

RENEW MAG



Fortaleciendo y restaurando

La salud de los dominicanos de la mano del centro de terapia física Renew.

Hidroterapia

Sus beneficios para el tratamiento terapéutico.

Trastornos del habla

4 tipos de trastornos más comunes.



Síndrome del canal de Guyon

¿Qué es? Principales causas y tratamientos disponibles.

Colaborador estrella

Reconocemos la labor de un colaborador excepcional.

Contenido

NO. 1
JUNIO 2022

5
Editorial

6-9
Nuestra historia
durante estos
5 años

10-12
Beneficios
disponibles para
nuestros pacientes

13
Opinión nuestros
pacientes

14-15
Hidroterapia

16-17
Síndrome del
canal de Guyon
Túnel Carpiano

18-19
Reconocimiento
colaborador estrella

20-21
Bandas elásticas

22-23
Ejercicios en casa
15 minutos para
tonificar tu cuerpo.

24-25
Especialidades de
la fisioterapia

26-27
Fibromialgia

28 -29
Trastornos
musculoesqueléticos

30
Cine salud

31
Cuello de texto
uso excesivo del
celular

32
Bursitis

34-35
5 Hábitos para
cultivar tu salud
mental

36
Conecta tu mente
cuerpo y espíritu.

37
Ansiedad ¿Cómo
hacerle frente?

38-39
Trastornos del
habla

40
Tips de salud
para padres

41
¡Llega el verano!
Tiempo de cuidar la
piel de tus chiquititos

42-43
Retos de los padres
en la actualidad

44
Nutrición efectiva
alarga la vida

45
Antioxidantes
naturales, la
mejor elección

46-47
Impacto en el
metabolismo de la
implementación
inadecuada de los
planes nutricionales

RENEW MAG



Hoy añadimos un nuevo miembro a la familia Renew.

Te presentamos la revista RenewMag, donde compartiremos informaciones de nuestros servicios, artículos de salud, y orientaciones de profesionales, reportajes, cápsulas informativas, artículos de opinión, investigaciones médicas, entre otras informaciones valiosas de la salud. Con esto estamos convencidos que les ayudaremos a conocer más para su cuidado y su bienestar integral.

La primera edición está dedicada a honrar nuestro compromiso que hace 5 años iniciamos con la salud de todos nuestros pacientes.

En esta edición daremos un paseo por nuestra historia, por nuestra gente y por aquellas particularidades que nos han convertido en un precedente del buen servicio en el área de la rehabilitación. **Continuamos marcando un antes y un después en la terapia física y la rehabilitación dominicana.**

Nos llena de orgullo reconocer como nuestras buenas prácticas han servido de ejemplo para que, los que nos preceden y los que están incursionando ahora en el sector de la rehabilitación, ofrezcan un trato con un sentido humano y no económico. Con RenewMag, continuaremos nuestro viaje a la excelencia, acompañados de las técnicas, equipos y las herramientas más modernas del mercado y los profesionales de la salud del más alto nivel, con la única intención de dignificar la vida de nuestros pacientes. Agradecemos la confianza depositada en nosotros para continuar fortaleciendo y restaurando su salud.

¡Un gran abrazo a todos y buena lectura!

Fernanda Rojas

Fernanda P. Rojas T.
Editora



Gerente Administrativa Editora en jefe	Fernanda Rojas
Redactores	Any Geraldino Cati García
Diseño y Diagramación	Arlene Christopher Gabriel Sabino
Corrección de estilo	Cati García Any Geraldino

UNA REVISTA DE:



Principal: Calle Bonaire #5, casi esquina San Vicente de Paul, detrás del Supermercado Nacional, antiguo La Cadena.

Ampliación: Calle Bonaire #260, casi esquina San Vicente de Paúl, Alma Rosa I, SDE

Mameyes: Calle Terminal Esso No.37, frente a la Calle Eduardo Brito, Los Mameyes, Santo Domingo Este.

Central: (809) 475 5777
Citas: (849) 314 6310
www.renew.com.do
info@renew.com.do



@terapiarenew

Somos Renew

el centro de **terapia física** y **rehabilitación** más moderno de la zona oriental.

Nacimos en **2017** y bajo el eslogan, “Fortaleciendo y Restaurando su salud “ ha sido nuestro objetivo contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes mediante la rehabilitación integral de sus discapacidades transitorias o permanentes; ofreciendo terapias físicas, ocupacional y neurológicas, hidroterapias, electroterapias, terapia del habla, fisioterapia, pediatría, nutrición, secuelas del EVC, lesiones articulares y de fractal, geriatría, parálisis facial, psicología, lesiones deportivas, estimulación temprana, masajes terapéuticos, lumbociatalgia, tortícolis, limitación de caderas por OAD, electromiografías, entre otros.

En el año **2019** ampliamos **nuestro espacio físico** con un segundo nivel que venia a facilitar los servicios que ofrecemos.

“Nuestro segundo nivel cuenta con cubículos y más camas para las terapias físicas y de rehabilitación que realizamos, además cuenta con nuevos y modernos equipos, consultorios, una segunda recepción y un área especial VIP con su propia sala de espera y baño; todo en un mismo espacio. Todo esto para ofrecerles más facilidades y comodidades a nuestros pacientes”

2017
APERTURA
RENEW



2019
APERTURA
ÁREA VIP

2020
APERTURA
SUCURSAL
MAMEYES



MEDIDAS
COVID 19

CITAS POR
WHATSAPP



2021
APERTURA
BONAIRE II
AMPLIACIÓN

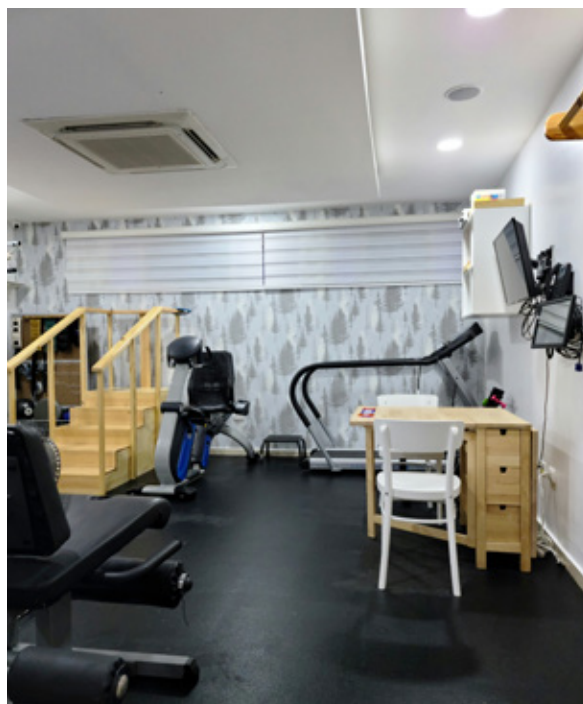
TARJETA DE
MEMBRESÍA



TIENDA DE
ARTÍCULOS PARA
REHABILITACIÓN

2022
REVISTA SALUD
RENEW MAG





2020

Durante la pandemia

siempre fue nuestro estandarte la prevención y cuidado de nuestros pacientes y empleados.

Sin importar el costo adoptamos todos los protocolos de bioseguridad establecidos por los organismos y autoridades de salud, nos preocupamos siempre por cumplir las medidas de protección y distanciamiento para así **evitar la propagación del coronavirus**.



Habilitamos un canal especial para la colocación de citas a través de la plataforma de comunicación **WhatsApp** para que ningún paciente perdiera la oportunidad de concertar una **cita con nosotros**.

Para seguir contribuyendo en el mejoramiento de la calidad de vida de nuestros pacientes, en **noviembre del año 2020, abrimos nuestra primera sucursal en el sector de Los Mameyes**.

Un novedoso espacio, ubicado en la calle Terminal Esso #37, frente a la calle Eduardo Brito del referido sector, con la misma calidad y servicios de nuestra sucursal principal, brindándoles a los moradores del sector la oportunidad de reintegrarse de manera productiva a la sociedad.

2021

Abrimos nuestra tercera sucursal denominada “Ampliación”, sacamos nuestra tarjeta de membresía como un medio para premiar nuestros pacientes y una tienda de artículos donde los mismos pueden adquirir complementos para su recuperación.

2022

Seguimos innovando y cuidando tu salud.

Al cumplir un año más de servicio ininterrumpido celebramos el honor que es para nosotros poder colaborar con los dominicanos, a través de nuestro centro que ha servido de ayuda a muchas personas, que con sus testimonios nos dan las fuerzas para cada día entregar un mejor servicio.



+ Beneficios disponibles para nuestros pacientes



01. Tarjeta de Membresía

En Renew premiamos la fidelidad de nuestros pacientes con nuestra tarjeta de membresía con la que tienes acceso a grandes descuentos en tratamientos, mejorando tus pagos con o sin seguro. Para solicitarla solo debes dirigirte a nuestra sucursal Bonaire.



03.

Mano Robótica | Área de Manos y hombros

Nuestra área de miembros superiores es un referente en el mercado en cuanto a tecnologías y modernos equipos para las terapias. Contamos con una mano robótica, guante especializado que movido por presión de aire ejercita las falanges y la muñeca, para contribuir con la mejora de pacientes de accidentes automovilísticos, ACV o pacientes con fracturas en la muñeca.



Exclusivo Sucursal Bonaire

02. Área VIP para terapias

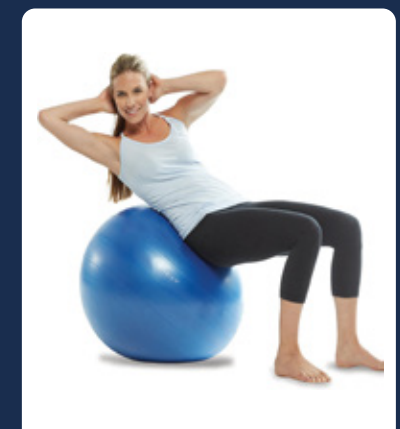
Un espacio especial para tus terapias donde puedes reservar hasta con 2 horas de antelación; solo tienes que llamar previo a tu visita.



04.

Tienda de artículos de rehabilitación

En el segundo nivel de nuestra sucursal Bonaire, contamos con un área donde nuestros clientes podrán adquirir muchos de los artículos de rehabilitación, necesarios para complementar su proceso de recuperación; los cuales puedes conocer en nuestro catálogo en línea en nuestra página web www.renew.com.do.





05. Unidad Electroterapia

Contamos con un equipo láser combinado BTL, es un sistema muy avanzado de fisioterapia que incluye las tres modalidades de fisioterapia: **electroterapia, ultrasonido y láser**. Los parámetros sobresalientes y la gama excepcionalmente amplia de aplicadores y accesorios hacen de este sistema una opción ideal para tratar las condiciones más comunes de los pacientes en su etapa de recuperación.



06. Mesa de mano y miembros superiores

Diseñada para trabajar ejercicios de mano, muñeca y antebrazo. Su sistema de pesas le permite la flexión y extensión en los dedos. Se utiliza para la recuperación de las extremidades superiores.



07. Electromiografía y velocidad de conducción nerviosa

La electromiografía (EMG) es un procedimiento de diagnóstico que se utiliza para evaluar la salud de los músculos y las células nerviosas que los controlan (neuronas motoras). Los resultados de la electromiografía pueden revelar una disfunción nerviosa, una disfunción muscular o problemas con la transmisión de señales de nervios a músculos.

Las neuronas motoras transmiten señales eléctricas que hacen que los músculos se contraigan. En la electromiografía se utilizan dispositivos diminutos denominados electrodos para traducir estas señales en gráficos, sonidos o valores numéricos que después interpreta un especialista.

¿Qué opinan?

Nuestros Pacientes



“Vine muy mal al centro Renew, llegué que no me podía ni sentar, llegaba en el taxi y de una vez tenia que darme la terapia porque no tenia como sentarme, no podia quedarme parado; eso era llegar y para adentro; pero gracias a Dios y a las terapeutas en especial a la doctora Sobeida puedo caminar. Tengo un 85% de recuperación en tan solo 3 meses.”

Angel Manuel Sosa,
padecimiento de columna Hernia Discal

Ellos confían en nosotros. Lo que se dice en las redes

amparojenniffer De todas la mejor, gracias por tu esfuerzo, educación y Carisma pero sobre todo por la paciencia y vocación que tienes eres muy buena en lo que haces. Muy profesional al momento de ejercer tu trabajo por que lo hace de el corazón Garcías por todo mi querida Capellan. Éxitos



9 sem 2 Me gusta Responder

daricury Mi fisioterapeuta manos de ángeles 🙏❤️

9 sem 2 Me gusta Responder



35

jonusc117 100/100 Recomendable Es Renew Entre Torcido Hace Casi Cuatro Años Me He Operado 3 Veces Y Ya Estoy Caminando Bien Gracias A Ella Y El Centro de Terapia RENEW.

9 sem 2 Me gusta Responder



yinay.severino Capeyan toda un amor contados muy buena en su trabajo amable contodo su paciente y compañero espere que siempre se a si amor Dios te bendiga y te guarde donde quiera que vayas amor

9 sem 2 Me gusta Responder



Hidroterapia

La hidroterapia engloba diferentes tipos de terapias que tienen como agente terapéutico el agua a diferentes temperaturas. Cada una de estas terapias representa diferentes beneficios para la salud de quien las recibe. Estos beneficios pueden variar desde propósitos curativos, hasta conseguir una piel más sana e hidratada.

La utilización de agua en diferentes temperaturas para uso terapéutico. Trata diferentes patologías como: lumbalgia, cervicgia luxación de hombro, rodilla o tobillo y para varices venosas.

La hidroterapia sirve en especial para quienes sufren de algún tipo de problemas respiratorio, como asma o bronquitis, la misma ayuda con la irrigación sanguínea, la relajación, reduce las inflamaciones y calma el dolor, ayudando con el fluido de la sangre hacia arriba o hacia abajo.

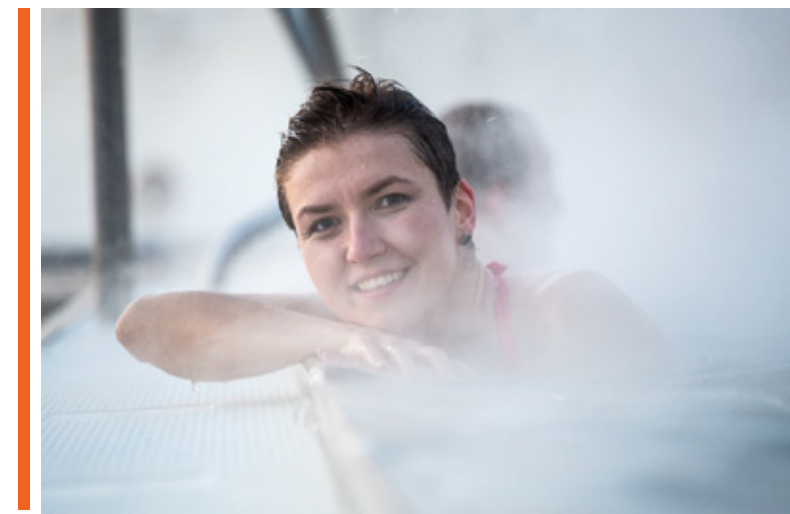
Aunque esta contraindicada para personas con problemas de la piel o problemas de presión arterial.

Con las sesiones de hidroterapia podemos combatir:

- Lesiones de espalda
- Posturas incorrectas
- Mujeres embarazadas
- Poca actividad física
- Lesiones en general
- Problemas respiratorios

NUESTRA AGUA ES DESINFECTADA Y SEGURA

En Renew cuidamos de ti por eso en nuestros sistemas de agua utilizamos clorinato, ultra violeta y sistema ósmosis para el mantenimiento de nuestras aguas para que estés seguro y cuidado durante tus sesiones de hidroterapia.



Dr. Reinaldo Ferrer

Síndrome del canal de Guyon



El síndrome del Canal de Guyon es la compresión del nervio cubital en su entrada en la muñeca en un canal laxo, denominado canal de Guyon, cuyo techo es la prolongación del ligamento anular del carpo y el suelo los músculos oponente y flexor corto del 5º dedo.

PRINCIPALES CAUSAS

- Lesiones ocupantes de espacio (el de la muñeca es el más frecuente),
- Lesiones nerviosas,
- Lesiones vasculares (microtraumatismos de repetición),
- Lesiones óseas (hueso ganchoso), anomalías anatómicas y compresión en la arcada fibrosa del aductor del 5º dedo.

TRATAMIENTO

El tratamiento conservador del Síndrome del Canal de Guyon está indicado en los casos leves de traumatismos de repetición y en los que no se encuentra una causa concreta de compresión. Consiste en inmovilización con férula y antiinflamatorios. Los casos refractarios al tratamiento deben tratarse quirúrgicamente.



Síndrome

Túnel Carpiano



Esta lesión es una condición en la que se produce la compresión del nervio mediano al pasar por el túnel carpiano de la muñeca. Este espacio se vuelve estrecho al grado que inflama el nervio y produce dolor o complicaciones en las funciones motoras del pulgar, índice y dedo medio.

Una de las mayores causas ligadas al síndrome es el **uso incorrecto y prolongado del mouse**, pero se conocen, además:

- Los **movimientos frecuentes y repetitivos** de las manos
- Efectuar actividades de **carpintería, jardinería, empacar, remar, jugar golf o volibol, tocar guitarra y violín.**
- Padecer enfermedades de los huesos o las articulaciones - **artritis, osteoartritis y artritis reumatoidea.**
- Mantener cambios en el nivel de azúcar en la sangre (**diabetes de tipo 2**).
- Tener **desequilibrios hormonales, metabólicos o tiroideos.**

“Inflamación del nervio que produce dolor o complicaciones en las funciones motoras del pulgar.”

TRATAMIENTO:

La mayoría de los pacientes mejoran con un tratamiento conservador: férula en extensión para la muñeca y antiinflamatorios no esteroideos. **En casos más avanzados, la solución siempre es quirúrgica.**

Esteban Acosta

Colaborador Estrella

Cariñosamente “**El pastor**” es nuestro Gerente de Satisfacción del Usuario. Ingresó a la empresa en agosto del 2018.

Desde su entrada el Sr. Esteban Acosta ha sido más que un líder para nosotros, el cual lo reconocemos por los siguientes valores y cualidades:

Honesto y sincero, porque siempre nos da una opinión cuando surgen situaciones y nos aconseja para que tratemos de mejorar día a día.

Atento y comprensivo, porque cuando menos lo esperamos aparece con una sonrisa para ver cómo nos encontramos.

Servicial y colaborador, porque sin importar la hora siempre está disponible para todos.

Cariñoso y comprensivo, porque en los momentos de angustia nos brinda muchos abrazos para que entendamos que contamos con él.

Ha sido seleccionado como colaborador estrella porque se ha entregado al 100% no solo como colaborador en la empresa, sino también, con sus compañeros, pacientes del centro y todos los que le conocen.



LO QUE DICEN SUS COMPAÑEROS Y LOS PACIENTES.

PACIENTES

Juana María Eugenia: “Es lo máximo como ser humano, como amigo y padre. Es una persona muy amable.”

Nurys Rincón: “Es una muy buena y bella persona, social, carismático. Me siento muy contenta de que forme parte del centro.”

SUS COMPAÑEROS

Lenny Trinidad: “El pastor es un hombre ejemplar que nos ha demostrado a todos a como ser responsable en cada función que nos corresponde desempeñar.”

Wendy Burgos: “El pastor es una persona que nos ha inspirado confianza y gran apoyo a cada uno de nosotros. Es una excelente persona llena de alegría que nos transmite paz a cada uno de los que pertenecemos a esta empresa.”

“En primer lugar, doy gracias a Dios, y a la vez agradezco infinitamente por formar parte de esta gran familia, ¡La familia RENEW!

Agradezco también, a esta familia por acogerme en esta institución para formar parte de este bello y fragante equipo, que promete seguir avanzando cada día, caminando juntos con el mismo propósito y manteniendo un equipo lleno de amor y amistad dentro de la institución, como es RENEW.

Comparto la siguiente frase: “el campo que siembra con amor, lo cosecha con gratitud.” Escrito por Gibran Kali.

Esteban Acosta

¿Te truenas los dedos?

Seguramente crees que tendrás efectos negativos al hacerlo y tenemos buenas noticias para ti. Aún no se han demostrado pruebas negativas a corto o largo plazo que indiquen que tronarse los dedos traerá malas consecuencias de salud.

Cuando lo estás haciendo las superficies de la articulación se separan ligeramente, formando una burbuja por el gas disuelto en el líquido de las articulaciones, cuando ésta burbuja se rompe, escuchamos el trueno de los dedos, lo que te hace sentir liberado, aumentando el rango de movilidad.

Bandas Elásticas

Las bandas elásticas son un fragmento de látex resistente cuya intensidad es identificada por los colores de las mismas que por lo general van desde el amarillo que es color más débil hasta el oro que es el más resistente.

Fueron inicialmente un método utilizado por fisioterapeutas para rehabilitar y efectuar determinadas correcciones. Tal fue su aceptación que ha llegado a implantarse

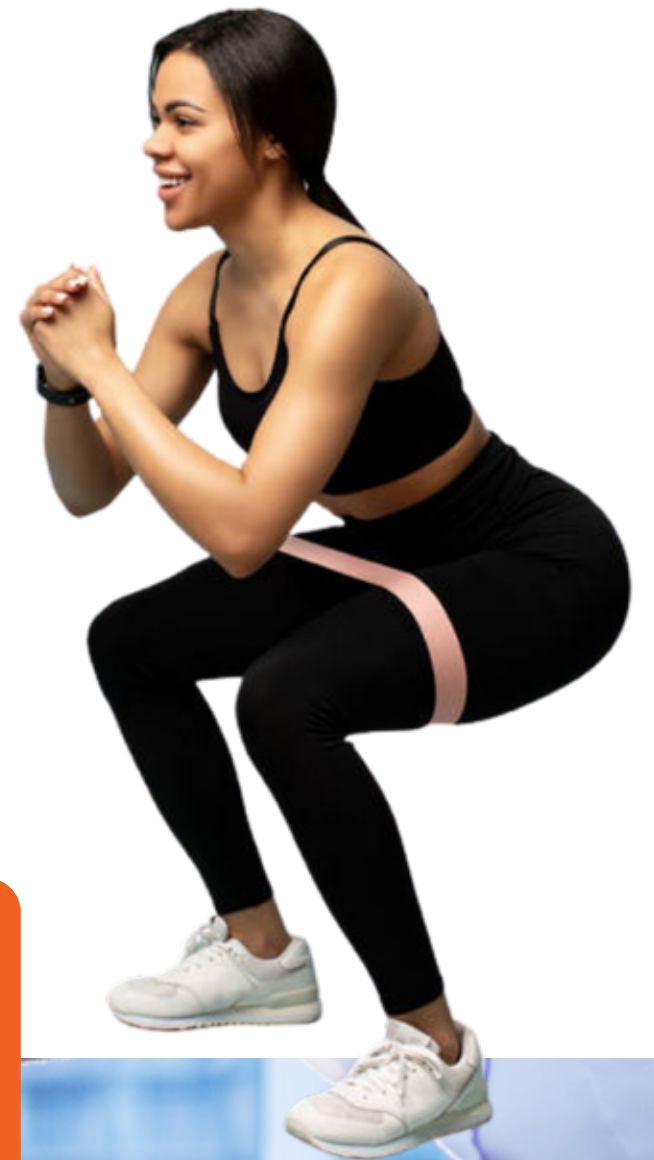
en todos los gimnasios llegando incluso al conocido método Pilates, donde existe una gran variedad de ejercicios para fortalecer músculos con goma elástica.

El entrenamiento con bandas elásticas se trata de un método fácil y eficaz para activar todos los músculos de nuestro cuerpo.

Existen varias rutinas de ejercicios que se pueden realizar con las bandas elásticas para fortalecer las diferentes partes del cuerpo entre las cuales podemos mencionar:

- Sentadillas
- Flexiones de brazo
- Remo sentado
- Press militar
- Curl de biceps
- Elevaciones laterales
- Remo al cuello
- Press copa
- Crunch inverso (abdominales)

Las bandas son un método útil para fortalecer músculos a través de la fisioterapia.



Ejercicio en casa

15 minutos para tonificar tu cuerpo

Con esta rutina de ejercicios puedes quemar calorías, eliminar grasa corporal que esté demás y tonificar músculos bien definidos. Esta serie de actividades las puedes realizar a cualquier hora y en cualquier lugar.

Te recomendamos realizar esta rutina dos o tres veces por semana. Haz el **primer movimiento durante 30 segundos**, luego por **otros 30 segundos**. Descansa un minuto y **repítelo tres veces más**. Completa el tercer y cuarto ejercicio siguiendo el mismo patrón. Esfuérzate por completar más repeticiones en cada entrenamiento subsecuente. Este sencillo entrenamiento no solo te fortalece, te hace más rápida y te pone en forma, también acelera tu metabolismo, lo que te ayuda a quemar grasa y calorías.



1 Sentadilla con patada

Párate con los pies abiertos a la altura de los hombros, las manos detrás de la cabeza y los codos abiertos a los lados.



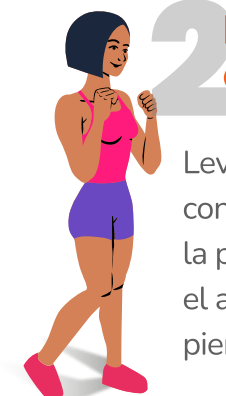
Dobla las rodillas y empuja la cadera hacia atrás, bajando lo más que puedas.



Empújate para volver a la posición inicial, luego da una patada frontal flexionando el pie.



Da un paso hacia el frente con el pie izquierdo y baja en posición de desplante.



2 Desplante con salto

Levantáte y salta en un movimiento continuo, balancea los brazos y alternando la posición de las piernas mientras estás en el aire. Cae en posición de desplante con la pierna opuesta al frente.



3 Lagartija con los pies apilados

Ponte en posición de lagartija y apoya un pie sobre el otro de manera que solo el pie de abajo cargue tu cuerpo.



Ponte en posición de lagartija con los brazos estirados. Lleva la rodilla derecha hacia tu codo izquierdo. Vuelve a la posición inicial y sube la rodilla izquierda al hombro derecho.

4 Escaladora con movimientos cruzados

Especialidades de la fisioterapia



Fisioterapia Pediátrica

Es la disciplina de la fisioterapia que trata las enfermedades que se producen en los bebés y niños tanto congénitas como adquiridas.

Se encarga del asesoramiento, tratamiento y cuidado de aquellos niños que presentan un retraso general en su desarrollo o desórdenes en el movimiento u otras enfermedades o alteraciones que pueden ser sanadas, controladas o aliviadas por expertos fisioterapeutas y/o el uso de equipo especializado.

Fisioterapia Ortopédica

Es una área especializada dentro de la fisioterapia que se centra en una precisa evaluación, diagnóstico y tratamiento de lesiones musculoesqueléticas. Las lesiones musculoesqueléticas son lesiones en articulaciones, músculos, huesos, tejidos blandos y/o de los nervios.

Algunas patologías tratadas por el fisioterapeuta especializado en fisioterapia traumatológica son:

- Lesiones de ligamentos (roturas, esguinces, etc)
- Lesiones musculares
- Lesiones de cartílagos
- Lesiones que requieren cirugía (preoperatorio y postoperatorio)
- Luxaciones
- Fracturas
- Degeneración articular (artritis o artrosis)
- Patologías de espalda

Fisioterapia Deportiva



Se encarga de abordar las patologías y lesiones del aparato locomotor en deportistas, tanto profesionales como amateurs. Estos pueden sufrirla no solo durante la práctica de su deporte o en los entrenamientos, sino también en su día a día.

Se diferencia de la tradicional en que su objetivo fundamental es acortar lo máximo posible los tiempos de recuperación.

Fisioterapia Reumatológica



Es una especialidad de la fisioterapia dedicada a aliviar el dolor de los trastornos del aparato locomotor y del tejido conectivo. Comprende un gran número de dolencias conocidas en conjunto como enfermedades reumáticas tales como: artrosis, artritis, osteoporosis, fibromialgia, espondilitis anquilosante, ect., principalmente trata las dolencias que afectan a las articulaciones, huesos, músculos, tendones y fascias.

Fisioterapia Neurológica



Es la rama de la fisioterapia que se encarga del tratamiento especializado de las lesiones del Sistema Nervioso que afectan al movimiento, patologías como las secuelas de ictus, la lesión medular, enfermedades neuromusculares, esclerosis múltiple, parkinson y otros.



Sus causas más comunes están asociadas principalmente a factores genéticos, cambios hormonales y neuronales y deficiencias en el sistema inmunológico.

El 12 de mayo fue designado Día Mundial de la Fibromialgia y El Síndrome de Fatiga Crónica.

RECOMENDACIÓN si presentas o conoces a alguien con alguno de los síntomas descritos, que sospecha de fibromialgia, es necesaria una evaluación especializada, ya que la atención, temprana y oportuna marcan la diferencia en la calidad de vida del paciente. Aquí en RENEW contamos con personal especializado para dar atención a dicha patología. Es sumamente importante iniciar de manera precoz el tratamiento rehabilitador a pacientes con fibromialgia.

Fuentes:
medlineplus.gov/spanish/fibromyalgia.html
elsevier.es/es-revista-offarm
ser.es/wp-content/uploads/2015/09/Fibromialgia.pdf

Dra. Sobeyda Bone

Fibromialgia

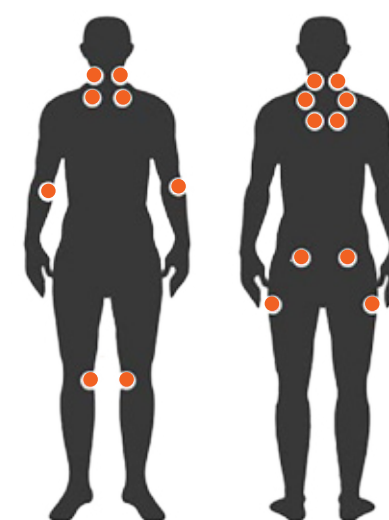
Es un síndrome caracterizado por dolor generalizado, según la OMS: es una alteración crónica caracterizada por la presencia de dolor generalizado, persistente y dolor a la presión y palpación en unas localizaciones anatómicas definidas. Está clasificada como reumatismo no articular.

Etimologicamente la fibromialgia está compuesta por los términos: Fibros (tejidos blandos del cuerpo), Mios (músculo) y Algia (dolor).

Si padeces algún dolor intenso podría ser fibromialgia, un padecimiento crónico y complejo que se caracteriza por intensos dolores y alteraciones del sistema nervioso y agotamiento profundo.

Sus síntomas más evidentes son:

- Dolor en las articulaciones, músculos, tendones y viscerales.
- Fatiga extrema y alteraciones del sueño.
- Dolor de cabeza y palpitaciones anormales.



PUNTOS DE DOLOR

4% de la población mundial

Se reconoce que alrededor del 4% de la población mundial sufre de este padecimiento.

Los pacientes que padecen de fibromialgia son referidos a terapia física, ya que les ayuda a aliviar el gran dolor que padecen por tiempo prolongado.

Dra. Lilibe Núñez F.

Trastornos musculoesquelético alerta mundial.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son la causa de dolor de origen laboral más frecuente en la población general, afecta aproximadamente a unos 1710 millones de personas en todo el mundo, convirtiéndose en la principal causa de discapacidad, según datos ofrecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Estos trastornos musculoesqueléticos suelen cursar con dolor de tipo persistente, limitación funcional de la movilidad y la destreza, lo que reduce la capacidad de las personas para desempeñar su trabajo. Pueden producir afectación de las articulaciones, huesos, músculos, la columna vertebral y varios sistemas o regiones del cuerpo.

PRINCIPALES CAUSAS Y FACTORES DESENCADENANTES

El dolor lumbar pertenece a los trastornos musculoesqueléticos, es considerado la causa más frecuente de discapacidad y la razón principal de ausentismo en el trabajo, pérdida de productividad y salida prematura de la fuerza laboral, seguida de dolor cuello, hombros y extremidades.

A pesar de que la prevalencia de los trastornos musculoesqueléticos aumenta con la edad, los jóvenes también pueden presentarlos. Existen combinaciones de múltiples factores de riesgo tales como: físicos, biomecánicos, organizativos y psicosociales.

Factores de riesgo físicos y biomecánicos:

- Manipulación de cargas
- Movimientos repetitivos
- Posturas forzadas y estáticas
- Las vibraciones

Factores de riesgo organizativos y psicosociales:

- Las altas exigencias de trabajo
- La falta de descansos
- El trabajo a gran velocidad
- La introducción de nuevas tecnologías

Factores de riesgo individuales:

- Antecedentes médicos
- La inactividad física
- El estilo de vida sedentario
- Los hábitos tóxicos

En general, la combinación de estos factores pueden producir estrés, fatiga, ansiedad u otras reacciones, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de padecer TME.

Los trastornos musculoesqueléticos son también el principal factor que contribuye a la necesidad de más y mejores servicios de Medicina Física y rehabilitación en todo el mundo.

“El abordar los TME mediante buenos servicios de rehabilitación, ayuda a mejorar la vida de los trabajadores, así como también reducir la baja laboral y por ende aumentar los beneficios de las empresas.”

La Dra. Lilibe Núñez Fernández expresa que los Médicos Fisiatras, especialistas en Medicina Física y Rehabilitación, en compañía del equipo multidisciplinario (Terapeutas físicos y Ocupacionales) son los llamados a brindar los servicios de salud pertinentes a la prevención, promoción y tratamiento de los Trastornos Musculoesqueléticos, mediante entrenamientos, charlas y acompañamiento a las empresas y/o instituciones. Además de intervenir cuando se han presentado los síntomas, con una correcta historia clínica y buen examen físico musculoesquelético, para diagnosticar y posteriormente rehabilitar al mayor grado de independencia posible a los pacientes, retornándolos a sus actividades laborales y de la vida diaria.



Cine Salud

Te compartimos nuestra selecta librería de películas para que conozcas más sobre la importancia de la salud tuya y de tus familiares.



EL PADRE

Un hombre poco a poco va teniendo más efectos de la **enfermedad de Alzheimer**. Así es como se va desconectando de la realidad. Su hija se enfrenta a muchos dilemas ante la responsabilidad de hacerse cargo de él.



EL MÉDICO

Un chico que se queda huérfano porque su madre muere de una extraña enfermedad. Este suceso lo motiva a estudiar medicina en Persia para aprender del sabio Ibn Sina, quien le enseñará **los misterios del cuerpo humano**.



LA DECISIÓN DE ANNE

Este es un drama que permite **reflexionar sobre las complicadas decisiones de la bioética**. cuenta la historia de una pareja que tiene una hija diagnosticada con una grave enfermedad.

Cuello de texto

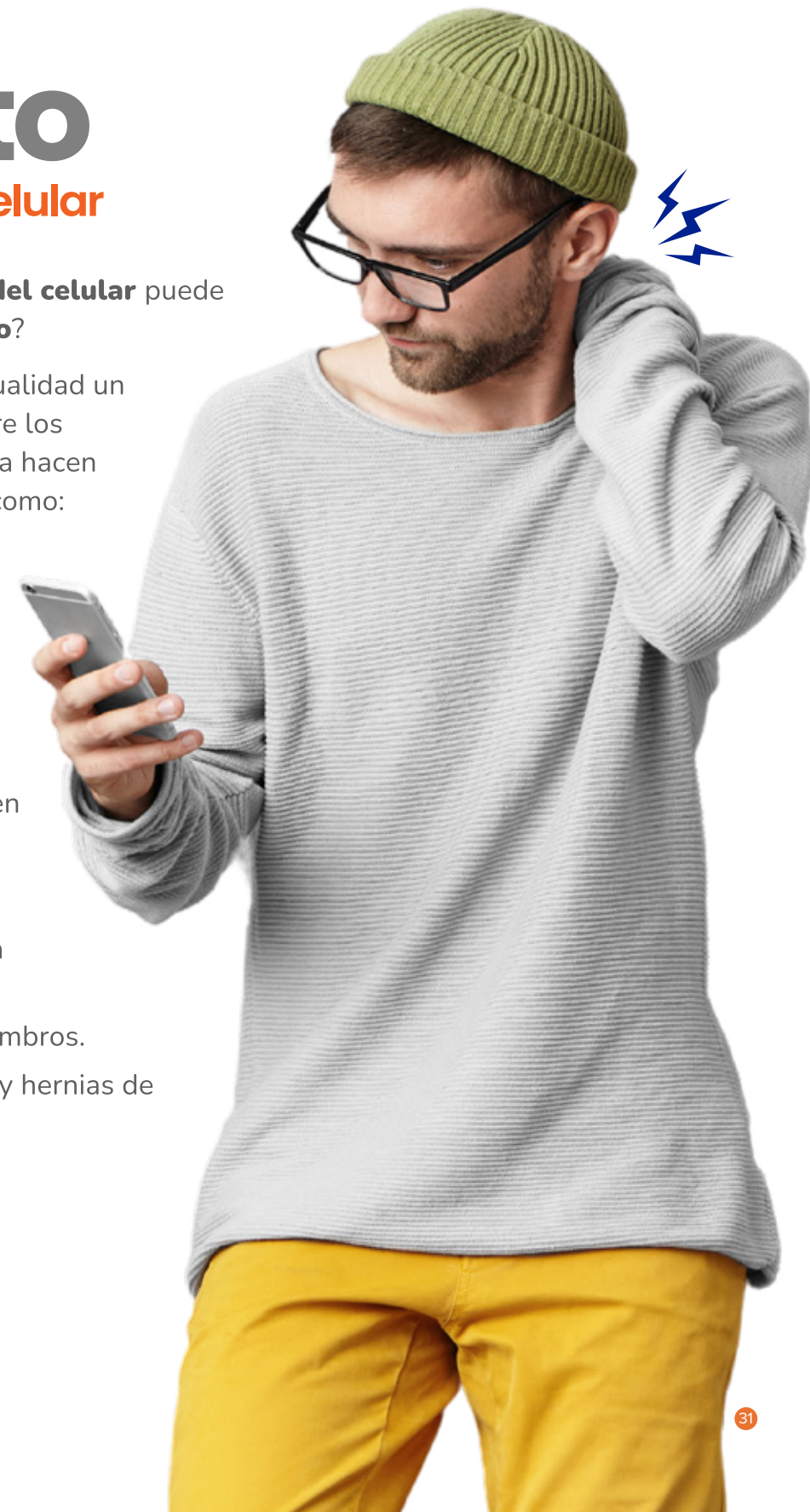
uso excesivo del celular

¿Sabías que el **uso excesivo del celular** puede causarte **lesiones en el cuello**?

El cuello de texto es en la actualidad un padecimiento muy común entre los jóvenes, que de forma excesiva hacen uso de aparatos electrónicos como: smartphones, computadoras, tablets o video juegos portátiles.

Dentro de los **problemas que provoca** esta práctica podemos mencionar:

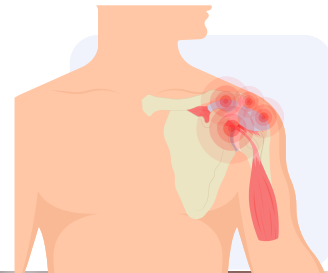
- Pérdida de la curva normal en el cuello.
- Problemas respiratorios.
- Desalineación de la columna vertebral.
- Dolor de cabeza, cuello y hombros.
- Fuertes dolores musculares y hernias de disco.



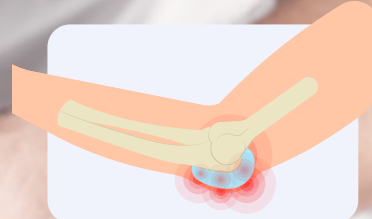
Bursitis

La bursitis o inflamación de la bursa es un trastorno doloroso que afecta las pequeñas bolsas rellenas de líquido (bolsas sinoviales) que proporcionan amortiguación a los huesos, tendones y músculos alrededor de las articulaciones. La bursitis ocurre cuando estas bolsas se inflaman.

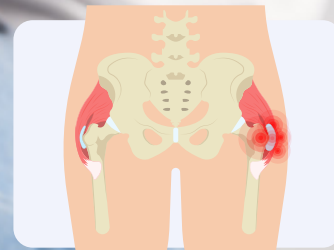
Existen diferentes tipos entre los que podemos mencionar:



DE HOMBRO



DE CODO



DE CADERA

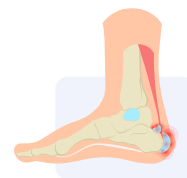
“Afecta los huesos, tendones y músculos alrededor de las articulaciones.”

Recomendaciones para combatirla

Para evitar la formación de la bursa por lo general implica descansar la articulación afectada y protegerla de más traumatismos; en casos crónicos o si el dolor no cesa se recomienda sesiones de fisioterapia con un profesional del área; ya que está demostrado que con el tratamiento adecuado puede mejorar en pocas semanas.



BURSITIS DE RODILLA



BURSITIS DE TALÓN

Las más comunes son en el hombro, codo y cadera.



Unidad de Psicología

- Evaluaciones psicológicas
- Terapia familiar
- Terapia de parejas
- Terapia infantil
- Entre otros

HAZ TU CITA A
849.314.6310

5 Hábitos para cultivar tu salud mental

¿Sabías qué? La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha dicho: “No hay salud, sin salud mental”. De este modo no hay espacio para dudas, el cuidado de nuestra salud psicológica no puede dejarse al azar.

Estos 5 hábitos te ayudarán a mejorar la forma en la que tu salud mental se desarrolla colaborando para que funcione de forma óptima.

1 ALIMÉNTATE DE MANERA SALUDABLE

En cuerpo sano, mente sana. Mantener un balance en nuestra alimentación nos hará sentir mejor a nivel físico y esto a su vez impactará nuestra salud mental.

2 CAMINA AL AIRE LIBRE

Pon a funcionar tu sistema con una caminata que llene tu sistema de energía, por lo menos una vez a la semana.

3 BEBE SUFICIENTE AGUA

Nuestro cerebro está compuesto aproximadamente en un 70% de agua, por lo que es vital que bebamos suficiente agua para su correcto funcionamiento. Mantenernos hidratados mejora nuestro rendimiento cognitivo; y de hecho existen varios estudios que han demostrado que un pequeño descenso de agua en el cuerpo puede causar pérdida momentánea de memoria y disminución significativa de la atención.

4 HAZ ALGO NUEVO CADA DÍA

La rutina es uno de los principales causantes de estrés por eso, siempre que te sea posible realiza alguna actividad nueva cada día.

5 MEDITA O NO PIENSES EN NADA

Tanto la meditación como el ejercicio de quedar “en blanco” serán buenos para tu salud mental. Haz estos ejercicios para liberar el estrés y las tensiones del día, por al menos, diez minutos.

Psicología

Conecta tu mente, cuerpo y espíritu.

Hablamos de la sincronización, de mantener alineados el centro de tus pensamientos, el inicio de tus movimientos y tu alma. En pocos pasos es fácil conectarlos, sin embargo, en la constancia se encuentra el éxito.

¡EJERCÍCATE!

No solo tu cuerpo necesita ejercitarse con regularidad, tu mente y tu espíritu también. Puedes ejercitar tu mente leyendo un buen libro, realizando actividades de razonamiento, tu espíritu lo alimentas con una excelente clase de estiramiento y relajación, con una oración y con actividades al aire libre que conecten tu alma con la naturaleza.

Ansiedad, ¿cómo hacerle frente?

Siempre que hablamos de ansiedad nos topamos con un camino amplio según el paciente. Estamos tratando un estado mental que es caracterizado por causar una gran inseguridad, preocupación, exaltación y miedo excesivo ante situaciones cotidianas de la vida. Generalmente estos síntomas se asocian a otros padecimientos de salud como taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.

Es importante iniciar en la etapa del reconocimiento, saber de qué se padece y estar alerta sobre los posibles efectos o síntomas. En el mayor de los casos, el paciente no controla estas emociones y puede pasar episodios críticos de estado mental.

Luego de reconocer el padecimiento, buscar ayuda

psicológica es un paso vital para conocer las herramientas necesarias para lidiar con las crisis, conocer el proceso y como puedes mejorarlo.

El acompañamiento para personas que padecen ansiedad es diferenciador, encontrar el especialista indicado te llevará a la estabilidad de tu padecimiento.

Aunque parezca tedioso y delicado tener que explicarlo, tu círculo íntimo debe conocer el momento en que te encuentras y saber cómo actuar frente a una crisis. El apoyo de amigos y familiares es muy importante para hacer frente a la ansiedad.



Trastornos del habla



Los trastornos del habla están dentro de las alteraciones del II nivel de la comunicación, se clasifican en dos tipos, en el Síndrome de Disarticulación que incluye las Dislalias y las Disartrias y el Síndrome de Disfluencia que incluye, el Tartaleo fisiológico, el Tartaleo, la Disfemia y la Tartamudez o Espasmodia.

DISLALIA

Es el término utilizado para las alteraciones de la pronunciación y articulación de los sonidos del habla. Pueden ser de causa funcional u orgánicas, en el caso de éstas últimas se denominan como disglosia, que es un trastorno en la articulación de los fonemas del habla debido a afecciones anatómicas de los órganos fonoarticulatorios periféricos no relacionado a daño neurológico central o sensoriales detectables.

DISARTRIA

Es el término utilizado para las alteraciones de la pronunciación y articulación de los sonidos del habla secundarios a daño neurológico que compromete el acto motor verbal, la respiración y el proceso de la alimentación.

TARTAMUDEZ O ESPASMODIA

Es la exacerbación de todos los síntomas clínicos del tartaleo fisiológico que se mantienen en el tiempo y no desaparecen. Es la interrupción del ritmo y la fluidez verbal que dificulta un discurso fluido y coherente. Es una disfluencia funcional.

TARTALEO FISIOLÓGICO

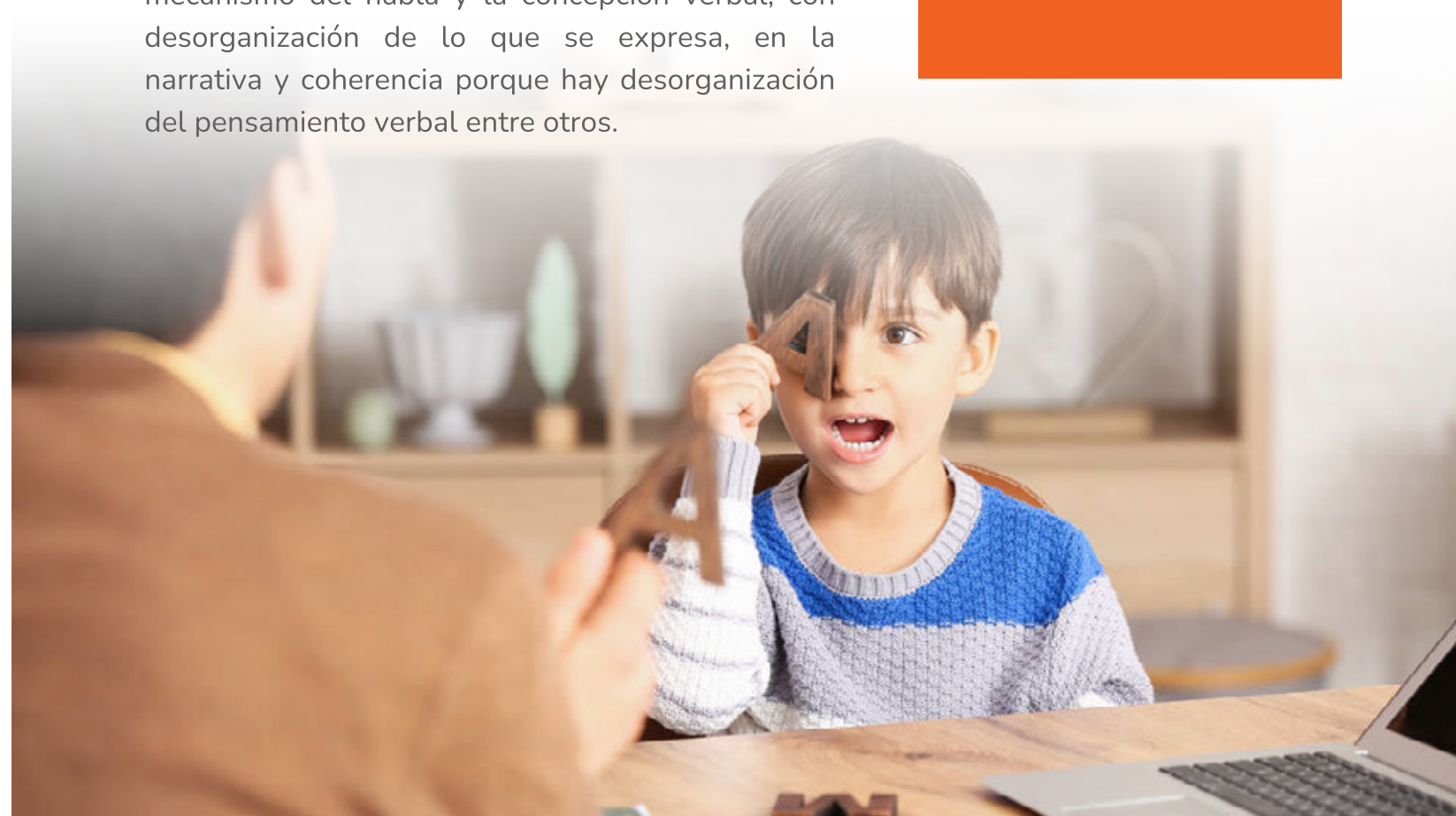
Es la disfluencia oral fisiológica que suele aparecer entre los dos y los seis años debido al desequilibrio entre lo que el niño sabe y lo que puede decir, de lo que piensa y puede decir, que suele ser temporal y desaparecer de la misma manera en que surgió. Suelen ser las repeticiones, las elongaciones de palabras, los espasmos y las contracciones de los músculos de la cara los síntomas más frecuentes, entre otros.

TARTALEO

Es la afectación patológica del ritmo y la fluidez del habla, caracterizada por una incoordinación entre el mecanismo del habla y la concepción verbal, con desorganización de lo que se expresa, en la narrativa y coherencia porque hay desorganización del pensamiento verbal entre otros.



Si tu hij@ presenta alguno de estos rasgos, puede estar presentando alguno de estos trastornos. Recibe atención profesional haciendo tu cita con nosotros, a través de nuestro número de **Whatsapp 849.314.6310**



Renew Kids

Tips de salud para padres

¡Hola Papá y Mamá! ¿Necesitabas un rinconcito de consultas? Creamos este espacio para ofrecerte tips relacionados a la salud integral de tus hijos.

¿Por dónde comenzamos? Ustedes deben ser los promotores de salud de sus chiquitos. Si bien es cierto que su alimentación es importante, dentro de sus actividades diarias debemos ser coherentes y persistentes para lograr un ambiente de niños felices.

Realizar actividades como: Mantener una buena higiene personal, hidratarse correctamente, jugar y hacer ejercicios al aire libre en familia, motivar la conversación diaria, realizar visitas periódicas a su pediatra, conocer su entorno, socializar con sus amigos cercanos y ser un ente de confianza, son definitivamente acciones que van en fin de preservar la salud física y mental de tus hijos.

Recuerda que en Renew estamos para acompañarles. Nuestro propósito como familia corporativa es brindarles soluciones profesionales de mano de nuestros especialistas para contribuir con el desarrollo integral de cada padre e hijo.

¡Renew es el hogar de todos!

¡Llega el verano! Tiempo de cuidar la piel de tus chiquitos.

Nos aproximamos a recibir la época más calurosa del año, y con ella, varios cambios a los que debemos estar atentos relacionados a la piel de nuestros más pequeños.

Es común ver pieles deshidratadas, esto conjugado a las altas temperaturas con la poca ingesta de agua. Un organismo deshidratado responde al calor con la transpiración y este exceso de humedad es el mejor escenario para que aparezcan las enfermedades de la piel: dermatitis, sarpullidos, entre otras.

Las inflamaciones y erupciones en la piel son tratadas por el pediatra o dermatólogo, sin embargo, te ofrecemos

algunas recomendaciones para evitar enfermedades virales en los niños:

- Lavar sus manos con regularidad durante el día.
- Secar correctamente las áreas que permanecen cubiertas la mayor parte del tiempo, por ejemplo: pies, cuellos, entre piernas.
- Evitar exceso de sudoración y calzado oclusivo.
- Tomar bastante agua.
- Lavar de manera recurrente su cabeza.

También te recomendamos las visitas periódicas al pediatra, la parte preventiva es fundamental para actuar a tiempo con todas las enfermedades.



Psicóloga Silveria A. Cortorreal R.

Retos de los padres en la actualidad.

En la actualidad ser padres es un reto que está atemorizando a muchos. En nuestra práctica profesional nos encontramos experiencias reales que colocan a los padres en situaciones de fuerte tensión con sus hijos. Ser padre implica un gran reto. Pues estamos inmersos en cambios sociales, constantes; lo cual supone la alteración o variación de los elementos que conforman la estructura social. Elementos como valores, normas, formas de relacionarse. Estos cambios están demandando padres con mayores capacidades parentales para cumplir con las expectativas, padres que den respuestas adecuadas en las diferentes etapas de desarrollo de sus hijos.

Estos retos se concretizan esencialmente en temas relacionados con el empleo de las tecnologías, el uso del internet para toda la familia, la conciliación laboral de los miembros del sistema familiar, la sexualidad y el género, la nutrición, entre otros.

Por eso a través de este artículo queremos **apoyar a esos padres asustados en la búsqueda de recursos** para que sientan que pueden hacerlo, y hacerlo bien, dando respuestas a las demandas actuales en su rol de acompañar el proceso de desarrollo de sus hijos ofreciéndoles todo lo que requieren para que crezcan sanos y felices.



Algunos de los retos actuales:

Estabilidad económica

El gasto mensual destinado a cada hijo muchas veces es muy elevado, y a medida que crecen los hijos van en aumento, por lo que la crianza supone una gran carga económica y ante esta sociedad en donde prima el consumo se le hace cuesta arriba a los padres poner ciertos límites a el uso de los recursos frente a las demandas de los hijos.

En este aspecto es importante involucrar a los hijos (de acuerdo a las edades) en el presupuesto del hogar y poner límites, lo cual servirá para que aprendan a valorar en su justa medida los recursos económicos.

Redes sociales y cyberbullying, el tiempo de los hijos frente a las pantallas.

Las pantallas han traído más posibilidades de comunicación, de educación y de juego, pero parece ser que todos tenemos el reto de cómo hacer un mejor uso de ellas. Para su desarrollo, los hijos de todas las edades necesitan convivir, socializar personalmente. Es totalmente necesario que los padres de familia controlen, regulen y medien entre las pantallas y sus hijos para evitar que se aíslen o que se expongan los riesgos de ser víctimas de desconocidos.

El tiempo de pantalla es una actividad sedentaria, donde se consume muy poca energía y que dedicar muchas horas a las diferentes pantallas puede conllevar a dificultades como trastorno del sueño, aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle problemas de atención, ansiedad y depresión, obtener peso desproporcionado. A pesar de saber las consecuencias de permanecer tanto tiempo en pantalla muchos padres optan por permitir que sea el niño, niña o adolescente que decida cuánto tiempo va a estar frente a la pantalla, sea por mantenerlos tranquilos, o en otros casos los

padres prefieren que estén sin actividad física en casa que expuesto fuera del hogar. Otros, los mas permisivos, solo ceden por incapacidad de conciliar y negociar con sus hijos.

Para disminuir el tiempo de pantalla: Primero hagamos conciencia de los daños y busquemos apoyo si no tenemos los recursos de manejos con nuestros hijos; luego tome algunas medidas concretas como retirar la televisión o la computadora de la habitación de su hijo/a. No permita ver televisión durante las comidas o cuando hacen tareas. Incorpore otras actividades, como un juego familiar de tablero, un rompecabezas o salir a dar una caminata. Involucrar a algún deporte formal que le apasione al niño/a, equilibrando el tiempo de pantalla con el de actividades activas. Pero lo más importante sea un buen modelo como padre, disminuya su propio tiempo frente a la pantalla.

Equilibrar vida personal, familia y trabajo.

Mantener armonía entre la vida personal y familiar y el trabajo representa un gran reto, si perdemos el control en estos aspectos podemos llegar a comprometer la salud física y emocional, de nosotros y nuestros hijos. Esto puede ser mas intenso en nuestra cultura cada vez mas consumista en donde nos mueve muchas veces el deseo de querer que nuestros hijos tengan todo lo que no tuvimos, sacrificando muchas veces los vínculos, las relaciones interpersonales, los tiempos de calidad por proveer los recursos económicos.

La invitación final es que logremos hacer conciencia de nuestro rol de padres y del impacto que tiene nuestra calidad de relación con nuestros hijos en su vida presente y futura, cuando ya les toque a ellos responder como adultos con sus vidas, sus familias, la sociedad. Busquemos herramientas para ser padres más cualificado, y si necesitamos apoyo de profesionales para ello, pues no reparen en buscarlo.... hagámoslo bien.

Nutrición efectiva, alarga la vida.

Gozar de un estado de salud óptimo depende en gran proporción a una alimentación saludable. Lo que ingerimos juega un papel importante en los resultados que obtenemos a nivel físico y mental. Como bien su nombre lo indica, la nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y los procesos que suceden en tu cuerpo después de que comes.

El rol de un buen nutricionista es examinar tu cuerpo a nivel interno, tu estilo de vida y tu alimentación para ofrecerte las pautas, herramientas y técnicas que te llevarán a tener una vida balanceada cuando de alimentación se trata.



En Renew, los mejores nutricionistas están a tu orden, prometiendo acompañarte, servirte y pautar el camino en busca de tu mejor versión.

No basta con incorporar alimentos que a ciencias ciertas sepas que pueden nutrirte, el propósito de un buen nutricionista es que en cada comida que ingieras se unan todos los nutrientes que tú cuerpo necesita, es por esto, que debes tener una evaluación personalizada con un especialista, que pueda combinar las mejores de sus técnicas para prolongar tu salud.

Antioxidantes naturales, la mejor elección.

En el Centro Renew contamos con nutricionistas de alto nivel profesional, ellos te **recomiendan hoy consumir alimentos ricos en antioxidantes, ¿por qué?** Son los responsables de retrasar algunos daños que puedan ser causados a nuestras células.

¿Dónde puedes encontrarlos? En muchos alimentos como frutas y verduras, así como en alimentos dietéticos. Es importante tratar de incorporarlos a tu dieta diaria pues colaboran en la prevención de enfermedades graves como cáncer, infarto al miocardio, procesos degenerativos, entre otros.

¿Cuáles son los alimentos ricos en antioxidantes que puedes ingerir? Frutas y vegetales como la naranja, zanahoria, brócoli, mango, sandía, tomates. Lácteos como la mantequilla y leche. Es importante incluir cereales, frutos secos, nueces y vegetales de hojas verdes.

Si deseas acompañamiento y dirección en busca de un estilo de vida más sano, te recomendamos visitar nuestros especialistas en el área de nutrición, para que creen en conjunto la mejor versión de tus comidas diarias incluyendo alimentos que serán bien aprovechados por tu cuerpo para mantener tu salud.





Dra. Isaura Comas

Impacto en el metabolismo de la Implementación inadecuada de los planes nutricionales

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de toda la vida. Una alimentación inadecuada es un factor que contribuye de manera importante a la creciente prevalencia de la malnutrición en todas sus formas. Además, las dietas poco saludables y la malnutrición se encuentran entre los diez principales factores de riesgo que contribuyen a la carga mundial de morbilidad.

La nutrición se ha convertido, para bien y para mal, en un tema de conversación en el que cualquier persona opina. En este sentido, el tema de la nutrición es único, ya que las opiniones de cada persona pueden guiarse simplemente por una experiencia individual.

Hoy en día existen diferentes opciones de dietas y alimentos con la promesa de una rápida pérdida de peso, muchas de estas dietas no garantizan todos los nutrientes necesarios para una alimentación balanceada, y pueden ocasionar graves daños a la salud.

Dieta (concepto)

El término dieta es muchas veces incorrectamente utilizado, la gran mayoría de las personas asocian el concepto dieta con alguna persona que siga un régimen nutricional dirigido a bajar peso; pero en realidad el término se refiere a todas las sustancias alimenticias consumidas diariamente en el curso normal de la vida.

Aunque claro existen diferentes tipos de dietas, tales como las dietas para bajar o subir de peso, dietas para diabéticos, entre otras.

Una dieta normal tiene como objetivo mantener al individuo en un estado de suficiencia nutritiva, satisfaciendo sus necesidades en la etapa particular del ciclo de vida en que se encuentra.

Adecuado uso de un plan nutricional

Cuando hablamos de una dieta balanceada nos referimos a aquella que incluye las porciones y proporciones de los macronutrientes que vayan de acuerdo al nivel de actividad física, género y condición de salud de un individuo.

Por lo general contienen de un 50-60% de hidratos de carbono, 30% proteínas y un 20% de grasas buenas.

Ya es parte de la cultura dominica comer en exceso. En ocasiones, estas porciones pudieran estar indicadas, pero se generalizan y el nivel calórico a veces no es el correcto para mantener el peso deseado. **“En un plato desechable de comida para llevar, el lado más grande se llena de arroz, cuando este lugar está destinado a las ensaladas, ahí nos podemos percatar del desequilibrio”.**

Sucede que el dominicano, como es común escuchar, “si no comió arroz no ha comido”, y la idea de entrar en un régimen alimenticio o de cambiar la manera en que se alimenta puede generar pesadez.

Por esta razón los pacientes que buscan bajar de peso llegan al consultorio muchas veces con la predisposición de que dejarán de ingerir ciertos alimentos o comerán muy poco, cuando no siempre sucede así.

Para la nutrición, los excesos en las proporciones y balance no es la única preocupación. El consumo de sal resulta alarmante, ya que la recomendación actual es cuatro veces inferior a la que se consume en el país. “Es un factor cultural; solemos sazonar todo con sal o con productos con alto contenido en sal”, esto se podría relacionar a la hipertensión arterial que sigue siendo una de las principales causas de muertes a nivel cardiovascular.

“El internet no es el mejor aliado para buscar dietas”.

Normalmente cuando buscamos apoyo en internet, nos encontramos con un patrón predefinido que probablemente no haya apuntado a nuestras necesidades personales, por lo que se recomienda consultar a un profesional especializado antes de iniciar empíricamente cualquier plan alimentario. Esto para saber cual es el más adecuado según criterios nutricionales.



CENTRO DE TERAPIA FÍSICA & REHABILITACIÓN

RENEW

"Fortaleciendo & Restaurando su Salud"

**FORTALECE
& RESTAURA**

TU SALUD

CON NUESTRAS SESIONES DE
TERAPIA Y REHABILITACIÓN.



HAZ TU CITA AL
849.314.6310

Conoce más sobre
nosotros en nuestras
redes sociales



TERAPIARENEW