



4 DE JUNIO

DIA MUNDIAL DE LA FERTILIDAD

CAMPAÑA DIGITAL AFI "DIA MUNDIAL DE LA FERTILIDAD"



El 4 de junio se celebra el Día Mundial de la Fertilidad, con el objetivo de llamar la atención sobre los problemas de fertilidad que se presentan cada vez con más frecuencia en la población, y de identificar cuál sería el momento indicado para consultar a un especialista.

¿Qué es la infertilidad?

Hablamos de infertilidad cuando no se produce un embarazo pasado un año de relaciones sexuales sin utilización de métodos anticonceptivos, o bien cuando hay una dificultad para mantener un embarazo.

Es una enfermedad bastante común reconocida por la Organización Mundial de la Salud, que afecta a un gran porcentaje de parejas en edad reproductiva.

No obstante, existen tratamientos para muchos tipos de infertilidad y muchas parejas que han tenido dificultades logran tener un bebé sano.

Borrar los estigmas y prejuicios de la infertilidad

La infertilidad causa muchos problemas emocionales en las parejas

A pesar de los avances científicos en materia de medicina reproductiva, la infertilidad es un tema cargado de prejuicios y estigmas sociales que muchas parejas deciden dejar para su ámbito privado.

Los problemas de las parejas para tener hijos de manera natural es un asunto a tener muy en cuenta ya que causa mucho sufrimiento emocional y dificultades económicas y laborales.

Muchas parejas acuden a las clínicas de fertilidad y se someten a tratamientos que son duros y requieren mucho tiempo y paciencia, además de una gran fortaleza emocional por parte de los dos miembros de la pareja.

Por eso es importante buscar el compromiso de todos los agentes sociales para normalizar la situación y borrar los estigmas que van ligados a la infertilidad.

Causas de la infertilidad

Los problemas de fertilidad pueden darse en hombres y en mujeres y pueden ser debidos a muchas causas. No es una cuestión simplemente de edad, hay muchas causas que la provocan.

Las más comunes en el caso de las mujeres son las siguientes:

Falta de ovulación o mala calidad de los óvulos.

Endometriosis: es el crecimiento del tejido del interior del útero, fuera de éste, en las trompas de Falopio o en los ovarios.

Fibromas uterinos.

Trompas de Falopio bloqueadas.

En el caso de los hombres, la causa de la infertilidad puede deberse a:

Bajo recuento de espermatozoides en el semen, o ausencia de ellos.

Baja movilidad de los espermatozoides.

Espermatozoides que no se han formado adecuadamente.

Semen espeso que no permite llegar a los espermatozoides al óvulo.

Problemas hormonales.

Problemas de eyaculación.

Consejos para mejorar la fertilidad



Lleva una dieta sana y equilibrada: elige alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas, como las verduras y las frutas, alimentos con ácido fólico (espinacas) y omega 3, como el pescado azul.

Controla tu peso: la obesidad puede afectar negativamente a la ovulación o a la calidad de los espermatozoides, además de conllevar mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. Pero también estar por debajo de tu peso ideal puede traer complicaciones.

Evita el tabaco ambos miembros de la pareja, así como moderación en el consumo de alcohol.

Practica deporte con frecuencia: previene la obesidad y reduce el estrés, lo que ayuda por partida doble a la salud reproductiva.

Fuera el estrés: si hay algo que no ayuda en nada a conseguir un embarazo, es el estrés y la ansiedad. Practica meditación o yoga para relajarte, y realiza actividades tranquilas en pareja que os ayuden a tomaros el asunto con calma.

Acude a un especialista: si os está llevando demasiado tiempo, siempre podés acudir a vuestro médico de familia para iniciar un estudio de fertilidad. Esto no quiere decir que exista algún problema, pero siempre es mejor estar informados de todos los aspectos que pueden estar influyendo.



05 de Junio

Día Mundial del Medio Ambiente

CAMPAÑA DIGITAL AFI "DIA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE"



El 5 de junio se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, con la finalidad de sensibilizar a la población mundial acerca de la importancia de cuidar nuestros ecosistemas y fomentar el respeto al medio ambiente.

Origen del Día Mundial del Medio Ambiente

El Día Mundial del Medio Ambiente fue proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en el año 1972, coincidiendo con el inicio de la Conferencia de Estocolmo, cuyo tema principal fue precisamente el medio ambiente

Día Mundial del Medio Ambiente 2024

Anualmente se elige un tema central para conmemorar el Día Mundial del Medio Ambiente. En 2024 la campaña del Día Mundial del Medio Ambiente lleva como lema: "Nuestras tierras, nuestro futuro". Un lema que se centra en restauración de tierras, la desertificación y la resiliencia a la sequía.

Cada año, un país se convierte en anfitrión y organizador del Día Mundial del Medio Ambiente. Para el año 2024 el país anfitrión es Arabia Saudita.

El Día Mundial del Medio Ambiente requiere un esfuerzo global.

En el marco de la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente se deben centrar los esfuerzos en motivar a las personas y comunidades, para que se conviertan en agentes activos del desarrollo sostenible y de protección del medio ambiente.

Es por ello que se invita a las personas a mejorar sus hábitos de consumo. A las empresas a desarrollar modelos más ecológicos. A los gobiernos a proteger las zonas salvajes. A los profesores a educar en valores naturales. A los jóvenes a alzar la voz por el futuro del planeta. La protección del medio ambiente requiere del apoyo de todos.

Películas y documentales sobre el Medio Ambiente

A continuación mostramos algunos títulos sobre películas, series y documentales sobre el medio ambiente y el cuidado de nuestro planeta:

IO (película de NETFLIX, año 2019): una joven científica que habita en la Tierra, un planeta devastado y desolado, debe trasladarse a la colonia espacial provisional IO para intentar sobrevivir.

Horizonte Profundo (película, año 2016): refleja la historia del accidente ocurrido en un oleoducto ubicado en el golfo de México en el año 2010. Fue una de las catástrofes medioambientales más perjudiciales provocadas por el hombre.

Mañana (documental francés, año 2015): muestra diferentes iniciativas probadas en diez países alrededor del mundo, referidas a soluciones a los retos ambientales y sociales del siglo XXI en las áreas de agricultura, economía, energía, educación y democracia.

Obsolescencia programada: comprar, tirar, comprar (Documental de Youtube, año 2010): documental que resume un trabajo de investigación e imágenes de archivo, que evidencian la reducción de la vida útil de productos electrónicos de manera deliberada por parte de empresas fabricantes para incrementar su consumo, con graves consecuencias medioambientales.

Plastic Planet (documental, año 2009): es un impactante documental austriaco de investigación que muestra como el plástico se ha convertido en una amenaza global, debido a nuestros hábitos de consumo.

Wall-E (película animada, año 2008): la Tierra ha sido devastada por la contaminación ambiental, siendo abandonada por los humanos en el año 2080. Uno de los robots a cargo de su limpieza denominados WALL-E (Waste Allocation Load Lifter Earth-Class) continúa limpiando el planeta.

Tierra, la película de nuestro Planeta (documental, año 2007): largometraje documental que muestra un retrato del planeta, filmado por 700 especialistas durante 5 años, en más de 200 lugares diferentes.

Erin Brockovich (película, año 2000): drama basado en hechos reales. Una madre soltera trabaja en un pequeño despacho de abogados y descubre varias irregularidades en la empresa Pacific Gas and Electric Company, responsable de las enfermedades en una comunidad, por la contaminación de aguas de consumo humano.

¿Sabías que? Curiosidades sobre el medio ambiente

El planeta en el que habitamos tiene algunos datos curiosos e interesantes que quizás no conocías:

La velocidad de rotación de la Tierra está disminuyendo gradualmente. Se estima que en unos 140 millones de años la duración de un día en la Tierra será de 25 horas. Las capas externas e internas del núcleo de la Tierra están compuestas principalmente por hierro y níquel, generando un fuerte campo magnético. Este campo evita que fuertes vientos solares causen daños a varias formas de vida en la Tierra. Científicos afirman que existen más de 1.500 minerales que no se han descubierto todavía en la Tierra. Si se reciclaran todos los periódicos que se venden diariamente, se evitaría la tala anual de más de 250 millones de árboles en todo el mundo. La temperatura del núcleo interno de la Tierra oscila entre los 5.400 y 6.000 grados centígrados y es más caliente que la temperatura de la superficie del sol, estimada en 5.500 grados Celsius. Los países con mayor desarrollo industrial y población, son los que emiten mayor cantidad de gases contaminantes al medio ambiente: Estados Unidos, Rusia, China y La India. Aproximadamente el 70% de la superficie de la Tierra está cubierta por océanos, que representan el 97% del agua del planeta. Si las personas dejaran de cargar su celular por un día, se podrían evitar 15 millones de kilogramos de gases invernadero. La contaminación ambiental ha generado la extinción masiva de muchas especies marinas y terrestres.

¿Cómo celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente?

Todos podemos colaborar, tomando conciencia acerca de la conservación del medio ambiente, con las siguientes acciones:

Reciclar y reutilizar los productos que consumimos: papel, plástico y otros materiales.

Utilizar racionalmente el agua potable.

Plantar árboles en nuestra comunidad.

Sustituir el uso de vehículos por una bicicleta o caminar.

Cerrar adecuadamente los grifos y controlar las fugas de agua.

Utilizar pilas y baterías recargables.

Separar los residuos sólidos orgánicos e inorgánicos (basura).

Aprovechar la luz natural para reducir el consumo de energía eléctrica y apagar las luces que no estemos utilizando.

Consumir frutas, vegetales y verduras que no contengan fertilizantes, ni otros productos contaminantes.

Desenchufar los aparatos eléctricos que no se estén utilizando.

Regular el uso del consumo de energía de la calefacción y el aire acondicionado, utilizando el termostato.

Millones de personas celebran esta fecha en todo el mundo, conectados a las redes sociales. Participa tú también, únete al movimiento y crea tu propia tarjeta de cifras de acciones por la tierra #PorLaNaturaleza, #DíaMundialMedioAmbiente

AFI / Prensa - Relaciones Públicas & Responsabilidad Social

AFI Digital - ASOCIACION DE FARMACIAS DEL INTERIOR - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS