



A FONDO

CONVERTIR NUESTRO ESPACIO DE TRABAJO EN UN LUGAR ADECUADO PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

Hay muchos trabajadores que cada jornada permanece en sus puestos de trabajo hasta ocho horas o incluso más, lo que representa aproximadamente un tercio del día. Además, el entorno laboral les 'obliga' muchas veces...

[SEGUIR LEYENDO >](#)

PROTAGONISTA

Juana Hernández - Jefa del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital San Pedro

'TODOS LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA, DESDE LOS CONOCIDOS SOFOCOS A OTROS MENOS EVIDENTES DE CARÁCTER PSICOLÓGICO O SEXUAL, SE PUEDEN TRATAR'

Miércoles 18 de octubre. Día Internacional de la Menopausia (World Menopause Day)



La menopausia es una etapa en la vida de las mujeres que normalmente se desarrolla entre los 45 y los 55 años y que supone un momento especial no solo por los cambios y las molestias físicas, sino también por otros síntomas menos visibles como son las alteraciones emocionales. A pesar de ello, en España, seis de cada diez mujeres que padecen síntomas relacionados con la menopausia que afectan a su calidad de vida no acuden a la consulta en busca de información o ayuda, y la mayoría de las pocas que lo hacen no siguen ningún...

[SEGUIR LEYENDO >](#)

NOTICIAS



SI LUCHAS CONTRA EL CÁNCER, NOS TIENES AQUÍ

'Si luchas contra el cáncer, nos tienes aquí' es el lema con el que el próximo jueves 19 de octubre la Asociación Española contra el Cáncer en La Rioja conmemora el Día Mundial contra el Cáncer de Mama 2017. Con la...

[Leer más >](#)



AÚN CON ALZHEIMER, SIGO SIENDO YO

La importancia de tener en cuenta la opinión de las personas diagnosticadas de alzheimer en fase inicial a la hora de planificar acciones sobre esta materia, sirvió de inspiración para el lema 'Sigo siendo yo' con el que AFA...

[Leer más >](#)



CAMPEONATO DE FÚTBOL 7 POR LA SALUD MENTAL

La Asociación de Salud Mental de La Rioja (ARFES) participó el pasado mes en la iniciativa #Desmárcate, un torneo nacional de fútbol 7 organizado por la Confederación Salud Mental España en las instalaciones...

[Leer más >](#)



LA INTEGRACIÓN SOCIAL MIRA A LA INFANCIA

La Asociación de Integradores Sociales de La Rioja (LARIS), en su anhelo de contribuir a la inclusión y el bienestar social, organizó el pasado 30 de septiembre en el Centro Cultural Ibercaja un ciclo de...

[Leer más >](#)



CALZADOS JOSÉ SÁENZ CON LA RUBINSTEIN-TAYBI

La firma arnedana Calzados José Sáenz SL destinará un euro a la investigación del Síndrome Rubinstein-Taybi por la venta de cada par de zapatos de su línea Feel Unique. Lo recaudado con esta iniciativa, creada en...

[Leer más >](#)



LA ELA TENDRÁ MÁS RECURSOS EN LA RIOJA

El Gobierno de La Rioja y la Fundación Francisco Luzón han firmado un acuerdo de colaboración destinado a mejorar la calidad de vida de los pacientes diagnosticados de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)...

[Leer más >](#)



40 AÑOS DE LUCHA POR LAS ENFERMEDADES DEL RIÑÓN

La Asociación para la lucha contra las enfermedades del Riñón cumple 40 años de trabajo destinados a mejorar la salud integral de las personas afectada de enfermedades renales y de lucha por conseguir...

[Leer más >](#)



PAELLA POPULAR EN ALFARO PARA SUS MAYORES

La Residencia Nuestra Señora del Pilar y San Jorge de Alfaro celebró a comienzos de septiembre su tradicional paella popular dedicada a las personas mayores de la localidad, en la que también...

[Leer más >](#)



EL FARMACÉUTICO, SIEMPRE AL SERVICIO DE LA SALUD

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de La Rioja celebró el pasado 25 de septiembre Día Mundial del Farmacéutico bajo el lema 'De la investigación a la asistencia sanitaria: el farmacéutico a su servicio'...

[Leer más >](#)

AGENDA

- Martes 10 de octubre**
Día Mundial de la Salud Mental
[Leer más >](#)
- Jueves 12 de octubre**
Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas
- Sábado 14 de octubre**
Día Mundial del Donantes de Órganos y Tejidos
- Domingo 15 de octubre**
XXVI Marcha Ciclista a favor de UNICEF
11.00 horas. Ayuntamiento de Logroño
[Leer más >](#)
- Lunes 16 de octubre**
Día Mundial de la Alimentación
- Martes 17 de octubre**
Día Mundial contra el Dolor
- Miércoles 18 de octubre**
Día Internacional de la Menopausia

[SEGUIR LEYENDO >](#)



CONSULTA CON FIRMA

Magdalena Macías Garrucho. Graduada en Enfermería del Trabajo-MC MUTUAL Málaga

'LA CRISIS ECONÓMICA HA AGUDIZADO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN EL TRABAJO'



En la actualidad, los factores sociales y económicos afectan a nuestro estilo de vida. Entre ellos, cobran cada vez más importancia los trastornos de estrés y ansiedad, muchas veces asociados a la crisis económica. Todo ello está derivando en la aparición de patologías físicas y mentales que hasta la fecha no habían tenido repercusión, desencadenando una pérdida de calidad de vida que afecta directamente en la salud de la población. Y para revertir esta situación es importante adquirir conocimientos sobre conductas positivas que nos pueden facilitar una mejora en nuestra salud. El conjunto...

[SEGUIR LEYENDO >](#)

