

Mujeres Inmigrantes y Salud

Salud personal y familiar



Edita: Asociación Mujeres Opañel
Sede Social: Plaza de Cantoria, 2-Bajo. 28019 MADRID
Tel.: 91 472 95 40 / 83 78
www.amo.org.es

Diseño: Make U Digital

© Asociación Mujeres Opañel
Edición 2020

Subvencionado por la Dirección General de Inclusión y Atención Humanitaria perteneciente a la Secretaría de Estado de Migraciones del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y cofinanciado por el Fondo de Asilo. Migración e Integración de la Unión Europea.

Salud personal y familiar de las mujeres inmigrantes

Vida saludable

La Organización Mundial de la Salud define que la salud es: **“El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”**.

En nuestra salud influyen diferentes factores como los sociales, laborales, educativos, personales, genéticos, y el sistema sanitario del país en el que se viva.

Es importante saber que se puede mejorar y mantener la calidad de vida personal y familiar, atendiendo a aspectos de la alimentación, la higiene, el deporte y el ocio, el descanso, el cuidado emocional, etc.

Es muy importante que no nos olvidemos de cuidar de nosotras mismas. Las mujeres en muchas ocasiones dejamos nuestras necesidades en un segundo plano, atendiendo y preocupándonos por las personas de nuestro alrededor antes que de nosotras. Hemos sido educadas como mujeres para ser y comportarnos de ese modo en general, y dentro de nuestras familias en particular.

Mujeres inmigrantes y salud

Frecuentemente solo pedimos atención sanitaria cuando tenemos síntomas de enfermedad y ya no podemos más. Este comportamiento perjudica seriamente nuestra salud, puesto que no prevenimos algunas enfermedades y podemos no coger a tiempo algunas otras de modo que se pudieran evitar daños mayores. Como ocurre por ejemplo con enfermedades como el cáncer y con trastornos psicológicos como la ansiedad o la depresión.

Atender nuestras necesidades y cuidarnos física y psicológicamente para prevenir enfermarse y tener salud, no significa que estemos descuidando al resto de las personas importantes de nuestro entorno. Es más, encontrarnos bien contribuye a que tengamos posibilidad de relacionarnos y cuidar mejor a los demás.

Es fundamental tener en cuenta la importancia de la prevención. Prevenir, en general, significa actuar de manera anticipada para evitar la aparición de daños que no deseamos que se produzcan, y caso de producirse, reducir sus efectos negativos.

Por ejemplo:

Nos lavamos los dientes después de cada comida para prevenir la aparición de caries.

Nos vacunamos para prevenir sufrir determinadas enfermedades.

Limpiamos nuestro entorno para prevenir la aparición de bacterias e infecciones.

¡La prevención es la palabra clave!

La alimentación

Una de las primeras cosas que echamos de menos al llegar a España es la comida de nuestro país. Nos encontramos con olores y sabores diferentes, productos que no sabemos cómo se cocinan y en ocasiones tampoco sabemos cómo se utilizan.

No tenemos que renunciar a nuestros productos típicos, porque ya se encuentran en muchas tiendas cerca de casa, pero poco a poco podrás probar, conocer y enriquecer la dieta con los nuevos productos que se consumen en España, pues la dieta mediterránea es muy saludable.



La alimentación saludable

Una alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud.

Características de una alimentación saludable

Que sea completa: debe aportar todos los nutrientes que requiere el organismo, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Que sea equilibrada: todos los nutrientes deben guardar una relación entre sí; hidratos de carbono 50-60%, proteínas 10-15%, grasas 30-35% de las calorías totales diarias y 1,5-2 litros/día de agua.

Mujeres inmigrantes y salud

Que sea suficiente: la cantidad de alimentos a ingerir debe ayudar a mantener el peso dentro de los rangos de normalidad.

Que sea variada: eligiendo diferentes alimentos de cada grupo. Que esté adaptada a la edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo, etc.

Recomendaciones para una alimentación saludable

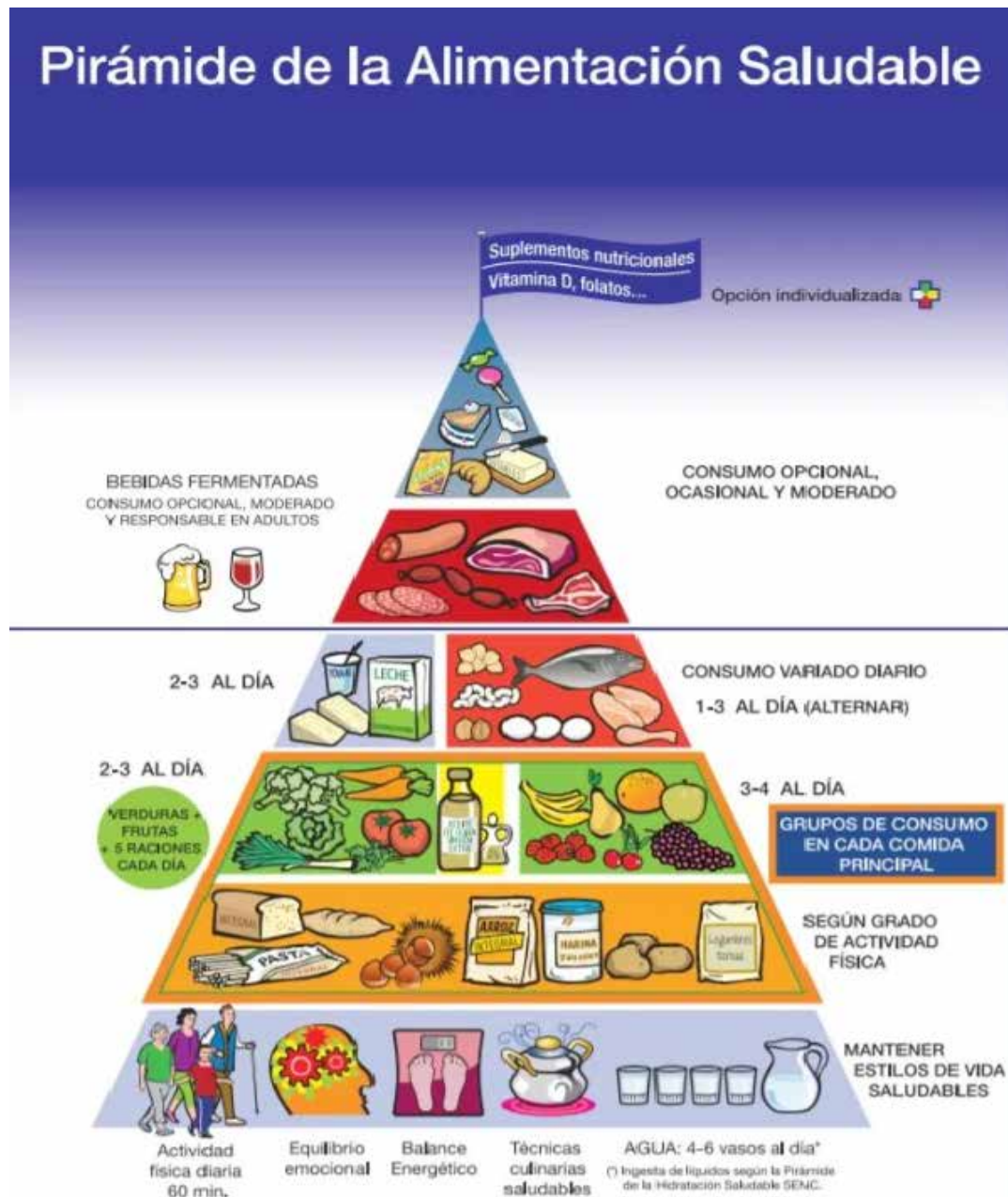
- Adaptar nuestro menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos.
- Incluir diariamente alguna pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Moderar el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados.
- Limitar el consumo de alcohol a 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Utilizar la sal con moderación, sustituyéndola por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias.
- Cocinar con aceite de oliva y en olla a presión, horno o microondas.
- Comer despacio, masticando bien, y no realizando otras actividades al mismo tiempo.

Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día.

Y es importante:

Que mantengamos un peso adecuado. **En caso de que se tenga que hacer una dieta para adelgazar, consultaremos con profesionales** de la salud para que nos la indiquen evitando hacer “dietas milagrosas” que afectan negativamente a nuestra salud y que frecuentemente no consiguen una pérdida de peso a largo plazo.

Pirámide de la Alimentación Saludable



Hábitos de higiene

Nosotras sabemos la importancia que tiene la limpieza y a todas nos han enseñado a limpiar nuestra casa, nuestro entorno y también nuestro cuerpo. Los hábitos de higiene varían de una cultura a otra, si bien son muy coincidentes en lo esencial. Seguimos unos rituales básicos que llamamos hábitos de higiene que enseñamos a las niñas y los niños que muy pronto aprenden a lavarse la cara, las manos antes de comer, los dientes después de cada comida etc. Estos hábitos, si se aprenden a corta edad se mantienen para siempre.



La higiene corporal

Es importante que elijamos los productos de higiene apropiados para cada persona y que los usemos de forma adecuada. Tanto la falta como el exceso de higiene son perjudiciales.

La higiene dental

Otra forma de cuidar nuestra salud es mediante una buena higiene dental. Nos ayudará a prevenir enfermedades en los dientes y en las encías. Lo deseable sería acudir a la consulta dental al menos una vez al año, para detectar cuanto antes posibles problemas.

La mayoría de los servicios relativos al cuidado bucodental no se prestan en el sistema sanitario español. Existen muchas diferencias de calidad y precios entre las diferentes consultas dentales privadas, que debemos estudiar muy bien para seleccionar las que mejor se adapten a nuestras necesidades y presupuesto. **Existen asociaciones y fundaciones de dentistas que ofrecen servicios gratuitos de manera solidaria**, de los que nos podemos informar, por ejemplo, con nuestra trabajadora social.

Recuerda que:

Hemos de lavarnos la boca y cepillarnos los dientes después de cada comida. El cepillado debe durar 3 minutos aproximadamente y no debemos olvidar las encías y la lengua.

Es importante enseñar a los niños y a las niñas a cepillarse los dientes, para que adquieran ese hábito y lo conviertan en rutina.

El cepillo hay que cambiarlo con regularidad, duran 3 meses más o menos y son de uso personal, no pudiendo compartirse.

Ejercicio físico

Se recomienda que las personas adultas hagan ejercicio durante 30 minutos al día. Pero nuestras circunstancias vitales, con muchas responsabilidades y largas jornadas de trabajo, hacen que dejemos de lado la práctica de un deporte o de un ejercicio. Si esto es así, **podemos incorporar actividades a nuestra rutina diaria, que serán ejercicios y nos beneficiarán:** como caminar en lugar de usar el transporte, subir y bajar las escaleras en lugar de coger el ascensor, etc.

Podemos realizar en casa numerosos ejercicios que encontraremos en internet, donde existen infinidad de vídeos que nos guiarán para realizar prácticas deportivas y gimnásticas diversas, desde estiramientos, pilates y yoga, a ejercicios aeróbicos de todo tipo.

Es importante recordar que es necesario que los niños y niñas practiquen algún deporte, porque es beneficioso para su salud presente y futura, para el crecimiento y para desarrollar valores como el esfuerzo, la superación y la perseverancia. Además, la práctica de un deporte grupal les permitirá hacer amistades y fomentar valores como la cooperación, la igualdad, el respeto, la deportividad, la solidaridad y el compañerismo.

Mujeres inmigrantes y salud

Hacer ejercicio físico tiene muchas ventajas relacionadas con la calidad de vida, porque:

- Combate el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora el tono muscular y la resistencia a la fatiga.
- Facilita la relajación y disminuye la tensión.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Mejora la respuesta sexual.
- Fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre.
- Disminuye el colesterol, el riesgo de infarto y regulariza la tensión arterial.
- Quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal.
- Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”.
- Incrementa la autoestima y la autoimagen.
- Favorece estilos de vida sanos, de manera que previene adicciones.
- Fomenta la convivencia entre amistades y familiares, y facilita nuevas relaciones personales y sociales.



La visita ginecológica

La consulta ginecológica tiene mucha importancia para nuestra salud, tanto para la física como para la reproductiva. No hay una edad concreta para la primera visita, pero si tienes relaciones sexuales se recomienda hacerla cada año. En general las pruebas ginecológicas son sencillas y no duelen, aunque es normal que resulten algo incómodas al principio.

Si es la primera vez que acudes a esta consulta desde que llegaste, abrirán tu historial médico y para ello te harán algunas preguntas generales sobre tu salud: antecedentes de enfermedades familiares, menstruación, partos o abortos, relaciones sexuales, y uso de métodos anticonceptivos.

Se suele realizar también una revisión física, incluida la exploración de mamas, de la que te explicarán cómo hacerla tú misma.

Las pruebas más habituales son:

La citología. En ella se obtienen células de la vagina y del cuello del útero para diagnosticar alteraciones como las de la flora vaginal y/o infecciones, como pueden ser las producidas por Cándidas o Gardnerellas. También se detectan otras alteraciones más graves que pueden desencadenar en cáncer de cuello de útero, como el virus del papiloma humano (VPH).

La ecografía ginecológica. Mediante esta prueba se obtienen imágenes del aparato genital femenino, del útero y los ovarios, pudiendo diagnosticarse alteraciones anatómicas que afectan a los órganos femeninos, como son los miomas, los quistes y los pólipos, entre otras lesiones.

Ecografía de mama y mamografía. Ambas pruebas permiten explorar el tejido de la mama, y en el caso de la mamografía con rayos X. Estas pruebas son las principales herramientas diagnósticas para la detección precoz del cáncer de mama.

Vacunación infantil

Como sabemos, el cumplimiento del calendario de vacunación infantil es primordial para proteger la salud de los menores.

Las vacunas son fundamentales porque les protegen de algunas enfermedades muy graves como el tétanos, la meningitis, la hepatitis, el sarampión o la poliomielitis. En España existe un calendario de vacunas que se van administrando según la edad.

Puede ocurrir que el tipo de vacunas y las edades a las que se administran en tu país de origen no coincidan con el calendario de vacunación que hay en España. Por ello, si las/los menores se vacunaron en el país de origen, debemos explicar al pediatra qué vacunas ha recibido y mostrarle el cuaderno de vacunación, en el caso de tenerlo.

Los profesionales de la medicina que atienden a tus hijos o hijas se llaman pediatras, y la consulta es la de pediatría. Tanto las doctoras/es, como las enfermeras/os nos informarán y resolverán todas las dudas que tengamos sobre los cuidados de los niños y niñas y sobre cómo tenemos que actuar para favorecer su crecimiento y los buenos hábitos.



Calendario vacunación Madrid:



Calendario 2018

CALENDARIO DE VACUNACIONES

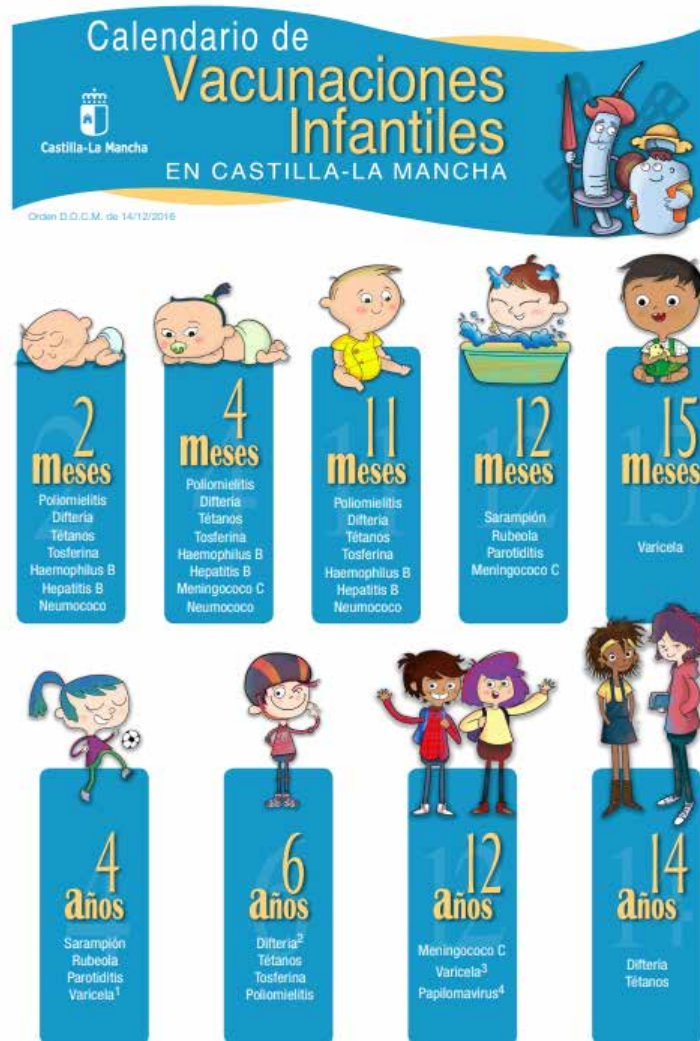
VACUNAS	2 meses	4 meses	11 meses	12 meses	15 meses	4 años	6 años	12 años	14 años
Poliomielitis	VPI	VPI	VPI						
Difteria-Tétanos-Pertussis	DTPa	DTPa	DTPa				DTPa ¹ /VPI		Td
Haemophilus influenzae b	Hib	Hib	Hib						
Hepatitis B ²	HB	HB	HB						
Neumocócica conjugada 13V	VNC13	VNC13	VNC13						
Sarampión-Rubeola-Parotiditis				TV		TV			
Meningococo C		MenC ³		MenC				MenC	
Varkela					VZ	VZ		VZ ²	
Virus del Papiloma Humano								VPH ⁴	

- ¹ Pauta 0-2-4-11 meses en recién nacidos hijos de madre portadora de AgHBs, junto con la IG HB en las primeras 24 horas de vida, y en hijos de madre con serología desconocida.
² Según la vacuna utilizada puede ser necesaria la primovacunación con una dosis (4 meses) o dos dosis (2 y 4 meses de edad).
³ Se administrará la vacuna combinada DTPa/VPI a los niños vacunados con pauta 2+1 cuando alcancen la edad de 6 años. Los niños vacunados con pauta 3+1 recibirán solo dTpa.
⁴ Personas que refieran no haber pasado la enfermedad ni haber sido vacunadas con anterioridad. Pauta con 2 dosis.
⁵ Vacunar solo a las niñas con 2 dosis.



Mujeres inmigrantes y salud

Calendario de vacunación Castilla La Mancha:



¹ Los nacidos a partir del 1 de enero de 2015 que fueron vacunados frente a varicela a los 15 meses, recibirán la segunda dosis al cumplir 4 años de edad.

² Los nacidos a partir de 1 de enero de 2017 recibirán la vacuna combinada de seis carga al cumplir 6 años de edad.

³ Dos dosis. Sólo para niños y niñas que a los 12 años no hayan pasado la enfermedad y/o recibido ninguna dosis previamente. Los que hayan recibido una única dosis de vacuna antes de los 12 años, completarán la pauta con otra dosis a esta edad.

⁴ Sólo niños. Dos dosis entre los 12 y 14 meses.

Prevención de accidentes

La prevención también es importante en el caso de los accidentes, tanto en el trabajo como en la casa o en la vía pública.

En el trabajo

Muchas de nosotras accedemos a empleos que tienen una gran carga física como los dirigidos a la limpieza y cuidados de otras personas (pequeñas y mayores), hostelería y restauración, supermercados, etc.

Nos encontramos con tres tipos de demandas físicas, que pueden tener un exceso de carga para nosotras:

- Mover el cuerpo o alguna de sus partes: andar, correr, subir escaleras.
- Transportar o mover objetos: acarrearlos, levantarlos, darles la vuelta, alcanzarlos.
- Mantener una postura fija del cuerpo: tronco hacia delante, tronco girado, brazos elevados.

Debemos tener especial cuidado en cuanto a cómo y cuánto realizamos estas actividades, si bien lo frecuente es que las exigencias del trabajo nos lo impidan.



Al menos podemos procurar seguir ciertas pautas posturales a la hora de realizar movimientos, para así minimizar el daño. (VER GUÍA SALUD LABORAL)

Por otro lado, podemos necesitar conocimientos especiales para no lesionarnos en el desempeño de algunas tareas requeridas en trabajos en los que tenemos que mover o ayudar a otras personas a moverse. Existen cursos que, además de acreditarnos profesionalmente, nos enseñan a realizar estas tareas sin perjudicar nuestra salud.

Mujeres inmigrantes y salud

En casa

Nuestra casa es el lugar que más conocemos y en el que nos sentimos más cómodas y seguras, por eso a veces nos relajamos y no nos damos cuenta de que hay situaciones o actos que pueden ser peligrosos y que pueden dañarnos a nosotras y a las personas que están a nuestro alrededor.

Las personas adultas que convivimos en la casa, debemos prestar especial atención a:

Productos o situaciones que pueden ser peligrosas	Medidas preventivas
Medicamentos Botiquín	<p>Guardar los medicamentos que tengamos que tomar en el botiquín, en un lugar seco y oscuro, no en el baño o la cocina, que son los lugares con más humedad.</p> <p>Mantenerlos lejos del alcance de las niñas y niños porque los pueden confundir con chucherías.</p> <p>No almacenar medicamentos porque caducan.</p> <p>Recordemos que los medicamentos siempre han de ser prescritos por las/los profesionales de medicina.</p>
Productos de limpieza Insectidas Pinturas,	<p>No realicemos mezclas con los productos (lejía y amoníaco por ejemplo).</p> <p>Sigamos las recomendaciones del fabricante.</p> <p>No utilicemos los productos cerca de alimentos, personas o animales.</p> <p>Cuando utilicemos estos productos las habitaciones tienen que estar ventiladas (abrir las ventanas).</p>

Intoxicación por alimentos

Procuremos tener las manos lo más limpias posibles durante todo el proceso de cocinado.

Vigilemos el buen funcionamiento de la nevera.

No utilicemos el mismo cuchillo para cortar distintos productos sin haberlo lavado con agua caliente y detergente entre producto y producto.

Lavemos bien las frutas, verduras y hortalizas. Para que podamos eliminar adecuadamente los pesticidas, bacterias y virus que tienen estos alimentos en su superficie, hemos de hacerlo con detenimiento.

No consumamos latas que estén abolladas o que al abrirlas salga gas o desprendan un olor raro.

Tengamos cuidado con los alimentos congelados y su proceso de descongelación. No congelar un alimento previamente descongelado.

No usemos cazos, ollas o sartenes sin asas, mangos o protecciones adecuadas.

Al cocinar coloquemos las ollas cazos, etc., sin que sobresalgan del borde de la cocina.

Tengamos cuidado con el horno y el microondas: utilicemos manoplas; en el microondas la comida puede estar más caliente que el recipiente; tengamos precaución cuando encendamos el horno si es de gas, etc.

Tengamos especial cuidado para que los niños y niñas no tengan acceso a cerillas, mecheros, velas, petardos, etc.

Riesgos de quemaduras

Mujeres inmigrantes y salud

Riesgos eléctricos

No sobrecargar los enchufes.

No debemos tocar ni conectar aparatos eléctricos cuando estemos mojadas o descalzas.

No desenchufemos los aparatos tirando del cable.

Si hay menores en casa, utilicemos protectores en los enchufes.

Caídas

Retiremos los objetos que dificultan el paso en las habitaciones de la casa.

Tengamos cuidado con los suelos mojados o resbaladizos.

Usemos una escalera en buen estado para alcanzar objetos que están en lo alto.

Botiquín básico para tener en casa

- **Gasas, vendas y tiritas:** Sirven para cubrir aquellas heridas o quemaduras que tenemos y evitar que estas se infecten.
- **Agua oxigenada:** Sirve como desinfectante de heridas.
- **Alcohol:** se usa como desinfectante, tanto para la piel como para los utensilios que utilicemos para la cura.

LOS CENTROS DE SALUD

Los Centros de Salud prestan toda la asistencia médica individual de diagnóstico, tratamiento y seguimiento de procesos de enfermedad tanto agudos o puntuales (una gripe) como crónicos (jaqueca, hipertensión, alergias).

También prestan servicios de promoción de la salud, educación sanitaria y prevención de la enfermedad, realizando actuaciones dirigidas a modificar o potenciar hábitos y actitudes que conduzcan a formas de vida saludable (hacer deporte), así como a promover el cambio de conductas relacionadas con factores de riesgo de problemas de salud específicos (dejar de fumar, cambiar patrones de alimentación), y las orientadas al fomento de los autocuidados.

Servicios asistenciales en los centros de salud de atención primaria de los municipios de la Comunidad de Madrid y en los consultorios locales de Castilla la Mancha

Medicina de familia. Pediatría y Enfermería:

Puedes solicitar cita con su médica/o de familia, pediatra o enfermera/o por teléfono, por internet, a través del móvil descargando la aplicación de cita sanitaria y con los terminales de cita en los centros de salud que disponen del mismo. También, presencialmente, en la Unidad de Atención al Usuario de su centro. En esta Unidad también se puede pedir cita para acceder a los siguientes servicios:

Salud personal y familiar

Fisioterapia: Se accede a este servicio con un documento de derivación del médico/a de familia. Las unidades de Fisioterapia están situadas únicamente en algunos centros de salud, pero todos los centros tienen una unidad de referencia a la que enviar a los/las pacientes.

Matrona: Puedes solicitar cita directamente para obtener una consulta con la matrona. Todas las mujeres tienen una matrona aunque no esté situada en su centro de salud.

Salud bucodental: Puedes solicitar cita directamente para obtener una consulta en la Unidad de Salud Bucodental. Existe una unidad de salud bucodental para todos los usuarios y usuarias aunque no esté situada en su centro de salud.

Trabajo social: Si necesitas atención social puedes solicitar la cita directamente.

En la Comunidad de Madrid se puso en marcha en el 2018 un nuevo servicio de Atención psicológica: Se trata de una atención que se realiza en los centros de salud y está dedicada a las patologías menos graves y se lleva a cabo mediante terapia de grupo. En la actualidad hay **21 psicólogos/as que atienden a la población de la Comunidad en diferentes Centros de Salud.** Se accede mediante la derivación los/las médicos/as de atención primaria.

Solicitud de cita con medicina de familia, pediatría y enfermería:

En la Comunidad de Madrid

Simplemente escribiendo “cita previa sanitaria Madrid” en el buscador de internet que tengamos (Google), ya nos aparece la página de la Comunidad de Madrid en la que podemos realizar esta gestión, que tiene esta dirección:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/cita-sanitaria>

Mujeres inmigrantes y salud

Servicios e información Cultura y turismo Inversión y empresa Acción de gobierno

Cita en Atención Primaria

Para citarse en Atención Primaria necesita el código de su tarjeta sanitaria, su fecha de nacimiento y el DNI o NIE. Si la cita es para un menor sin DNI ni NIE (menores de 14 años) deberá introducir los datos del adulto que se haga responsable de la cita. No es válido el número de Pasaporte.

Puede realizar cualquiera de las siguientes acciones:

- Pedir cita con su médico de Familia, pediatra o profesional de Enfermería. El sistema le proporcionará las fechas y horas disponibles en la agenda del profesional seleccionado para que pueda elegir con arreglo a sus preferencias.
- Consultar, anular o cambiar una cita.

Cita online por ordenador

Cita desde dispositivos móviles

Cita por telefonía automatizada de reconocimiento de voz

Todos los centros de salud y consultorios disponen de este servicio de **cita online**.

Puede imprimir o descargar, en su ordenador, un resguardo con los datos de su cita si lo desea.

Secciones

- Pedir cita
- Más sobre cita en Atención Primaria
- Más sobre cita con el Especialista
- Preguntas frecuentes

Contenido relacionado

- Dirección Asistencial Centro
- Dirección Asistencial Noroeste
- Dirección Asistencial Sur
- Dirección Asistencial Sureste
- Dirección Asistencial Este

Cita Previa de Atención Primaria

lunes, 08 de abril de 2019

Acceder al servicio Acerca de

< Atrás | Está en: Cita Previa en Atención Primaria >> Acceso al servicio A- | A+ >

Acceso al servicio web de Cita previa en Atención Primaria

Para acceder al servicio web debe introducir el código de identificación personal autonómico (ver la localización de dicho código en la imagen de la tarjeta), su fecha de nacimiento y su número del DNI/NIE (con letra). A continuación pulse el botón "Acceder".

Si la cita es para un menor, el DNI/NIE que debe introducir es el del adulto que se haga responsable de la cita.

[Más información >>](#)

Código de identificación personal autonómico:

Fecha de nacimiento: día mes año

DNI / NIE: con letra

Acceder



Comunidad de Madrid
TARJETA SANITARIA
803416 M0M0610604911012 1060775698
5800343547988 EC 458
79415286F F.NORMAL CAUCA 11/17
ALMUDENA MADRID MADROÑO

En la Comunidad de Castilla la Mancha

Simplemente escribiendo “cita previa sanitaria Castilla la Mancha” en nuestro buscador, nos aparece esta página que tiene la siguiente dirección:

<https://sescam.castillalamancha.es/ciudadanos/cita-previ>

Cita Previa

Puede pedir cita previa online para Medicina de Familia, Pediatría y Enfermería a través de esta página web o, si lo prefiere, desde su teléfono móvil con la aplicación denominada SESCAM. Además, si lo desea tiene la opción de cambiar o anular su cita.

Desde aquí puede descargarse la aplicación para su móvil. Seleccione la opción que desee:



CITA PREVIA WEB SESCAM

CITA PREVIA DESCARGA IPHONE

CITA PREVIA DESCARGA ANDROID

Pinchamos donde indica la flecha y accedemos ya a la siguiente página, en la que se cumplimenta el “Código de identificación del paciente” tal donde se señala.



Castilla-La Mancha Sanidad Castilla-La Mancha

INICIO | CONTACTA CON NOSOTROS

Cita Previa

- 1 Introducción de CIP
- 2 Pago tasa
- 3 Pago
- 4 Tasa
- 5 Resumen de cita

CITA PREVIA CON SU CENTRO DE SALUD

El Servicio de Salud de Castilla-La Mancha pone a su disposición este sistema de citación online que le permitirá solicitar cita con su médico, pediatra y/o enfermero durante las 24 horas del día, de forma rápida y cómoda.

Si lo desea puede consultar, anular o cambiar la cita ya asignada.

Para realizar estos trámites sólo tiene que:

- Introducir el CIP (Código de Identificación de Paciente), tal y como se indica en el recibo
- Pulsar el botón "Aceptar"

Introduzca el código de identificación del paciente (CIP):

Mujeres inmigrantes y salud

En estas páginas podemos también consultar las citas que tenemos pendientes con independencia de la vía que hayamos usado para pedir las.

Si lo preferimos podemos descargar las aplicaciones, para que de un manera cómoda podamos realizar estas gestiones, también con el móvil.



Cita Sanitaria Madrid

Comunidad de Madrid Salud y bienestar

★★★★★ 6.293

PEGI 3

Esta aplicación es compatible con todos tus dispositivos.

Añadir a la lista de deseos

Instalar

Esta app solo está disponible en el App Store para dispositivos iOS.



SESCAM 4+

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

Núm. 16 en Medicina

★★★★★ 3,0, 47 valoraciones

Gratis

El cuidado emocional: etapas del crecimiento y necesidades psicoafectivas

Para llevar una vida saludable es necesario cuidar tanto el cuerpo como la mente. Para ello es necesario que conozcamos las etapas de la vida y detectar las necesidades emocionales de cada una. Esto nos permitirá conocernos mejor a nosotras mismas y a las personas de nuestro alrededor.

La infancia debe caracterizarse por el afecto, la confianza, la seguridad y el poner límites. Es fundamental que en esta etapa les mostremos cariño, tiempo y atención. La familia es el primer contacto que tienen las/los menores con la sociedad, por lo que en el futuro actuarán en base a lo que hayan visto u aprendido durante esta etapa.

En la adolescencia tiene que seguir presente el afecto, pero debe mostrarse desde la confianza hacia ellas y ellos. Esta etapa se caracteriza por ser la transición de la infancia a la vida adulta, por lo que nos pedirán más autonomía. Habrá que ir dándoles poco a poco esta libertad, pero a la vez seguir poniendo los límites necesarios. La clave está en la negociación.

En esta etapa consolidamos nuestra personalidad y carácter. Controlamos nuestra vida y tenemos una mayor capacidad de gestión de los problemas. Es en la adultez cuando reconocemos nuestras posibilidades y limitaciones y aprendemos a vivir con éstas y sacar provecho a las otras. Es la etapa más larga de nuestra vida, por lo que tenemos que aprender a cuidarnos y de este modo vivir de una manera plena y feliz.

Esta etapa se relaciona con la estabilidad y la ausencia de peligro. Suele ser la etapa más tranquila, ya que con la experiencia se adquiere serenidad. Las personas mayores también necesitan cariño y sentirse valoradas en la familia. Hay que hacerles sentir útiles y no tratarles como niños, son personas adultas. Para ello será muy importante implicarles en las decisiones importantes familiares.

Si queremos tener una vida saludable, tan importante es cuidar nuestro cuerpo como nuestra mente. Para ello es necesario que conozcamos y detectemos las necesidades emocionales que en cada etapa de la vida vamos teniendo. Esto también puede mejorar las relaciones con las diferentes personas que integran nuestra familia así como con el resto de nuestro entorno.

Cuida de ti misma

- ▶ Procuremos descansar lo que necesitemos en la medida de lo posible, para así poder recuperar fuerzas a diario. La falta de sueño afecta a nuestro rendimiento físico, mental y a nuestro estado de ánimo.
- ▶ A lo largo del día busquemos momentos para relajarnos de las maneras que tengamos a nuestra disposición: escuchando música, dando un paseo, haciendo algún ejercicio de respiración, leyendo o viendo algún contenido audiovisual. Se trata de cualquier actividad que cambie la rutina de nuestros pensamientos y también nos haga mover el cuerpo.
- ▶ Distinguir cómo nos sentimos y qué emociones tenemos, es importante para identificar qué nos pasa y poder manejarlo. Si nos sentimos muy angustiadas, ansiosas, muy tristes o sin ganas de hacer nada, no dudemos en pedir ayuda a profesionales.
- ▶ Fomentar las relaciones personales satisfactorias es fundamental para nuestra salud integral. Si, debido a las responsabilidades nos damos cuenta de que nos estamos aislando, procuremos hacer algo para impulsar estas relaciones. Si conocemos a poca gente, debemos saber que existen muchas asociaciones, centros culturales, etc., donde se llevan a cabo actividades que nos pueden interesar en las que podemos conocer personas y hacer una red.
- ▶ Reivindiquemos en la familia nuestra necesidad y derecho a que las tareas del hogar, las responsabilidades y los cuidados de unos y de otros, se repartan. Esta sobrecarga daña enormemente nuestra salud emocional y física, y es tremendamente injusta.
- ▶ Cuidemos de nuestra salud mediante la prevención y el autocuidado. Acudiendo a la consulta sanitaria y los controles que nos pautan no solo cuando sea ya muy grave la dolencia que padezcamos, y poniendo en práctica comportamientos saludables para nosotras mismas.



Subvencionado por:



Cofinanciado por:



Realizado por:

