

INSTRUCCIONES POS- CIRUGIA



- Respire profundamente por la nariz hasta que sus pulmones estén llenos de aire.
- Aguante la respiración por 5 segundos.
- Bote el aire por la boca como está apagando una vela.
- Haga este ejercicio 10 veces cada hora.
- Respire profundamente por la nariz.
- Tose profundamente.
- Haga este ejercicio 3 veces cada hora.

Puede usar una almohada para aguantar la herida. No tenga miedo; tosa como está indicado.

¡Las suturas están aseguradas!

Génesis 2:7 “sopló aliento de vida en nuestra nariz y llegamos a ser un ser viviente...”

LA PRÓSTATA

Es la segunda forma de cáncer más común en hombres



Causas:

La edad es el factor riesgoso principal del cáncer de la próstata. La historia familiar también juega un rol importante. Los hombres que comen gran cantidad de grasa animal, especialmente grasas de carne roja, pueden correr mayor riesgo de contraer cáncer de la próstata

Síntomas:

Si un hombre tiene cualquier problema con flujo débil o interrumpido de la orina o dolor al orinar, evacuación dolorosa, sangre en la orina o semen, o una molestia dolorosa en la espalda, cadera o pelvis,

Prevención:

Los análisis de sangre APE (antígeno prostático específico) ayudan a detectar anomalías. El médico puede palpar cualquier bulto o crecimiento en la próstata presionándolo o usando un dedo enguantado dentro del recto (examen digital del recto o DRE).

Salmos 139: “Examíneme Señor y vea si hay perversidad en mí y guíame en sendas correctas.”

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento, o constipación del vientre, significa que una persona tiene tres evacuaciones o menos en una semana. El excremento es duro y seco. A veces es doloroso expulsarlo.

ALGUNAS CAUSAS

- Consumo de alimentos que endurecen las heces(queso)
- Falta de consumo de agua y líquidos
- Vida sedentaria
- Dieta blanda, falta de fibra, frutas, vegetales crudos
- Algunos medicamentos
- Cambios en ciclo menstruales
- Enfermedades del intestino (Hemorroides, inflamación)

SINTOMAS

- Gases, mal aliento
- Dolor de cabeza frecuente
- Cólicos abdominales



PREVENCIÓN

Cambiar lo que come, lo que bebe, y la cantidad de ejercicio que hace le ayudarán a aliviar y prevenir el estreñimiento.

La fibra ayuda a formar heces fecales suaves y voluminosas. Se encuentra en muchas verduras, frutas y granos.

El ejercicio regular ayuda al sistema a mantenerse activo y sano. No necesita convertirse en un gran atleta. Una caminata de 20 a 30 minutos todos los días le ayudará.

Efesios 4:31 “(Expulse) toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia.”



DIETA DE FIBRA

Evita el estreñimiento

DIETA DE FIBRA

Evita el estreñimiento

Pan Integral

Piña

Lechosa

Naranja con el albedo (parte blanca de la fruta)

Cereales integrales

Avena

Mango

Manzana

Ciruela

8-10 vasos de agua - todos los días

El ejercicio regular ayuda al sistema a mantenerse activo y sano. No necesita convertirse en un gran atleta. Una caminata de 20 a 30 minutos todos los días le ayudará.

Proverbios 22:3 – El prudente se anticipa al peligro y toma precauciones. El simplón avanza a ciegas y sufre las consecuencias.