra misión es construir

Cómo tener un buen descanso



En una sociedad donde cada vez hay menos tiempo para disfrutar de actividades fuera del trabajo y compartir en familia, y donde el estrés y el cansancio excesivo son comunes en la mayoría de las personas, las vacaciones se transforman en la oportunidad para desconectarnos, recargar pilas y reencontrarnos con nuestros seres más queridos.

Además, esta es la mejor manera de prepararnos para un nuevo año y una nueva etapa llena de desafíos personales y profesionales. Sin embargo, para lograr esto los expertos recomiendan organizarse y no dejar todo para último minuto.

Planificar las vacaciones y tener lo más claro posible lo que se quiere hacer ayuda a disfrutar de verdad esos escasos días libres de el año.

Duerme todo lo que sientas necesario, lee un libro, practica algún deporte y pasea por la naturaleza, con eso garantizas que tu vuelta al trabajo será mucho mejor.



Maniobra de Heimlich

- Ubicarse detrás de la persona con los brazos en su cintura
- Colocar un puño justo por encima del ombligo, con el pulgar hacia el abdomen
- Cubre el puño con la otra mano y con un movimiento rápido presiona hacia adentro y arriba
- En niños no se debe presionar con demasiada fuerza



Deshidratación

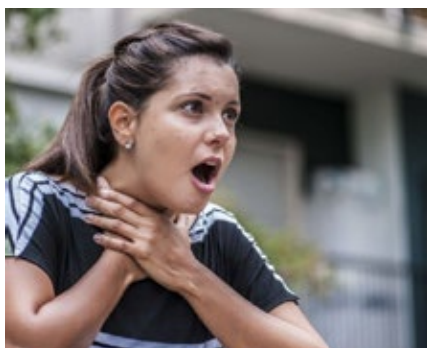
Los adultos mayores y los niños son los grupos más expuestos a sufrir deshidratación.

Como identificarlo:

- Lengua y mucosas se ven secas, saliva espesa y pegajosa.
- Escasa orina y concentrada, más de ocho horas sin orinar.
- Dolor de cabeza
- Calambres musculares
- Irritabilidad o decaimiento
- Latidos cardíacos y respiración rápida

Atoro o asfixia por cuerpo extraño

Las causas más comunes de este tipo de asfixia son comer muy rápido o no masticar bien los alimentos; comer con prótesis dentales más ajustadas; estar inconsciente y aspirar material vomitado; y en niños pequeños, tener al alcance objetos que puedan entrar en su boca.



Que hacer

Abre la boca de la persona afectada y extrae el objeto que lo está asfixiando, solo si es visible y está suelto.

Si el objeto está alojado en la garganta realiza la maniobra de Heimlich.

Si es menor de un año la maniobra es distinta.