



GUIA MAGAZINE PREHOSPITALARIA

GP MAGAZINE #12 | DICIEMBRE 2023 | WWW.GPMAGAZINE.NET



- **DESAFÍOS Y PROPUESTAS PARA REDUCIR LAS MUERTES EN ACCIDENTES DE TRÁNSITO EN LA REPÚBLICA DOMINICANA**
- **CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL EN NAVIDAD Y AÑO NUEVO**

BÚSCANOS EN LAS REDES SOCIALES



**GUIA MAGAZINE
PREHOSPITALARIA**

CONTACTANOS

GUIAPREHOSPITALARIA@GMAIL.COM

WWW.GPMAGAZINE.NET

Atención Prehospitalaria, Emergencias, Salud...

PERSONAL MÉDICO EN NAVIDAD LAS CARAS INVISIBLES DE ESTA EPOCA

Llegan las navidades, época de celebración, familia, algarabía, música, comida y alcohol. Y aunque todos marchan felices, se brindan muestras de afecto, se reúnen con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, no dejan de enfermarse repentinamente, de sufrir accidentes de tránsito o presentar algún revés de sus padecimientos; para lo cual requerirán de asistencia médica oportuna las 24 horas, los 7 días de la semana, sin importar si es feriado, si es fin de año o año nuevo y allí el personal médico intra y extrahospitalario debe estar presente y trabajar con el mismo compromiso con el que lo realizan durante todos los meses anteriores.

Este personal médico no deja de ser humano, de ser padre, madre, hermano, hijo, nieto... tienen familia igual que todos.

Es típico que sientan nostalgia de no poder estar con los suyos en estas importantes fechas de reunión familiar y disfrute, pero durante toda la carrera de formación se preparan para comprender que alguien debe estar al frente, dar respuesta y continuar

con la esforzada labor de restablecer y mantener la salud y el bienestar de aquellos que más lo necesitan y que las fiestas navideñas no les sean excusa para requerir la misma.

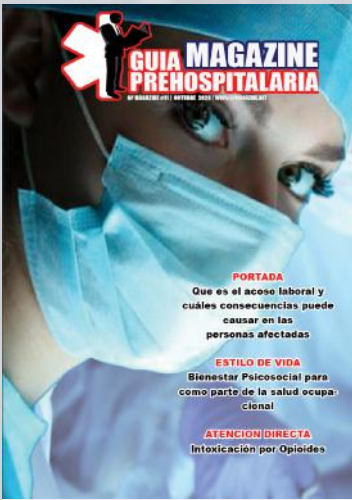
Para cierto personal las fechas festivas son un día regular como cuando están de servicio, guardia o turno y con esto la mayoría de sus familiares conforme pasan los días y los años, lo van asimilando y hacen que la carga de estar ausente sea menor.

Para ello ocasionalmente convierten los espacios hospitalarios y extra hospitalarios en sus mesas para compartir un alimento o una bebida, con sus compañeros (ahora familiares) reduciendo así la lejanía de los suyos.

Los médicos y todo el personal asistencial extienden un abrazo, un trago o un baile simbólico, con aquellos que llegan buscando de su asistencia a cualquier hora; no sin antes recomendar que tomen medidas necesarias para no formar parte de las penosas estadísticas y permanezcan con sus familias disfrutando del verdadero motivo de la navidad.

Dr Jonathan Mora Martinez

EN ESTA EDICIÓN



Publicidad 829-444-6365

Oficina: 829-444-6365

C. 6 #21 URBANIZACIÓN JUAN PABLO DUARTE
SANTO DOMINGO ESTE, RD. TEL.- 829-444-6365
www.gpmagazine.net



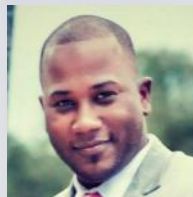
Licda. Yinet Gonzalez

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



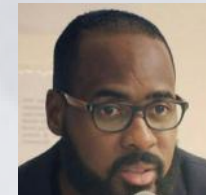
Dr. Roggers de la Rosa

- Gineco - Obstetra



Dr. Jonathan Mora

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



Dr. Juan Pablo Matos

- Salud Pública, Consultor, Educador, Facilitador.
- Conferencista, Experto en Promoción y Prevención.
- Educador en Salud Sexual y Reproductiva.
- Atención Pre/Intrahospitalaria.
- Diseño de estrategias de abordaje en salud y Veeduría Social.



CONTENIDO



03 Personal médico en navidad: Las caras invisibles de esta época.

08 Puerperio y sus principales complicaciones.

12 Consejos para cuidar tu salud mental en navidad y año nuevo.

16 Desafíos y propuestas para reducir las muertes en accidentes de tránsito en república dominicana.





República Dominicana

antemrepublicadominicana@gmail.com



Síguenos en las redes sociales



www.guiaprehospitalaria.com

PUERPERIO Y SUS PRINCIPALES COMPLICACIONES

Dr. Roggers de la Rosa

drdelarosa@gpmagazine.net

El **puerperio** es la etapa que inicia desde el parto hasta que aparece nueva vez la menstruación.

Este periodo puede traer consigo diversas patologías que pueden conllevar hasta la mortalidad materna si no son atendidas a tiempo. Situaciones como el fallo en la lactancia, grietas en el pezón, mastitis (inflamación de la mama) puerperal, ingurgitación mamaria.

La **hemorragia post-parto** se define como la pérdida sanguínea superior a 500 cc de un parto vaginal y más de 1000 cc luego de una cesárea, tomando en cuenta que las primeras 2 horas son de extrema importancia y de sumo cuidado siendo llamadas las horas críticas, no sin antes mencionar la hemorragia post parto precoz que ocurre durante las primeras 24 horas luego de dar a luz y tiende a ser más peligrosa, por suerte con la atención adecuada y la prevención evita que lleguemos a la gravedad de esta enfermedad.

Por esta y todas las razones ya citadas es considerada una complicación de sumo respeto para los agentes

de la salud involucrados, estando dentro de las primeras causas de mortalidad materna en el mundo.

Las **infecciones puerperales** son complicaciones obstétricas frecuentes, aunque en las últimas décadas la orientación y la prevención han disminuido en gran medida la incidencia de esta patología, dentro de estas podemos citar Infección uterina, infecciones post episiotomía y dehiscencia de la misma, en caso de cesárea; infecciones de la incisión abdominal, Fascitis necrotizante, Abscesos anexiales y peritonitis, entre otras.

Los **trastornos vasculares** del puerperio incluyen cuadros graves importantes, representando una de las principales causas de mortalidad materna. Se incluye la trombosis venosa profunda y el trombo embolismo pulmonar.

Los **trastornos psiquiátricos** no son los más frecuentes, pero su incidencia se ve afectada en aumento en el puerperio que en otra época de la vida, pero sí que se describen los cuadros relacionados con este periodo, como

son el blues caracterizado por episodios de depresión ligera, labilidad emocional, irritabilidad y preocupación excesiva por el bebe, que ocurre después del parto y se resuelve espontáneamente en unos 15 días, la depresión puerperal y la psicosis puerperal.

Otros trastornos aunque poco frecuentes, los cuales por sí mismos constituyen una emergencia médica son el **síndrome de Sheehan**, la **miocardiopatía periparto** y la **tiroiditis postparto**.

En esta ocasión tratamos los detalles del puerperio citando la mayoría de las patologías que se producen en su etapa.

En conclusión, tomando en cuenta cada complicación y que cada una de ellas pueden ser prevenibles, debemos fomentar la educación continua en el personal sanitario, orientación a la madre, seguimiento de manera individual de cada paciente y velar por el correcto tratamiento, siguiendo los mejores estándares para disminuir la incidencia de cada posible complicación.



Fotografia | rawpixel.com



Síguenos en las redes sociales



www.guiaprehospitalaria.com



TU
REVISTA
DE SALUD

BUSCANOS EN LAS REDES SOCIALES

Visítanos

WWW.GPMAGAZINE.NET



CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL EN NAVIDAD Y AÑO NUEVO

Licda. Yinet Gonzalez

yinetgonzalez@gpmagazine.net



Las fiestas navideñas son una época de alegría y celebración, pero también pueden ser una fuente de estrés y ansiedad para algunas personas.

Los preparativos, las reuniones familiares, las expectativas sociales y los cambios en la rutina pueden provocar alteraciones en el estado de ánimo, donde pueden aparecer estallidos momentáneos como la ansiedad, irritabilidad o depresión.

Y es que cada persona de manera particular cuestiona o valora los objetivos alcanzados durante todo el año, así como aquellos desaciertos, triunfos, alegrías, tristezas y derrotas que han experimentado durante este periodo, a esto le sumaremos cada una de las emociones que trae consigo cada una de estas proyecciones positivas y negativas, así como la nueva planeación de nuevas metas y proyectos.

En esta época donde todos procuran compartir si estás experimentando algún malestar emocional, es importante que te tomes el tiempo para cuidar tu salud mental.

Aquí tienes algunos consejos que te pueden ayudar:

- Establece límites. Es importante que establezcas límites con tu tiempo y energía. No puedes estar en todas partes y hacer todo lo que se espera de ti.
- Si te sientes abrumado, es mejor decir que no a alguna invitación o compromiso. En este punto recuerda que tu estabilidad emocional debe ser tu prioridad.
- Tomate el tiempo que necesites para elaborar con determinación esas nuevas proyecciones y valora un plan inicial a corto plazo donde puedas evidenciar los avances y posibles estrategias que te permitan avanzar y cambiar la ruta hacia tu objetivo. Así podrás avanzar de manera positiva con aquellas metas a largo plazo y podrás tener avances más acelerados.
- Cuida tu cuerpo. Dormir lo suficiente, comer sano y hacer ejercicio regularmente, ya que son esenciales para tu salud mental. Asegúrate de dormir al menos 7-8 horas cada noche, comer una dieta equilibrada y practicar actividad física regularmente.
- Encuentra tiempo para ti. Tómate tiempo para hacer cosas que te gustan y te hacen sentir bien. Lee, escucha música, pasa tiempo con tus seres queridos o simplemente relájate.
- Busca ayuda profesional. Si el malestar emocional persiste, no dudes en buscar ayuda profesional. Un terapeuta puede ayudarte a entender y manejar tus emociones.

Aquí tienes algunos consejos específicos que puedes seguir durante las fiestas navideñas:

- Planifica con anticipación. Cuanto más preparado estés, menos estrés sentirás. Haz una lista de las cosas que tienes que hacer y organízate para que tengas tiempo para todo.
- Pide ayuda. Si necesitas ayuda para preparar la cena de Navidad o para decorar tu casa, no dudes en pedir ayuda a tus amigos o familiares.
- Céntrate en lo positivo. Intenta centrarte en los aspectos positivos de las fiestas navideñas. Disfruta del tiempo con tus seres queridos y de las tradiciones que te gustan.

Si sigues estos consejos, podrás disfrutar de las fiestas navideñas sin que afecten negativamente a tu salud mental.



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



DESAFÍOS Y PROPUESTAS PARA REDUCIR LAS MUERTES EN ACCIDENTES DE TRÁNSITO EN REPÚBLICA DOMINICANA

Dr. Juan Pablo Matos

drjmatos@gp magazine.net

La realidad que enfrenta la República Dominicana en cuanto a accidentes de tráfico es preocupante a nivel global, ya que encabeza la lista de países con la mayor tasa de mortalidad por lesiones derivadas de estos incidentes. De acuerdo con las estadísticas más recientes de **World of Statistics**, el país registra un impactante total de **65 fallecimientos por cada 100,000 habitantes**. Este panorama coloca a la República Dominicana por delante de naciones como Zimbabwe, Venezuela, Arabia Saudita y Tailandia, señalando un desafío crítico que exige atención inmediata y soluciones efectivas.

La gravedad de este problema requiere una evaluación detallada de sus causas. Factores como la calidad de la infraestructura vial, la educación en seguridad vial, el estado de los vehículos, la aplicación de normativas de tránsito y la cultura de conducción contribuyen considerablemente a esta alarmante estadística. Abordar cada uno de estos elementos es fundamental para implementar medidas efectivas que disminuyan las tasas de mortalidad y promuevan la seguridad en las carreteras.

Un aspecto crucial es la calidad de la infraestructura vial. Carreteras en mal estado, falta de señalización adecuada y problemas en el diseño de intersecciones son factores que incrementan el riesgo de

accidentes. Invertir en la mejora y mantenimiento de la infraestructura vial, dando prioridad a proyectos que reduzcan los puntos críticos, es esencial para mejorar la seguridad tanto para conductores como para peatones. La falta de educación vial también juega un papel determinante en la alta tasa de mortalidad.

Es imperativo implementar programas educativos que abarquen desde las escuelas hasta la formación continua para conductores. Concientizar sobre las normas de tránsito, los peligros asociados con la conducción irresponsable y la importancia del respeto mutuo en la vía contribuirá a cambiar la mentalidad y comportamiento de los conductores.

La efectividad de las leyes de tránsito depende en gran medida de su aplicación. Las autoridades deben fortalecer los mecanismos de control y sanción para aquellos que violan las normas de tránsito. Además, es crucial revisar y actualizar las leyes según las necesidades actuales, considerando las mejores prácticas internacionales.

Garantizar un parque vehicular en buen estado es fundamental para la seguridad en las carreteras. Se deben implementar inspecciones técnicas periódicas y establecer estándares de mantenimiento para asegurar que los vehículos en cir-

culación cumplan con los requisitos de seguridad.

Modificar la cultura de conducción es un proceso a largo plazo, pero es esencial para lograr una reducción sostenible en las tasas de mortalidad. Campañas de concientización, testimonios de víctimas de accidentes de tránsito y la promoción de conductas seguras pueden contribuir a un cambio cultural que priorice la seguridad vial.

La República Dominicana enfrenta un desafío urgente que requiere una respuesta coordinada y decidida. La combinación de mejoras en la infraestructura vial, programas educativos efectivos, aplicación rigurosa de leyes de tránsito, mantenimiento adecuado de vehículos y un cambio cultural hacia la seguridad vial puede marcar la diferencia.

Abordar estos aspectos de manera integral y sostenible es esencial para transformar las carreteras dominicanas en espacios seguros para todos.

La cooperación entre el gobierno, la sociedad civil y el sector privado es clave para alcanzar este objetivo y revertir la alarmante estadística que coloca a la República Dominicana en la cima de las tasas de mortalidad por accidentes de tránsito a nivel mundial.





SUBSCRIBETE

GPMAGAZINE.NET

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

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

[Telegram | @guiaprehospitalaria](https://www.telegram.com/@guiaprehospitalaria)

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

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

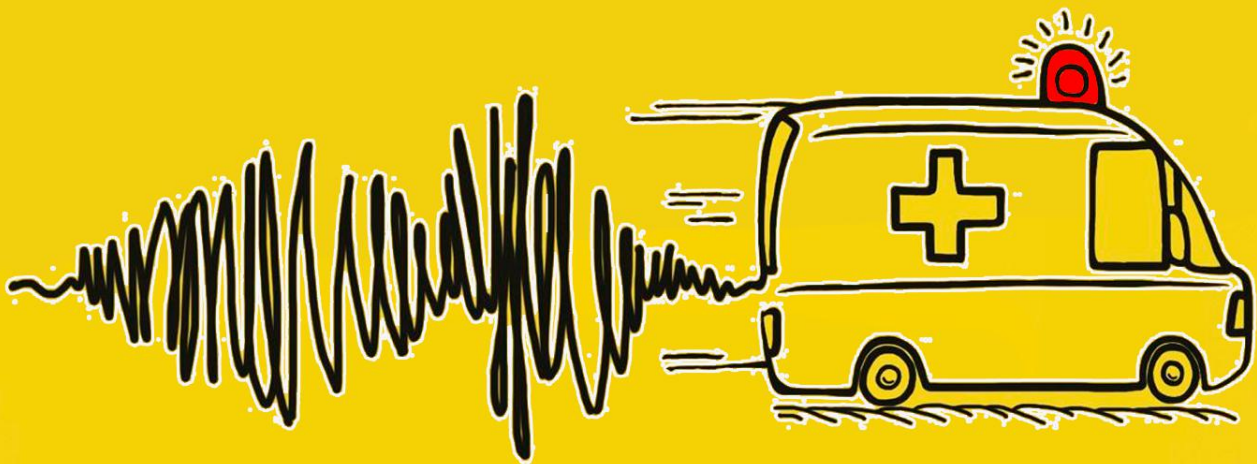


República Dominicana

antemrepublicadominicana@gmail.com



SOMOS TU MEDIO DE INFORMACIÓN EN SALUD



CONTACTANOS

GUIAPREHOSPITALARIA@GMAIL.COM

WWW.GUIAPREHOSPITALARIA.COM