

MARZO 2022

PRIMEROS AUXILIOS PARA CONVULSIONES

La convulsión más comúnmente conocida es la convulsión tónico-clónica. Hay varias cosas que se deben tener en cuenta al ayudar a alguien que sufre una convulsión tónico-clónica.

LO QUE HAY QUE HACER Y LO QUE NO HAY QUE HACER



Quedarse con la persona. Ellas probablemente se han caído y respiran, pero están inconscientes. Mantener la calma y asegurarles que estarán bien.



No intentar persona, agarrarles la lengua sujetar a la, ni ponerle algo en la boca.



Girar suavemente a la persona de costado para ayudarla a colocar algo suave respirar, y plano como una chaqueta doblada debajo de su cabeza.



No intentar realizar RCP



Se debe alejar cualquier objeto cortante o duro con el que la persona pueda chocar en el momento de la convulsión.



No irse inmediatamente ni intentar darles agua o comida hasta que estén completamente alerta. Puede parecer que están bien, pero aun así están desorientados.

Cronometrar la convulsión. Si dura más de 4 minutos o la persona se ha lesionado, llamar al 911.

SUEÑO PROFUNDO

La melatonina es una hormona que produce nuestro cerebro cuando oscurece, lo que nos ayuda a regular nuestros relojes internos.

Los suplementos de melatonina pueden ser útil para el insomnio y el síndrome de la fase retrasada del sueño, personas que se duermen y se despiertan en un horario interno mucho más tarde que la mayoría de las personas. También ha demostrado ser útil para el jet lag y te ayuda a adaptarte a una nueva zona horaria.

Toma otras medidas para ayudar a tu propia producción natural de melatonina. **Toma sol durante el día, apaga las luces antes de acostarte y limita el tiempo frente a la pantalla por la noche.**

No se recomienda la melatonina para personas embarazadas o en período de lactancia, que tengan un trastorno convulsivo o presión arterial alta o que toman ciertos medicamentos. Si tienes problemas para dormir, lo más seguro es hablar con tu médico para asegurarte de que la melatonina sea una buena opción para ti.



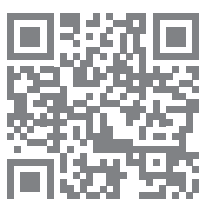
ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

RESPUESTAS MÉDICAS FÁCILES

A veces necesitamos un poco de consejo médico básico y rápido para guiarnos en lugar de subir al automóvil y conducir al médico. La línea de enfermería es uno de esos servicios. Disponible a través de muchos planes médicos, la línea de enfermería brinda acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a profesionales de la salud capacitados (a menudo enfermeras y, a veces, médicos) que ayudan a abordar preguntas básicas de atención médica y te ayudan a determinar cuáles deben ser tus próximos pasos: si puedes controlar tu afección de manera segura en casa o si necesitas ir al médico o a una sala de emergencias. Otras preguntas comunes son:

- Preguntas sobre los síntomas
- Preguntas sobre el cuidado posterior a la lesión
- Efectos secundarios de los medicamentos
- Opción de atención más cercana

Los servicios exactos pueden variar según tu proveedor de seguros, así que asegúrate de consultar el sitio web de tu proveedor para ver qué servicios de enfermería están disponibles para ti.



BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO: MANEJO DE LA IRA
LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM