



HOSPITAL GENERAL
DE LA PLAZA DE LA SALUD

BOTIQUIN

INFORMATIVO



Agosto del año 2008 - BOLETIN - No. 01, Año 1, Santo Domingo, República Dominicana

AGOSTO

Mes de la Diabetes

Tips para mejorar la alimentación del diabético

- 1- Recuerde limitar el consumo de carbohidratos y azúcares en su dieta. Prefiera verduras y frutas.
- 2- Si en su familia hay predisposición a la diabetes realícese una prueba de glucemia anualmente para verificar su nivel en la sangre.
- 3- Si está embarazada acérquese a nuestra Unidad de Diabetes Gestacional. Expertos le orientarán sobre la enfermedad.



PROXIMAMENTE

Está en proyecto la inauguración de las nuevas áreas de la Unidad de Radiología que estará en el mismo lugar, pero con mejor distribución de los espacios; así como también la Gerencia de Negocios que en lo adelante estará ubicada en el segundo nivel cerca de los quirófanos, al final del pasillo.

La administración del tiempo

Por la Gerencia de Recursos Humanos

¿AMAS LA VIDA? PUES NO MALGASTES EL TIEMPO, PORQUE ES LA TELA DE LA VIDA". *Benjamin Franklin*

La administración del tiempo es, hoy, una de los temas claves del mundo laboral, aunque la importancia de esta cuestión no es nueva en absoluto. Bien lo revelan estas palabras:

"Aquel que prepara las cosas que tiene que hacer durante el día, y luego se atiene a ese plan, lleva consigo el hilo que le guiará a través del laberinto de una vida ocupada. Pero allí donde no se traza plan alguno, donde la disposición del tiempo se deja exclusivamente en manos del azar, no tarda en reinar el caos".

Esta cita no es de ningún autor contemporáneo, especialista en el manejo del tiempo, sino de uno de los más célebres escritores del siglo pasado, el francés Víctor Hugo.

Es importante señalar que el buen uso del tiempo va mucho más allá de nuestro trabajo.

"Todos tenemos la misma cantidad cada día, y sólo algunos sabemos

sacarle verdadero partido. El tiempo no se puede ganar, pero sí se puede perder. Lo que debemos aspirar es a emplearlo mejor". (EL ARTE DEL TIEMPO).

Este es un principio muy importante: no podemos gestionar el tiempo, lo único que podemos hacer es gestionarnos a nosotros mismos en relación al reloj: es decir, organizarnos inteligentemente. Para ello, debemos comenzar por comprender dos puntos importantes:

- 1) El tiempo es el único bien real que tenemos.
 - 2) El tiempo no es algo vago, general, es el ahora, es el presente, es el hoy. Porque EL AYER ES UN CHEQUE SIN FONDOS, EL MAÑANA ES UN PAGARE, pero EL HOY ES EL EFECTIVO QUE DEBEMOS APROVECHAR. Por lo tanto, 'Quien gana tiempo, lo gana todo'. LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO Y LA VELOCIDAD
- La primera cuestión en torno a la administración del tiempo es el concepto de velocidad, que no es sinónimo de hacer las cosas 'a los apurones'.



ATENCIÓN FARMACEUTICA
CONFIABLE 24 HRS.

