WWW.CORMUN.CL

EDUCACIÓN RAN CAGUA

REVISTA DIGITAL

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

SALUD MENTAL *EN CUARENTENA*

La salud mental importa. Sé amable con tu mente.

FORTALECIMIENTO DE INDICADORES

DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

IMPORTANCIA **DEL DESAYUNO**

Esencial para comenzar el día

Crear tempranamente el hábito de consumir un buen desayuno puede ser uno de los mejores caminos para prevenir la obesidad.

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

PRIMERA EDICIÓN. JULIO, 2020

CONTENIDO

03 **Salud mental en cuarentena**
La actualidad que enfrentamos

04 **Cáncer de mama**
Recomendaciones de autocuidado

05 **Síndrome del text neck**
Consecuencias y tips para prevenirlo

06 **Cuarentena:**
¿Sinónimo de sedentarismo?

07 **Importancia del desayuno**
Esencial para comenzar el día

08 **Receta saludable**
Granola casera

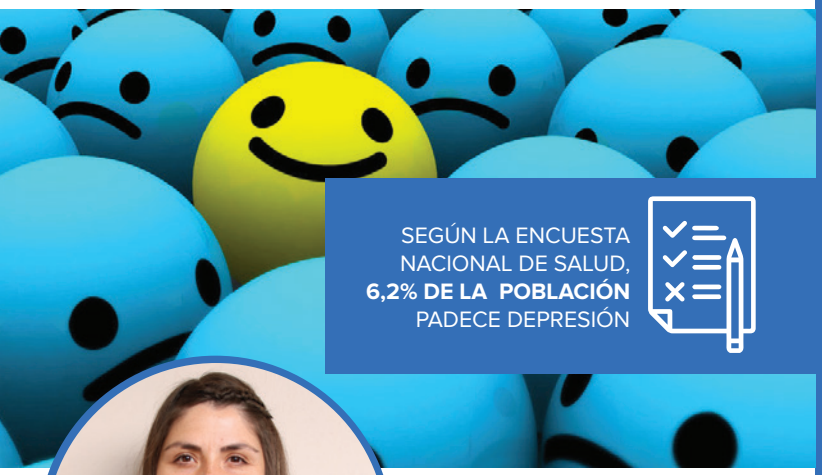
09 **Huerto en casa**
Tu rincón verde

SALUD MENTAL
EN CUARENTENA

La actualidad que enfrentamos

La salud mental importa.
Sé amable con tu mente.

Evitemos juntos posibles consecuencias en nuestra salud mental, debido a las actuales circunstancias que enfrenta nuestro país.



SEGÚN LA ENCUESTA NACIONAL DE SALUD, **6,2% DE LA POBLACIÓN** PADECE DEPRESIÓN

CAMILA BOTELLO L.
ENFERMERA

CONSEJOS:

Realiza rutinas a **diario**.

Sigue una **alimentación** saludable.

Practica **actividad física** en tu casa.

Realiza técnicas de **relajación y respiración**.

Sigue una **rutina de sueño** y descanso estable.

Mantén **contacto con tus seres** queridos vía redes sociales.

CAMILA BOTELLO L.
ENFERMERA

CÁNCER DE MAMA

Recomendaciones de autocuidado

Según la Organización mundial de la Salud, el cáncer de mama es uno de los principales problemas de salud pública en el mundo, siendo las más afectadas mujeres de países desarrollados y en vías de desarrollo.
Por lo cual es fundamental poder detectarlo de forma precoz mediante las acciones preventivas ya estandarizadas.

Es fundamental que, tanto mujeres como varones, **conozcamos nuestro cuerpo**; *ya que esto nos entregará la* **posibilidad de detectar** *alguna enfermedad.*

PREVENCIÓN

* Realiza el autoexamen de mama.

* Mantén tus controles médicos al día, incluyendo la mamografía.

* Realiza actividad física y consume alimentos protectores para tu salud.

* Recuerda que esta enfermedad está cubierta por garantía AUGE en nuestro país.

SÍNDROME DEL TEXT NECK

O CUELLO DE TEXTO

Consecuencias y tips para prevenirlo

El Síndrome del “text neck”, o lo que llaman una “enfermedad tecnológica“, es una lesión por estrés repetido y dolor en la zona cervical, causada por inclinar el cuello hacia adelante repetidas veces y por tiempo prolongado para escribir mensajes de texto en dispositivos portátiles y smartphone.

RECOMENDACIONES:

- Evitar el uso excesivo de teléfonos celulares, tablet y dispositivos portátiles.
- Evitar posturas estáticas.
- Evitar sostener dispositivos grandes o pesados con una mano durante mucho tiempo.

ARIEL PONCE R.
KINESIÓLOGO

CUARENTENA:

¿SINÓNIMO DE SEDENTARISMO?

Con la actual emergencia sanitaria que sufrimos como sociedad, lo único seguro que tenemos es "el constante cambio". Hemos tenido que adaptarnos a nuevos métodos de enseñanza, de aprovisionamiento y hasta nuevos métodos de comunicación, los hábitos de vida activa de todos se han visto alterados también. La necesidad de buscar métodos de mantenerse activos y saludables, en la seguridad que brinda el hogar, es imperativa. Por ello, disciplinas como el yoga o el pilates toman tanta fuerza, siendo actividades que pueden realizar todos los miembros de la familia, de distintos grupos etarios. La idea es conectarse, contener a nuestros seres queridos, debemos buscar actividades que inciten a disminuir los niveles de ansiedad; y la actividad física es un catalizador natural para el ser humano. En nuestras redes sociales se encuentran 2 videos con ejercicios de yoga que puedes realizar en tu hogar.
Atrévete a probar, obsequia un respiro a tu cuerpo y a tu mente.

Debemos buscar actividades que inciten a disminuir los niveles de ansiedad; y la actividad física es un catalizador natural para el ser humano.

JENNIFFER MORENO M.
INSTRUCTORA DE YOGA / PILATES Y NUTRICIONISTA

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

KARIN CANEO A.
NUTRICIONISTA

Un desayuno inteligente

En Chile, lamentablemente, no existe una cultura del desayuno.
Los especialistas plantean que está comprobado que el omitir la ingesta de desayuno o un desayuno inadecuado provocan falta de ánimo, tentación por consumir snacks u otros alimentos con alto contenido de grasas saturadas y, de esta forma, aumenta la ingesta total de calorías, provocando obesidad y enfermedades crónicas tan graves como hipertensión, diabetes, entre otras.

Crear tempranamente el hábito de consumir un buen desayuno puede ser uno de los mejores caminos para prevenir la obesidad.

Un desayuno saludable debe incluir 3 grupos de alimentos: fruta, lácteo y cereal.
Un ejemplo de ello es una manzana trozada con yogurt natural y 1/2 taza de granola casera.

Creada por:
KARIN CANEO A.

GRANOLA CASERA

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:
3 tazas de avena
6 cucharadas de semillas a elección (chía, linaza, sésamo, etc.)
1/2 taza de miel

Preparación:
Unir la avena con las semillas. Revolver. Disponer la mezcla en una lata de horno. Añadir la miel. Hornear durante 10 minutos a fuego medio. Retirar del horno y revolver la preparación hasta que la miel se mezcle completamente con los ingredientes secos. Hornear, nuevamente, durante 15 minutos. Finalmente, retirar del horno. Revolver y dejar enfriar. Almacenar la granola en un frasco hermético.

HUERTO EN CASA

Con las manos en la tierra

Sin importar si habitas en casa o departamento, puedes conseguir tu rincón verde para abastecer a la familia con especias y hortalizas. Busca tu espacio y llénalo de vida. El mes de julio es especial para sembrar o plantar arvejas, betarraga, espinaca, habas, lechuga, orégano, perejil, rabanito y zanahoria. Permítete un contacto directo con la tierra, empoderándote de tu alimentación de manera sustentable y consciente.

"...empodérate de tu alimentación de manera sustentable y consciente."

JENNIFFER MORENO M.
NUTRICIONISTA - DIPLM. EN IMPLEMENTACIÓN DE AMBIENTES ESCOLARES SALUDABLES

PRIMERA EDICIÓN. JULIO, 2020

EDUCACIÓN RANCAGUA

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

WWW.CORMUN.CL