#### <u>INFORMACIÓN PARA LA SALUD</u>

# PRÁCTICAS PREVENTIVAS



#### ¿PARA QUÉ SE HACE EL CONTROL PERIÓDICO DE SALUD?

Para detectar a tiempo problemas de salud prevalentes y hacer, de acuerdo a cada grupo de edad, los exámenes para su diagnóstico y las recomendaciones preventivas necesarias para evitar o reducir su ocurrencia.

SUTEBA informa y acompaña el cuidado de la salud de las/los afiliadas/os, sus familias y la comunidad educativa. El abordaje del tema en la Escuela contribuye a la Educación en salud de la comunidad.

#### SI TENÉS ENTRE 65 AÑOS o más

Seguí las recomendaciones anteriores referidas a la realización de los análisis para colesterol, azúcar en sangre, rastreo de cáncer de colon en ambos sexos y la práctica de la mamografía en las mujeres. Además, prestá atención a las siguientes recomendaciones:

- Rastrear problemas visuales y auditivos. El deterioro de la agudeza visual y la audición condicionan la calidad de vida de las personas. A veces conducen al aislamiento, alteraciones del humor y predisponen a sufrir accidentes.
- Hacer una ecografía abdominal si es hombre y fuma o alguna vez fumó permite detectar la dilatación o aneurisma de la aorta (arteria principal del organismo), una lesión más frecuente en tabaquistas y ex tabaquistas.
- Medir en las mujeres la densidad ósea (densitometría) para detectar osteoporosis. Esta patología predispone a que se produzcan fracturas con facilidad. Se puede prevenir a lo largo de la vida con actividad física regular, consumo de alimentos que aporten vitamina D y calcio, y evitando el tabaquismo.
- En mujeres puede realizarse el papanicolau (PAP) hasta los 70 años o en mujeres de más edad que no lo hayan realizado en los últimos años. Permite detectar, en estadíos curables, el cáncer de cuello de útero.
- Prevenir accidentes en el hogar manteniendo los ambientes bien iluminados y extremar los cuidados con las alfombras, escaleras y pisos resbaladizos.
- Actualizar la vacunación aplicando el refuerzo de la vacuna doble en la adultez cada 10 años (previene el tétanos y la difteria), la vacuna contra la gripe cada año y la vacuna antineumocóccica cuando tu profesional de cabecera lo indique.



Si sos Docente en actividad, por el Acuerdo Paritario logrado el personal docente cuenta con dos días de licencia al año para la realización de los controles de Salud.

Cada Acuerdo Paritario mejora las condiciones laborales, salariales y de salud de las Trabajadoras y los Trabajadores de la Educación de la provincia de Buenos Aires.

Acercate a los Centros de Salud del SUTEBA o a tu profesional de cabecera y realizá una consulta.

Para más información visitá nuestro sitio web www.suteba.org.ar o acercate a tu seccional.

El Derecho a la Salud: una construcción colectiva de las Trabajadoras y los Trabajadores

Secretaría de Salud









La Salud es una construcción colectiva, social, cultural, económica e históricamente definida. El modo en que se vive y los recursos a los que se accede para la atención definen las formas de transitar la vida, de enfermar y morir.

El trabajo es un organizador fundamental de la vida de las personas y de las familias en cada comunidad.

El acceso a la atención de la salud, el tiempo y los recursos que se disponen para sostener estilos de vida saludables determinan, junto a las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (CyMAT), la salud de las Trabajadoras, los Trabajadores v sus familias.

SUTEBA trabaja para transformar las Condiciones y el Medio Ambiente de Trabajo y por el Derecho a la Salud, en la promoción de la salud en las Escuelas y desde los Centros de Salud. El Acuerdo Paritario por el que se obtuvieron dos días por año para realizar exámenes preventivos es expresión de esta voluntad política.

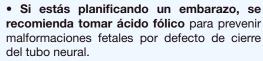
#### SE RECOMIENDA SIEMPRE SIN IMPORTAR LA EDAD:

- Alimentarse saludablemente aumentando el consumo de cereales, frutas, verduras y aqua potable.
- Hacer ejercicio en forma regular al menos 30 minutos de cualquier tipo de actividad aeróbica o recreativa varias veces por semana; tales como caminar, correr, bailar, nadar, andar en bicicleta, etc.
- Reducir el tabaquismo y la exposición al humo del tabaco en espacios cerrados.
- Evitar el abuso de alcohol.
- Prevenir las enfermedades de transmisión sexual usando preservativo.
- Utilizar cinturón de seguridad en vehículos y casco si usa moto o bicicleta.
- No utilizar calefones en ambientes cerrados o mal ventilados y revisar estufas a gas para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono.

- Proteger la piel del sol utilizando protector con filtro UV y no exponerse entre las 10 y las 14 hs. Si los hubiera, controlar lunares con regularidad.
- Calcular el índice de masa corporal con el registro de peso y altura en la consulta médica y mantener el peso en un rango saludable.
- Controlar periódicamente la presión arterial para detectar hipertensión arterial.
- Mantener la salud bucal cepillando la dentadura con cremas fluoradas, usando hilo dental. Realizar una visita odontológica una vez al año.

## SI TENÉS ENTRE 21 y 39 AÑOS

PRESTÁ ATENCIÓN A ESTAS RECOMENDACIONES:

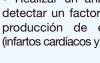


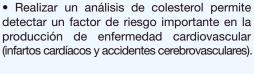
- Si sos mujer, hacerte el papanicolau (PAP) regularmente para detectar, en estadíos curables, el cáncer de cuello de útero, especialmente después de los 35 años.
- Actualizar la vacunación aplicando el refuerzo de la vacuna doble en la adultez (previene el tétanos y la difteria). la vacuna contra la hepatitis B y la vacuna triple viral o doble viral (contra sarampión y rubéola) en adultas/os que no tengan dos dosis previas. En las muieres, inmediatamente luego de un parto o un aborto, es importante corroborar si tiene ambas dosis y completarlas si es necesario.
- Prestar atención a los problemas en la voz, si se presentan carrasperas, tos seca, tensión de los músculos del cuello, hombros y espalda, sensación de cuerpo extraño, irritación o ardor en la garganta. La disfonía puede ser una enfermedad profesional.

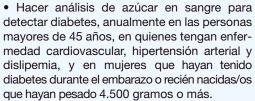
### SI TENÉS ENTRE 40 y 64 AÑOS

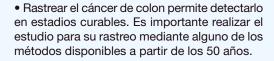
PRESTÁ ATENCIÓN A ESTAS RECOMENDACIONES:

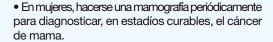


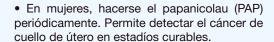


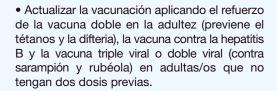












• Prestar atención a los problemas de la voz si estás en el ejercicio de la actividad docente. La disfonía puede ser una enfermedad profesional.









