

## Contenido:

- Cuidador: cuídate
- Precio máximo de las mascarillas quirúrgicas desechables.
- Campaña de reparto de mascarillas a familias y personas en dificultades económicas.
- Este mes se conmemora...
- 10 consejos para una Navidad saludable.
- Nuestra piel en tiempos de COVID-19

Fuente consultada:



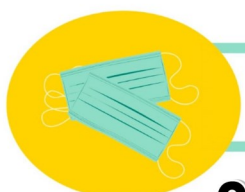
## CUIDADOR: CUÍDATE

El cuidador principal es la persona que asume la responsabilidad de cuidar y supervisar el estado de una persona mayor, dependiente o de un enfermo, con el objetivo de mantener su bienestar y calidad de vida.

La persona que cuida puede verse sobrepasada por la situación y la dedicación continua al enfermo. En este momento, suelen aparecer síntomas físicos, emocionales y sociales que nos advierten de este riesgo y nos alertan de la necesidad de que el cuidador busque espacio para cuidarse también a sí mismo:

- ♦ **Señales físicas:** Cansancio, falta de apetito, de sueño, dolores musculares y palpitations, abandono de su aspecto físico...
- ♦ **Señales psíquicas/emocionales:** Tristeza o sentimientos de culpa, disminución de la autoestima, cambios de humor e irritabilidad, dificultad para concentrarse, pérdida de memoria...
- ♦ **Señales sociales:** Ruptura de las relaciones con familiares y amigos, desinterés por actividades que anteriormente realizaba, soledad y sentimiento de aislamiento...
- ♦ Es por ello que el cuidador también debe seguir unas pautas de actuación consigo mismo, para valorar su estado de su salud y pedir apoyo en caso de que sea necesario. Cuidarse para para cuidar es tan importante como la función que ejercen estas personas.
- ♦ **Mantén tus horas de sueño.** Ten en mente que tu salud debe ser lo primero, y para ello, el descanso es fundamental.
- ♦ **Sigue una alimentación equilibrada.** Siempre, pero aún más en tu situación de cuidador, en la que puedes verte sometido a momentos de presión y actividad intensas.
- ♦ **Conoce tus límites y apuesta por la precaución.** No te fuerces más allá de tus posibilidades y, cuando no puedas abarcar una tarea por ti mismo, solicita ayuda.
- ♦ **Diseña un plan de cuidados.** Prioriza las tareas más importantes y deja las demás para más adelante.
- ♦ **Fomenta la autonomía de la persona dependiente.** Es importante que le animes a realizar por sí mismo aquellas tareas que todavía puede realizar.
- ♦ **Valórate y estima todo lo que haces.** La labor que realizas es importantísima; tenerlo presente te ayudará a encarar el día a día.
- ♦ **Aprende a relajarte.** La paciencia y la capacidad para relativizar las situaciones y tranquilizarte serán claves ante situaciones que puedan desbordarte.
- ♦ **Dedica un tiempo al día a hacer algo que te guste.** Más allá de tu labor, debes contar con tu propio espacio.
- ♦ **Apóyate en los demás.** Es algo fundamental para prevenir el aislamiento y la soledad.

## MASCARILLAS QUIRÚRGICAS DESECHABLES



MASCARILLAS  
QUIRÚRGICAS

0,62 €

PRECIO MÁXIMO DE  
VENTA AL PÚBLICO

Resolución de 18 de noviembre de 2020, de la Dirección General de Cartera Común de Servicios del Sistema Nacional de Salud y Farmacia, por el que se revisan los importes máximos de venta al público, en aplicación de lo previsto en el artículo 94.3 del texto refundido de la Ley de garantías y uso racional de los medicamentos y productos sanitarios, aprobado por Real Decreto Legislativo 1/2015, de 24 de julio.

**BOE Nº 304, de 19 de noviembre de 2020.**

Fuente consultada:



## CAMPAÑA DE REPARTO DE MASCARILLAS A FAMILIAS Y PERSONAS EN DIFICULTADES ECONÓMICAS



Desde la Concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento de Coaña, se ha puesto en marcha una **Campaña de Reparto de Mascarillas Quirúrgicas Desechables Infantiles y de Adulto**, dirigida a las **Familias y Personas en Dificultades Económicas**.

Somos conscientes de que a la situación de precariedad de muchas familias, se añade un gasto extraordinario importante en la adquisición de mascarillas de uso obligatorio e imprescindible.

Para poder ser beneficiarias de esta ayuda, las familias no pueden superar unos determinados ingresos según composición familiar. Para ello se tendrá en cuenta el indicador propuesto por la Unión Europea AROPE de riesgo de pobreza o exclusión social.

Los Servicios Sociales Municipales realizarán una valoración global de cada una de las situaciones sociales de las familias solicitantes. Para ello se tendrán en cuenta no sólo los ingresos, sino también gastos relacionados con la vivienda (alquiler, pago de hipoteca...) así como gastos de medicación, entre otros.

- ⇒ En el caso de familias conocidas de los Servicios Sociales Municipales que reúnan requisitos, bastará con firmar un impreso de solicitud donde se hace una declaración responsable de ingresos.
- ⇒ En el caso de nuevas familias cuya situación económica es desconocida en los Servicios Sociales, se aportará la acreditación de los ingresos que se tienen en la actualidad.

El plazo de solicitud estará abierto **hasta el 29 de diciembre de 2020 (inclusive)**.

Para su tramitación deben dirigirse a los Servicios Sociales, siendo imprescindible solicitar para ello CITA PREVIA, los lunes y miércoles en el 985.62.50.51 (extensión 4) o los martes y viernes en el 985.630.801 (extensión 7).

Además de estas ayudas, es conveniente recordar que a través de los Servicios Sociales Municipales existen otras vías de apoyo económico, material y técnico a familias en situación de necesidad, por lo que en caso de necesitarlo, no dudéis en contactar de igual modo

## ESTE MES SE CONMEMORA...

**1 de diciembre:** Día Mundial de la lucha contra el SIDA.

**3 de diciembre:** Día Internacional de las personas con discapacidad.

**12 de diciembre:** Día Internacional de la Cobertura Sanitaria Universal

**18 de diciembre:** Día Nacional de la Esclerosis Múltiple.

**17 de diciembre:** Día Mundial del niño prematuro.

**21 de diciembre:** Día Nacional del Niño con Cáncer.

## 10 CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SALUDABLE

Fuente consultada:  
  
Nos mueve la vida

### 1.- Cocina de manera saludable siempre que puedas.

Intenta cuidarte los días en que no tengas eventos familiares o con amigos. Aprovecha para cocinar al vapor, al horno o a la plancha. Disminuye los platos con grasas saturadas (presentes en carnes, embutidos y productos de pastelería) y opta por el aceite de oliva y el pescado azul, por sus propiedades cardiosaludables.

### 2.- Recuerda tomar frutas, verduras y hortalizas.

De nuevo, los días que no tengas celebraciones, consume abundantes frutas y verduras, así como alimentos ricos en hidratos de carbono integrales. Su fibra regula el tránsito intestinal, lo que te ayudará a ir al baño, y controla los niveles de colesterol.

### 3.- No abuses de la sal.

Provoca retención de líquidos, además de aumentar el riesgo de hipertensión. Para no restar sabor a las comidas, puedes recurrir al apio, las especias o las hierbas aromáticas.

### 4.- No repitas postre: huye de los excesos.

Disfruta de turrone, mazapanes y bombones, pero sin pasarte: pruébalos, sólo en la comida o cena de celebración, y no repitas. De esta manera, evitarás el exceso de azúcar.

### 5.- Dulces fuera de la vista entre las comidas.

Para evitar caer en la tentación de picar entre horas, guarda los dulces en un lugar donde no estén captando tu atención constantemente.

### 6.- No te agües la fiesta con el alcohol.

Los vinos, la sidra, las copas y los licores riegan los eventos navideños, pero abusar del alcohol supone una ingesta de calorías vacías e inútiles. Intenta tomarlo únicamente durante la comida e intercalándolo con vasos de agua.

### 7.- El agua, más necesaria que nunca.

A cambio, recuerda beber ocho vasos de agua al día. Se trata de un hábito muy beneficioso que debes mantener más que nunca durante las fiestas, pues facilita el tránsito intestinal, hidrata el organismo y previene la deshidratación producida por el alcohol.

### 8.- La báscula, tu aliada.

Tampoco hay que obsesionarse ni pesarnos todos los días, pero sí controlar nuestro peso a lo largo de las fiestas. Un aumento demasiado repentino debería servir de señal de alarma.

### 9.- Sal a pasear con tus familiares y amigos.

Además de hacer mejor la digestión, estaréis realizando actividad física, respirando aire fresco y pasando un rato muy agradable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda practicar al menos treinta minutos diarios de ejercicio físico.

No los aparques en Navidad.

### 10.- Regala o regálate un podómetro.

Si caminas cinco mil pasos al día, dejas de ser sedentario. Para controlar el número de pasos, nada mejor que un podómetro, que puede ser un regalo muy práctico a incluir en tu lista a los Reyes Magos.



## NUESTRA PIEL EN TIEMPOS DE COVID-19

Nuestra piel y mucosas son la primera línea de defensa contra los agentes externos, por ello es primordial intentar mantener esa barrera lo más intacta posible. Por eso, aunque es imprescindible seguir las medidas preventivas, debemos estar pendientes de la respuesta de nuestra piel, y así poder tratar de forma precoz cualquier alteración que pueda aparecer.

Estos son unos consejos generales para prevenir las afecciones cutáneas:

**LIMPIA E HIDRATA BIEN TU ROSTRO ANTES Y DESPUÉS DEL USO DE LA MASCARILLA:** Lava tu cara con agua templada y jabones limpiadores suaves y sin fragancias, evitando sustancias potencialmente irritantes. Después, aplica una crema hidratante para recuperar los componentes y el agua que la piel necesita, adecuada a tu tipo de piel y edad.

**EXTREMA LAS RUTINAS:** Si tienes patologías dermatológicas previas, como el acné, debes cuidar de una forma mucho más exhaustiva tu piel y seguir estrictamente sus rutinas de cuidado diario y tratamientos.

**EVITA EL USO DE MAQUILLAJE:** Este incrementa el efecto oclusivo, la obstrucción y la suciedad de los poros de la epidermis. Si no es posible, opta por bases de textura fluida.

**PROTÉGETE DEL SOL:** La mascarilla no protege de los rayos solares, por lo que es esencial, antes de salir a la calle, que te apliques un fotoprotector adecuado a tu tipo de piel y a las circunstancias de la exposición. Recuerda que la fotoprotección es fundamental durante todo el año, no solo en verano.

**PRESTA ATENCIÓN AL MATERIAL DE LAS MASCARILLAS:** Si un tipo concreto de mascarilla te produce problemas cutáneos, prueba otra de diferente material. También puede ser beneficioso ir cambiando de modelo o marca de mascarilla dentro del nivel de protección recomendado por las autoridades, para intentar que apoyen o rocen en zonas diferentes y evitar así la aparición de lesiones.

**PROTÉGETE CON UNA CREMA BARRERA:** Si ves que tu piel se empieza a irritar, protégete de la fricción con una crema barrera o stick. Aplícate este tipo de productos unos minutos antes de ponerte la mascarilla en las zonas donde esta te roce o presione, como las orejas, la nariz o las mejillas. En el caso de tener que estar muchas horas con mascarilla, también puedes colocarte apósitos en las zonas de presión, que ayudarán a minimizar el daño en la piel.

**LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE:** Hazlo con agua y jabón durante un tiempo suficiente. Una correcta higiene de manos es una medida esencial para la transmisión de la COVID-19.

**USA GEL HIDROALCOHÓLICO:** Utilízalo sobre todo cuando no tengas acceso a agua y jabón, aunque tampoco es recomendable abusar de ellos. Aplica el producto y frota las manos para repartirlo bien por toda la piel y espera a que se seque antes de tocar otros objetos o superficies.

**CAMBIA A MENUDO LOS GUANTES:** Si por motivos laborales estás obligado a usar guantes, recuerda cambiártelos a menudo y evitar ponértelos sobre las manos húmedas, ya que la falta de recambio del guante favorece la maceración de la piel de las manos y puede desencadenar una dermatitis.

**HIDRATA TUS MANOS REGULARMENTE:** Para ello, usa, con tanta frecuencia como sea posible, cremas de manos que contengan componentes hidratantes, calmantes y reparadores. Recuerda aplicarlas también antes de irte a dormir.

