

Vida AHETE

Boletín Informativo de la Asociación de Hemofilia en la provincia de Santa Cruz de Tenerife, AHETE

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Asamblea Extraordinaria

(Finales Mayo)

Talleres Servicio de Empoderamiento Digital y Orientación Laboral "Activa tu búsqueda"

(Mayo- Julio)

Charla-Taller: "¿Sabemos lo que comemos? - Etiquetado de los alimentos y consejos"

(Junio)

ESPECIAL DÍA MUNDIAL HEMOFILIA 2021

Cada 17 de abril, celebramos el Día Mundial de la Hemofilia, un día para concienciar y sensibilizar sobre la Hemofilia y otros trastornos de la coagulación. En este 2021, nuestra celebración no será como en años anteriores debido al fuerte impacto de la pandemia del COVID-19. Somos conscientes de que el mundo ha cambiado considerablemente, pero hay algo que permanece igual, ¡Seguimos en esto juntos!

Este año el lema elegido por la Federación Mundial de Hemofilia (FMH) para la celebración del Día Mundial de Hemofilia es "Adaptarse al Cambio: Preservar la atención en un mundo nuevo". Durante este año nuestra comunidad ha innovado, avanzado y se ha adaptado al cambio a través de diferentes medios para garantizar la información, atención y capacitación de las personas con Hemofilia u otras coagulopatías congénitas, portadoras y familiares.

Más información: página 5

SUMARIO:

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Noticias sobre nuestra Asociación | 3-4 |
| ESPECIAL: Día Mundial de la Hemofilia | 5-8 |
| Noticias Médicas | 9 |
| Noticias Sociales | 10 |



MIEMBRO DE:



¡MUCHAS GRACIAS!



EDITORIAL

Adaptándonos al cambio...

Un año después, volvemos a celebrar nuestro Día Mundial de la Hemofilia y otras coagulopatías adaptándonos a la nueva normalidad y teniendo en cuenta en todo momento las restricciones existentes por el Covid-19. Desde AHETE nos sentimos profundamente agradecidos ante la implicación del colectivo, Junta Directiva y diferentes Organismos, Instituciones y Entidades públicas, que han querido participar en las acciones de sensibilización propuestas y aportar su granito de arena. Para conmemorar este día tan importante para las personas con coagulopatías de todo el mundo, queremos hacernos oír como colectivo, reivindicar mejoras, visibilizar a la sociedad la realidad de las personas y familias que convivimos con esta patología, y ser conscientes del aprendizaje de vida que ha supuesto y supone en el día a día a esta pequeña-gran familia.

Durante la semana del 12 a 17 de abril, y tras desarrollar e impulsar diferentes acciones y actividades, tanto en nuestras redes sociales como de manera presencial, hemos conseguido llegar a la sociedad y sensibilizar sobre esta enfermedad rara que afecta a más de 3.000 personas en España y a 400.000 personas en el mundo.

Como dijo Heráclito, "no hay nada permanente, excepto el cambio". Y es cierto que la vida cambia constantemente, y hay ocasiones en las que queramos que cambien cosas, o no... Sin embargo, cuando aprendes a aceptar lo que te ocurre aprendes a cambiar, y esto hace una gran diferencia en la forma de ver la vida. Somos conscientes de que el mundo ha cambiado

considerablemente, pero hay algo que permanece igual, ¡seguimos juntos en esto!

AHETE se ha adaptado al cambio, y algo que si tenemos claro y que no cambiará, es que seguiremos estando ahí, apoyando, ayudando en todo lo posible y fomentando actividades para mejorar la calidad de vida de todas las personas que forman parte de nuestra Asociación. Sabemos que aún hay un camino que recorrer, pero a pesar del cansancio, de la desmotivación, la lucha del día a día... debemos destacar que hay una cara positiva, y es que han aflorado valores de solidaridad, unidad, apoyo mutuo, que son fundamentales para una sociedad mejor, una sociedad comprometida, y por eso queremos dar las **GRACIAS** a todas y cada una de las personas que hacen posible que AHETE siga adelante, al pie del cañón, afrontando esta situación con la mejor cara, actitud, y contando con el apoyo de un colectivo comprometido.

¡Gracias!



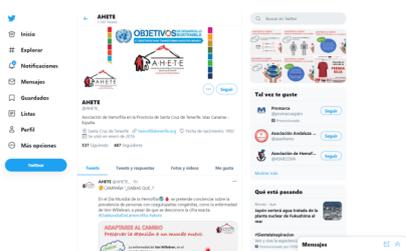
¡Síguenos Online!



www.hemofiliatenerife.org



www.facebook.com/Hemofiliatenerife



https://twitter.com/AHETE_



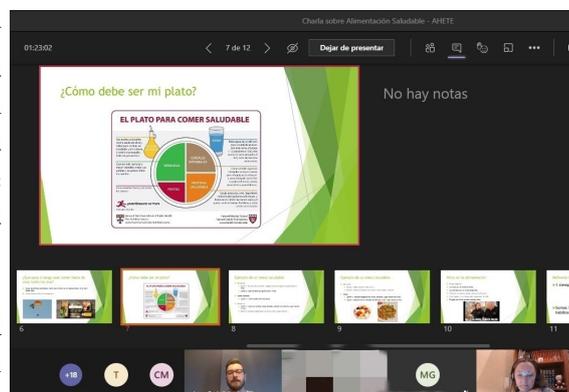
www.instagram.com/hemofiliatenerife/

Nuestra Asociación

Charla “Alimentación Saludable-Consejos y Erradicación Mitos”

El martes 23 de febrero celebramos la Charla “Alimentación Saludable-Consejos y Erradicación de Mitos”, la cuál se desarrolló en formato online, y contamos con la colaboración de Juan Carlos Castañeda (alimentor_nutricion), Técnico Superior en Dietética y Graduado en Nutrición Humana y Dietética. En ella hablamos sobre cómo llevar una alimentación saludable, se aportaron algunos trucos y consejos, y se erradicaron algunos mitos que hoy en día están muy instaurados en la sociedad sobre determinados alimentos y hábitos de vida saludable.

Desde AHETE, agradecemos a todas las personas que se inscribieron en el evento y han participado activamente en el desarrollo de la exposición con sus aportaciones y dudas, así como a Juan Carlos por su exposición, ya que fue todo un éxito.



III Jornadas de Salud Ofra- Costa Sur



Con motivo del Día Mundial de la Salud (7 abril), un año más y después del parón producido el año pasado debido a la pandemia por el Covid-19, desde la Plataforma Sumamos Construimos se ha organizado la III Jornada de Salud del Distrito Ofra - Costa Sur bajo el lema: “Construyendo un mundo más justo y saludable”. Durante toda la semana, se han realizado charlas y/o talleres en formato online, de libre acceso y gratuitos, donde han participado entidades adheridas a la Mesa Técnica de Salud y la Mesa Técnica de Formación-Empleo creadas por la Plataforma.

El lunes 5 de abril, AHETE participó en dichas jornadas con la impartición de nuestra Charla de Sensibilización en Hemofilia y la importancia de la donación de sangre.

Asimismo, y con motivo de la Semana de la Salud, hemos visitado el CEIP Chimisay para impartir tres charlas en formato presencial dirigidas al alumnado de 5º y 6º de primaria.

Finalización y puesta en marcha de Proyectos de AHETE

El 30 de abril nos despedimos de nuestros compañeros Adriana y Jesús, Trabajadores Sociales que gracias al convenio financiado por el SCE, han desarrollado durante siete meses el proyecto “Atención Integral en Hemofilia 2020”. Ha sido un convenio muy enriquecedor y de mucho aprendizaje. Desde AHETE les deseamos lo mejor y una exitosa carrera profesional!



En el mes de marzo, pusimos en marcha nuestro proyecto “Apostando por la Inclusión” subvencionado por el Área de Bienestar Social y Calidad de Vida del Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, cuyo objetivo principal es garantizar la atención integral y mejora de la calidad de vida de las personas que forman parte de nuestro colectivo. Asimismo, continuamos con la ejecución del proyecto “Atención Integral en hemofilia 2020” financiado por la Fundación ONCE.



Nuestra Asociación

Asamblea General de Socios

El miércoles 24 de marzo celebramos nuestra Asamblea General de Socios, el máximo órgano de la Asociación de cara a la toma de decisiones relacionadas con AHETE.

Este importante encuentro nos permite seguir trabajando para mejorar la calidad de vida colectivo, identificando sus necesidades, estableciendo líneas de acción y tomando decisiones que incidirán en la familia de AHETE.



Calidad Norma Iso 9001:2015



A finales de abril, hemos realizado nuestra Auditoría Anual de la Norma ISO 9001:2015, con la empresa Equa, donde hemos renovado por otro año más. Por otro lado, recientemente nos hemos incorporado al listado de entidades con sello de calidad que recoge el Observatorio de calidad de Tenerife del Cabildo de Tenerife (OCATEN), que supone un reconocimiento a la labor que venimos desarrollando y que avala nuestra labor.



Proyecto de Sensibilización en Hemofilia

Desde nuestro Proyecto de Sensibilización en Hemofilia para Jóvenes, hemos continuado impartiendo nuestras charlas. En enero y febrero, hemos realizado varias charlas en el Luther King Arafo, IES Las Veredillas, IES Villalba Hervás, Dominicás Vistabella, Colegio San Jerónimo y al IES Profesor Martín Miranda.

En el mes de marzo, hemos realizado nuestras primeras charlas de manera virtual para el IES Domingo Pérez Minik, el Colegio Máyx y al IES Roques de Salmor (El Hierro). Asimismo, hemos realizado algunas de manera presencial en el IES Padre Anchieta y el IES El Mayorazgo.

En abril, para la semana de Salud, hemos enviado nuestro vídeo informativo al IES Canarias Cabrera Pinto, hemos realizado varias charlas para el alumnado de 5º y 6º de primaria del CEIP Chimisay, y nos desplazamos hasta Guía de Isora, para impartir nuestra Charla al PFAE DEPORACTIVATE. A esta última, además, nos ha acompañado Pepe Hernández, socio de AHETE, para contar su experiencia y cómo es la vida de una persona con Hemofilia.

Asimismo, hemos realizado dos charlas en formato online dirigidas al profesorado del IES Las Galletas y del CEIP Francisco Afonso Carrillo.



Charlas dirigidas al Equipo Técnico de AHETE



El miércoles 24 de febrero, tuvimos el placer de participar en el proyecto "Sin Salud no Existe Belleza" a cargo de Alabente, Asociación de Anorexia y Bulimia en Tenerife.

Este proyecto consistió en la impartición de dos charlas: Autoestima y Hábitos de vida Saludables, desarrolladas por la psicóloga y la nutricionista de la entidad.



El martes 20 de abril, las dos Trabajadoras Sociales de la Asociación Aldis impartieron al Equipo Técnico de AHETE una charla informativa sobre su labor, servicios, actividades y los objetivos que trabajan con las familias, para en su caso tener conocimientos previos y poder derivar a familias que puedan necesitar de sus servicios.

Día Mundial de la Hemofilia

Aunque este año el 17 de abril haya estado marcado por las restricciones derivadas del Covid-19, desde AHETE, hemos seguido visibilizando este día tan importante para nuestro colectivo. A lo largo la semana del 12 al 17 de abril, se desarrollaron diversas actividades con el objetivo principal de concienciar a la población sobre esta patología, sobre todo impulsando nuestras redes sociales y a través de medios de comunicación.

Publicación Lectura del Manifiesto

Con motivo de este día tan importante para la familia de AHETE, se compartió a través de las redes sociales la lectura del manifiesto a cargo de nuestro presidente Tomás Díaz, donde manifestamos la preocupación por la fuerte repercusión de la pandemia en las personas que padecen esta patología, y reivindicamos necesidades para nuestro colectivo.

Desde AHETE, queremos agradecer la colaboración de Funcasor (*Fundación Canaria de Personas con Sordera*) por realizar la signación y subtítular el vídeo que ha permitido que este manifiesto tenga un mayor alcance entre la población fomentando así la inclusión social.



Vídeo Conmemorativo

Desde AHETE, se elaboró y diseñó un video conmemorativo por el Día Mundial, cuya finalidad era mostrar la lucha que llevan a cabo día a día las personas con hemofilia u otras coagulopatías congénitas.

Este vídeo se difundió en nuestras redes sociales y contamos con la participación conjunta del Colectivo, la Junta Directiva, Equipo Técnico y Voluntariado. Para nuestra entidad, este tipo de acciones de sensibilización son fundamentales, ya que visibilizamos esta patología y a las personas que día a día se superan para lograr mejoras en su calidad de vida e inclusión social.



Campaña "Sabías qué"...

Desde AHETE, se elaboraron y difundieron una serie de publicaciones sobre curiosidades sobre la hemofilia u otras coagulopatías congénitas, las cuales se fueron publicando a lo largo de toda la semana en nuestras redes sociales (Facebook, Twitter e Instagram).

A partir de esta actuación, se pretendía llevar a cabo una divulgación interactiva, para transmitir a la población no solo el lema de este año: "*Adaptarse al cambio. Preservar la atención a un mundo nuevo*", sino informar sobre esta patología, y de esta forma concienciar sobre esta realidad que afecta en España a más de 3.000 personas.



Participación Emisoras de Radio

Nuestra entidad, tuvo la oportunidad de estar presente en las siguientes emisoras de radio para conmemorar el Día Mundial de la Hemofilia: Radio Club Tenerife; Canarias Radio y Onda Joven El Rosario, en las cuales intervinieron nuestro presidente Tomas Díaz y nuestra tesorera Antonia de León.

Desde AHETE agradecemos la colaboración de estos medios por hacerse eco de nuestra celebración, que sin duda ha servido para sensibilizar y acerca más esta realidad a la sociedad.



Día Mundial de la Hemofilia

III Campaña “Reto Prenda Roja”

Una de las acciones previstas para la semana del 12 al 17 de abril, ha sido nuestra Campaña “Reto de la Prenda Roja”, que por tercer año consecutivo hemos difundido y fomentado en nuestras redes sociales. Esta campaña consiste en ponerse una prenda de ropa de color rojo en apoyo a las personas afectadas por la Hemofilia y otras coagulopatías de todo el mundo, sacarse una foto y publicarla en las redes sociales etiquetando a la Asociación usando los siguientes hashtags: #DIAMUNDIALHEMOFILIA #RETOPRENDAROJA.

Como cada año, el Colectivo, la Junta Directiva y Equipo Técnico de la entidad se han sumado a esta iniciativa, y desde AHETE queremos agradecer a todas aquellas personas que participaron en esta campaña y nos hicieron llegar sus fotos colaborando con esta iniciativa.

ADAPTARSE AL CAMBIO
17 DE ABRIL 2021
DÍA MUNDIAL DE LA HEMOFILIA
#WHD2021

Súmate al reto de la
PRENDA ROJA

Del 12 al 17 de abril

1 Ponte cualquier prenda de color rojo
2 Sácate una foto o un selfie
3 Súbela a tus redes con los hashtags: #DIAMUNDIALHEMOFILIA #RETOPRENDAROJA
¡No olvides etiquetarnos para que podamos compartirla!

Colaboración con Equipos Deportivos

Club Deportivo Tenerife

El CD Tenerife ha colaborado un año más con nuestra entidad, dando visibilidad a la hemofilia u otras coagulopatías congénitas en nuestro Día Mundial. Desde AHETE, queremos agradecer a Dña. Milagros Luis Brito, Vicepresidenta de la Fundación y a D. Antonio Cano, Coordinador del Área Social, que nos recibieran en las oficinas del Club y apoyaran esta campaña de sensibilización y visibilidad de estas patologías.



UDG Tenerife Egatesa

La Unión Deportiva Granadilla Tenerife Egatesa también ha querido sumarse a dar visibilidad a esta patología y conmemorar nuestro Día Mundial. Desde AHETE, queremos agradecer a D. Iván González, Director de Comunicación de la UDG, que nos recibiera junto con las jugadoras en el Campo de Fútbol La Palmera (San Isidro) y apoyaran esta campaña de sensibilización.



Día Mundial de la Hemofilia

Colaboración con Organismos, Instituciones y Entidades Públicas

Otra acción de sensibilización que hemos llevado a cabo durante la semana del Día Mundial ha sido, visitar algunos Organismos, Instituciones y Entidades Públicas para acercar la realidad del colectivo en estos tiempos de pandemia y dar a conocer la labor que realiza AHETE por este colectivo. Desde AHETE, queremos agradecer el apoyo recibido en este día tan señalado para la pequeña-gran familia de Hemofilia, ya que este tipo de acciones nos permite visibilizar y sensibilizar a la sociedad sobre esta enfermedad rara.

Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia



Foto junto a la Ilma. Sra. Dña. Teresa Gutiérrez, Presidenta del ICHH y Dña. M^a Elsa Brito, Responsable Dpto. Promoción, Marketing y Comunicación del ICHH.

Cabildo Insular de Tenerife -IASS



Foto junto a Ilma. Sra. Dña. María Ana Franquet, Consejera Insular del Área de Acción Social del Cabildo de Tenerife y Presidenta del IASS.

Tenerife Isla Solidaria



Foto junto a D. Nauzet Gugliotta, Consejero Delegado de Participación Ciudadana y Diversidad del Cabildo de Tenerife y compañerxs del Programa Tenerife Isla Solidaria

Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife



Foto junto a Ilmo. Sr. D. José Manuel Bermúdez, Alcalde de Santa Cruz de Tenerife y Dña. Rosario González, Presidenta del Instituto Municipal de Atención Social (IMAS).

Ayuntamiento de La Laguna



Foto junto a Ilmo. Sr. D. Luis Yeray Gutiérrez, Alcalde de La Laguna, D. Rubens Ascanio, Concejel del Área de Bienestar Social y Calidad de Vida y concejales/as de otras áreas.

Ayuntamiento de Granadilla de Abona



Foto junto a Ilmo. Sr. D. José Domingo Regalado, Alcalde de Granadilla, D. Marcos José González, Teniente de Alcalde, Dña. M^a de la O Gaspar, Concejala Área Social, Igualdad, Salud y Vivienda, y parte Corporación Municipal.

Día Mundial de la Hemofilia

Iluminación de Organismos Públicos

El pasado sábado 17 de abril por la tarde-noche, contamos con la iluminación en color rojo de las fachadas de distintos Organismos e Instituciones Públicas de Tenerife y La Palma en señal de apoyo y muestra de sensibilización con las personas afectadas de Hemofilia u otras coagulopatías congénitas.

Este año se sumaron a esta acción de sensibilización 11 instituciones: el Excmo. Cabildo Insular de Tenerife, el Ayto. de Santa Cruz de Tenerife, el Ayto. de San Cristóbal de La Laguna, el Ayto. de La Villa de La Orotava, el Ayto. del Puerto de la Cruz, el Ayto. de Los Realejos, el Ayto. de Tacoronte, el Ayto. Tegueste, el Ayto. Santa Úrsula, el Ayto. de Arona y el Ayto. de Los Llanos de Aridane (La Palma). ¡GRACIAS!



Pacientes con Hemofilia: ¿pueden recibir la vacuna contra el COVID-19?



La Fundación de la Hemofilia confirmó recientemente que los pacientes con esta enfermedad en la sangre no presentan un riesgo mayor que cualquier otro

individuo de contraer la infección ni de presentar cuadros graves por COVID-19, pero en caso de contraer coronavirus deberían hacérselo saber al médico tratante.

Asimismo, también brindaron una serie de recomendaciones importantes al momento de recibir la vacunación contra el virus para no presentar complicaciones posteriores. Puntualmente, los especialistas de la Fundación de la Hemofilia aconsejaron:

- ◆ Utilizar agujas de los calibres más pequeños posibles (idealmente calibre 25-27G).
- ◆ Aplicar presión en el sitio durante al menos 10 minutos

luego de la inyección para evitar el sangrado.

- ◆ Por otra parte, aquellos que presenten hemofilia moderada o severa deben recibir una dosis del factor VIII o factor IX, según corresponda, previo a la aplicación de la vacuna.

“Estos cuidados son simples; ante cualquier duda la persona con diagnóstico de hemofilia debe contactarse con su médico tratante. Lo importante es que estos pacientes no presentan mayores riesgos frente al COVID-19 que una persona sin hemofilia y que aquellos que por otras circunstancias pertenecen a los grupos de riesgo, pueden recibir la vacuna sin contraindicaciones, lo cual es una gran noticia para los pacientes y sus seres queridos”, detalló la doctora Daniela Neme, Directora Médica de la Fundación de la Hemofilia.

Asimismo, la hemofilia no contraindica ninguna de las medidas disponibles para el manejo del coronavirus, incluida la realización de los hisopados.

Fuente: <https://bit.ly/3uKVng7> (05/04/2021)

Takeda acelera el proyecto para controlar la hemofilia en el domicilio

Takeda ha anunciado que ha firmado una asociación estratégica con Enzyre para acelerar el desarrollo de Enzypad, la plataforma patentada de Enzyre que permite a los pacientes analizar su coagulación sanguínea en su domicilio.

La asociación se basa en un acuerdo de colaboración en investigación con Enzyre, firmado en diciembre de 2019, así como en una estrecha colaboración durante los últimos cinco años. Takeda tiene el compromiso de abordar necesidades médicas no cubiertas y mejorar el estándar de cuidado para los pacientes con trastornos hemorrágicos raros mediante asociaciones estratégicas e inversión en soluciones innovadoras en atención y tratamiento personalizados.

Hemofilia Enzycard, el primer producto que utiliza Enzypad, permitirá a los pacientes con hemofilia medir su coagulación en casa y transferir los resultados al médico responsable del tratamiento a través de una aplicación para móvil. De este modo, se podrán hacer los oportunos y personalizados ajustes del tratamiento, lo que puede mejorar los resultados y, al mis-

mo tiempo, evitar posiblemente visitas de los pacientes al hospital.

El uso de la plataforma Enzypad se está investigando también en otros trastornos de la coagulación. Los beneficios que ofrece la plataforma Enzypad apoyan el objetivo común de Takeda y Enzyre de mejorar la vida de las personas con trastornos hemorrágicos **raros**.



Fuente: <https://bit.ly/33tHOG2>, 15/03/2021

Noticias Sociales

Cermi lanza una iniciativa para que más contribuyentes marquen la "X solidaria" en el IRPF



El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi), coincidiendo con el inicio de la campaña del IRPF correspondiente al año fiscal 2020, ha puesto en marcha un año más un plan de acción específico para que desde el mundo de la discapacidad y su entorno se incremente el número de contribuyentes que marcan la cruz de fines de interés social en el Impuesto de la Renta, la llamada 'X solidaria'.

El Cermi, al igual que el resto de organizaciones de acción social, desea que cada vez más contribuyentes marquen la 'X solidaria', de modo que se aumenten los recursos para aplicarlos a programas de inclusión social, en un momento de crisis extrema como consecuencia de la pandemia de coronavirus en el que las necesidades de los grupos en situación de mayor vulnerabilidad se hacen más extensas y acuciantes.

El Plan del Cermi persigue que todas las personas relacionadas con el Tercer Sector de la discapacidad, afiliados y activistas, familias, profesionales, simpatizantes y voluntarios, to-

men conciencia de la importancia de marcar la cruz en su próxima declaración de la renta y que extiendan esta opinión entre las personas de su entorno más próximo. Se trata de llegar a más potenciales contribuyentes por capilarización social.

Para ello, el Cermi ha diseñado una estrategia de acciones escalonadas de difusión, publicidad e imagen para que este mensaje cale aún más en el movimiento social de la discapacidad y en todas las instancias y grupos de interés que tienen relación con él. Para el Cermi, la toma de conciencia resulta esencial para que la 'X solidaria' siga ampliándose tanto en contribuyentes que la marcan como en recaudación obtenida para fines sociales.

A pesar de que el 0,7 % del IRPF para fines sociales existe desde hace tres décadas en nuestro sistema fiscal, todavía un elevado número de contribuyentes no marcan la 'X solidaria', que no supone ningún sobresfuerzo tributario para la ciudadanía, por lo que no se recaudan todos los fondos que potencialmente podrían conseguirse para destinarlos a fines sociales.

Fuente: <https://bit.ly/3a52tUP> (10/04/2021)

El libro de Familia desaparece en formato papel

Tras diez años y nueve modificaciones entra en vigor la Ley 20/2011, de 21 de julio, del Registro Civil. Uno de los grandes cambios que supone esta nueva ley es que desaparece el formato físico del Libro de Familia tal y como lo conocemos y también se unificará el Registro Civil, tras la aprobación de la ley en el senado este jueves.

A partir de este viernes, el registro civil dejará de expedir este tipo de documentos y se reemplaza por un registro electrónico accesible, centralizado y más acorde con el mundo digitalizado, pero aquellos documentos ya expedidos seguirán siendo válidos.

Además, también se ha aprobado una nueva modificación de la ley para introducir el Registro Civil Único, un sistema que incluye un Registro Civil Central, 16 Registros Civiles Excluyentes (RCE), 415 Registros Civiles Municipales Principales (RCMP), 7.700 Registros Civiles Municipales Delegados (RCD) en Juzgados de Paz (JJ. PP) y 180 Oficinas del Registro Civil en demarcaciones consulares. Lo cual indica las intenciones de crear unir distintos y crear uno más centralizado en la que se engloban las cuatro secciones del Registro Civil: nacimientos, matrimonios, defunciones, tutelas.



Desde el 30 de abril no se expedirán nuevos Libros de Familia y se activará el sistema primero en Madrid y Barcelona. Sin embargo, en el caso de que se tenga el documento en papel, **segurá siendo válido**. Cada persona podrá acceder a su hoja con el "código personal" de forma electrónica y realizar los trámites que anteriormente se solían hacer con el Libro de Familia.

Fuente: <https://bit.ly/2RDPqTR>, 30/04/2021

Curiosidades, Investigación y más...

Consejos para evitar la comida poco saludable



Todos tenemos antojos de vez en cuando. Ya sea tu pizza favorita, un dulce a media noche o un trozo de chocolate después de comer, es casi imposible no caer en la tentación. Sin embargo, existen muchos factores que podrían dar lugar a estos antojos. Por ejemplo, un mal día en el trabajo, tener malos hábitos alimenticios o alguna deficiencia nutricional.

Si tienes hambre, por supuesto debes comer. Pero, en lugar de acudir a galletas o patatas fritas, podrías prepararte un snack saludable. Por ejemplo, si tienes ganas de algo salado y crujiente, deberías escoger palomitas de maíz en lugar de patatas fritas. En cambio, si te apetece comer caramelos o gominolas, podrías escoger una mezcla de frutos secos o un pedacito de chocolate negro, ya que este tiene menos azúcares

y un alto contenido en antioxidantes.

Las comidas de algunos restaurantes (especialmente los de comida rápida) están llenas de sal, aditivos y otros ingredientes poco saludables. Por ello, si planificas tus comidas y preparas tus propios platos en casa, podrás llevar tu fiambra con tu almuerzo.

Cuando sientas que quieres picar algo poco saludable, mantente ocupado con otra actividad. Lo ideal es que busques una actividad saludable, como salir a pasear o hacer algo de deporte. Recuerda que la mayoría de los antojos están causados por el aburrimiento o el cansancio. Por ello, mantente ocupado te ayudará a evitar algunas de estas causas.

Fuente: <https://bit.ly/32d0edj> (04/04/2021)

Mitos sobre la Protección Solar



Hay creencias que nada tienen que ver con la prevención de los efectos del sol, y que pueden ser motivo de daños a la salud.

Mito 1. En los días nublados no es necesario usar protección solar: Los rayos UV son los que dañan la piel, y estos rayos atraviesan las nubes. Tanto es así que, si hay neblina, el efecto de la exposición a la radiación aumenta, porque se produce reflexión. Por tanto, aunque el sol no se vea, es necesaria la protección.

Mito 2. El bronceado protege del daño que produce el sol: El bronceado no es factor de protección solar. Todo lo contrario, es un mecanismo de defensa de la piel contra los efectos perjudiciales de la radiación ultravioleta.

Mito 3. Alternar momentos de exposición directa al sol con otros de sombra evita quemaduras de sol: En atención a este mito, hay personas que en la playa pasan tiempo al sol y tiempo

bajo la sombrilla. En realidad, el efecto de los rayos UV es acumulativo. Por otra parte, la arena y el agua reflejan la radiación ultravioleta, por lo que bajo una sombrilla no se está del todo protegido. Es necesario usar protector solar aun a la sombra.

Mito 4. Si el protector solar es resistente al agua, no es necesario aplicarlo nuevamente luego de un baño: Cuando una persona está en el mar, en el río o en la piscina durante mucho tiempo, y al salir se seca con una toalla, el protector se pierde. Por lo tanto, es imprescindible volver a usarlo.

Mito 5. A medida que la piel se broncea, se puede reducir el factor de protección solar: Lo importante es usar un factor de protección alto durante todo el verano. Las personas con piel sensible deberían usarlo todo el año. Protege tu piel siempre y evita exponerte a la radiación solar en esas horas en las que el sol es más intenso, entre las 11 y las 16. Y recuerda que un protector solar contribuye a la salud.

Fuente: <https://bit.ly/2P6nyXw>, 15/04/2021

La viñeta del trimestre



Morgan (Canarias 7) 20/03/2021

Curiosidades de Canarias



Contrariamente a la creencia popular, "Islas Canarias" no debe su nombre a los canarios si no a los perros. El término deriva de *canis* (perro en latín). Una de las teorías que se contempla es que los habitantes de las islas, conocidos como los guanches, adoraban al dios egipcio Anubis, quien tenía cuerpo humano y cabeza de perro.

También se dice que los primeros exploradores que desembarcaron en la isla, encontraron perros salvajes de gran tamaño y esto les sorprendió. De hecho, el escudo oficial de la bandera canaria destaca dos perros a los lados.

Fuente: <https://bit.ly/3xlNtfp>

