



GUIA MAGAZINE PREHOSPITALARIA

GP MAGAZINE #12 | ENERO/FEBRERO 2024 | WWW.GPMAGAZINE.NET

PORTADA

**¿PUEDE LA AMIGDALITIS A
REPETICIÓN DAÑAR LOS RIÑONES DE MI HIJO?**



CONFERENCIA 2024 PREHOSPITALARIA

SE ACERCA EL EVENTO...



WWW.GPMAGAZINE.NET

AÑO NUEVO, CARENCIAS DE SIEMPRE



La llegada de un año nuevo representa en muchos ámbitos de la vida un rayo de esperanza, la renovación de objetivos, la conquista de metas, la renovación de promesas por un grato porvenir no se hacen esperar; es que cada comienzo de año trae sus propias ilusiones, pero en el sector salud en nuestro país, las carencias son las de siempre.

La herencia de precariedades en el sector salud, como hospitales de tercer nivel a medio construir, terminados pero con vicios de construcción, construidos hace años con entrega a medias, inaugurados pero sin instrumentos, insumos o personal calificados, entre otras falencias, son evidencias de las promesas incumplidas, la falta de continuidad de los planes del Estado, son parte de las deudas pendientes en materia de salud solo a nivel estructural, sin mencionar las debilidades organizacionales que le acompañan a los ya funcionales.

Si hablamos del aspecto de suministro de insumos, las carencias son enormes, desde la falta de guantes de látex desechables y oxígeno médico, hasta anestésicos de alta calidad; dependiendo la llegada de estos en muchas ocasiones de los administradores de dichos centros, pues muchos se esfuerzan, es cierto, en hacer llegar insumos a tiempo y de calidad, mientras otros abaratan costos, inflan cotizaciones, obtie-

nen dividendos para fines personales y a veces economizan unos centavos, pero todo en detrimento de quienes más necesitan, de los contribuyentes de impuestos y por ende la clase más desprotegida de la sociedad, que como aquel coronel, no tienen quien les escriba.

Sigue siendo materia pendiente la contratación de personal asistencial suficiente, entregado, apasionado y sobre todo preparado para las exigencias del puesto; que no lleguen por recomendación de alguien ajeno al sector o por deuda política de turno. Mejorando este aspecto los indicadores de calidad pueden aumentar, el nivel de satisfacción entre los usuarios se equilibra y se convierte la salud de acceso público, en un referente para el nivel privado y no al revés.

No solo en este año nuevo, en este cambio de estación, es permanente que la población clama, necesita y por derecho merece recibir asistencia pública de calidad, a la altura de los nuevos tiempos, donde reine la calidad y el trato digno; que los espacios físicos no parezcan beneficencias, donde se mendiga por el derecho universal a la salud que todos sin importar extracto social merecemos, por el simple hecho de ser seres humanos. Todo esto sin dejar de lado la visión de mejora constante de las condiciones laborales, para el personal asistencial que batalla por hacer su trabajo, aun en medio de estas deprimentes condiciones.

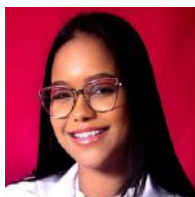
Dr Jonathan Mora Martinez

EN ESTA EDICIÓN



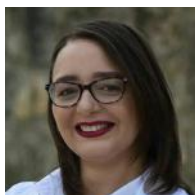
Publicidad 1829-444-6365
Suscripción 1829-444-6365
guiaprehospitalaria@gmail.com

OFICINA | CALLE. 6 #21
URBANIZACION JUAN PABLO
DUARTE SANTO DOMINGO ESTE,
RD. TEL.- 829-444-6365
www.gpmagazine.net



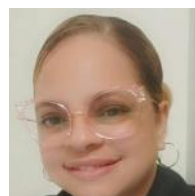
Licda. Crismel Morel Pujols

- Psicología Clínica
- Diplomado Intervención en Crisis y Trauma
- Diplomado Neuropsicología



Dra. Ylsa Quero

- Psiquiatra
- Dpl. Psicooncología
- Dpl. Enfermedad, Duelo y Muerte
- Dpl. Modificación De Conducta



Licda. Yinet Gonzalez

- Psicología Clínica
- Diplomado Intervención en Crisis y Trauma
- Diplomado Neuropsicología



Dr. Jonathan Mora

- Doctor en Medicina
- Educador en Salud
- Despachador de Emergencias Médicas
- Instructor de PAB/PAA
- Voluntario de CRD



Dra. Luz Valenzuela

- Pediatra
- Sub especialidad en Nefrología Pediátrica



CONTENIDO



Editorial

Año nuevo, carencias de siempre

08 ¿Puede la amigdalitis a repetición dañar los riñones de mi hijo?

10 Tristeza no es sinónimo de depresión

14 ¿Como organizar metas en este nuevo año y mantener un buen equilibrio mental?

16 Suicidio en el personal de salud



TRASLADOS EN **AMBULANCIA** 24/7



S.A.M.
AMBULANCIA



@sam_ambulancia
TEL. 809-328-1148

CEL. 829-466-7592 / 809-298-7314

Síguenos en las redes sociales



www.guiaprehospitalaria.com

¿PUEDE LA **AMIGDALITIS** A REPETICIÓN DAÑAR LOS RÍÑONES DE MI HIJO?

Dra. Luz Valenzuela
Pediatra Nefróloga





La amigdalitis (inflamación de las amígdalas) es una enfermedad común en pediatría, ocupando la 3ra causa de motivo de consulta en los padres al asistir al pediatra. La amigdalitis puede ser la causa de algo viral en el cuerpo del niño o por alguna bacteria, de ahí parte la importancia de su diagnóstico y del tratamiento oportuno para evitar ciertas complicaciones que suelen comprometer la vida de nuestros niños. Al asistir al pediatra, es difícil diferenciar cual sea la etiología, pero el examen físico ayudará a diferenciar e identificará si la causa es viral o bacteriana.

La amigdalitis viral suele acompañarse de síntomas respiratorios tales como: estornudos, tos, secreción nasal, febrículas y al pediatra examinar la boca observará amígdalas aumentadas de tamaño y rojas, ahora bien, si la causa es bacteriana los síntomas son más intensos y de inicio brusco, tales como: dolor al tragar que puede acompañarse de fiebre, cefalea, malestar general, dolor abdominal, náuseas y vómitos, lo que puede conducir a una ingesta oral deficiente y al examinar las amígdalas pueden aparecer aumentada de tamaño, eritematosas, con placas blanquecino-amarillentas adheridas.

La bacteria que suele ser más común en la amigdalitis bacteriana es el Estreptocóccico B hemolítico del grupo A, y es de importancia poder tratar dicha

patología con antibioterapia y así evitar sus complicaciones.

Si no es tratada, después 3 a 4 semanas luego del niño haber tenido amigdalitis, esta bacteria suele diseminarse a través de la sangre y estacionarse en el riñón y causar una inflamación en este órgano tan importante, causando una enfermedad llamada Glomerulonefritis, esta se caracteriza por manifestarse como un Síndrome Nefrítico, donde se observará un niño edematizado, consecuencia de retención de líquidos en su cuerpo, con disminución de la orina, acompañado de hematuria (orina con sangre) y niveles tensionales elevados en la sangre, siendo esta identidad de importancia para los Nefrólogos Pediatras ya que la hipertensión arterial puede causar complicaciones en el niño tales como convulsiones y hasta líquidos en los pulmones, manifestándose con dificultad respiratoria; se ha observado que de 1 al 5% de los pacientes pueden hacer una falla renal, ameritando hasta diálisis para realizar las funciones de limpieza de la sangre que hace el riñón.

Además de afectar los riñones, esta misma amigdalitis bacteriana se ha relacionado con la Fiebre Reumática, siendo esta una de las causas principales de afectación de las válvulas defectuosas en el corazón. Por eso es de vital importancia el seguimiento del paciente con su pediatra y poder recibir atención oportuna para evitar complicaciones futuras.



TRISTEZA NO ES SINONIMO DE DEPRESIÓN

Licda. Crismel Morel Pujols

Psicóloga Clínica

Antes de definir la depresión como síntoma, entiendo favorable diferenciar la tristeza de esta, pues se tiende a confundir una con la otra.

La tristeza es una de las 5 emociones principales que tiene el ser humano, básica y esencial que se caracteriza por sentimientos de desánimo, desesperanza o pérdida, estos pueden aparecer ante algunas situaciones como la pérdida, decepción o frustración. Dichos sentimientos suelen tener un tiempo prolongado, es decir, su tiempo será a medida en que el individuo se va adaptando a esa situación o logra encontrar una solución.

La depresión (como síntoma) se define como una alteración del tono de humor hacia formas de tristeza profunda, con reducción de la autoestima y necesidad de autocastigo. Es decir, a diferencia de la tristeza, la depresión tiene un alto riesgo de que si el individuo no logra solucionar la situación que provoca este malestar, estará vulnerable para llegar a un trastorno, lo cual se confirmará a través de una batería de test y su historial clínico. En esta depresión podemos visu-

alizar los siguientes síntomas comunes:

- Tristeza profunda
- Sentimientos de minusvalía
- Sentimientos de haber perdido el gozo de actividades antes disfrutadas
- Llantos incontrolables
- Irritabilidad
- Problemas de concentración
- Aislamiento
- Sentimientos de desesperanza
- Sentimientos de inutilidad
- Autocríticas destructivas
- Alteraciones en el sueño y el apetito

Las causas de la depresión como síntomas son muchas, entre ellas se pueden mencionar situaciones no solucionadas adecuadamente, no tener control de la emoción tristeza, condición médica, trastornos subyacentes. Estas causas a su vez podemos clasificarlas de la siguiente manera:

Factores biológicos: se refiere a aquellas sustancias propias del cuerpo que provocan este sentimiento, entre estas tenemos el desorden hormonal que desencadenan enfermedades relacionadas con la tiroides, si bien es cierto que es una glándula que segrega

varias hormonas incluyendo aquellas que inciden en el estado de ánimo, provocando sentimientos de depresión y ansiedad por una cantidad de tiempo. Aquí también se debe mencionar aquellas sustancias que se encuentran en el cerebro como los neurotransmisores encargados de pasar señales de una célula a otra, en la depresión vemos los neurotransmisores de serotonina y Noradrenalina, ambos juegan papel importante en el estado de ánimo, cuando no hay un buen funcionamiento de estos, pues se reflejan en sentimientos de depresión.

Factores sociales: en el día a día hay determinadas situaciones complicadas y difíciles de resolver en el momento, por ejemplo, problemas familiares, laborales o nuestro círculo de amistad. Estas situaciones causan malestar en aquellas personas que en el momento no saben cómo responder, colocándolos en vulnerabilidad para la aparición de síntomas de depresión.

Otro factor que incide es aquel que tiene que ver con condiciones médicas. Nos referimos a condición méd-

ica cuando hay una enfermedad crónica como por ejemplo la insuficiencia cardíaca, cáncer, artritis o cualquier afección médica que provoque tristeza profunda en el individuo y que este no tenga manejo de la misma o no esté orientado en cómo manejar el tratamiento de dicha enfermedad.

La depresión resulta complicada para quienes la padecen y esto a su vez limita su entendimiento generando así incertidumbre y ansiedad, tanto para ellos como para su entorno que desconoce que puede estar pasando con ese individuo. Cuando se está pasando por esta situación es común sentirse encerrado y confundido de qué debe hacer para solucionar la situación, encontrar un lugar que sea el adecuado entre su alrededor será una de las principales soluciones para ayudar a la persona.

Dentro de las recomendaciones están:

- Prestar atención a lo que te indica tu cuerpo, y en qué mo-

mento lo hace.

- Buscar ayuda psicológica será siempre la mejor opción.

- Si la depresión es por enfermedad, indicarle a tu médico tratante cómo te has sentido y como han estado apareciendo los síntomas para que él haga el referimiento al departamento de psicología y brindarte un acompañamiento durante el proceso de la enfermedad.

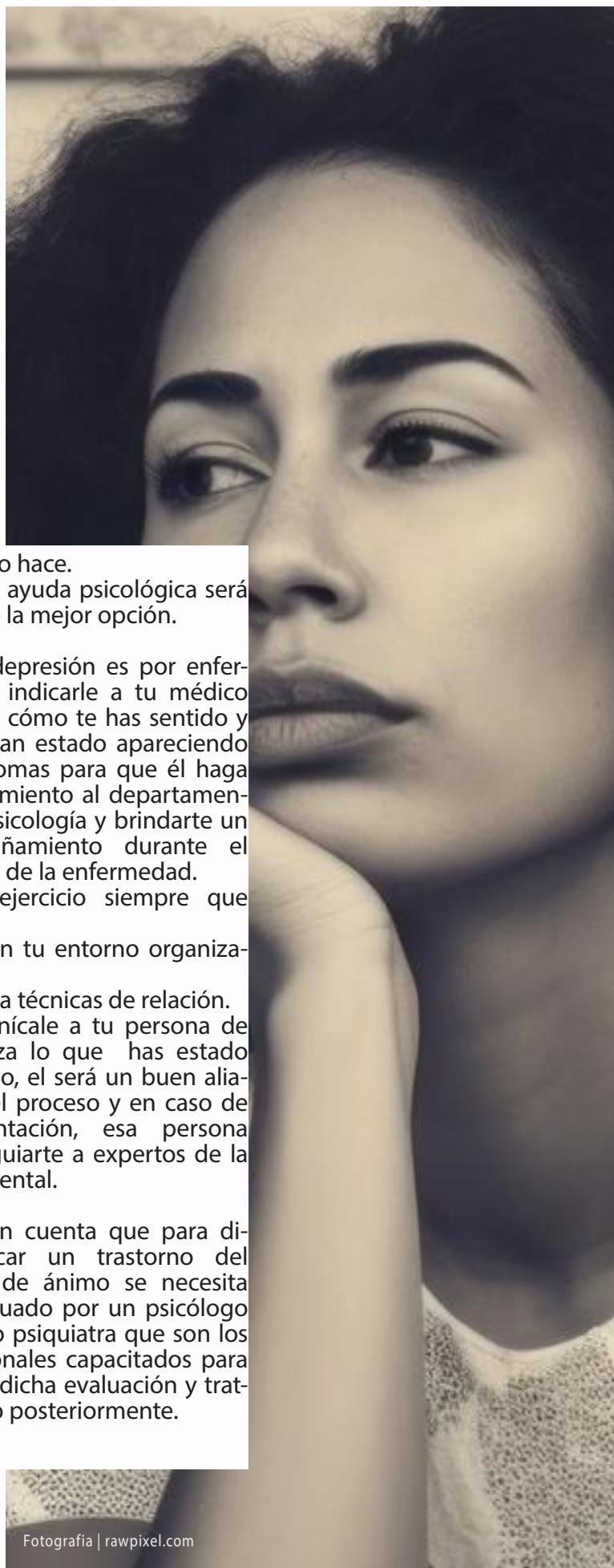
- Haz ejercicio siempre que puedas.

- Mantén tu entorno organizado.

- Practica técnicas de relación.

- Comunícale a tu persona de confianza lo que has estado sintiendo, el será un buen aliado en el proceso y en caso de desorientación, esa persona podrá guiarte a expertos de la salud mental.

Tener en cuenta que para diagnosticar un trastorno del estado de ánimo se necesita ser evaluado por un psicólogo clínico o psiquiatra que son los profesionales capacitados para realizar dicha evaluación y tratamiento posteriormente.





GUÍA **MEDIA** PREHOSPITALARIA

Somos más que información...



TU REVISTA DE SALUD

BUSCANOS EN LAS REDES SOCIALES

Visítanos

WWW.GPMAGAZINE.NET



COMO ORGANIZAR METAS EN ESTE NUEVO AÑO Y MANTENER UN BUEN EQUILIBRIO MENTAL

Licda. Yinet Gonzalez

Psicóloga Clínica

Empezar un nuevo año puede ser el momento oportuno para establecer nuevas metas y objetivos. Sin embargo, si no se planifican adecuadamente, las metas pueden parecer agotadoras y difíciles de alcanzar. Además, si no se presta atención al equilibrio mental, es posible que nos sintamos estresados, frustrados o incluso ansiosos por no cumplir con nuestros objetivos.

En este artículo, te ofrecemos algunos consejos para organizar esas nuevas metas en este año nuevo y mantener un buen equilibrio mental sin caer en la frustración ni el estrés:

1. Define tus objetivos

Lo primero que debes hacer es definir tus objetivos. ¿Qué quieres lograr en este año? cosas como: ¿mejorar tu salud, tu carrera, tus relaciones, o algo más? Una vez identifiques lo que quieres lograr, puedes empezar a desarrollar un plan.

2. Haz que tus objetivos sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo

Para que tus objetivos sean más realistas y alcanzables, es importante que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo. Por ejemplo, en lugar de decir "quiero perder

peso", puedes decir "quiero perder 10 kilos en 6 meses".

3. Divide tus objetivos en metas más pequeñas

Si tus objetivos son demasiado grandes o difíciles de alcanzar, es posible que te sientas abrumado y desmotivado. Por eso, es importante dividirlos en metas más pequeñas y manejables. Por ejemplo, si tu objetivo es perder 10 kilos, puedes dividirlo en metas mensuales de 2 kilos, es decir, que diseñar metas a cortos plazos te dará la oportunidad de sentir la recompensa de que lo estas logrando y que puedes continuar con una nueva acción, estar motivado te ayudará para continuar con la nueva creación de otras metas a corto plazo.

4. Crea un plan de acción

Una vez que hayas definido tus objetivos y los hayas dividido en metas más pequeñas, es hora de crear un plan de acción. ¿Qué necesitas hacer para alcanzar tus metas? ¿Necesitas cambiar tu dieta, hacer más ejercicio, o aprender nuevas habilidades? Planifica lo que necesitas hacer y cuándo lo harás.

5. Sé realista

No proyectes metas demasiado difíciles de alcanzar, esto para

prevenir la desmotivación. Empieza con metas pequeñas y alcanzables, y luego puedes ir aumentando la dificultad a medida que avances.

6. Establece plazos para cada meta

Esto te ayudará a mantenerte enfocado y a evitar procrastinar.

7. Sé flexible

Las cosas no siempre salen según lo planeado, así que prepárate para hacer ajustes en tu plan de acción según sea necesario.

8. Celebra tus éxitos

Cuando alcances una meta, tómate un momento para celebrar tu éxito. Esto te ayudará a mantenerte motivado y encaminado.

Consejos para mantener un buen equilibrio mental

Además de organizar tus metas de manera efectiva, es importante incorporar metas de salud y bienestar en tu plan. Esto encaminado a prevenir futuras situaciones de salud que lamentar, es responsabilidad absoluta de cada uno de nosotros velar por una buena salud física y mental.



Aquí hay algunos consejos específicos para mantener un buen equilibrio de salud mental:

Cuídate a ti mismo. Esto significa comer sano, hacer ejercicios, dormir lo suficiente, y reservar tiempo para las actividades que disfrutas.

Establece límites. Es importante saber decir no a las cosas que no son importantes para ti, saber decir no también es un acto de responsabilidad con nosotros mismos.

Aprende a manejar el estrés. Hay muchas técnicas que pueden ayudarte a manejar el estrés, como la meditación, el ejercicio, o las técnicas de respiración, también es importante saber identificar cuando no manejas algunas de estas técnicas para que

puedas a tiempo buscar la ayuda necesaria y dotarte de las herramientas adecuadas. Buscar apoyo si estás luchando para mantener un buen equilibrio mental, o si sale de control tu estado de salud física, habla con un amigo, familiar, terapeuta, o consejero. Siguiendo estos consejos, podrás organizar metas en este año nuevo y mantener un buen equilibrio mental.

Recordar que: debes ser tu propia prioridad, es un compromiso contigo mismo de cada día ser mejor para si, por lo tanto, analizas tus estrategias, las herramientas con las que cuentas y pon en marcha tu plan de acción, desarma el rompe cabeza, inicia desde cero, pero jamás te rindas se vale empezar una vez más las veces que sean necesario.



SUICIDIO EN EL PERSONAL DE LA SALUD

Dra. Ylisa E. Quero Cabrera
Médico Psiquiatra.

El suicidio es un problema de salud pública que afecta a millones de personas en el mundo. Entre los grupos de mayor riesgo se encuentran los profesionales de la salud, que se enfrentan a situaciones de estrés, agotamiento, ansiedad y depresión derivadas de su trabajo. Estos factores pueden generar pensamientos y conductas suicidas, que en algunos casos llegan a consumarse.

¿Cuáles son los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de suicidio en el sector salud?

Algunos de ellos son la exposición a situaciones traumáticas, como la muerte o el sufrimiento de los pacientes, la violencia o el acoso laboral, la falta de recursos o de apoyo institucional, la sobrecarga o la falta de control sobre el trabajo, la difi-

cultad para conciliar la vida laboral y personal, el estigma o el temor a reconocer los problemas de salud mental, el acceso a medios letales, como medicamentos o armas, y la presencia de trastornos mentales, como depresión, trastorno bipolar, trastorno por estrés postraumático o abuso de sustancias.

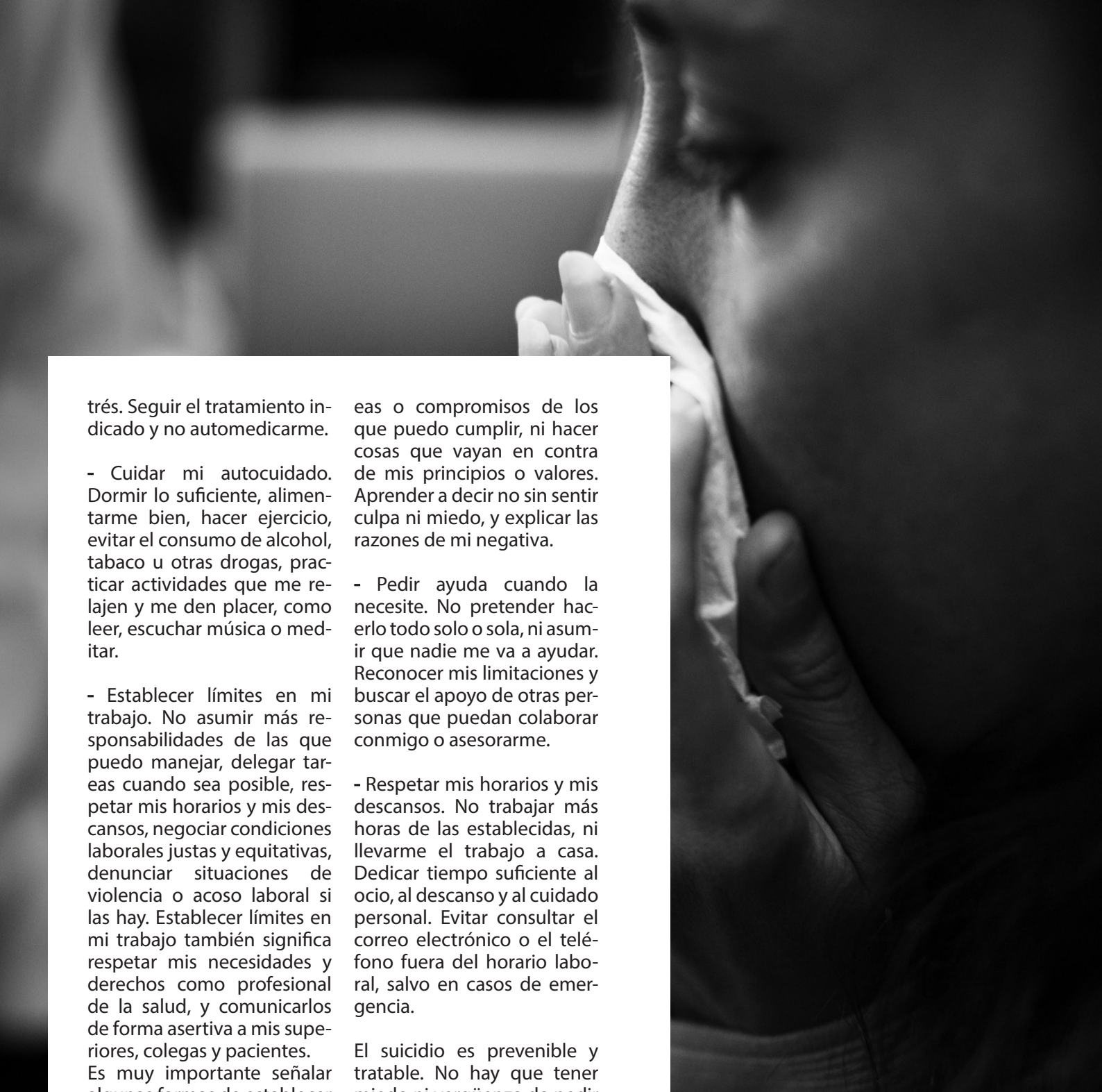
Como psiquiatra, considero que es fundamental prevenir el suicidio en el sector salud, mediante la detección precoz de los signos de alarma, la intervención oportuna y el apoyo psicosocial. Algunos de los signos de alarma son aislamiento, cambios de humor, pérdida de interés, descuido personal, expresiones de desesperanza, culpa o inutilidad, ideación o planes suicidas, despedidas o regalos inusuales, entre otros.

Si se detecta alguno de estos signos en un colega o en uno mismo, es importante buscar ayuda profesional lo antes posible.

¿Cómo puedo prevenir el suicidio en mi trabajo?

Hay algunas medidas que puedo tomar para cuidar mi salud mental y reducir el riesgo de suicidio, como:

- Reconocer mis emociones y expresarlas de forma adecuada. No reprimir ni negar lo que siento, sino buscar espacios para compartirlo con personas de confianza.
- Buscar ayuda profesional cuando lo necesite. No tener miedo ni vergüenza de consultar a un psicólogo o psiquiatra si tengo síntomas de depresión, ansiedad o es-



trés. Seguir el tratamiento indicado y no automedicarme.

- Cuidar mi autocuidado. Dormir lo suficiente, alimentarme bien, hacer ejercicio, evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, practicar actividades que me relajen y me den placer, como leer, escuchar música o meditar.

- Establecer límites en mi trabajo. No asumir más responsabilidades de las que puedo manejar, delegar tareas cuando sea posible, respetar mis horarios y mis descansos, negociar condiciones laborales justas y equitativas, denunciar situaciones de violencia o acoso laboral si las hay. Establecer límites en mi trabajo también significa respetar mis necesidades y derechos como profesional de la salud, y comunicarlos de forma asertiva a mis superiores, colegas y pacientes.

Es muy importante señalar algunas formas de establecer límites como, por ejemplo:

- Definir mis prioridades y objetivos. Tener claro qué es lo más importante para mí en mi trabajo, qué espero lograr y qué me motiva. Así puedo enfocar mi energía y tiempo en lo que realmente me interesa y me satisface.

- Decir no cuando sea necesario. No aceptar más tar-

eas o compromisos de los que puedo cumplir, ni hacer cosas que vayan en contra de mis principios o valores. Aprender a decir no sin sentir culpa ni miedo, y explicar las razones de mi negativa.

- Pedir ayuda cuando la necesite. No pretender hacerlo todo solo o sola, ni asumir que nadie me va a ayudar. Reconocer mis limitaciones y buscar el apoyo de otras personas que puedan colaborar conmigo o asesorarme.

- Respetar mis horarios y mis descansos. No trabajar más horas de las establecidas, ni llevarme el trabajo a casa. Dedicar tiempo suficiente al ocio, al descanso y al cuidado personal. Evitar consultar el correo electrónico o el teléfono fuera del horario laboral, salvo en casos de emergencia.

El suicidio es prevenible y tratable. No hay que tener miedo ni vergüenza de pedir ayuda. La salud mental es tan importante como la salud física, y merece ser cuidada y protegida. Así que es importante fortalecer tu red de apoyo. Mantener el contacto con tu familia, amigos y compañeros de trabajo. Pedir ayuda cuando la necesite y ofrecerla cuando pueda.

TRASLADOS EN **AMBULANCIA** 24/7



S.A.M.
AMBULANCIA



@sam_ambulancia

TEL. 809-328-1148

CEL. 829-466-7582 / 809-288-7314



GUIA PREHOSPITALARIA NOTICIAS



- **ATENCION PREHOSPITALARIA**
- **EMERGENCIAS**
- **SALUD...**

VISITANOS...



WWW.GUIAPREHOSPITALARIA.COM

GUÍA PREHOSPITALARIA es uno de los medio de comunicación del grupo Prehospital Group el cual se dedicada a la difusion de información y educación en materia de salud en todos sus ámbito, enfocados en nuestro portal GP NEWS y la revista GP MAGAZINE la cual recoge dentro del marco de las entrevistas, artículos de interés y de personalidades del ámbito de la salud de gran renombre, así como representantes de organismos internacionales relacionados al área.

REDES SOCIALES





SUBSCRIBETE

—
GPMAGAZINE.NET

[instagram/guia_prehospitalaria](https://www.instagram.com/guia_prehospitalaria)

[twitter/guiaprehospital](https://twitter.com/guiaprehospital)

Telegram | [@guiaprehospitalaria](https://t.me/@guiaprehospitalaria)

[Facebook/guiaprehospitalaria](https://www.facebook.com/guiaprehospitalaria)

[whatsapp 18094446365](https://www.whatsapp.com/channel/0029918094446365)

CONFERENCIA 2024 PREHOSPITALARIA

SE ACERCA EL EVENTO...



GUÍA MEDIA
PREHOSPITALARIA

WWW.GPMAGAZINE.NET