

Es una entidad sin fines de lucro reconocida como una 501(c)3 y establecida con el propósito de reducir las enfermedades renales en Puerto Rico por medio de la promoción, protección y prevención. Para ello recurrimos a un sistema de servicio integral y multidisciplinario que inicia con la investigación, generación de información, detección temprana por medio de clínicas de cernimiento, educación, campañas sociales, tratamiento, control de calidad y desarrollo de política pública, entre otros.



PROMOVER

PREVENIR

PROTEGER

PROTECCION

La protección de la salud es un área de la **salud pública**.

A diferencia de la medicina clínica (que opera a nivel individual) la esencia de la salud pública consiste en adoptar una perspectiva basada en grupos de individuos o poblaciones.

Los determinantes de la salud (la biología humana, el entorno físico y social, el estilo de vida y los servicios de salud) deben ser atendidos de forma proporcional a la necesidad existente de la población.

Una palabra que se repite una y otra vez cuando se trabaja el tema de la protección, es la



SEGURIDAD, particularmente en aquello que se relaciona a la alimentación y al ambiente. Por eso estos dos temas, la nutrición y la actividad física, son recurrentes en todo material educativo. En términos de salud ambiental incluye tanto los efectos patológicos directos de los agentes químicos y

biológicos como los efectos, indirectos, sobre la salud y el bienestar del entorno físico, social y estético considerado en su sentido más amplio.

Algunas de las estrategias que definen la protección de la salud las enumeramos a continuación.

1. Programas de evaluación
2. Sistemas de vigilancia
3. Medidas de intervención en la población (vacunación, cernimiento, y otros).
4. Publicación de informes nacionales.
5. Certificaciones
6. Programas Comunitarios
7. Campañas sociales

NUTRICION

La nutrición es la manera como el cuerpo se nutre de los alimentos que consume diariamente y que ayudan a proporcionar la energía que se necesita para funcionar cabalmente. Para ello es necesario una dieta adecuada, donde se reciba la cantidad de nutrientes adecuados. Se debe pasar por un proceso de digestión en el cual se procesan los alimentos y se transforman en energía.

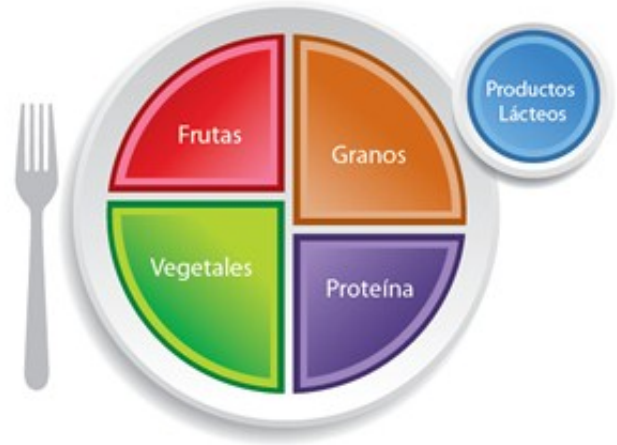
Para saber lo que es adecuado comer, se creó el plato nutricional. En este plato se puede observar la distribución que debe realizarse en el plato de los diversos alimentos. Más no habla de porciones recomendadas, es por esta razón que se debe visitar y solicitar los servicios de los especialistas de la salud que trabajan estas áreas como: los nutricionistas y/o dietistas.

Ellos/as podrán explicar, según la estatura y el peso las cantidades adecuadas para ingerir en un día y distribuidas esencialmente en las tres comidas básicas que se deben realizar. No todas las personas poseen el conocimiento sobre el tema, por tanto es importante verificar las certificaciones antes de realizar la visita.

COMPONENTES DEL PLATO NUTRICIONAL

Frutas — La importancia es la aportación que poseen de nutrientes y sustancias naturales que benefician la salud. Además de ayudar con la digestión, aportan fibra, vitaminas y antioxidantes.

Vegetales — poseen muchas vitaminas, minerales y fibras.



Granos — aportan hierro, vitaminas del grupo B y otros elementos que el cuerpo necesita para funcionar y facilitan la digestión.

Proteínas — Son muy necesarias en el cuerpo, ya que si no se reciben las porciones adecuadas buscan sus propios tejidos, provocando desintegración de las proteínas orgánicas y pérdida de masa muscular. En los niños pueden provocar retrasos en el crecimiento.

Leche y/o lácteos — Es un alimento completo, fuente importante de 9 nutrientes esenciales como: proteína, calcio, fósforo, magnesio, potasio y diversas vitaminas que ayudan al desarrollo de huesos fuertes y es muy buena para una alimentación balanceada.

A MOVERSE



El propósito de los ejercicios es para sentirse mejor física y emocionalmente y prevenir enfermedades. Es importante antes de someterse a una rutina de ejercicios consultar su doctor y realizarse pruebas de cernimiento para conocer que ejercicios puede realizar.

TIPOS DE EJERCICIOS

Ejercicios aeróbicos o cardiovasculares: mejoran y aumentan el oxígeno y ejercen un ritmo cardiaco más fuerte. Algunos de estos ejercicios son: zumba, caminar, correr, realizar deportes, bailar, yoga, etc.

Ejercicios anaeróbicos: mejora la potencia y masa muscular, ya que ejerce fuerza. Algunos de los ejercicios anaeróbicos son: pesas, nadar, correr a intervalos y carreras de alta velocidad.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

El corazón se hace más fuerte	Aumenta la resistencia
Mejora la respiración	Ayuda a bajar de peso
Mejora la salud muscular	Mejora la postura del cuerpo
Disminuye riesgo de enfermedades	Ayuda a prevenir enfermedades hereditarias
Mejora sistema inmunológico	Fortalece la salud mental y física

¿DÓNDE EJERCITARSE?

En la comunidad, en parques sugeridos para esta actividad, canchas de la comunidad, gimnasios, en el hogar, pistas de caminar, o con un entrenador personal.