

FUNDADOR Y EDITOR: Juan Alfonso Celestino Samper director@salud21murcia.es 664 515 872
 ADMINISTRACIÓN Y PUBLICIDAD: Menchu Sánchez Madrid administracion@salud21murcia.es 664 039 854
 REDACCIÓN: Candela Altable Torres redaccion@salud21murcia.es 664 516 410
 FOTOS Y DISEÑO: María Beatriz Rus Alcaraz dgrafico@salud21murcia.es PUBLICIDAD 868 076 837
 DEPARTAMENTO COMERCIAL: Pedro Sánchez (Cartagena y comarca) 626 236 703 Marian Jover 673 103 355
 IMPRESIÓN: SILSA (Grupo Zeta) DISTRIBUCIÓN: Nepo S.L. y servicios propios

Ediciones Vitalidad y Progreso S.L. Ronda Norte, n.º 16 - Murcia 30009. Teléfono y fax: 868 076 837. Depósito legal: MU-2166-2007. Tirada media: 30.000 ejemplares. Periodicidad quincenal. SALUD21 y Vida no se hace responsable de los servicios que ofrezcan sus anunciantes ni de las opiniones de sus entrevistados. Nos regimos por el artículo 20 de la Constitución Española

EXTRACCIONES DE SANGRE EN MARZO EN LA REGIÓN DE MURCIA

DÍA	LOCALIDAD	LUGAR DE EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN	DÍA	LOCALIDAD	LUGAR DE EXTRACCIÓN	H. DE EXTRACCIÓN
16/3/20	ALCANTARILLA	CENTRO DE SALUD ALCANTARILLA-SANGONERA	17:00	26/3/20	LORCA	SANTA ROSA DE LIMA	17:00
17/3/20	ÁGUILAS	CASA DEL MAR	17:00	26/3/20	MURCIA	CENTRO DE SALUD DE VISTALEGRE	17:00
18/3/20	CALASPARRA	CENTRO DE SALUD	17:00	27/3/20	CARTAGENA	ACUARTELAMIENTO TENTEGORRA	9:30
18/3/20	ALQUERÍAS	CENTRO DE SALUD	17:00	27/3/20	CALASPARRA	CENTRO DE SALUD	17:00
18/3/20	GUADALUPE	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	27/3/20	MURCIA	CONSULTORIO MÉDICO DE PATIÑO	17:00
20/3/20	BULLAS	CENTRO DE SALUD	17:00	30/3/20	ALGUAZAS	CENTRO DE SALUD	17:00
20/3/20	EL RAAL	CONSULTORIO MÉDICO	17:00	30/3/20	LORCA	CONSULTORIO MÉDICO DE HOYA DEL CAMPO	17:00
21/3/20	MURCIA	CENTRO REGIONAL DE HEMODONACIÓN	9:00 a 14:00	31/3/20	ÁGUILAS	CASA DEL MAR	17:00
23/3/20	MURCIA	CENTRO DE SALUD DE INFANTE	17:00				
23/3/20	ALCANTARILLA	CENTRO DE MAYORES DE CAMPOAMOR	17:00				
24/3/20	ÁGUILAS	CASA DEL MAR	17:00				
24/3/20	MURCIA	CENTRO DE SALUD DE STA. M ^a DE GRACIA	17:00				
25/3/20	ESPINARDO	CENTRO DE SALUD	17:00				
25/3/20	JAVALÍ NUEVO	CONSULTORIO MÉDICO	17:00				
25/3/20	JAVALÍ VIEJO	CENTRO CULTURAL CAJA FONTES	17:00				
26/3/20	YECLA	HOSPITAL VIRGEN DEL CASTILLO	17:00				

Debido a la suspensión de la actividad educativa en la Universidad de Murcia y en centros educativos, se suspende la campaña de #donacióndesangre en la Universidad.
 La donación de sangre y plaquetas es necesaria a diario, por este motivo os invitamos a acudir a nuestro centro en #Murcia #Cartagena y unidades móviles

AVISO: Las extracciones de sangre del Centro Regional de Hemodonación en diferentes puntos de la Región pueden sufrir alguna alteración debido al coronavirus. Consulte las posibles modificaciones a través del número de teléfono 968 341 990.



ENTRE TODOS, PAREMOS EL CORONAVIRUS



El Gobierno de la Región de Murcia INFORMA:

Parar el coronavirus es responsabilidad de todos. Para frenar la expansión, la prioridad es la prevención.



Lávese muy bien las manos y con frecuencia.



Mantenga distancia mínima de un metro y medio.



Al toser o estornudar, cúbrase.



Si presenta fiebre, tos y/o dificultad respiratoria, llame a su Centro de Salud o al 112 desde su domicilio.



Evite viajes y aglomeraciones.



Teléfono de información sobre coronavirus: 900 12 12 12

Cuidándote, cuidas de todos.

Solo se debe confiar en los profesionales de la salud y en las autoridades sanitarias
Coronavirus: los bulos y el alarmismo logran contagiar el ‘virus del miedo’

M^a José Catalán, decana del Colegio de Psicólogos, apunta la importancia de mantener la calma

Quedarse solo con la información veraz y oficial, confiar en las recomendaciones de los sanitarios y mantener los horarios y hábitos dentro de casa son algunos de los consejos que nos dan desde el Colegio de Psicólogos para evitar el miedo y la psicosis.



María José Catalán, decana del Colegio de Psicólogos de Murcia.

CANDELA ALTABLE
 La pandemia del coronavirus por la que estamos pasando España y el resto del mundo no es solo una crisis sanitaria, sino también de salud mental. El pánico al contagio, las informaciones no contrastadas y las medidas de contención del virus tienen un componente psicológico importante. La psicóloga María José Catalán, decana del Colegio de Psicólogos de la Región de Murcia, nos indica unas pautas a tener en cuenta para sobrellevar esta situación.
Tener la cantidad justa de información y que sea veraz. Es necesario tener la información actualizada y saber las medidas que hay que adoptar en cada momento. Pero, por otro lado, tampoco hay que sobreenformarse, afirma la psicóloga. Recurrir a fuentes no oficiales ni de rigor, programas alarmistas y sensacionalistas, así como a los bulos procedentes sobre todo de las redes sociales, pueden llevar a una situación de pánico descontrolado y desconcierto.
Confiar en los sanitarios. Si te dicen que no acudas a urgencias si no es necesario porque se colapsan, o que te tienes que quedar en casa, hay que hacerlos. Seguir las indicaciones y solo esas, no llevar a cabo medidas preventivas que no se hayan recomendado, como pasarse con las mascarillas. Si realmente se dice que no es necesario usar mascarillas más que en algunos casos concretos, hacerles caso, apunta María José Catalán.
Quedarse en casa. La psicóloga continúa sus consejos en relación a la recomendación de quedarse en casa. Si tienen que hacer la cuarentena y tienen que restringir sus salidas no quiere decir que no tengan que mantener también su rutina, sus horarios, sus actividades. Es necesario mantenerse activado para controlar esa situación de temor en la cuarentena. Para mantener el control durante una posible cuarentena, se recomienda hacer cosas que normalmente no hacemos porque no tenemos tiempo o por el estrés del día a día como ver películas, leer, estar en contacto con los amigos a través del teléfono. Siempre incidir en mantener hábitos, normas y horarios, asegura la decana de los psicólogos murcianos.

LOS SÍNTOMAS REALES Y LOS FALSOS

Desde el Colegio de Psicólogos recuerdan que las situaciones de miedo y de angustia pueden provocar que las personas desarrollen síntomas psicósomáticos, es decir, síntomas que no proceden de una enfermedad y que genera el cerebro.

Para distinguirlos, recuerdan la importancia del entorno, ya que ayuda a la persona con tendencia a tener estos síntomas a mantener la calma y a frenar el miedo al contagio.

También recuerdan que en los casos más extremos se puede acudir a un psicólogo que ayude a la persona a afrontar esta situación angustiosa.

¿Tienes una hernia discal? ¿Dolor lumbar o cervical? ¿Problemas de movilidad? ¿Mareos? ¿Tendinitis?

¡Llámanos! te podemos ayudar!

Columna vertebral Protusión discal

Hernia discal Fisioterapia avanzada

CENTROS VALVERDE

Tlf 968 28 15 72
 Avda. Juan Carlos I nº 55 Edif. JC1, 4º
 30100 Murcia
 www.centros-valverde.com