cruzsalud
J-31231981-0

conexión saludable®

Boletín Informativo para clientes y afiliados de Cruzsalud, C.A - RIF: J-31231981-0 Año 6 Boletín N° 66 - © Septiembre 2018

La Andropausia

¡La vida continua!

No es una enfermedad…

Es un fenómeno biológico masculino de diversos y variados síntomas, tanto orgánicos como psicológicos, que comienza aproximadamente a los 45 años de edad.

A partir de este periodo se van disminuyendo los niveles de testosterona, generando cansancio, insomnio, falta de apetito, irritabilidad, reducción del tamaño testicular, baja el deseo sexual, aumenta la grasa corporal y perdida de resistencia muscular.
La andropausia es un proceso irreversible, es una etapa normal del proceso de la vida.

¿Cómo retrasar la Andropausia?

- Llevar una alimentación sana, rica en arroz, avena, maíz, berro y tomate; es una recomendación médica para reducir este cambio hormonal.
- Realizar una rutina de 40 minutos diarios de ejercicios.
- No consumir alcohol ni tabaco.
- Buscar ayuda en caso de presentar depresión o irritabilidad.
- No abusar con el consumo de suplementos alimenticios, algunos incluso puede aumentar el riesgo de cáncer de próstata.

Otros nombres de la Andropausia

- Menopausia masculina.
- Viropausia.
- Hipogonadismo de inicio tardío.
- Síndrome de declinación de los andrógenos con el envejecimiento masculino.
- Climaterio masculino.
- Senectud masculina.

#SabíasQue

Gracias a que la cantidad de testosterona no se van por completo sino que solamente disminuye el 1% anual a partir del proceso de la andropausia, un hombre a la edad de 80 años tiene la posibilidad de engendrar un hijo.

Fuentes: http://www.radiomundial.com.ve/; https://www.doctologia.es › Urología -

conexión saludable®

cruzsalud

Boletín Informativo para clientes y afiliados de Cruzsalud, C.A - RIF: J-31231981-0 Año 6 Boletín N° 66 - © Septiembre 2018

Compromiso Social

Se basa en principios de honorabilidad y voluntariedad con el fin de ayudar a otras personas sin ningún interés a cambio, si no solo la satisfacción de ayudar y la voluntad de apoyar a una comunidad, en eso consiste el compromiso social.

¡Pon tu grano de arena!

Trabajar cotidianamente para establecer interrelaciones positivas y no violentas en el plano personal, social, económico y cultural, es hacer de nuestra sociedad una zona libre, armoniosa y con una sana convivencia.

Las empresas suelen integrar, de manera voluntaria, su estrategia, gestión y operaciones comerciales; su preocupación, respeto e interrelación; con su entorno social, económico y medioambiental, para el beneficio de la comunidad en la que habitan.

#SabíasQue

Todos podemos ejercer el compromiso social, lo importante es ofrecer nuestra ayuda de manera voluntaria en países pobres, zonas de bajos recursos, también puede que nuestros vecinos, compañeros de trabajo, entre otros, requieran de nuestro apoyo.

Fuentes: https://prezi.com/iktt942fshra/que-es-el-compromiso-social/; http://mercapalma.net/compromiso-social/

#Tipscruzsalud

Estar siempre Conectados

Aunque el celular se ha vuelto una herramienta muy útil y clave en la comunicación, su uso excesivo provoca:

- Afecta la productividad del trabajo (distracciones en el trabajo).
- Mala postura en el área cervical.
- Tendinitis (inflamación y dolor en los tendones de la mano).

Se ha convertido en un desafío que hoy enfrentan las empresas en relación a su uso permanente durante la jornada laboral.

Hábitos Saludables

La Comunicación

Es un proceso natural y consciente entre dos o más personas con el fin de transmitir o recibir información.

Una mala comunicación puede propiciar discusiones dentro del entorno laboral, por eso es recomendable:

- Ser respetuoso.
- Dar retroalimentación positiva.
- Escuchar con atención.

93% de la comunicación verbal no está compuesta por palabras: 38% es el tono de la voz; 55% son las señales no verbales y solo 7% son las palabras del mensaje.

La clave para conseguir que las palabras produzcan el impacto que deseamos es la lógica.

Calendario cruzsalud Septiembre 2018

4	8	13	16	17	20	29	29
Día Mundial de la Salud Sexual	Día Mundial de los Primeros Auxilios	Día Mundial del Chocolate	Día Int. de la Preservación de la Capa de Ozono	Día del Relacionista Público	Feriado Guatire/ Día de Villa Heroica	Día Mundial del Corazón	Día Int. del Café