

RENEW MAG

**CELEBRAMOS
NUESTRO**



**Deja de luchar
contra el dolor.
Aprende a bailar
con el**

**Descubre lo
nuevo en Renew:
Área pediátrica**

**Mantén tus
huesos felices**
Consejo de
ortopedia

 @terapiarenew

| Junio 2023 | Santo Domingo | Segunda Edición



Una revista de

CONTENIDO

SEGUNDA EDICIÓN
JUNIO 2023

Aniversario Renew	03
Editorial	05
Área pediátrica	06
Área sensorial	09
Motricidad fina	10
Poder regenerativo	12
Las 3C's de la terapia física	13
Capsulitis Adhesiva	14
Colaborador estrella	16
La magia de la terapia del habla	17

Silencio, el aliado inesperado	18
Psicología con calidez	18
Parálisis Braquial	19
Dolores de espalda	21
Mantén tus huesos felices	23
Deja de luchar contra el dolor	24
Tips de salud para padres	26
Fibromialgia	27
Bienestar emocional	28
¿Cuándo necesitas terapia?	30
Desarrollo del lenguaje en el neurodesarrollo	31
¿Qué alimentos debes consumir si te cuesta ir al baño?	34





CELEBRAMOS NUESTRO 6TO ANIVERSARIO

Al cumplir un año más de servicio ininterrumpido, nos sentimos llenos de satisfacción por el deber cumplido, celebramos el honor que es para nosotros poder colaborar con el mejoramiento de la calidad de vida de los dominicanos.

Agradecidos de Dios por la oportunidad de a través de este centro que ha servido de ayuda a muchas personas, que con sus testimonios nos dan las fuerzas para cada día entregar un mejor servicio, entregar lo mejor de nosotros.

NUEVOS LOGROS

- Apertura del área pediátrica un espacio especializado para atender a infantes, niños y adolescentes de acuerdo a su diagnóstico.
- Inclusión de nuevos servicios en nuestra búsqueda constante de ofrecerles lo mejor, habilitamos nuevos servicios entre los que podemos mencionar: pediatría, medicina interna, neurología y sonografías.
- Expansión de los servicios de Psicología para mejorar la salud mental de los dominicanos.



Gerente administrativa
editora en jefe:

Fernanda Rojas

Redactores:

Cati García
Cindy Reyes

Artículos especiales:

Dr. Reinaldo Ferrer
Dra. Isaura Comas Reyes
Dra. Yajaira Rodríguez
Dra. Yeni A. Trinidad
M.A. Elsy Bastos

Corrección de estilo:

Equipo Agéndalo

Descargo: Todos los artículos contenidos en este material son de autoría del equipo de redactores de Agéndalo y las imágenes fueron recopiladas en bancos de fotografías pagados por la agencia.

UNA REVISTA DE:



Principal: Calle Bonaire #5, casi esquina
San Vicente de Paúl, detrás del
Supermercado Nacional.

Central: 809.475.5777

Citas: 849.314.6310

www.renew.com.do

info@renew.com.do

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

Mameyes: Calle Terminal Eso #37,
frente a la Calle Eduardo Brito, Los
Mameyes, Santo Domingo Este.



@terapiarenew

Queridos lectores y pacientes de **Renew**

Con la seguridad de que los objetivos asumidos con esfuerzo y dedicación dan sus frutos, ponemos a su disposición la segunda edición de RENEWMAG. Nos complace la gran acogida lograda con nuestra primera edición y honramos ese compromiso, ofreciéndoles en esta ocasión las mejores orientaciones de salud, de la mano de los mejores profesionales del área de terapia física.

Nuestro centro siempre ha sido una mano amiga para toda la familia dominicana, que continuamente busca el bienestar de todos sus miembros, en especial de sus niños. Convencidos de que, para ello, debe existir una atención especializada derivada de sus necesidades individuales, hemos creado la unidad de atención pediátrica de RENEW.

Esta nueva unidad pediátrica, enfocada en contribuir con el desarrollo físico, intelectual y psicosocial de los más pequeños de la casa, le ofrece a la familia un espacio único. A través de las páginas de esta edición te invitamos a conocer este hermoso proyecto.

¡Un gran abrazo y buena lectura!



Fernanda P. Rojas T.
Editora



CONOCE NUESTRA

Área Pediátrica



Descubre lo nuevo en Renew: Unidad pediátrica

Ahora, el Centro de Terapia Física y Rehabilitación RENEW ha ampliado sus servicios con una unidad especializada para infantes y niños hasta los 17 años. Con un enfoque integral en la salud infantil, esta nueva unidad cuenta con instalaciones especialmente diseñadas para brindar una experiencia cómoda y divertida para los más pequeños.





En la ceremonia de inauguración, encabezada por Fernanda P. Rojas, gerente administrativa de RENEW, se destacó el compromiso de ofrecer servicios que beneficien a toda la familia dominicana.

La unidad pediátrica cuenta con profesionales especializados en fisioterapia, pediatría, psicología, neurología, terapia del habla, nutrición, medicina interna, terapia física, terapia ocupacional, terapia sensorial, terapia deportiva y sonografías.

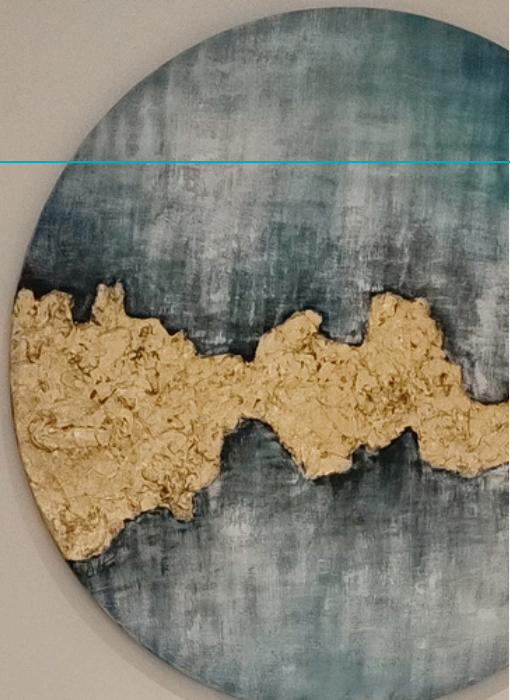
Con un enfoque multidisciplinario, se brindan evaluaciones, intervenciones y terapias para maximizar las habilidades físicas, intelectuales y psicosociales de los niños.





La unidad pediátrica de RENEW ofrece una amplia gama de servicios, que incluyen evaluación y valoración psicológica, terapia cognitiva, terapia psicomotriz, terapia conductual, terapia ABA, estimulación temprana, terapia del lenguaje, el habla y la voz, entre otros. Con el objetivo de fortalecer y desarrollar al máximo las habilidades de los niños, se brinda atención especializada en trastornos del lenguaje, la comunicación y la alimentación.





ÁREA SENSORIAL

La nueva Unidad Pediátrica de RENEW se enorgullece de presentar su área sensorial, equipada con una amplia variedad de estímulos para los sentidos. Especialmente diseñada para aquellos niños con trastornos del espectro autista, déficit de atención, hiperactividad, o cualquier otra condición que afecte la integración sensorial.

Esta área ofrece un entorno seguro y acogedor para explorar y procesar estímulos sensoriales de manera controlada. Con elementos como luces suaves, colores relajantes, texturas diversas y sonidos tranquilizadores, se crea un ambiente que promueve la relajación, la concentración y la autorregulación.

La estimulación sensorial proporciona múltiples beneficios para los niños. Ayuda a mejorar la coordinación motora, la percepción espacial, la conciencia corporal y la planificación de movimientos. También, fomenta el desarrollo del lenguaje, la atención y las habilidades sociales, ayudando a reducir la ansiedad y mejorando el estado de ánimo.

El equipo de profesionales altamente capacitados de RENEW, trabaja de cerca con los niños y sus familias, para desarrollar programas individualizados que se adapten a las necesidades específicas de cada niño. A través de terapias sensoriales especializadas, se busca mejorar la integración sensorial y promover el desarrollo global de los niños.



Motricidad fina y la importancia de su estimulación temprana

ESTIMULACIÓN TEMPRANA

Durante la etapa escolar de Infantil y primeros años de Primaria la estimulación motora es esencial. Nos encontramos en una edad sensible para el desarrollo de una persona. La estimulación temprana de determinadas acciones motrices están estrechamente ligada a beneficios en los procesos de crecimiento y maduración. Tanto a nivel neurocognitivo, biofisiológico como socio emocional. Por ello, los docentes hemos de favorecer a través del movimiento, con el uso del juego, la adquisición de estos beneficios en nuestro alumnado.

MOTRICIDAD FINA

Dentro del desarrollo neuro motor, nos encontramos diferenciadas la motricidad gruesa y fina. Esta última hace referencia a movimientos especialmente ligados a manos y dedos. La habilidad motriz fina es la base de nuestra capacidad para manipular objetos. La caligrafía, el recorte, el rellenado o el rasgado son acciones que realizamos en el aula y dependen directamente de este tipo de motricidad.

Además, el nivel de control motriz fino en niños y niñas es utilizado por diferentes autores para determinar la edad de desarrollo madurativo. Este control depende de muchos factores como: el aprendizaje motor, el desarrollo del sistema nervioso, la percepción táctil y visual que influirá en la coordinación óculo manual, la fuerza muscular, etc. Por lo tanto, a través de actividades lúdicas podemos ayudar a mejorar esta destreza de manos y dedos teniendo en cuenta estos factores.

Existen actividades muy útiles para esta finalidad, que implican amasamientos, agarres o arrastres para la adquisición del patrón motor y la fuerza en la prensa manual. Por ejemplo las pinzas digitales, el amasamiento de plastilina, la escalera de braquiación o los agarres en rocódromo. Este tipo de tareas pueden ser combinadas con acciones más centradas en el control de la habilidad motriz fina, como las que propongo en esta publicación, ideales para realizar en el aula.



TERAPIA FÍSICA

A DOMICILIO

DE LUNES A VIERNES EN HORARIO DE

8:00 A.M.

4:00 P.M.



HAZ TU CITA A
849.314.6310



TERAPIARENEW



809.475.5777



LAS CAPACIDADES
REGENERATIVAS DEL
CUERPO HUMANO
NUNCA DEJAN DE
ASOMBRAR.

PODER REGENERATIVO:

En un viaje hacia la rehabilitación

En el apasionante mundo de la rehabilitación y terapia física, la idea de la regeneración es tan común como la idea de un superhéroe en un cómic. Y aunque todavía no hemos inventado el traje que pueda curar todas las heridas, estamos redefiniendo lo que es posible en el camino hacia la recuperación. Cada sesión, cada ejercicio, es un paso hacia la restauración y la fuerza. Es un viaje que es tanto físico como mental, y la determinación y la fortaleza mental son las armas más poderosas que tenemos. La terapia física nos recuerda que cada obstáculo es una oportunidad para crecer y aprender.

Hacemos cosas increíbles en la terapia física, desde la reconstrucción de funciones corporales hasta la ayuda en el manejo del dolor. Hacemos esto en un ambiente positivo y alentador, porque sabemos que la risa es una medicina casi tan poderosa como los tratamientos que ofrecemos. En nuestra práctica, fomentamos un espíritu de positividad y humor que puede transformar el proceso de rehabilitación. Nos esforzamos por crear una atmósfera de apoyo y ánimo donde los pacientes puedan sentirse cómodos y optimistas en su viaje hacia la recuperación.

“Una dosis de humor puede ser el mejor acompañamiento en el camino a la recuperación.”

LAS 3 C'S DE LA TERAPIA FÍSICA

Compromiso, consistencia y creatividad

En la terapia física, generalmente las personas esperan sudar y trabajar duro para obtener resultados. Pero, ¿y si te dijera que también podrías pintar tu camino hacia la recuperación? Esta es una idea que desafía la noción tradicional de la terapia física y abre nuevas posibilidades para los pacientes. Estamos hablando de explorar formas creativas de terapia que puedan resultar más atractivas y motivadoras.

A veces, hacer lo inesperado puede abrir la puerta a progresos asombrosos. Por ejemplo, actividades como la pintura pueden ayudar a mejorar la motricidad fina, la coordinación y el control del movimiento. Estas son habilidades que son esenciales para la vida cotidiana y que a menudo se dan por sentado hasta que se pierden. La idea es unir el placer y la terapia, para hacer del proceso de recuperación una experiencia gratificante y enriquecedora.

**Incorporar actividades
placenteras en la terapia puede
mejorar significativamente los
resultados.**

CAPSULITIS ADHESIVA

HOMBRO CONGELADO



Por: Dra. Yajaira Rodríguez
Médico Rehabilitador



La capsulitis adhesiva, también conocida como hombro congelado, es un trastorno caracterizado por la pérdida progresiva de la movilidad y el dolor en el hombro. Se cree que esta condición es resultado de la combinación de inflamación sinovial y fibrosis capsular.

Existen dos formas de capsulitis adhesiva: primaria y secundaria. La primaria se considera de causa desconocida, mientras que la secundaria está asociada a otros procesos conocidos.

El dolor de hombro es común en la población general, afectando hasta el 40% de las personas anualmente, siendo más frecuente en adultos de 40 a 60 años, con una mayor prevalencia en mujeres.

La capsulitis adhesiva idiopática ocurre en aproximadamente el 5% de la población, aunque se tiene un conocimiento limitado sobre su origen. Se han identificado varios factores de riesgo relacionados con la capsulitis adhesiva primaria, como la diabetes, hipotiroidismo, enfermedades cardiovasculares, inmovilización por traumatismos o cirugía, accidentes cerebrovasculares, enfermedades autoinmunes, tratamiento del cáncer de mama, bajo índice de masa corporal (IMC) y el uso de inhibidores de la proteasa en pacientes con VIH. Además, existen causas secundarias de la capsulitis adhesiva relacionadas tanto con enfermedades del hombro como con enfermedades sistémicas o locales fuera del hombro.



Causas intrínsecas de capsulitis adhesiva:

- Calcificaciones.
- Patología del manguito rotador.
- Patología del bíceps.

Causas extrínsecas pero que se reflejan en el hombro:

- Radiculopatías cervicales .
- Fracturas de húmero o clavícula.
- Cáncer de mama o de la pared torácica.
- Accidentes cerebrovasculares.

La capsulitis adhesiva u hombro congelado suele progresar en tres fases:

- Fase inicial inflamatoria (2 a 9 meses): dolor difuso, intenso – especialmente por la noche. Más dolor que rigidez.
- Fase intermedia o de (4 a 12 meses): rigidez y restricción importante del rango articular con disminución del dolor (más rigidez que dolor).
- Fase de “deshielo” , o de resolución: retorno gradual del rango articular y resolución del dolor, siendo la duración media del proceso total de 30 meses.

DIAGNÓSTICO

Diagnosticar esta condición puede ser complicado debido a la falta de criterios claros. Es importante descartar otras condiciones similares y utilizar métodos de imagen como radiografías, ecografías y resonancia magnética para evaluar las estructuras del hombro y detectar cambios.

Un diagnóstico temprano es fundamental para un tratamiento adecuado y mejores resultados.

La resonancia magnética se considera la técnica más precisa para evaluar la capsulitis adhesiva, ya que proporciona una visión detallada de las estructuras blandas del hombro y puede revelar el engrosamiento de la cápsula articular y otros cambios característicos.

Otras pruebas como la radiografía y la ecografía, también son útiles para descartar alteraciones óseas y evaluar el intervalo rotador y el ligamento coracohumeral. Estos métodos de diagnóstico ayudan a identificar la enfermedad en etapas tempranas y guiar el tratamiento adecuado para aliviar los síntomas y mejorar la movilidad del hombro.

TRATAMIENTO

La terapia física tiene por objetivo estirar o romper la cápsula articular mediante maniobras de estiramiento.

Las técnicas de movilización articular tienen efectos beneficiosos para los pacientes con capsulitis aunque en algunos casos no son bien toleradas debido al dolor, especialmente en la fase inflamatoria. Las medidas de control del dolor con analgésicos, antiinflamatorios o incluso bloqueo del nervio supraescapula e infiltraciones con corticoesteroides, pueden facilitar la terapia física.





SAMANTHA FERRERAS

COLABORADORA ESTRELLA

"Samantha Ferreras, ha formado parte de la familia Renew desde su inicio, desempeñando su rol de manera satisfactoria, demostrando un alto grado de compromiso en cada tarea asignada.

En esta ocasión ha sido seleccionada como la colaboradora estrella, por realizar su labor con entusiasmo, entrega y disposición, siendo un ente motivador para sus compañeros y contribuyendo al crecimiento de esta gran familia."

LO QUE DICEN SUS COMPAÑEROS

"Buena compañera, empática, siempre dispuesta a ayudar a los demás, ofreciendo informaciones correctas a cada paciente."

Lic. Annerys Suncar

"Muy amable, sonriente, desempeña un trabajo con entrega."

Ruth Nicol Pujols

"Samantha es muy buena compañera, respetuosa, siempre dispuesta a colaborar con los demás."

Maireny Acevedo

"Agradecida de Dios, me dirijo a ustedes para expresar mi más profundo agradecimiento por este reconocimiento, el hecho de que haya tomado el tiempo para destacar mis esfuerzos y logros significa mucho para mí y me llena de gratitud.

Desde que me uní a la familia Renew, he tenido la oportunidad de trabajar en equipo formando parte de proyectos desafiantes y emocionantes junto a mis compañeros, cuyo apoyo y aliento han sido fundamentales para mi crecimiento y motivación. Su reconocimiento no solo valida mis contribuciones, sino que también me impulsa a seguir esforzándome y superando las expectativas.

Valoraré este reconocimiento como un recordatorio constante de la importancia de mi trabajo y de mi compromiso con los objetivos de la empresa."

Samantha Ferreras



SUSURROS QUE SANAN:

La magia de la terapia del habla

RECOMENDACIONES PARA MAXIMIZAR LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA DEL HABLA

En el campo de la terapia del habla, somos como arquitectos de la comunicación. Construimos puentes donde antes había barreras, permitiendo que las voces se escuchen de nuevo.

Es un proceso que requiere paciencia y determinación, pero los resultados pueden ser verdaderamente transformadores. Tratamos no solo las dificultades del habla, sino también, la confianza y el coraje para expresarse.

Aquí hay algunas recomendaciones para ayudar a maximizar los beneficios de la terapia del habla: practicar en casa, tener paciencia y celebrar cada pequeño progreso. Cada paso que das en el camino hacia la recuperación es una victoria, y cada victoria merece ser celebrada. Es importante recordar que cada persona es diferente y que el proceso de terapia del habla será único para cada individuo.

"El progreso, no importa cuán pequeño, siempre es un paso en la dirección correcta."



SILENCIO

El aliado inesperado en la terapia del habla

➔ EL SILENCIO ES ORO



Aunque pueda parecer contradictorio, el silencio puede ser un gran aliado en la terapia del habla.

Te explicamos cómo aprovechar estos momentos de quietud para mejorar tus habilidades comunicativas.

➔ ESCUCHANDO EL SILENCIO

En la terapia del habla, no solo importan las palabras que pronuncias, sino también los momentos en los que optas por el silencio. Estos momentos te ayudan a procesar y a entender mejor el lenguaje.

➔ SILENCIO, POR FAVOR

En resumen, no subestimes el poder del silencio en la terapia del habla. Abraza estos momentos y permite que el silencio te ayude a encontrar tu voz.



UN ABRAZO A TU MENTE:

Psicología con calidez

Conéctate contigo mismo

En el camino hacia el bienestar emocional, no hay nada más importante que conectar contigo mismo. Aquí te damos algunos consejos sobre cómo abrazar tu mente y tu alma con amor y comprensión.

No estás solo

La psicología no es solo una ciencia, es un viaje de autoconocimiento y apoyo. Recuerda, siempre hay alguien dispuesto a escucharte y ayudarte en tu camino.

Abraza tus emociones

En la psicología, no hay emociones "malas". Todas ellas son parte de ti y merecen ser entendidas y abrazadas.



Parálisis Braquial

OBSTÉTRICA

Por: Dra. Yeni A. Trinidad Rosario
Médico Fisiatra.

La PBO afecta de 1 a 3 por cada 1000 niños nacidos vivos, reportándose una mayor prevalencia en varones, siendo el miembro derecho el más afectado.

Se manifiesta por limitación parcial o total de los movimientos del hombro, codo, muñeca y mano del brazo afectado en el recién nacido.

La PBO afecta de 1 a 3 por cada 1000 niños nacidos vivos reportándose una mayor prevalencia en varones, siendo el miembro más afectado suele ser el derecho.

CAUSAS

Fisiopatológicamente la lesión ocurre cuando en el momento del parto se produce una flexión excesiva del cuello, aumentando el espacio entre la cabeza y el hombro, esto ocasiona distensión de las raíces nerviosas a nivel del cuello, que de persistir pueden llegar a romperse.

Se han identificado múltiples factores de riesgo asociados a la PBO de los cuales el más importante es la macrosomía o peso al nacer mayor a 4,000 gramos, otros factores son:

compromiso neurológico con hipotonía del recién nacido, o asfixia perinatal, presentación podálica o de nalgas, madre primigesta, diabetes u obesidad en el embarazo, parto instrumentado (fórceps).

PRESENTACIÓN CLÍNICA

Es de suma importancia realizar una evaluación neurológica dentro de las primeras 48 horas de vida, a fin de identificar las raíces nerviosas afectadas. Se han descrito 4 formas de presentación.

1- Parálisis braquial Superior o de ERB Duchenne: representa el 48% de las PBO ocurre cuando las raíces afectadas son las que forman el tronco superior o primer tronco primario del plexo braquial, se manifiesta por ausencia de movilidad a nivel del hombro y codo del lado afectado, su primera manifestación suele ser reflejo de moro asimétrico.

Se considera de buen pronóstico ya que casi el 90% de los pacientes recupera la movilidad y función.

2- Parálisis Braquial

Superior Extendida: el 29% de las PBO son de este tipo, en esta existe lesión de las raíces c5-c6 (tronco superior) y c7 (tronco medio), además de la ausencia de movilidad en hombro y codo, el niño presentará limitación para la extensión de la muñeca y los dedos.

3- Parálisis Braquial Inferior o de Dejerine-Klumpke: Esta forma es la de menor frecuencia solo un 1%, están afectadas las raíces c8-t1 que forma el tronco inferior, se manifiesta por ausencia de movilidad a nivel de la mano, flexión de muñeca y dedos.

4- Parálisis Braquial

Completa o Total: el 23% de los niños con PBO, tendrá afectadas todas las raíces del plexo braquial es decir desde c5 hasta t1, lo que implica una ausencia completa de movilidad en la extremidad afectada.

TRATAMIENTO

El tratamiento rehabilitador es el más importante e imprescindible en todos los niños diagnosticados con PBO y debe iniciarse tempranamente. Durante las primeras dos semanas estará dirigido a la protección del miembro superior afectado, en esta etapa los niños pueden presentar dolor, por lo que, deben mantenerse en una postura adecuada, alineando las estructuras y evitando que puedan ser comprimidos por el cuerpo o la ropa.

En las semanas siguientes tendrá como objetivo mantener un rango adecuado de movilidad articular, y posteriormente conseguir el mayor grado posible de recuperación funcional. Se debe realizar seguimiento cada 4 semanas. Los pacientes que no presenten mejoría clínica pasado los 3 meses, debe considerarse el tratamiento quirúrgico.

Posterior a la intervención se continuará el manejo rehabilitador. Las técnicas de terapia física y ocupacional aplicadas estarán dirigidas a mantener las estructuras, evitar contracturas, estimular el movimiento, evitar compensaciones e integrar ambas extremidades.



DOLORES DE ESPALDA



Por: Dr. Reinaldo Ferrer
Cirujano Ortopeda
Traumatólogo

El dorso o también conocido como espalda, es la parte posterior del cuerpo que se extiende desde la base del cuello y los hombros, y termina en los glúteos. La espalda cumple con la función vital de proteger la columna vertebral, mantener la cabeza en su posición y sostener el cuerpo.

En el mundo moderno, donde la vida sedentaria y las largas horas de trabajo frente a un escritorio son cada vez más comunes, el cuidado de la espalda se ha convertido en una preocupación fundamental para mantener un estilo de vida saludable.

La falta de actividad física y la adopción de posturas incorrectas pueden llevar a problemas crónicos en la espalda que afectan la calidad de vida de las personas.

El simple hecho de sentir dolor ya es marcador de que algo no anda bien con nuestra salud. Los dolores de espalda, son una de las causas más comunes de dolor y suelen estar relacionadas a afecciones musculares o de ligamentos,



resultantes de una lesión por actividad física repetitiva, movimientos inadecuados, irregularidades óseas o alguna otra enfermedad preexistente, siendo las lesiones más comunes las rectificaciones, hernia discal, osteoartrosis y escoliosis.

Estas lesiones se presentan como una molestia o incomodidad en cualquier parte de la espalda, que puede sentirse como ardor o dolor punzante o agudo, y extenderse hasta los glúteos y las piernas.

Para cuidar nuestra espalda, se recomienda mantener una buena condición física, evitar el sobrepeso y mantener una higiene postural adecuada, esto significa, cuidar la postura al estar de pie, al sentarnos, cuando estamos levantando un objeto e incluso al dormir.

Se debe evitar estar mucho tiempo en una misma posición, es decir, si estamos sentados, debemos pararnos cada media para estirar y viceversa, no levantar objetos muy pesados, ni arrastrarlos con los pies, así como, prevenir traumas o caídas.

Cuando padezcamos un dolor que nos impida disfrutar de las actividades cotidianas, que no cede con el descanso o que va acompañado de algún otro síntoma como fiebre, inflamación o entumecimiento de alguna parte del cuerpo,

lo ideal es no automedicarse y visitar a un médico ortopeda traumatólogo, quien realizará el diagnóstico más certero y diseñará el mejor tratamiento para la afección, con herramientas y técnicas que mejorarán significativamente nuestra calidad de vida y nos acompañará en todo el proceso.

En resumen, el cuidado adecuado de la espalda es esencial para mantener una vida activa y saludable. Adoptar buenas prácticas de higiene postural, mantener una condición física adecuada y buscar atención médica especializada cuando sea necesario son pasos fundamentales para prevenir y tratar los problemas de espalda. Recuerda que tu espalda es el soporte de tu cuerpo, ¡cuidala y te acompañará en cada paso de tu camino hacia una vida plena y sin dolor!

El cirujano ortopédico traumatólogo es el profesional especializado en el cuidado y corrección de las condiciones relacionadas con los huesos, los músculos y las articulaciones. Mediante estrategias individuales que van desde terapias físicas, uso de medicamentos e intervenciones quirúrgicas, estos especialistas están dedicados a ayudar a los pacientes a recuperar su bienestar.

CONSEJO DE ORTOPEDIA

Mantén tus huesos felices

En el amplio y vibrante tapiz de nuestra salud, a menudo es fácil olvidar el cuidado de esos héroes silenciosos y sin pretensiones: nuestros huesos. Pero aquí, en el reino de la ortopedia, nuestros huesos son las estrellas del show. Son la infraestructura que sostiene nuestro cuerpo, permitiéndonos movernos y vivir nuestras vidas a plenitud. Y como todo héroe, también necesitan un poco de amor y cuidado.



”

SONRIENDO AL ESQUELETO

¿Cómo mantenemos nuestros huesos sanos y felices? Bueno, para empezar, el consumo adecuado de calcio y vitamina D es esencial. Estos nutrientes son la comida favorita de nuestros huesos, ayudándolos a mantenerse fuertes y resistentes. No olvides agregar alimentos ricos en estos nutrientes a tu dieta, o considerar los suplementos si es necesario.

Pero eso no es todo. Los ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar o hacer yoga, pueden hacer maravillas por la salud de tus huesos. Estos ejercicios fortalecen tus huesos sin poner demasiada presión o estrés en ellos, lo que puede conducir a lesiones.

ABRAZA LA VIDA ACTIVA

Finalmente, pero no menos importante, evitar el sedentarismo. Estar sentado durante largos períodos de tiempo puede ser perjudicial para la salud ósea. Así que levántate, estírate, camina un poco, ¡haz que esos huesos se muevan! Recuerda, tus huesos son como un coche: necesitan rodar de vez en cuando para seguir funcionando a plena capacidad.

"El ejercicio regular puede reducir el riesgo de enfermedades óseas en un 40%."

Deja de luchar contra el dolor

APRENDE A BAILAR CON EL

¿Por qué insistimos en luchar contra el dolor cuando podemos aprender a bailar con él? La terapia física no es una batalla, es un tango delicado y hermoso con tu propio cuerpo. En este ritmo de vida acelerado, a menudo percibimos el dolor como un enemigo que nos impide seguir adelante. Pero, ¿y si cambiáramos nuestra perspectiva? ¿Y si en lugar de luchar contra el dolor, aprendiéramos a bailar con él?

BAILANDO CON LAS ESTRELLAS DEL DOLOR

En lugar de luchar contra el dolor, aprende a moverte con él. El dolor es una señal, no un enemigo. Es la forma en que nuestro cuerpo nos habla, nos dice que algo necesita nuestra atención. Así que en lugar de intentar silenciar esta señal, podríamos aprender a escucharla, a entenderla. Como en una danza, es posible aprender los patrones de nuestro dolor, anticipar sus movimientos, y transformar nuestra reacción en una respuesta elegante y controlada.



Aprender a entender el dolor puede reducir su impacto en un 50%.



EL RITMO DE LA RECUPERACIÓN

En este tango con el dolor, no estás solo. Los terapeutas físicos son como nuestros maestros de baile, guiándonos a través de los pasos, ayudándonos a entender los ritmos y movimientos de nuestro propio cuerpo. Nos enseñan a no temer el dolor, sino a usarlo como una herramienta para la recuperación. Cada sesión de terapia física es una lección, y con cada lección, nos convertimos en mejores bailarines, más en sintonía con nuestros cuerpos y capaces de manejar el dolor con gracia y control.

NEUROLOGÍA

Especialidad médica que se ocupa de la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de todas las enfermedades, trastornos que afectan al cerebro y al sistema nervioso (central, periférico y autónomo). Niños a partir de los 14 años y adultos.

- Esclerosis múltiple
- Enfermedad cerebrovascular
- Trastornos de sueño
- Cefaleas o migraña
- Fibromialgia
- Pérdida de sensibilidad
- Mareos, vértigo o inestabilidad
- Alteraciones en la visión
- Pérdida de conciencia o desmayo
- Pérdida de memoria
- Trastornos involuntarios compulsivos (TIC)
- Electroencefalograma
- Enfermedad de nervio y músculo
- Alteraciones de sueño, marcha y equilibrio
- Parkinson | Alzheimer | Epilepsia | Demencia



PEDIATRÍA

Especialidad médica que se ocupa de la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades o lesiones que suceden durante la primera etapa de la vida.

- Atención a recién nacidos, niños y adolescentes
- Diagnóstico de enfermedades
- Control de crecimiento
- Enfermedades respiratorias, gastrointestinales y de la piel
- Recuperación de lesiones
- Cuidados del recién nacido
- Infecciones y trastornos



MEDICINA INTERNA

Especialidad médica que se dedica a la atención integral del adulto enfermo en el área clínica.



- Atención integral patologías agudas y crónicas del adulto.
- Enfermedades infecciosas
- Enfermedades cardiometabólicas como:
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes mellitus
 - Obesidad
 - Dislipemia (colesterol, triglicéridos elevados)
- Valoración preoperatorias
- Electrocardiograma

SONOGRAFÍAS

Servicio diagnóstico por medio de imágenes de ultrasonido.

- Doppler Arterial y Venoso
- Tiroides
- Mama
- Abdomen
- Pélvica
- Abdominal
- Obstétrica
- Pediátrica
- 3D/4D
- Morfológica
- Perfil Biofísico
- Transvaginal
- Transrectal
- Partes Blandas
- Músculo Esquelética
- Escrotal



TIPS DE SALUD PARA PADRES:

INCORPORA ALIMENTOS SALUDABLES EN EL DESAYUNO DE TUS HIJO.

El desayuno es la comida más importante del día. Seguramente papá has escuchado antes esta frase y es lo más certero que existe. Según los pediatras y nutricionistas expertos es muy importante ingerir todas tus comidas del día con el grado de nutrientes que necesitan los niños, sin embargo, el desayuno es el más importante por ser la primera comida que entra a su sistema luego de varias horas de ayuno.

Tener como hábito incorporar frutas, lácteos, cereales, grasas buenas, pocos carbohidratos y proteína, es sinónimo de que tus hijos crecerán en buena salud.

Siempre estamos atropellados por una rutina que no nos permite disponer del tiempo para preparar estos desayunos saludables y es más fácil y rápido ofrecerles a los niños lo más sintético que tengamos a mano, pero, hoy estamos aquí para decirte que no hace falta mucho tiempo para hacer un desayuno variado con pocos minutos.

Todo esto siempre acompáñalo con agua. Implementar buenos hábitos alimenticios solo traerá a tu familia los mejores resultados. Si tus hijos no son de los que comen muchas frutas, te recomendamos ir introduciendo los sabores poco a poco, para darles la oportunidad de probar y elegir.

Te mostraremos 4 combinaciones para que te sirvan de inspiración, rápidas, fáciles y sencillas, que combinan: frutas, proteínas, lácteos y carbohidratos, en algunos casos, grasas buenas:



Mini wraps de queso crema y jamón, cereal y banana.



Sandwich de jamón y queso, yogurt y uvas.



Huevo revuelto, galletitas y almendras.



Avena con fresas y pasas, jamón y queso en cuadros y galletas.

¡Pruébalo tú mismo! Para Renew, tu salud y la de tu familia son prioridad.

Fibromialgia

ABRAZA TU DOLOR



La fibromialgia es un trastorno que produce dolor y sensibilidad muscular generalizados, suele estar acompañada de fatiga, alteraciones del sueño, la memoria y el estado de ánimo.

La complejidad de esta afección crónica se da frecuentemente entre el 2% al 6% de la población, sobre todo mujeres y se basa en la aceptación del paciente de convivir con el padecimiento, al no tener cura.

Hasta el momento no se conoce la causa de esta afección, pero se piensa que hay muchos factores implicados. Algunas personas han desarrollado la enfermedad sin causa aparente y en otras inicia después de procesos identificables como puede ser una infección bacteriana o viral, un accidente de automóvil o en otros casos aparece después de que otra enfermedad conocida limite la calidad de vida.

¿CÓMO SE TRATA?

Es importante conocer que el objetivo principal del tratamiento es mejorar el dolor y tratar los síntomas acompañantes, para conseguir una gran mejoría en la calidad de vida de estos pacientes.

Se debe realizar un acompañamiento en terapia física y psicológica como forma de realizar un tratamiento integral en cada paciente y familia. La terapia física ayudará al paciente a aliviar el dolor intenso, descansar mejor y tener las tácticas necesarias para hacer pequeños movimientos que descarguen la rigidez de sus músculos durante el día. En cuanto a la terapia psicológica, prevenir o trabajar en las alteraciones psicológicas que pueden surgir a raíz del diagnóstico: ansiedad o depresión.

Es importante que el tratamiento adecuado vaya de la mano de especialistas en cada área, asegurándote de encontrar las herramientas necesarias para tener calidad de vida.

Bienestar Emocional



Por: Silveria Cortorreal
Psicóloga

El bienestar emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad.

Tener bienestar emocional puede parecer, a priori, algo sencillo, pero no lo es. Debemos trabajar en nuestras emociones para sentirnos bien y tener una vida plena, en la que nos conozcamos a nosotros mismos, seamos capaces de adecuarnos a los traqueteos o sacudidas que nos da la vida y, tengamos la flexibilidad necesaria para aprender cosas nuevas; en definitiva para poder llevar un estilo de vida saludable.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son mecanismos que nos sirven para reaccionar rápidamente ante los acontecimientos que tienen lugar en nuestro día a día. Son impulsos automáticos para que actuemos según el entorno y tienen como misión que logremos adaptarnos a todo lo que nos sucede.

Hay seis emociones básicas: miedo, aversión, sorpresa, alegría, ira y tristeza. Sin embargo, no podemos dividir las entre emociones buenas y malas, ya que dependen de nuestras experiencias anteriores y el momento presente. Todas son válidas desde el momento en que son nuestras y, como tal únicas. Saber gestionarlas es la clave para lograr alcanzar el bienestar emocional.



CÓMO IDENTIFICAR EL MALESTAR EMOCIONAL EN NUESTRAS VIDAS

En ocasiones nos dejamos llevar por el estrés de nuestro día a día y no somos conscientes de cuánto necesitamos disponer de bienestar emocional para estar sanos mentalmente. Todos somos conscientes de la necesidad de cuidar nuestro cuerpo con ejercicio y una alimentación saludable, pero desatendemos nuestro interior y tenemos comportamientos que nos alejan de llevar una vida equilibrada.

ESTOS SON ALGUNOS INDICADORES QUE NOS MUESTRAN QUE NO ESTAMOS TRABAJANDO NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL:

- Estamos siempre a la defensiva: Una manera de auto protegernos es interpretar como un ataque directo las acciones de los demás. Esto nos hace ser intransigentes e incapaces de ponernos en el lugar del otro.
- Somos excesivamente críticos e inflexibles: Juzgamos con dureza tanto los comportamientos de los demás como los nuestros propios. Nuestra mente se vuelve rígida y no tolera comportamientos que se alejen de la norma.
- Nos sentimos cansados y desinteresados: La falta de entusiasmo, la tristeza, la falta de energía o la apatía son signos de que algo está fallando en nuestro equilibrio interno y tenemos una situación de bloqueo.
- No queremos que nada cambie: El cambio es innato a la vida, pero hay personas que prefieren que nada avance para sentirse seguros. En muchos de estos casos es el miedo el que les impide evolucionar y permitir que lo hagan los demás.

Si identificas en tu conducta de forma persistente algunos de estos indicadores entonces tienes trabajo que hacer...

Contar con bienestar emocional te capacita para saber manejarte en tu vida cotidiana y ver el mundo de forma positiva. Te permite tener confianza para enfrentar los desafíos diarios, tener más salud, aprovechar las oportunidades y disfrutar de la vida. Vale la pena, echarle ganas y fuerza de voluntad.

Referencia: (2020, 13 de abril). Bienestar emocional: su importancia y cómo cuidar de él. Bienestando. <https://bienestando.es/bienestar-emocional/>



Si tienes un diagnóstico

¿CÚANDO NECESITAS TERAPIA?

La terapia física es una gran herramienta de recuperación cuando tienes un diagnóstico de enfermedad traumatológica que afectará en gran parte el desarrollo natural de tus actividades cotidianas.

Es importante ir de la mano de un fisioterapeuta desde que tienes tu diagnóstico para ir equilibrando, planificando y desarrollando un plan de acción que finalizará en la recuperación.

Algunas enfermedades requieren complementarse con terapia para ayudar a relajar los músculos, ejercitarlos, devolver la movilidad, estirar correctamente las extremidades, evitar dolor y mejorar la calidad de vida del paciente, por ejemplo:

- ✓ Esclerosis Múltiple
- ✓ Tendinitis
- ✓ Patologías musculares
- ✓ Fibromialgia
- ✓ Artritis
- ✓ Osteoporosis
- ✓ Parkinson
- ✓ Lumbalgias
- ✓ Hernias discales

En Renew están los fisioterapeutas más calificados para devolverle a tus músculos la movilidad y a ti, la oportunidad de continuar tus actividades diarias con normalidad.

DESARROLLO DEL LENGUAJE EN EL NEURODESARROLLO. SU IMPORTANCIA

Los trastornos del neurodesarrollo tienen un mejor pronóstico si con anterioridad se hace un diagnóstico precoz seguido de una intervención o atención temprana. Esto es cierto básicamente en lo referido a las patologías o alteraciones que afectan el desarrollo del lenguaje, si se considera que antes de los 3 años el niño adquiere el 80% de las habilidades lingüísticas y ser entre otras, los trastornos del lenguaje, expresiones iniciales de afecciones más complejas como la discapacidad mental, el déficit auditivo, los trastornos del desarrollo, entre otros, por lo que su pronto diagnóstico adquiere mayor relevancia.



Por: M.C. Elsy Basto Suárez,
 Máster en Ciencias en Alteraciones Logofonoaudiológicas.
 Máster en Ciencias en Trastornos del Habla, el Lenguaje y la Comunicación.
 Especialidad en Logopedia y Defectología.
 Diplomada en Neuropsicología Infantil.
 Diplomada en Neuropsicología Cognitiva.
 Licenciada en Educación Especial.



La comunicación oral, que es la transmisión de un mensaje elaborado por un sujeto codificador (que lo elabora) y recibido en forma de estímulo por un sujeto decodificador (que lo comprende), se expresará a través de la comunicación verbal preferiblemente, aunque existan otras formas. Para su proceso se apoyará en sus tres niveles: **el Lenguaje, el Habla, y la voz**. Cualquier desviación, alteración o trastorno que surja impedirá el buen desarrollo de esta.

Para el desarrollo completo y pleno de la comunicación el hombre tiene que atravesar por un largo camino. En el primer tramo de él nos encontramos el Pre- Lenguaje, que a su vez está dividido en 6 subetapas, jugando cada una un papel fundamental pues están imbricadas unas con otras, una sucede a la otra, es muy difícil llegar a una superior sin antes haber pasado por la que la antecede. Esta etapa es la que abre el camino para un desarrollo exitoso del lenguaje y sus funciones.

Pretendemos llamar la atención sobre la importancia del lenguaje en el desarrollo integral del infante, acercarnos a la ontogénesis de este. Los expertos la dividen en tres etapas fundamentales: Pre-Lenguaje, Primer Lenguaje y Lenguaje Propiamente Dicho.

En la 1era etapa del desarrollo del lenguaje, explicamos sucintamente el Pre- Lenguaje, que se inicia desde el mismo momento del nacimiento con el grito o llanto inicial hasta la adquisición de las primeras palabras, pasando por seis subetapas:

- **Refleja Indiferenciada:** Comienza desde el mismo instante del nacimiento del niño, con ese tan anhelado llanto o grito inicial del recién nacido anunciando su llegada a esta nueva forma de vida, al mundo; precisamente como reacción a este cambio producto del impacto que tiene el niño con las nuevas condiciones ambientales, existen algunas vocalizaciones y emisiones de sonidos incidentales, pero que no llevan en si ni intención ni significado. Se extiende hasta la 3era. Semana.
- **Refleja Diferenciada:** Este llanto inicial se va tornando diferente anunciando sus necesidades más vitales como la sed, el hambre, el frío, el sueño y otras; Estas provocan determinadas contracciones musculares en su órgano vocal y serán las que permiten hacer las variaciones en la voz que van marcando la diferencia en el llanto y hace que la madre adquiera la habilidad de saber por qué llora su niño, aunque no esté al alcance de su vista. Se extiende hasta la 7ma. Semana.
- **Balbuceo o Juego Vocálico:** Aquí el niño indica con ese juego vocálico, placer, generalmente los realiza cuando está contento, como reacción a estímulos internos de satisfacción. Se caracterizan por “gorjeos”, “murmillos”, “vocalizaciones”, “balbuceo mono y polisilábicos”, sonidos guturales y labiales, pertenecientes al I y IV nivel de articulación lo que se corresponde con los primeros estímulos propioceptivos llegados a corteza mediante la acción de la succión y la deglución. Esta etapa no marca diferencia entre el niño oyente y el sordo. Se establece a partir de la 7ma. u 8va. Semana.
- **Acústico Motriz:** Aquí el Oído Juega un Papel Relevante, caracterizada por las repeticiones de sonidos una y otra vez, aquí es donde el niño siente gran placer al escucharse. Esta etapa es muy significativa pues será ella la que crea las condiciones apropiadas para la imitación de los sonidos del medio, ya aquí las vocalizaciones y repeticiones comienzan a tener un uso específico y determinado, o sea, el llanto es utilizado para llamar la atención, pero a pesar de su inmadurez física y mental el niño emite algunos sonidos que reflejan el rechazo, aceptación o demanda estableciendo entender, controlar y manipular a los adultos a su alrededor, de esta forma el niño va comprendiendo el valor de sus vocalizaciones. Comienza alrededor del 5to. Mes.
- **Ecológica Ambiental:** El papel protagónico lo juega la intervención de la familia que incitará a la repetición de sonidos que ya ha oído con anterioridad en la otra etapa y que han sido repetidos una y otra vez en el medio en que se desenvuelve él, la familia con su intervención reforzará lo adquirido y estimulará al desarrollo de emisiones nuevas, y aumentará o disminuirá el repertorio del niño según lo que escuche en su entorno familiar. Se inicia aproximadamente a los 8-9 meses.
- **Habla Propiamente Dicha:** El niño entiende el lenguaje ajeno, su comprensión verbal será superior a su habla y a su expresión articulada. Si hay intencionalidad y significado en lo que dice. Esta se presenta aproximadamente a los 10- 12 meses, aunque si se extiende hasta los 14 meses no es considerada patológico.



Comprenderemos entonces por todo lo antes explicado la importancia del Pre-Lenguaje en el Neurodesarrollo adecuado de los niños, pues ello implica un buen desarrollo de los procesos psíquicos, psicológicos, cognitivos, etc. Permitiendo una acertada inserción del niño a la sociedad y una notable mejor calidad de vida.

Concluyendo:

- El Pre-Lenguaje es una etapa indispensable en el futuro desarrollo integral del niño, la ausencia de esta será un indicador seguro de un Retraso del Desarrollo del Lenguaje, siendo esto una desviación del neurodesarrollo.
- La evaluación del Pre-Lenguaje tempranamente posibilita una intervención precoz y la potencialización al máximo de las capacidades lingüísticas del niño.
- La detección precoz de las desviaciones del desarrollo del lenguaje permitirá el diagnóstico e intervención oportuna, certera y temprana para la prevención de futuras alteraciones del aprendizaje en la edad escolar.
- Es de vital importancia el pesquisaje de las desviaciones del desarrollo del lenguaje en edades tempranas en la vigilancia del neurodesarrollo del niño.
- La ausencia o retraso del Pre-Lenguaje, en específico de la subetapa, Acústico Motriz, es un predictor de una posible Sordera o Hipoacusia.
- Es indiscutible la relevancia que tiene la familia en el neurodesarrollo del niño, siendo la principal potencializadora del desarrollo de su hijo, aunque no es la única pues es imprescindible también la labor de los terapeutas, por lo que se hace obligatorio, una correcta vinculación entre la familia y los especialistas.



¿Qué alimentos debes consumir si te cuesta ir al baño?

CONOCE ESTOS ALIMENTOS

Mantener un tránsito intestinal regular es fundamental para nuestra salud digestiva. En este artículo, destacaremos tres alimentos que son excelentes aliados para promover un tránsito intestinal saludable

La avena, las lentejas y la mandarina son alimentos que juegan un papel importante en el mantenimiento de una digestión saludable.

La **avena** es rica en fibras soluble, lo que ayuda a regularizar las deposiciones y prevenir el estreñimiento.

Las **lentejas**, por su parte, son una fuente de fibra solubles que agrega volumen a las heces y estimula los movimientos intestinales regulares.

Por último, la **mandarina**, al igual que la ciruela pasa, es conocida por su capacidad laxante natural debido a su contenido de fibra y agua.

Evita los alimentos para una digestión fluida: Papas Fritas, Carnes Grasas y Hamburguesas

Si quieres mantener una digestión fluida, es importante evitar ciertos alimentos.



Por: Dra. Isaura Comas Reyes
Nutrióloga Clínica

Las papas fritas, las carnes con mucha grasa (como la de cerdo) y las hamburguesas son alimentos que pueden contribuir al estreñimiento.

Estos alimentos procesados y altos en grasas saturadas no solo son poco saludables, sino que también pueden dificultar el tránsito intestinal.

Opta por alternativas más saludables y ricas en fibra para mantener tu sistema digestivo en buen funcionamiento.

SERVICIOS DE PSICOLOGÍA

DISPONIBLES

Te acompañamos en todas las etapas y situaciones de la vida, con herramientas y técnicas terapéuticas dirigidas a niños/as, Adolescentes y adultos

Terapias Psicológicas

- Manejo del duelo.
- Manejo del estrés.
- Manejo del bullying o acoso.
- Manejo de enfermedades para pacientes y sus familiares (o cuidadores).
- Terapia familiar.
- Terapia de pareja.
- Violencia de género e intrafamiliar.
- Detección y tratamiento de abuso infantil juvenil.
- Terapia Cognitivas.
- Modificación Conductual.



Evaluaciones Especializadas

- Evaluación del Neurodesarrollo.
- Diagnóstico del TEA, (ADOS, ADI-R, ABAS-II, BASC-3, Denver, etc.).
- Evaluación del Perfil Sensorial "2" Pearson, para identificar los patrones del procesamiento sensorial de niños.
- Evaluación y valoración del Coeficiente Intelectual (C.I.).
- Terapias Orientadas al Desarrollo infanto-juvenil
- Estimulación temprana u oportuna.
- Terapia de aprendizaje.
- Desarrollo de motricidad fina y gruesa.

Además, contamos con:

- Programas psicopedagógicos.
- Programas de habilidades sociales.
- Terapia grupal (Grupo de madres).
- Intervención de disciplina positiva (Taller para padres sobre disciplina positiva).
- Educación de la sexualidad infantil y la niñez.



HAZ TU CITA A
849.314.6310



TERAPIARENEW



809.475.5777



Área Pediátrica

 **DISPONIBLE**

Contamos con las siguientes facilidades:
área de estimulación sensorial y ocupacional, gimnasio
para pequeños y grandes, área de lactancia y
descanso, piscina y mucho más.



HAZ TU CITA A
849.314.6310



TERAPIARENEW



809.475.5777