



L'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera la violència de gènere com un problema de salut pública, per les morts i danys a la salut que provoca. La major part de les dones que patixen violència de gènere desenvolupen depressions i altres trastorns de personalitat greus.



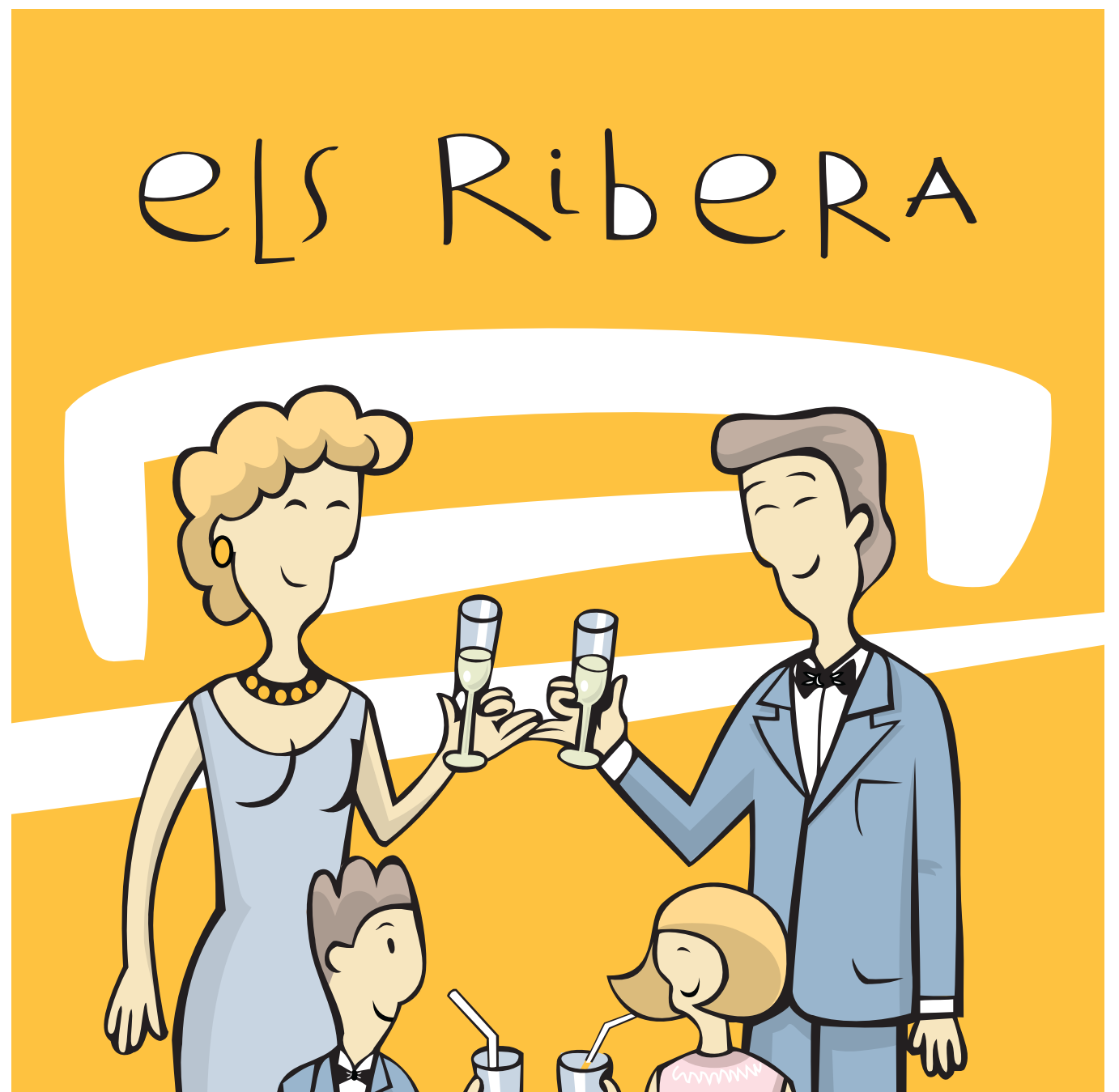
La vacunació contra la grip és l'únic mètode eficaç per tal de previndre la malaltia i les seues complicacions severes. Està recomanada, entre altres casos, en persones de 60 o més anys, en dones embarassades de 2n i 3r trimestre durant la temporada de la grip, en adults i xiquets amb processos crònics cardiorespiratoris, en sanitaris i en malalts immunodeprimits.



La millor forma de preservar el valor curatiu dels antibiòtics és no automedicar-se, no prendre'ls quan no són necessaris, complir el tractament indicat pel metge i no guardar-los a casa ni recomanar-los a altres persones. Els antibiòtics no són eficaços contra catarros, refredats i gripes. És important consultar sempre amb el metge de capçalera.



Els mètodes de barrera com el preservatiu masculí i el femení protegixen el contagi del VIH/Sida, malalties de transmissió sexual i embarassos no desitjats. El preservatiu s'ha d'utilitzar en tota classe de relacions sexuals i des de l'inici de la relació.

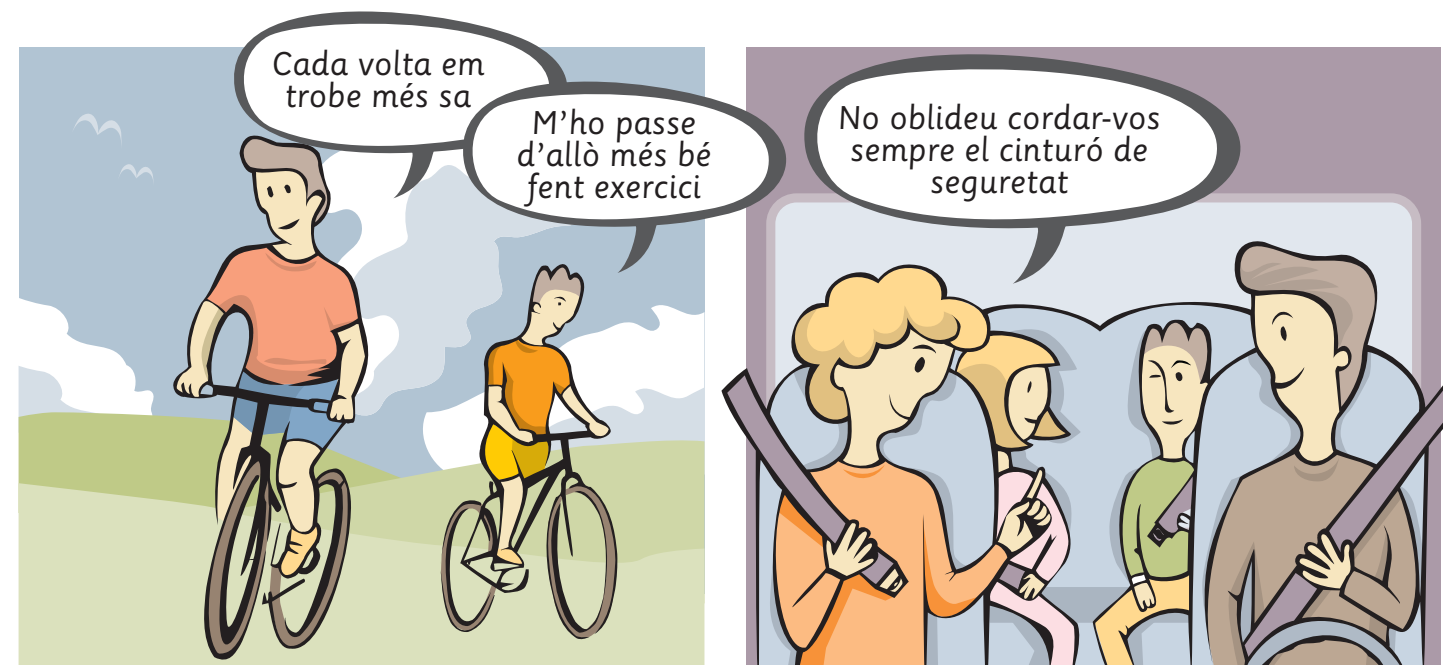


Propòsits d'Any Nou



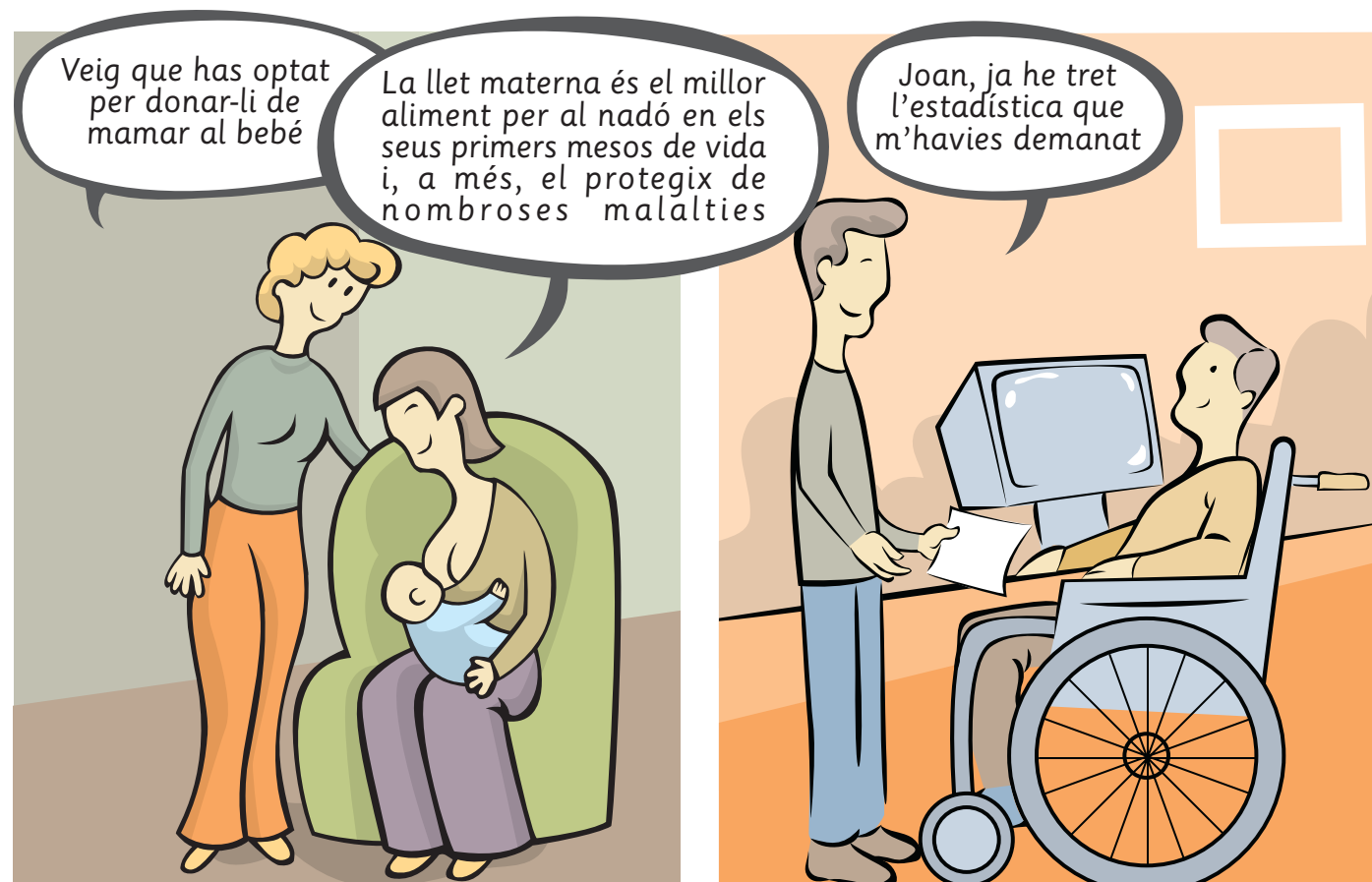
El tabaquisme és la primera causa aïllada de malaltia evitable, discapacitat i mort prematura. Cada any, al voltant de 8.000 persones moren a la Comunitat Valenciana a causa del tabaquisme, 400 de les quals pertanyen a la comarca de La Ribera. Si vols deixar de fumar i no pots, vés al teu centre de salut.

Per a gaudir de les festes i de la família no cal menjar més quantitat i en una proporció pitjor. Un propòsit a mantindre al llarg de l'any és menjar una miqueta de tot. Per tal de saber la proporció adequada, consulta la infermera del teu centre de salut.



Realitzar activitat física a qualsevol edat comporta beneficis d'ordre físic, psicològic i social, cosa que millora la qualitat de vida de les persones. Als xiquets, l'exercici físic els ajuda a créixer sans i forts. Pel que fa als majors, l'activitat física redueix el risc de malalties del cor, aparell circulatori i diabetis.

L'ús del cinturó de seguretat i dels sistemes de retenció infantil homologats salven cada any moltes vides i eviten i redueixen la gravetat de les lesions produïdes en els accidents de trànsit. En motocicletes i quads, l'ús del casc homologat contribuïx, igualment, a reduir la gravetat de les lesions.



La llet materna és el millor aliment per al noutat. A més, la lactància materna facilita la unió mare-fill i ajuda la mare a recuperar el pes que tenia abans de l'embaràs.

Les persones amb discapacitat no són pacients ni subjectes de caritat. Tenen els mateixos drets socials i laborals que la resta de ciutadans i tots hem de contribuir per tal que en puguem gaudir plenament.



L'efecte dels raigs UVA sobre la nostra pell s'acumula al llarg de la vida, per la qual cosa ens hem de protegir del sol des de la infantesa i continuar en l'edat adulta, a fi d'evitar que, quan siguem grans, patim envelliment prematur o càncer de pell.