



**LA CAMPAÑA
DE VACUNACIÓN
SIGUE ABIERTA
EN LOS CENTROS
DE SALUD**

Vacunarse es la clave para prevenir la gripe, la COVID y otras enfermedades respiratorias

Hasta el momento más de 70.000 personas han recibido en La Rioja la vacuna contra la gripe y más de 43.000 la vacuna contra la COVID-19

Con la llegada del invierno y las condiciones climáticas propias de esta estación, el Gobierno de La Rioja aconseja prevenir la propagación de virus altamente contagiosos como la gripe, la COVID-19 y otras enfermedades respiratorias que se transmiten con rapidez a través de las secreciones que se expulsan al hablar, toser o estornudar.

Para reducir su impacto, especialmente entre los grupos de riesgo que podrían desarrollar complicaciones graves, desde el pasado mes de octubre el Gobierno de La Rioja ha impulsado una campaña de vacunación conjunta contra la gripe y la COVID-19.

El proceso de vacunación comenzó en residencias de mayores y continuó con los mayores de 85 años, así como con profesionales sanitarios y sociosanitarios del Servicio Riojano de Salud, extendiéndose posteriormente al resto

de la población diana. Todavía es posible vacunarse en los centros de salud.

En total, más de 70.000 personas han recibido hasta el momento la vacuna contra la gripe en La Rioja y más de 43.000 contra la COVID-19. Por edades, se han vacunado contra la gripe más de 4.500 niños de entre 6 meses y 5 años, y en el caso de los de 3 y 4 años, la vacunación se llevó a cabo en los centros escolares. Entre los mayores de 60 años, más de 53.000 se han inmunizado contra la gripe y 38.314 de la COVID-19, logrando una cobertura superior al 50 %. En el grupo de mayores de 80, se han vacunado a 17.023 personas contra la gripe (cobertura cercana al 80 %) y 13.547 de la COVID-19. En las residencias de mayores, la cobertura ha alcanzado casi el 90 %, con 2.537 vacunas contra la gripe y 2.435 contra la COVID-19.

RECOMENDACIONES

Además de la vacunación, se aconseja adoptar otras medidas como reforzar la higiene personal con el lavado frecuente de manos; reducir las actividades al aire libre y evitar las aglomeraciones; ventilar los espacios y limitar el contacto social, particularmente en personas vulnerables, para quienes también se sugiere el uso de mascarilla.

Por otro lado, se recomienda extremar la precaución ante la posible presencia de hielo para evitar caídas; informarse del estado del tiempo antes de salir y, si se usan braseros o chimeneas, ventilar con regularidad.



Promoción de la salud bucodental desde las aulas

Con el propósito de fomentar la higiene bucodental y prevenir caries y enfermedades periodontales desde la infancia, el Gobierno de La Rioja ha distribuido más de 18.000 neceseres entre los estudiantes de 1º a 6º de Primaria en la región.

Bajo el lema “Tus dientes están vivos, cuídalos”, cada alumno ha recibido un neceser que incluye dos cepillos de dientes, pasta dental con flúor, seda dental, enjuague bucal y un folleto informativo con consejos para mantener una adecuada salud bucodental. Entre las recomendaciones destacan reducir el consumo de alimentos ricos en azúcares, extremar la limpieza interdental con hilo o seda dental, cepillarse durante dos o tres minutos con pasta fluorada tres veces al día, y realizar enjuagues con flúor, dejándolo actuar durante la noche.



Esta iniciativa forma parte del Programa de Atención Dental Infantil de La Rioja, que presta servicios de revisión, tratamiento y seguimiento de la salud bucodental en las Unidades de Salud Bucodental ubicadas en diferentes Centros de Salud. Este programa está dirigido a niños y adolescentes de 6 a 16 años, quienes pueden acceder a estos servicios solicitando una cita llamando al teléfono 941-298333 (marcar opción 2).

Aunque los neceseres se han entregado a los alumnos de Primaria, el programa también incluye revisiones para los niños menores de 3 a 6 años. Es importante subrayar que este es un programa universal que abarca a toda la población comprendida dentro de estas edades en La Rioja.



El San Pedro organiza talleres de cosmética para pacientes oncológicas

Bajo el lema “Ponte guapa, te sentirás mejor”, el Hospital San Pedro, en colaboración con la Fundación Stanpa y dentro del acuerdo firmado con el SERIS, ofrece a las pacientes oncológicas de La Rioja talleres de cosmética y maquillaje diseñados para mitigar los efectos secundarios del tratamiento sobre la piel y reforzar su autoestima.

Desde la consulta de enfermería del Hospital de Día Onco-Hematológico se invita a las pacientes en tratamiento a participar en estos talleres. La actividad, programada trimestralmente, permite la asistencia de hasta diez pacientes por sesión. Durante los mismos, esteticistas y maquilladoras profesionales voluntarias enseñan técnicas para el cuidado del cabello, la piel y las uñas, además de ofrecer trucos de maquillaje y recomendaciones sobre la protección solar. Esta acción, incluida en el Plan de Humanización del SERIS, tiene como objetivo mejorar el bienestar físico y emocional de las participantes.

La iniciativa forma parte del programa internacional “Look Good Feel Better” que ofrece talleres gratuitos, no médicos, y neutrales sin fines promocionales.

En España, el programa se desarrolla en más de 65 hospitales públicos, donde se organizan talleres grupales dirigidos a mujeres con cáncer. Estas sesiones cuentan con el apoyo de profesionales de la salud y voluntarios de la Asociación Española Contra el Cáncer.

ESPACIO DE LA ALIANZA RIOJANA POR LA SALUD

CUIDA TU SALUD MENTAL

Por delante espera un nuevo año sobre el que ir escribiendo nuevas experiencias, momentos y relaciones, una página en blanco que tendemos a llenar de propósitos diversos. No obstante, antes de lanzarte a ello, te animamos a parar y conectar contigo, a darte un tiempo para reflexionar sobre lo que has aprendido en el año que ha pasado y lo que esperas del nuevo. Establecer metas realistas y significativas puede ofrecer un sentido de dirección y propósito, y uno de los propósitos más importantes es el cuidado de tu salud emocional.

Por ello te recomendamos en estos días priorizar tu bienestar personal:

Dándote tiempo para adaptarte tras las fiestas. Es normal sentirse un poco desanimado o abrumado al volver a la rutina.

Manteniendo el contacto con amigos y familiares. Compartir experiencias y sentimientos puede ser reconfortante, puede ayudarte a sentirte menos solo. No obstante, después de las

festividades, puede haber presión para seguir socializando o participando en actividades así que establece límites y aprende a decir “no”.

Dedicando tiempo a actividades agradables que te relajen y te ayuden a recargar energías, hacer ejercicio, meditar, leer o disfrutar de un baño caliente.

Aprendiendo a estar en el momento presente, valorando y disfrutando de las pequeñas cosas.

Y, si sientes que tus emociones son abrumadoras, no dudes en buscar apoyo profesional.

Teléfono de la Esperanza de La Rioja
941-490606. A tu lado





El presidente del Gobierno de La Rioja, Gonzalo Capellán, inaugura el Centro de Salud de La Villanueva / GLR

La Villanueva comenzará a atender a casi 20.000 logroñeses en el primer trimestre de 2025

Con casi 5.000 m2 de superficie, el Centro de Salud de La Villanueva empezará a atender a usuarios y pacientes, de forma paulatina, en el primer trimestre de 2025 siendo los primeros los usuarios del centro al que sustituye, los adscritos hasta ahora al Rodríguez Paterna. La Villanueva será la referencia sanitaria para 19.272 logroñeses; 10.566 pertenecen al Rodríguez Paterna y, el resto, son usuarios del Gonzalo de Berceo, Joaquín Elizalde y Espartero.

Las nuevas instalaciones van a permitir incrementar servicios y mejorar la atención con un horario más amplio

En el acto de inauguración, celebrado recientemente, el presidente del Gobierno de La Rioja, Gonzalo Capellán, junto a la consejera de Salud y Políticas Sociales, María Martín, el alcalde de Logroño, Conrado Escobar, la gerente de Atención Primaria, Begoña Ganuza y la arquitecta, Eva Aransay, recorrieron las nuevas instalaciones sanitarias que van a permitir ampliar servicios, como la unidad de salud bu-

codental, y mejorar la atención con un horario más amplio.

Un total de 44 profesionales van a atender a la población adscrita a este nuevo centro, lo que supone duplicar la del Rodríguez Paterna. En concreto, se pasa de 7 a 12 médicos de familia; de 1 a 2 pediatras; de 8 a 14 enfermeras; de 3 a 6 auxiliares administrativas; de 1 a 2 celadores; y de 1 a 2 trabajadores sociales; también se pasa de 1 a 2 matronas y de 1 a 2 Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería, además de sumar una nueva unidad de salud bucodental con odontólogo e higienista dental. De las 44 plazas, 8 son de nueva creación y 13 están cubiertas por profesionales de otros centros de salud. El incremento de personal va a dar respuesta al mayor número de usuarios y también a una ampliación de horario, ya que en el Rodríguez Paterna únicamente había atención de mañana mientras que en La Villanueva será en horario de mañana y de tarde.

Además, este nuevo centro va a permitir mejorar la calidad asistencial de los pacientes que están en esta zona y también en otras de Logroño porque se van a reorganizar los centros de salud de la capital riojana con una nueva delimitación de las zonas de

salud. Esto va a permitir una distribución más equilibrada de la población de Logroño y compensar la atención en otras dos zonas: Labradores y Siete Infantes, buscando un mayor equilibrio de la población de Logroño.

Cartera de servicios:

- Medicina de Familia
- Enfermería
- Enfermería obstétrico-ginecológica (Matrona)
- Pediatría
- Trabajadora Social
- Vacunación
- Pediatría
- Cirugía Menor Ambulatoria
- Atención sanitaria domiciliaria
- Obtención de muestras
- Electrocardiología
- TAO (Tratamiento Anticoagulante Oral)
- Trabajadora Social
- Test del aliento
- MAPA (Monitorización Ambulatoria de Presión Arterial)
- Educación sanitaria grupal
- Crioterapia
- Ecografía
- Espirometrías
- Tele dermatología
- Odontología / Salud Bucodental (nueva creación)



Premio a los puntos de lectura del San Pedro

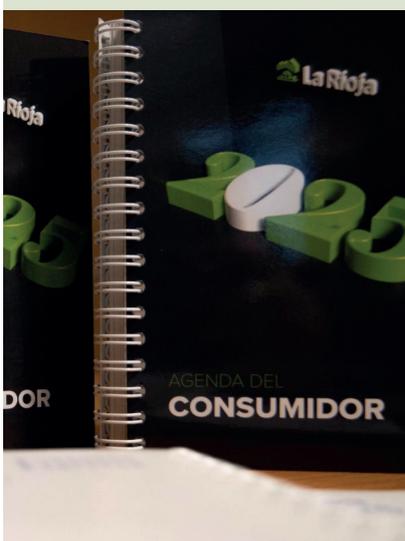


Los puntos de lectura del Hospital Universitario San Pedro han sido galardonados con el Premio del Aula Janssen de Humanización en Salud. La iniciativa de los puntos de lectura, que fue presentada con motivo del Día del Libro, se lleva a cabo gracias a la colaboración de los trabajadores del hospital, quienes donan los libros. Con esta propuesta, se busca mejorar la experiencia de quienes esperan en el hospital, promoviendo la lectura como una forma de aliviar ese tiempo. Además, se invita a los usuarios a dejar mensajes de ánimo, para fortalecer el vínculo entre profesionales y pacientes y favorecer la humanización del entorno hospitalario.



Nuevas salas de información para familiares

El Hospital San Pedro ha renovado y mejorado las áreas de espera e información dirigidas a los familiares de los pacientes en los bloques quirúrgicos de la primera y segunda planta. Esta mejora forma parte del Plan de Humanización del SERIS cuyo objetivo es optimizar los espacios para ofrecer un entorno más cómodo y acogedor. La remodelación ha permitido crear dos nuevas zonas de espera, cada una con un despacho donde el personal médico atiende a los familiares tras las intervenciones. Además, estas áreas se han dotado de un punto de lectura y tomas de corriente para facilitar la carga de dispositivos móviles.



Ya está disponible la Agenda del Consumidor 2025

La Agenda del Consumidor 2025 alcanza este año su 34ª edición. Un manual con teléfonos y direcciones de organizaciones y servicios que proporcionan recomendaciones y resuelven dudas. También incluye información sobre cómo alquilar un vehículo o interpretar etiquetas de productos, entre otros. Se han editado 10.000 ejemplares que pueden recogerse en la Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados, los servicios de Atención al Ciudadano del Gobierno de La Rioja, las Oficinas Municipales de Información al Consumidor y las asociaciones de consumidores.



CONSULTA CON FIRMA



Carlos Ruiz Martínez

Jefe del Servicio de Neumología

Por un futuro sin dependencias, ni humos ni vapores

Está claro que el tabaco, además de tener unos componentes nocivos para la salud y ser un desencadenante de enfermedades graves, también tiene un efecto atractivo y placentero para el fumador. Para unos por ser motivo de escape y liberador de estrés, y para otros por ser un acto social ligado a una celebración o una fiesta. Pero no nos dejemos engañar, el tabaquismo es una enfermedad crónica y adictiva que afecta alrededor del 25% de la población española mayor de 15 años. Es además responsable de hasta el 71% de las muertes por enfermedades respiratorias. Por ello se entiende el tabaquismo como una enfermedad que forma parte del conjunto de patologías atendidas por especialistas en neumología. Dejar de fumar, es siempre la mejor opción y cuanto antes, mejor:

- A los 20 minutos de dejarlo: la presión arterial y el ritmo del pulso bajan.
- A las 8 horas: los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan y el nivel de oxígeno en la sangre se incrementa.
- A las 24 horas: el riesgo de un ataque cardíaco súbito disminuye.
- A las 48 horas: los sentidos del olfato y el gusto se comienzan a normalizar.
- De 2 semanas a 3 meses: mejora la circulación y se hace más fácil caminar. Los pulmones trabajan mejor.
- De 1 a 9 meses: los síntomas como tos, fatiga, y dificultad respiratoria mejoran.
- Al año: el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce a la mitad.
- A los 5 años: la tasa de muerte por cáncer de pulmón disminuye un 50% y el riesgo de cáncer en la boca se reduce a la mitad.
- A los 10-15 años: el riesgo de accidente cerebrovascular y cáncer pulmonar ahora son similares a los de alguien que nunca ha fumado.