



# REVISTA *Contigo*

Año I - Número 3

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas - Departamento Educación para la Salud.



## Consejos para épocas de Calor

### El Mate

¿hace bien o hace mal?

### Dando sangre puedes dar vida!

¿Alguna vez lo has pensado?

# STAFF

## REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación para la Salud.

## EQUIPO DE PRODUCCIÓN

Tte.2° (N) Raquel Caraballo

Sdo.1ª (O) Karem Machado

Sdo.1ª (Adm) Andrea Perdomo

Sdo.1ª (Adm) Eliza Viña

## COLUMNISTAS

Sgto. (Téc. Hemoterapia)

Jessica Pasos.

Sgto. Mónica Bustos y

Sdo. Cecilia Coitinho. (Div.

Registro de usuarios)

## DIAGRAMACIÓN E IMPRESIÓN

Dpto. de Publicaciones del E.M.E.



**Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas**  
Departamento Educación para la Salud.

## Contacto

Mail:

escuelaeducacionsalud@dnsffaa.gub.uy

Telefono:

4876666 interno 1674

# Sumario

Donando vida!!	3	8	Mujer: Hablemos de nuestro bienestar emocional.
Registro de usuarios	4	9	El Mate ¿hace bien o hace mal?
Verano: época propicia para cambios	5	10	El ajo y la cebolla una medicina con gusto
No deje entrar el dengue a su casa.	6	11	Enseñando el orden a los niños.
Consejos para las épocas de Calor	7	12	Entretenimiento

## DE INTERÉS PARA EL USUARIO:

El Departamento de farmacia Hospitalaria está abierto para la atención a los Sres. Usuarios Ambulatorios todos los días del año durante las 24 horas, en los Servicios y horarios que se detallan a continuación:

### Servicio de Farmacia Externa

Avda. Centenario, Hall 1er. Piso

Lunes a viernes hábiles de 07.30 a 19.00 hs, y sábados hábiles de 08.00 a 12.00 hs.

### Servicio de Farmacia de Emergencia

Avda. Centenario, junto al Departamento de Emergencia

Abierto siempre que esté cerrado el Servicio de Farmacia Externa.

## TARJETA DE AUTORIZACIÓN ESPECIAL DE MEDICAMENTOS

### RECUERDE:

- Las tarjetas de autorización especial de medicamentos, tienen fecha de vencimiento.
- Vencidas las tarjetas Ud. solo podrá retirar 6 recetas durante el mes en curso.
- Solicitar a su médico tratante la renovación de la misma antes de su vencimiento.
- La tarjeta entra en vigencia una vez que Ud. la retire del Servicio de Contralor y Auditoria del Recetario.

# DANDO SANGRE PUEDES DAR VIDA! ¿Alguna vez lo has pensado?



Es momento que lo hagas....piensa que un poco de tu sangre, puede salvar la vida de un familiar o amigo muy querido o un desconocido que precise de tu solidaridad y por que no...la tuya misma.

Toda persona que se interne en el Hospital Central de las FF.AA. o sus familiares, debe colaborar para mantener las necesidades básicas de nuestro banco de sangre, enviando donantes al Servicio de Hemoterapia.

Así nos aseguramos que tú y tus seres queridos la tengan cuando la necesiten.



### SABÍAS QUE...

La sangre no puede ser sustituida ni fabricada.. y tiene un período de vida corto una vez extraída al donante.

TAL VEZ NO LA UTILICES AHORA, PERO OTRO LA PODRÁ ESTAR NECESITANDO EN ESTE PRECISO MOMENTO... en una intervención quirúrgica....u otros tratamientos.

### RECUERDA:

Hoy tu puedes donarla...mañana necesitarla.

REALIZA LO MÁS PRONTO POSIBLE TU DONACIÓN Y TODOS TE LO AGRADECEREMOS.



TE ESPERAMOS EN EL SERVICIO DE HEMOTERAPIA DEL H.C.FF.AA.  
EN EL HORARIO DE 7.30 A 11.00 Hs.  
DE LUNES A VIERNES

### CONDICIONES:

TRAER CÉDULA DE IDENTIDAD VIGENTE  
TENER ENTRE 18 Y 65 AÑOS  
AYUNO ENTRE 4 Y 8 Hs.  
(TOMANDO LÍQUIDOS AZUCARADOS TÉ, CAFÉ,  
MATE HASTA EL MOMENTO DE LA DONACIÓN)  
VENIR DESCANSADO (POR LO MENOS 6 Hs.)



# DIVISIÓN REGISTRO DE USUARIOS

## INFORMACIÓN DE INTERÉS



La División Registros de Usuarios tiene como misión fundamental corroborar los derechos asistenciales determinados por Decreto 449/84 del 11 de octubre de 1984, y mantener actualizados los registros de los titulares de derecho y sus familiares. La política de esta repartición es la mejora de la calidad en la atención, siendo la misma en forma personalizada y además disponiendo de información tanto impresa como en el sitio web. Se intenta, de esta manera reducir al mínimo la necesidad del usuario de concurrir a nuestras instalaciones en el momento de informarse o gestionar un trámite que convalide el derecho asistencial pertinente.

Usted puede informarse a través de los siguientes medios:

Sitio web [www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy) (Reg de Usuarios en la parte superior izquierda).

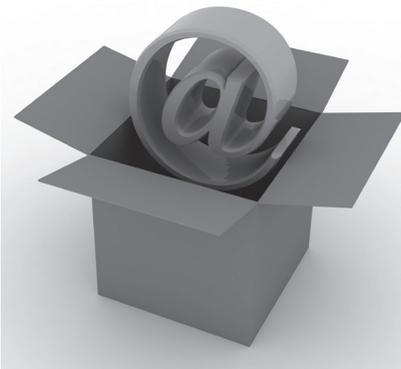
Allí encontrará toda la reglamentación vigente que rige sus derechos y la forma de tramitar su asistencia. Asimismo podrá ver la tabla de descuentos correspondientes a la cantidad de usuarios por grado así como también bajar los formularios para extensión de asistencia para hijos estudiantes o para solicitar la asistencia para padres/ menores/hijos incapaces a cargo entre mucha mayor información disponible.

**Teléfonos**  
**487 0163 / 487 6666**  
**Internos**  
**1226 - 1228 - 1231**



**Correos electrónicos:**  
**[dnsregusu@dnsffaa.gub.uy](mailto:dnsregusu@dnsffaa.gub.uy)**  
**[dnsususec@dnsffaa.gub.uy](mailto:dnsususec@dnsffaa.gub.uy)**

[www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy)



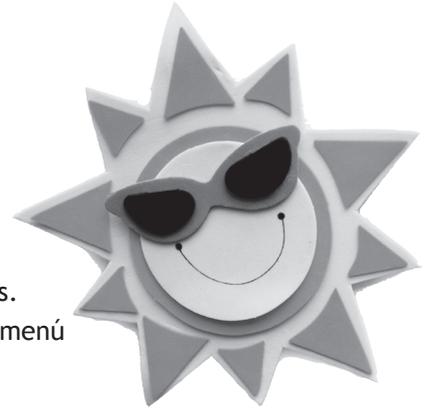
Asimismo se hace saber que aquellos usuarios que deban concurrir a nuestras instalaciones y se vean imposibilitados por razones físicas de acceder a las mismas podrán hacer uso de un timbre ubicado en el ingreso a nuestra División y un funcionario se hará presente en el lugar para su atención personalizada.

La “mejora continua” de nuestro trabajo es una filosofía que aplicamos diariamente en nuestra labor. Aunque nuestro servicio sea satisfactorio, nuestro lema es que siempre podemos mejorar en la búsqueda de brindar un servicio superior a nuestro Usuario.

# VERANO: ÉPOCA PROPICIA PARA CAMBIOS



Nutrición y  
Salud



El verano es una de las épocas más propicias para cuidarse pero también se presta para adquirir hábitos alimenticios más descontrolados.

Una buena forma para ganar salud es basar nuestra alimentación en un menú balanceado y bajo en calorías.

Es importante llevar un horario regular en las comidas.

Esto no significa que no puedas salir a comer o cenar fuera de casa algún día. Si esto ocurre, nunca vayas con el estómago vacío, haz tus comidas normalmente y no te prives porque vayas a salir fuera.

Procura seleccionar los platos hechos a la plancha o parrilla y que vayan acompañados de ensalada o verduras en vez de elegir por ejemplo: chivito con papas fritas.

## REVISTA CONTIGO TE OFRECE:

### UN EJEMPLO DE MENÚ FRESCO PARA ESTE VERANO.

#### DESAYUNO

Yogur descremado  
frutado con cereales  
Tostada de pan integral  
con queso crema Light



#### ALMUERZO

Tomate relleno  
con atún, huevo,  
arvejas y choclo  
Ensalada ribereña  
Compota de peras

#### MERIENDA

Licuado de frutas  
Sándwich de pan  
integral, jamón  
y queso magro



#### CENA

Milanesa de berenjena al horno  
Papas rellenas con queso crema  
Light y ciboulette  
Gelatina con frutas picadas

### RECETA: ENSALADA RIBEREÑA



#### INGREDIENTES

2 tazas de hojas de espinacas  
cortadas a mano  
350 g de hojas verdes mixtas  
(rúcula y lechuga morada)  
cortadas a mano  
100 a 150 g de tomatitos  
cherry cortados por la mitad a  
lo largo  
1 pepino en rodajas  
1 morrón rojo en juliana fina  
100 g de muzzarella magra  
rallada en hebras  
2/3 de taza de vinagreta  
preparada

#### PREPARACIÓN

Mezclar la espinaca con las  
hojas verdes, los tomates,  
el pepino, el morrón y la  
muzzarella.

En el momento de servir,  
aderezar con la vinagreta.

#### PARA LA VINAGRETA

1/3 de taza de aceite de oliva  
1/4 de taza de vinagre ó limón  
1 cucharadita de azúcar  
1/2 cucharadita de orégano seco  
sal y pimienta a gusto

Soldado 1<sup>a</sup> Elisa Vina

A tu Salud



La única forma de contraer esta enfermedad es a través de la picadura del mosquito, *Aedes Aegypti*. Sin *Aedes Aegypti*, no hay dengue.

# NO DEJE ENTRAR EL DENGUE A SU CASA

Combatirlo es responsabilidad de todos.

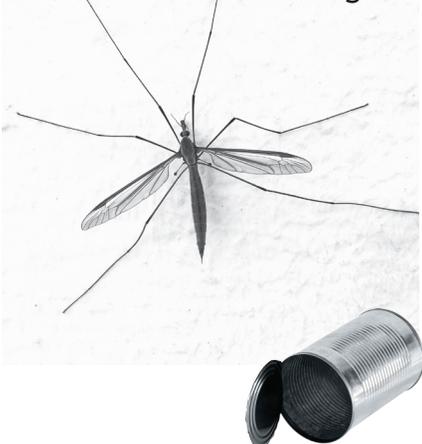
## ¿DÓNDE VIVE EL MOSQUITO DEL DENGUE?

El mosquito vive siempre cerca de la vivienda humana. Tiene preferencia de alimentarse durante las horas del día, a diferencia de los otros tipos de mosquitos que predominan durante la noche.



## ¿CÓMO SE PROPAGA?

La hembra adulta coloca los huevos en recipientes con agua limpia y estancada y allí pueden sobrevivir durante mucho tiempo. En el agua se desarrollan las larvas y de ellas salen los mosquitos adultos que al alimentarse con sangre de una persona infectada, pueden transmitirlo a otra. Cuando un mosquito infestado pica a una persona sana lo enferma de dengue.



## ¿CÓMO SE ELIMINA?

Para prevenir el dengue debemos eliminar los posibles criaderos del mosquito.

Vacíe botellas, latas y recipientes que están al aire libre.

Tape herméticamente tanques, barriles, o depósitos de agua.

Evite agua en platos de plantas y floreros.

Coloque los neumáticos bajo techo o rellénelos con arena para que no acumulen agua.



## SI DETECTA ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS, CONSULTE EN EL SERVICIO DE SALUD MAS CERCANO

Fiebre alta.

Dolor articular y muscular intensos.

Dolor de cabeza.

Náuseas, vómitos.

Dolor intenso en los ojos.

Sarpullido.

**La mejor prevención es la información.**



# Consejos para las épocas de Calor!!!



La playa, el río, el parque, el patio, el jardín. Un día de paseo, jugar al fútbol, compartir tiempo libre con amigos y familia... el verano representa mucho de esto para nosotros.

Tengamos en cuenta algunos consejos, para disfrutarlo a pleno.

¡ Mirá el reloj !: Si bien no existen horarios buenos y horarios malos, hay que evitar la exposición directa al sol entre las 11 y las 17 horas, cuando la radiación UVB es más intensa. Algo para hacer... Sigue la regla de la sombra: cuanto más pequeña la sombra de tu cuerpo, mayor riesgo se corre.

Ropas para el sol: De trama compacta que cubra lo más posible hombros, brazos y piernas. Prefiere los colores oscuros, en la gama del azul, rojo o colores brillantes o fluorescentes. Si,... oscuros!!! Se sabe que la ropa clara refleja los rayos infrarrojos, mientras que la ropa oscura protege de los rayos UV (ultravioletas) que

son muy dañinos para la piel. Las ropas mojadas brindan poca protección.

¡Sombra por favor!: : Buscar sombra natural, de edificaciones u otras estructuras. Árboles, toldos, sombrillas, techos.... Usa gorro de ala ancha o tipo legionario que proteja cara, orejas y cuello. No se recomiendan los gorros de visera.

Antes de salir: Aplica protector solar con factor mayor a 15, y adecuado a tu edad, tipo de piel y actividad. Reaplícalo siguiendo las indicaciones del producto.

Cuidado con los días nublados y ventosos. Quizás el calor es más llevadero, pero igual te expones a la radiación UV solar.. esta radiación traspasa nubes y agua.

Beber abundante líquido: Agua y jugos naturales son los adecuados. Al menos 2 litros diarios, que se pueden completar, con mate, té u otras infusiones frescas.

Más gusto en tus comidas: evita la sal y sustituye ésta por el limón, el perejil, ajo, orégano, albahaca, vinagre entre otro.

Las verduras no pueden faltar en tu plato. Que rica ensalada se puede hacer con tomate, lechuga, zanahoria y remolacha. Pruébala.!!

¡Los postre!: prefiere frutas de estación como el durazno, sandía, pera, melón. Otra excelente opción son los yogures, postres caseros y el helado.

Más movimiento a tu vida: camina siempre que puedas. Usa la bicicleta. Juega con los niños. Usa escaleras, evitando el ascensor. Busca el consejo profesional antes de comenzar un deporte al que no estés habituado a practicar.

Recuerda también que se debe evitar el tabaco y el aire contaminado con el humo de éste. Si tomas alcohol modera el consumo.

No olvides que para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos debe cuidar la higiene en su elaboración desde la compra hasta el consumo.

Tte 2º (N) Raquel Caraballo  
Fuente: Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer.



# Hablemos de nuestro bienestar emocional

El bienestar emocional depende de muchos factores tales como la forma de vida, la predisposición que se pueda tener a determinadas enfermedades, del estado de salud en general, de la condición económica, la calidad y cantidad de trabajo que se realice dentro del hogar, de los vínculos que se tienen, etc.

Las mujeres reciben, por el simple hecho de ser mujeres, pedidos, demandas, expectativas de los demás, que muchas veces les ocasionan malestares emocionales. Se espera de ellas que se casen, que sean madres, que cuiden y eduquen a los hijos, que cuiden de la salud de los maridos y familiares....

Que se ocupen de la tarea del hogar y además que trabajen para apoyar económicamente a la familia.

Que estén en forma, o sea más delgadas, que no engorden y si no es así que hagan dieta para ponerse a tono.

Todo esto sucede sin que la gran mayoría se pregunte que es lo que quiere y que desea para su vida, viviendo estas expectativas

muchas veces como presiones, exigencias y desencadenan agotamiento emocional y físico, sobrecarga, angustia, postergación personal, depresión alteraciones del sueño, trastornos de la alimentación (en exceso o en déficit).

La mujer ha postergado sus necesidades y deseos, en función de necesidades y deseos de los demás.

Al detenerse a pensar sobre una misma, seguramente descubra que se tienen aspiraciones propias que van más allá de los mandatos sociales.

Prepararse para tener un trabajo que guste, desarrollar las habilidades que se tienen, definir con quien y como se quiere vivir, son aspectos que forman parte de un proyecto de vida y de la realización como personas.

Algunas ideas para fortalecer su bienestar emocional:

- Hable francamente con las personas que la rodean de la sobrecarga que significa muchas veces el que una sola persona se ocupe de las tareas de la casa.

- Distribuya las tareas domésticas incluso con los niños, colaborando así estos, en tareas sencillas. Quizás las cosas no se hagan tal cual usted las quiera....permítaselo!!! . La vida no se termina por una cama tendida un poco arrugada.
- Determine un horario para cumplir las tareas del hogar y cúmplalo!!!
- Búsquese un tiempo para descansar, pasear, leer, ejercitarse, mirar en la tv lo que a usted le gusta. Todos se lo merecen... ¿por qué usted no?
- No olvide a sus amigas o pares, que muchas veces comparten emociones, deseos, sentimientos. Quizás se dé cuenta que no es a la única que le pasa algo determinado. El compartirlo hace que pueda encontrar soluciones muchas veces de la experiencia de otros.

**TOMEMOS EL CONTROL DE NUESTRA VIDA DESDE UNA ACTITUD ACTIVA.**

Fuente: "Una guía saludable para nosotras" MIDES - MSP.

# El Mate

El mate conforma en sí mismo una postal de nuestro país, aunque se lo consume en toda América.

Importantísimas ayudas al organismo, una salud que mejora con su consumo, y un estimulante energético como pocos es el triángulo sobre el que se sostiene su éxito.

Se descorrerá ahora un telón acerca de una vieja controversia: ¿hace bien o hace mal?

Argumentos sobrados hay para confirmar la primera presunción en defensa de nuestra salud.

Y se lo vamos a demostrar.

## LA MATEÍNA, UN SÚPER ESTIMULANTE.

A trazos gruesos el mate es un estimulante muscular, cardiovascular y cerebral, todo esto a través de la mateína. Regula la flora intestinal y facilita la digestión.

Nada menos que el doctor Bernardo Houssay, Premio Nobel de Medicina, confirmó que la mateína es un estimulante único que favorece al organismo.

## SAÚDE PARA EL ORGANISMO

- Por su poder digestivo, laxante y diurético, favorece la nutrición y acelera las funciones fisiológicas, entre ellas las del movimiento del corazón.
- Posee una acción estimulante inferior a la del café, porque no causa el insomnio ni la agitación nerviosa de la cafeína.
- Es un excelente tónico del sistema nervioso.
- Contrarresta la pereza intestinal, comúnmente conocida como estreñimiento.
- Acelera los movimientos respiratorios.

## LOS GUSTOS Y LAS FORMAS DE MATE

Las variantes más comunes son:

- Amargo o cimarrón
- Dulce
- Cebado con leche
- Mate cocido
- Tereré frío
- Con café

- Con peperina
- “Mate galleta” es el de boca muy pequeña.
- “Mate camionero”: su boca enorme y su tamaño en forma de pera resiste los baches de las rutas y evita los derrames.

## DE DONDE SALE Y COMO LLEGA A LA BOMBILLA

El cultivo de la yerba mate se inicia en almácigos a partir de semillas frescas. Cuando la planta mide siete centímetros, se traslada a un vivero donde se la espera de nueve meses a un año para su estacionamiento. Requiere cuatro años en total de constantes cuidados para lograr su total desarrollo.

Luego, en la cosecha se realiza un cuidadoso corte de las hojas.

Ya en la elaboración, hay cuatro pasos fundamentales:

- 1) El sapecado, que es una rápida exposición de la hoja a la acción directa del fuego para destruir fermentos.
- 2) El secado, que en 24 Hs reduce la humedad de las hojas.

3) El canchado que es la trituración para facilitar su embolsado.

4) El estacionamiento, en donde la yerba obtiene su cuerpo y sabor adecuado.

Vitamina y minerales: directo a su salud

- Contiene 3 vitaminas: A, B y C.
- Es una bebida antiséptica, bactericida y cicatrizante.
- Es rico en carotenos, potasio, magnesio, manganeso, sodio, hierro y fósforo, minerales de gran contribución al buen funcionamiento del organismo.

## LA BOMBILLA

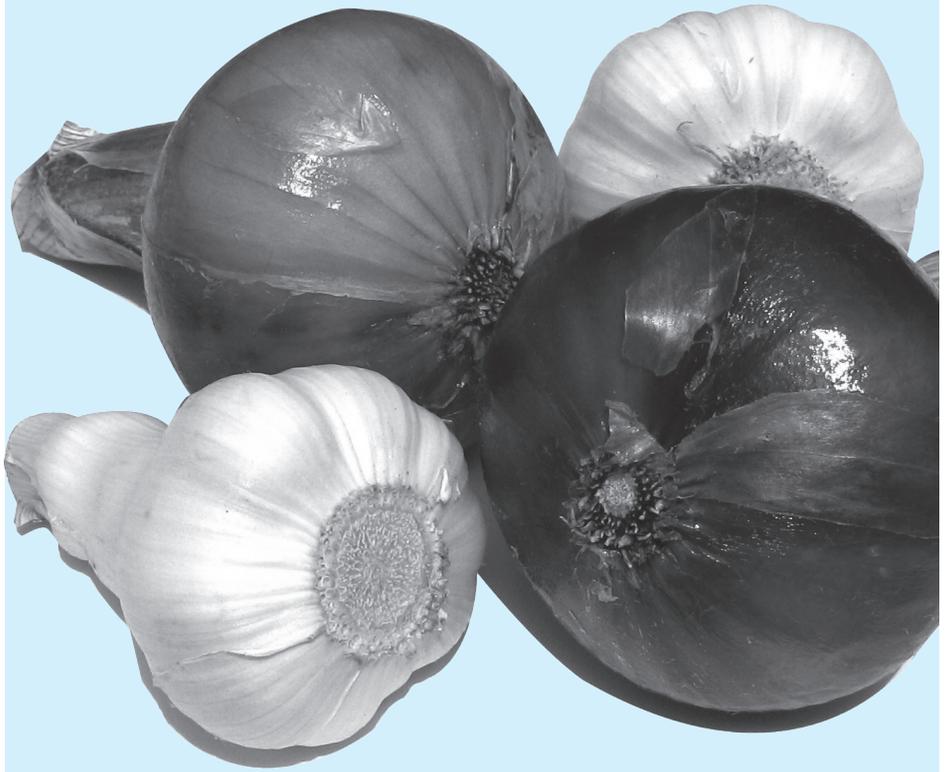
No es antojadizo su diseño. Ahora es de metal y su diseño fue variando con el tiempo. Hace algunos años apareció esa ligera inclinación que tiende a prevenir las quemaduras y controlar mejor el volumen de agua recibido.

Los aros no están ahí por una cuestión estética: se sabe que a mayor masa metálica, mayor liberación del calor. En realidad, bombilla se llama en Argentina, Uruguay y Chile. En Paraguay se le dice Tacuapí y en Brasil, Bomba.



Aunque mucha gente no los considera propiamente una especia, su uso reiterado en adobos y aderezos le proporcionan la calidad de tal. Originario de los países mediterráneos, tanto el ajo como a la cebolla tradicionalmente se les han atribuido innumerables propiedades terapéuticas que la moderna dietética se ha encargado de confirmar.

## EL AJO Y LA CEBOLLA: Una medicina con gusto



### EL AJO:

- Posee facultades antibióticas y antimicóticas (contra los hongos).
- Es estimulante diurético y expectorante.
- Previene la hipertensión y la mala circulación, ya que tiene una acción hipotensora.
- Mata los gérmenes intestinales y favorece el peristaltismo gastrointestinal.
- Es vermífugo, o sea, se utiliza para eliminar parásitos.
- Las enzimas favorecen una buena síntesis de los ácidos grasos, ayudando a bajar el colesterol malo o LDL.
- Ayuda a prevenir y curar todas las enfermedades de las vías respiratorias.

### LA CEBOLLA:

- Ayuda a impedir que las plaquetas sanguíneas se adhieran entre sí y a reducir los niveles de presión arterial y colesterol.
- Otorga protección contra ciertos carcinomas.
- Por ser rica en calcio, hierro y azufre, proporciona mucha resistencia y entusiasmo.
- Para las personas nerviosas, insomnes, fatigas y anémicas es una excelente prescripción.
- Contiene una gran cantidad de selenio que es un poderoso antioxidante que forma parte de una enzima que destruye a los radicales libres y estimula el sistema inmunológico.



# ENSEÑANDO EL ORDEN A LOS NIÑOS.



## ¿Es posible?

Zapatos debajo de la cama, piezas de juegos en las cacerolas, rompecabezas incompletos, marcadores sin tapa, libros en el baño... aunque ésta sea la situación actual de tu casa: TIENE SOLUCION !!!

Para enseñar a tu hijo el hábito del orden, antes que nada, debes estar convencida de su importancia.

Gracias a él podemos organizar mejor el tiempo y las ideas, y sacamos mayor partido a lo que vemos y aprendemos... Lo que enseñamos a un niño es más bien el orden material, pero eso es tan solo un primer paso. Cuando crezca, le ayudará a mantener en orden su cabeza y a ser más eficaz en todo lo que se proponga. A organizarse se aprende desde pequeño. No se improvisa.

Un niño que se habitúa a vivir en el caos, cuando crezca tendrá más dificultad para establecer sus propias prioridades en la vida.

Además, los niños son los primeros que quieren aprender a vivir el orden. Quizá es complicado acostumbrarlos a ordenar sus juguetes pero es fácil notar que se sienten más cómodos y seguros cuando "controlan" las situaciones. Los niños requieren estabilidad, saber cual es el sitio para cada cosa y lo que va a ocurrir enseguida. Conocerlo es fundamental para su desa-

rollo psíquico y emocional. Una forma concreta de ayudarles será cumplir los horarios de comidas, sus horas de sueño y paseo, el baño, etc. Y además, por supuesto, enseñarles con el ejemplo. De nada sirve pedirle que guarde sus zapatos en el ropero o que tire un papel a la basura, si ve que sus padres lo tiran en la calle.

Las primeras lecciones pueden empezar aún antes del primer año de vida, mostrándole cómo guardamos un libro en la repisa luego de leerlo o cómo tiramos el pañal sucio a la basura. Después se irán incorporando sucesos encadenados como levantarse, lavarse los dientes, peinarse, vestirse y guardar el pijama en un cajón. Así, cuando se acostumbran a una secuencia, sólo hay que recordarles "el primer eslabón" para que luego cumplan los demás.

Otra costumbre fundamental es la de "terminar y ordenar" mientras se juega. Siempre que se concluye una actividad se recoge antes de sacar otro juego. Ordenar es el último paso de cada actividad.

También es importante explicarles los motivos: el cepillo de dientes se guarda en el baño porque allí es

donde lo utilizamos, los zapatos se guardan separados de la ropa porque pisan la calle y pueden estar sucios, etc.

Parte del orden es enseñarles a cuidar las cosas: si algo está sucio se lava antes de guardarlo, si está roto intentamos arreglarlo. Y también saber que cada cosa tiene su lugar: tirar todo dentro de un cajón o baúl no es la solución: guardar cada cosa en su lugar ayudará a encontrarla rápidamente la próxima vez que la necesitamos. Con paciencia, esto es posible.





# ¡¡ Sonríe!!



Llega un paciente donde el dentista con molestia de una muela, es revisado de la misma y entonces le pregunta el paciente al dentista: ¿Voy a perder mi muela, doctor?  
Y el dentista le contesta: Eso no lo sé señor, yo se la voy a entregar en una bolsita, y si la pierde es problema suyo.

Va el niño y le dice al padre: Papá, me quiero casar con mi abuela.  
Y el padre le dice: ¿Cómo te vas a casar con mi madre?  
El niño le responde: ¿Y como tú te casaste con la mía y yo no dije nada?

Llega un niño donde su mamá que esta embarazada y le pregunta: Mamá, ¿Qué tienes en la panza?  
Un niño.  
¿Y quién te lo dio?  
Tu papá.  
Y el niño va corriendo donde su papá y le dice: Papá, ¡No le andes dando niños a mi mamá porque se los come!

Este era un niño de 5 años que estaba con su mamá en la parada del autobús y le dice la mamá al niño: Cuando nos subamos al autobús le dices al conductor que tienes 4 años, para que no te cobre pasaje.  
Entonces se suben al autobús y le dice el conductor al niño: ¿Cuántos años tienes?  
Y le dice el niño: Cuatro.  
Y el conductor le dice: ¿Y cuándo cumples los 5 años?  
Y el niño responde: ¡Cuando me baje del autobús!

Llega el hijo después de jugar un partido de fútbol a su casa y le dice a su padre: Papá, me jugué el mejor partido de mi vida, hice 3 goles.  
Y le pregunta el papá: Y miijo, ¿a cuánto quedaron?  
¡Perdimos 2-1!

Se abre el telón y sale una mujer delgada y otra mujer obesa.  
Se cierra el telón, se vuelve a abrir, y sólo sale la mujer obesa.  
¿Cómo se llama la película?  
Lo que el viento se llevó y lo que no pudo, lo dejó

Un hombre ejecutivo destinado temporalmente en Paris por negocios, recibe una carta de su novia desde Chile.

La carta decía lo siguiente: Querido Alejandro: Ya no puedo continuar con esta relación. La distancia que nos separa es demasiado grande. Tengo que admitir que te he sido infiel diez veces desde que te fuiste y creo que ni tú ni yo nos merecemos esto, lo siento. Por favor devuélveme la foto que te envié. Con amor. María

El hombre, muy herido, le pidió a todos sus compañeros de trabajo que le regalaran fotos de sus novias, hermanas, amigas, tías, primas, etc.

Junto con la foto de María, incluyó todas esas otras fotos que había recolectado de sus amigos. Había 57 fotos en el sobre y una nota que decía: María, perdóname, pero no puedo recordar quien eres. Por favor, busca tu foto en el paquete y devuélveme el resto.