

CUIDADOS



RECÍPROCOS COMUNITARIOS



Tras un curso algo más parecido a aquellos que discurrían antes de la pandemia, llega el momento de descansar, de tomar aire y de disfrutar del verano, para volver en septiembre con ilusiones renovadas. Queremos agradecer a todas las personas que habéis colaborado en nuestros boletines mes a mes, el trabajo y el esfuerzo realizado para ofrecer contenidos tan interesantes.

Área de salud comunitaria
Ciara Cóndon y Marta Esteban

¡Gracias!

FELIZ VERANO

CUIDA TU CUERPO

Este mes de mayo, nuestra querida profesora Isabel quiere despedir del curso escolar recomendándonos una serie de ejercicios muy sencillos que podemos realizar en la piscina durante este verano y que nos ayudarán a mantenernos en forma.



HAZ CLICK AQUÍ



RINCÓN DEL...

VOLUNTARIADO

¿QUIERES SER VOLUNTARIO/A EN TALLERES GRUPALES PARA LA BÚSQUDA ACTIVA DE EMPLEO A TRAVÉS DE LAS TICS (TABLET Y SMARTPHONE)?

SI TIENES HABILIDADES PARA DINAMIZAR GRUPOS Y TE MANEJAS BIEN CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, NO LO DUDES, ¡ANÍMATE!



Contacta en:

tranviaempleo2@ftranvia.org

976598612. Ext. 327

Se buscan dos personas voluntarias para apoyar en la dinamización de talleres grupales para la búsqueda activa de empleo a través de las TICS (Tablet y smartphone).

Se requiere tener conocimientos en tecnologías, internet, correo electrónico avanzado, uso de aplicaciones y portales web de empleo, oficina electrónica de INAEM y Sistema Cl@ve, para el apoyo a las usuarias en su proceso de aprendizaje.

Los grupos son reducidos, de unas 5 mujeres en desempleo. El objetivo de estos talleres, es adquirir las competencias digitales necesarias para buscar empleo. Horario de mañanas. Comienzo. 13/06/2022.

EL CENTRO DE...

SALUD TE HABLA

CS TORRE RAMONA.

DESHIDRATACIÓN



Con el verano a la vuelta de la esquina y la subida de la temperatura, desde el Centro de Salud Torre Ramona **queremos enseñaros cómo prevenir y actuar ante una deshidratación.** Ésta sucede cuando el cuerpo de una persona no tiene la cantidad de líquido suficiente porque se ha perdido demasiado o porque no se ha repuesto lo suficiente.

Cuanta más cantidad de líquido falte, la deshidratación será más grave pudiendo incluso llegar a poner la vida en peligro.

Entre las **causas** que pueden producir una pérdida de líquidos están:

- Sudoración excesiva, por ejemplo, a causa del ejercicio en clima cálido
- Fiebre
- Vómitos o diarrea
- Orinar demasiado: esto puede estar producido por enfermedades como la diabetes no controlada o por algunos medicamentos como los diuréticos.

Los adultos mayores y las personas con ciertas enfermedades corren un mayor riesgo de presentar una deshidratación; por ello, tendremos que estar atentos a la **aparición de sus síntomas: sed, mareos, dolor de cabeza, debilidad y fatiga, boca seca y falta de apetito entre otros.** También es importante saber reconocer que la situación **es grave** y requerirá ayuda sanitaria cuando:

1. Hay un cambio en el estado mental: confusión, convulsiones o pérdida de conciencia.
2. La persona tiene fiebre de más de 38°C.
3. Existen síntomas de insolación como pulso cardíaco acelerado o respiración rápida.
4. El estado de la persona no mejora.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN



1. Bebe entre 1'5- 2L de agua al día.
2. No esperes a tener sed.
3. Bebe más líquido si el clima es cálido o si estás haciendo ejercicio físico.
4. Cualquier persona con fiebre, vómitos o diarrea debe tomar mucho líquido. NO esperes a que aparezcan los signos de deshidratación.
5. Evita bebidas alcohólicas, con cafeína o con azúcar en exceso.
6. Para prevenir la deshidratación y el golpe de calor: no te expongas al sol entre las 11 y 16 horas, evita quemaduras solares, utilizando un protector solar con factor de 30 o más, mantente en lugares frescos y bien ventilados y usa ropa fresca y holgada, de algodón y de colores claros

TRUCOS PARA BEBER MÁS AGUA

- Coloca la botella de agua en un lugar visible o procura llevarla siempre contigo.
- Puedes agregarle una rodaja de limón, lima o naranja.
- Elige momentos clave, por ejemplo: al levantarte, antes de cada comida y antes de acostarte.



EL CENTRO DE...

SALUD TE HABLA

CS FUENTES NORTE.

¡LLEGA EL VERANO, CUIDADO CON EL SOL!

Exponerse al sol sin medidas de protección constituye un riesgo para la salud. En la piel, puede provocar quemaduras, arrugas, manchas y cáncer de piel. Para evitar estos riesgos debemos protegernos del sol.

Las personas que deben tener más precaución son:

- Los niños y los ancianos.
- Las personas de piel blanca que se queman con facilidad.
- Las personas que tienen muchos lunares, y los que han tomado mucho el sol durante la infancia.



Los rayos solares se reflejan en el agua, en la arena y en la nieve. Por lo tanto, debe protegerse también cuando esté dentro del agua, debajo de una sombrilla o en la nieve.



CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN VERANO

- **Busque la sombra:** Evite sobre todo los rayos del sol entre las 12h del mediodía y las 5h de la tarde. Si está en la montaña, tenga en cuenta que la intensidad de los rayos solares es mayor debido a la altura y se puede quemar la piel en menos tiempo. No se fíe de los días nublados.
- **Protéjase con sombreros** que cubran la nariz, los párpados y las orejas.
- **Use ropa ligera y gafas de sol** que bloqueen las radiaciones ultravioleta A y B.
- **Utilice protectores de piel** que protejan frente a radiaciones A y B. Cuanto mayor sea el número, mayor protección. Aplíquelos 30 minutos antes de comenzar la exposición solar. Hay que repetir la aplicación cada 2h y siempre que sude mucho o se bañe.

ANTE LAS QUEMADURAS...

- Póngase paños húmedos y fríos durante 10-15 min varias veces al día para aliviar el calor y dolor.
- Después, puede ponerse una loción hidratante o gel de aloe vera.
- Si aparecen ampollas, no las rompa.
- Proteja la piel quemada de nuevas exposiciones al sol hasta que se cure totalmente.



Además, deberá acudir a su médico si tiene una quemadura solar con ampollas grandes y dolorosas, y si tiene fiebre, escalofríos, náuseas, sensación de mareo o debilidad.



Viviendas dirigidas a mayores de 65 años

Propietarios en el barrio de Las Fuentes con problemas de accesibilidad

Desde Fundación el Tranvía estamos gestionando en coordinación con Zaragoza Vivienda, 20 viviendas para vecinos del propio barrio de Las Fuentes que sean propietarios de una vivienda que no se adapte a sus necesidades de accesibilidad y que cedan su vivienda en propiedad al programa Alza.



Y te preguntarás **¿Si tengo una vivienda en propiedad para qué voy a mudarme?**

- Acceso a una vivienda de **alquiler social** de nueva construcción.
- Vivienda **accesible**: ascensor y baño accesible.
- Vivienda con **eficiencia energética**.
- Edificio con **Espacios comunes**: aula de informática, sala de manualidades, biblioteca, ludoteca, zonas de estar, juegos y actividad física. Zonas exteriores. Zona de aparcamiento.
- Gestión integral del arrendamiento de su vivienda.
- Dinamización de los espacios comunes.

Si eres vecino de Las Fuentes, mayor de 65 años y tienes problemas de accesibilidad en tu vivienda, ponte en contacto con nuestra entidad y te explicamos como funciona.

621274217

oficinaalmayor@ftranvia.org

Comparte y difunde entre tus vecinos mayores.

MICRORELATOS POR...

JESÚS CLAVERÍA

CÓMO DOS ADOLESCENTES

En el autobús se podía leer "línea 22". Este bus cruzaba toda la ciudad de Norte a Sur. El asiento que yo ocupaba miraba hacia la parte trasera del vehículo, por tanto, mi espalda estaba pegada a la del pasajero del asiento contiguo, un señor mayor, rayaba los 80 años, quizás más, vestido pulcramente, recientemente rasurado y con los zapatos limpiados con esmero, despedía un olor a perfume caro.

El asiento de enfrente, también miraba hacia atrás, por lo que sus ocupantes estaban cara a cara. Este lo ocupaba una señora de una edad aproximada a la de su vecino. Ella llevaba una rosa amarilla en la mano, daba la sensación de salir del salón de belleza, vestida con su mejor traje, el de las fiestas grandes. El hombre miraba a través del cristal lo que ocurría en la calle. La señora estaba más interesada en el juego de una pandilla que por su vestimenta parecían volver de un día de campo.

Los dos mayores, sentados uno frente a otro, no se conocían, (esa sensación daba a los demás pasajeros), pero yo, por mi cercanía a la espalda del hombre, oía una conversación en una voz tan baja que más bien parecía un susurro.

Ella acercándose a la oreja un teléfono apagado para disimular, le dice sin mirarlo:

-¡Oye Juanito!, prepárate que tienes que bajar en la próxima, no quiero que te vean apeándote aquí mi hija o alguno de los nietos, mira que la semana pasada casi te pillan...-

- A mí no me importa que me vean, no saben quién soy, además un día tendré que enfrentarme a ellos y explicarles lo que siento por ti.-

-¿Pero no ves que aún no estoy preparada?, no quiero que te vean, sospecharían y seguido llamarían a mis amigas preguntando si había acudido a la partida de los lunes y eso que ellas ya te conocen y saben qué contestar.-

Él le contesta sin mirarla, con la vista fija en las gentes que pasan por la calle, -cariño es que te quiero acompañar, no quiero que vayas sola, si te ocurriera algo, si alguien intentara robarte o hacerte algún daño, no me lo perdonaría, solo hasta la esquina, iré unos pasos detrás, seré tu guardaespaldas o mejor tu ángel de la guarda.

- Qué tono eres-murmura ella.

Y así hablan sin mirarse, como si lo hicieran solos, nadie los oye, ellos no saben que yo los oigo. En la siguiente parada él bajará. Se prepara con antelación, se levanta del asiento con dificultad y le dice sin mirarla: - adiós amor mío, hasta el sábado en el mismo sitio.-

-Adiós cariño, ¡qué larga se me va a hacer la semana!-

El hombre parece hablar sólo, al pasar junto a ella le roza la pierna y ella se lleva la mano a la boca para que nadie le vea sonreír.



Una mujer más joven que ellos que en el último minuto se ha colocado cerca de nosotros y los ha observado, se da cuenta de su complicidad, ilusión y ternura y piensa que viven su romance como dos adolescentes. Me mira y sonríe, se encoge de hombros pero no dice nada y curiosa por saber más se queda mirando a través del cristal hasta que el autobús arranca y se aleja por la avenida ignorando lo que ocurre en su interior.

ASOCIACIÓN VECINAL...

LAS FUENTES

El pasado 15 de Mayo se llevó a cabo la **Jornada de Limpieza en el Soto de Cantalobos**. Un grupo de unas 50 personas acudieron a la convocatoria de diferentes entidades ecologistas y vecinales entre las que se encontraba la Asociación Vecinal Las Fuentes.

Quedó inaugurado el **"sendero de las toallitas"** de las que se recogieron más de 15 sacos que sirvieron para la exposición que recientemente se llevó a cabo en el Centro Joaquín Roncal como muestra de la cantidad de basura que rodea la ciudad.



El problema de las toallitas se ocasiona fundamentalmente por:

1. Las toallitas no son biodegradables contradiciendo lo que señalan sus envases y habría que ir a su prohibición mientras no fueran realmente biodegradables.
2. Las personas utilizamos el inodoro como un cubo de basura.
3. No hay campañas de educación ambiental que se mantengan meses y meses en televisiones y expositores de la ciudad señalando el mal uso de nuestros váteres y que causan además graves perjuicios económicos en las comunidades vecinales y elevados costes del recibo de depuración.
4. El Ayuntamiento no hace tanques de tormentas que separen los productos higiénicos antes de que se arrojen al río.

Con actos simbólicos como éste confiamos en que se aborde esta problemática y podamos disfrutar de entornos naturales limpios como Cantalobos.