



**TOMEMOS EL CONTROL
DE LA DIABETES**

**PREVENCIÓN EN
OSTEOPOROSIS**

**DONACIÓN ALTRUISTA
DE SANGRE**

STAFF

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

TTe 2° (N) Raquel Caraballo
Sdo 1° (O) Karem Machado.
Sdo 1° (Adm) Andrea Perdomo
Sdo 1° (Adm) Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Tte 1°(N) Rosalía Pérez, Supervisora del Servicio de Hematología

Tte 1° (N) Adrian Díaz.

S/O/M (Tec. Transf.)

Jorge Golfed

Sgto (N) Adriana da Silva

Sgto (Lic. en Ps.) Solangel

Mónica Saravia

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO 487.66.66 INT 1674

E-MAIL: escuelaeducaciónsalud@dnsffaa.gub.uy

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO

2487.66.66

INT 1674

E-MAIL:

escuelaeducaciónsalud@dnsffaa.gub.uy

Sumario

- **SECCION INFORMACIÓN INSTITUCIONAL**
Donación altruista de sangre.P.3
- **SECCIÓN NUTRICION Y SALUD.**
Alimentación y diabetesP. 4
- **SECCION ABUELOS Y ABUELAS**
Memoria.....P. 6
- **SECCION A TU SALUD**
Como prevenimos el cáncer (2° parte)P. 7
Tomemos el control de la diabetes.....P. 8
Pilares en la prevención de la Osteoporosis..... P.9
- **SECCION PADRES E HIJOS**
Cuando uno de los padres debe viajar..... P. 11
- **NOTICIAS Y CURIOSIDADES**
¿Cual es el significado de las calles P. 14
que rodean a nuestro hospital?
- **SECCIÓN ENTRETENIMIENTO**
Para reírnos un poco....!!!! P. 16

**¿Desea desarrollar su vocación en el área de la salud?
¡Capacítese!**



Auxiliar de Enfermería

(inscripciones del 16/8 al 16/11)

Por información sobre nuestro plan de actividades, inscripciones, requisitos, costos, etc., consulte la página www.dnsffaa.gub.uy o llame al 487.6666 int.1684 (Bedelía) - 8 de Octubre 3060

Estimados usuarios:

Nos es grato comunicarles que el Plan de Actividades para el año 2011 estará a disposición para su consulta a partir del mes de diciembre de 2010, en Bedelía de la E.S.F.F.A.A. o en www.dnsffaa.gub.uy

Donación altruista de sangre *

La donación altruista es aquella que se efectúa con un sentido humanitario, sin esperar retribución alguna de ninguna especie. Se trata pues de un acto generoso, no remunerado.

REQUISITOS PARA DONAR SANGRE

1. En la noche anterior a la donación de sangre, cene en forma normal evitando la ingesta de alcohol.
2. Debe descansar un mínimo de seis horas.
3. El día de la donación y al levantarse, desayune líquidos azucarados sin leche, té, café, mate, refrescos “cola” los cuales podrá tomar hasta el momento mismo de la donación. No concorra en ayunas.
4. Vista ropas fáciles de arregar.
5. Concurra portando su cédula de identidad en buen estado de conservación.
6. Edad: entre 18 y 65 años.
7. Peso: mayor a 50 kg.
8. Poseer buen estado de salud y abstenerse de donar si está resfriado, con un cuadro febril o tomando antibióticos.
9. Si ha donado sangre con anterioridad, en el caso de los hombres deje pasar 3 meses y si es mujer deje transcurrir 4 meses desde la última donación.
Se agrega además en el caso de las mujeres, no concurrir a donar sangre si está o cree estar embarazada o amamantando.
10. Finalizada la extracción, se le servirá un refrigerio.

HORARIO de ATENCIÓN: Lunes a Viernes de 017:30 a 11:00hs.

LUEGO DE LA DONACION DE SANGRE:

1. Ud. recibirá un refrigerio o un café acompañado de algún sólido (galletas o alfajor). Agradecemos que lo tome en la sala de recuperación mientras será controlado por personal de extracciones. Agradecemos no se retire hasta tanto tenga la autorización del personal a cargo.
2. El sitio de punción está cubierto por una gasa, la cual no debe quitarse hasta pasadas 4 horas de realizada la donación.
No cargue bolsos ni objetos pesados con el brazo que se seleccionó para la donación.
3. No fume de inmediato. Si desea hacerlo, deje pasar algunas horas.
4. Durante el resto del día tome bastante líquido, más que lo que consume en forma habitual, y no tome alcohol hasta no haber ingerido sólidos y haber comido bien.
5. No conduzca vehículos en forma inmediata ni opere máquinas peligrosas.
Si conduce motos, sugerimos aguardar un par de horas antes de hacerlo.
6. Si observa hematoma en el sitio de punción, aplíquese hielo.
7. Si se mareo luego de la donación, acuéstese y eleve sus pies.
8. Aguarde unas 12 horas para realizar deportes o rein-

tegrarse a sus tareas en caso de operar máquinas peligrosas, trabajar en andamios, grúas u operar vehículos de pasajeros.

9. En caso de contraer alguna enfermedad dentro de los tres días posteriores a la donación, padecido hepatitis dentro de los seis meses posteriores a la donación o haberse infectado con el virus HIV, avise de inmediato al Servicio de Hemoterapia.

Nuestro teléfono es 487-6666 interno 2141.

IMPORTANTE:

“Todo trabajador de la actividad pública o privada que realice una donación de sangre a bancos oficiales o que se encuentren bajo reglamentación del Servicio Nacional de Sangre dependiente del Ministerio de Salud Pública, con la sola presentación del documento que acredite fehacientemente dicho acto, tendrá derecho a no concurrir a su trabajo ese día y el mismo le será abonado como trabajado” (Ley No. 16168).

S/O/M Jorge Golfed
Téc. en Hemoterapia

* Nota: el presente artículo consiste en una modificación a las normas impartidas por la Cátedra de Medicina Transfusional del Hospital de Clínicas.



¿Cuáles son los objetivos del Plan de Alimentación saludable y adecuado en diabetes?



- Controlar el nivel de azúcar de la sangre (glucemia) para mantenerlo lo más cercano a lo normal.-
- Mantener un peso adecuado.-
- Que todos los nutrientes estén integrando las diferentes comidas.-
- Mantener o mejorar un nivel de lípidos adecuado en la sangre.-
- Favorecer el crecimiento normal en los niños y adolescentes.-
- Prevenir la hipoglucemia y la hiperglucemia.-
- Prevenir o retrasar las complicaciones tardías (ojos, riñones, arteriales).-
- Lograr o mantener un peso corporal razonable.-
- En el embarazo, cubrir las necesidades nutricionales y mantenerlas en el período de lactancia.-
- Prevenir, retrasar y tratar los factores de riesgo de las complicaciones relacionadas con la nutrición, como son la hipertensión, el aumento de grasas en sangre y la obesidad.

Es importante que Usted sepa que el Plan de Alimentos puede ser:

- Variado:** no monótono.
- Integrado:** por todos los alimentos.-
- Colorido:** combinar los colores en las preparaciones.-
- Moderado:** en el agregado de sal.-
- Aceptado:** debe estar de acuerdo con sus gustos.-
- Creativo:** usted puede crear sus propias recetas a través de los alimentos y porciones indicadas en su Plan de Alimentación.
- Compartido:** con sus familias, amigos.



CROQUETAS DE ATUN

12 unidades



1 unidad: calorías 75, glúcidos 7,3 g., proteínas 4 g., grasas 3,3 g., sodio 40 mg., fibra 06 g.-

Ingredientes:

1 lata de atún (80 g.), 3 cucharadas de harina, 150 g. de cebolla picada, 1 taza de leche descremada, una cucharada de perejil picado, 2 huevos, ½ taza de pan rallado, pimienta, 40 g. de margarina dietética, spray vegetal.

Procedimiento:

Calentar la margarina y agregar la harina. Agregar la leche, sal, pimienta. Mezclar hasta que espese.

Incorporar el atún desmenuzado junto con el perejil y la cebolla picados. Enfriar. Luego formar croquetas. Pasarlas por huevo y pan rallado. Freír o colocar en una fuente para hornear.

TARTA DE MANZANA, AVENA Y COCO

4 porciones



1 unidad: calorías 171, glúcidos 24,2 g., proteínas 3,07 g., grasas 6,9 g., sodio 14 mg., fibra 1,4 g.

Ingredientes:

300 g. de manzanas, ¼ taza de avena (30 g.), ¼ taza de harina (50 g.), 30 g. de manteca, 1 cucharadita de coco rallado, ½ taza de leche descremada (100 cc), 1 cucharadita de vainilla.-

Procedimiento:

En un molde para tartas (20 cm. de diámetro) colocar las manzanas cortadas en rodajas prolijamente. Por encima esparcir en forma de lluvia en capaz la avena, la harina y por ultimo la leche con la vainilla. Colocar encima la manteca en trocitos y la cucharita de coco. Hornear hasta que la mezcla se vea crocante.

Para vivir mejor, algo para recordar.....

MEMORIA



Aunque es cierto que a medida que se envejece se produce una pérdida de la misma, no tiene por que ser progresiva en todas las personas, ya que muchas de ellas mantienen una buena memoria a lo largo de toda su vida.

LOS OLVIDOS O FALLAS importantes en la memoria pueden estar indicando el inicio de un problema.

SI PERCIBE ESTA DIFICULTAD EN UD. O EN UN FAMILIAR, NO DEMORE EN CONSULTAR.

Ayudas para recordar mejor

Calendario: anotar citas, cumpleaños, ver que día de la semana es y revisarlo diariamente.

Libreta: apuntar recados, hacer lista de compras y llevarla siempre en el bolsillo.

Notas: poner notas en lugares visibles: puerta del refrigerador, en el espejo del baño, etc.

Organización: dejemos siempre los objetos en el mismo sitio, nos ayudará a poder encontrarlos siempre.

Coloque los relojes en distintos ambientes, para orientarse en el tiempo, a lo largo del día.

EJERCITAR FRECUENTEMENTE LA MEMORIA MEDIANTE JUEGOS SENCILLOS, RELATOS, ETC.

MANTÉNGASE INFORMADO Y ACTIVO, LEA FRECUENTEMENTE, ESCUCHE RADIO Y REALICE ACTIVIDADES SOCIALES (GRUPOS,...)

Programa Nacional del Adulto Mayor (MSP)

Información sobre el cáncer de cuello de útero, Bronco pulmonar y de próstata.

Cáncer de cuello de útero.

La educación y concientización de las personas sobre como se comportan las enfermedades (perfil epidemiológico), los factores de riesgo para contraerlas y los signos y síntomas de alerta que pudieran aparecer tempranamente son indispensables para enfrentar la lucha contra el cáncer.

Este tipo de cáncer tiene una incidencia en nuestro país de 320 casos anuales y produce alrededor de 140 muertes por año, siendo el 3er cáncer más frecuente en la mujer.

Factores de riesgo:

Vinculados a la conducta sexual:

- Inicio precoz de relaciones sexuales (menores de 16 años).
- Promiscuidad de la mujer y/o de su pareja.
- Pareja que haya tenido compañeras con antecedentes personales de cáncer de cuello uterino.
- Portadoras del virus de HPV.
- Multiparidad. (MUCHOS HIJOS)
- Antecedentes personales de enfermedad de transmisión sexual.
- Bajo nivel socio económico.
- Inmunodeprimidas: VIH/SIDA, trasplantadas.

Exámenes de detección:

- ▶ Colpocitología oncológica. (PAP- Papanicolaou) De forma rutinaria permite detectar lesiones pre malignas, en etapas iniciales y con alta posibilidad de curación.
- ▶ Exámenes ginecológicos. La colpocitología se recomien-

da a todas las mujeres a partir de la primera relación sexual o a partir de los 21 años.

La ley 17.242 declara la prevención de cáncer génito mamario y otorga a las trabajadoras de la actividad pública y privada un día al año de licencia especial para concurrir a realizarse los exámenes de Papanicolaou y mamografía.

Cáncer Bronco-Pulmonar. (CBP).

En Uruguay se diagnostican anualmente más de 1500 casos de CBP, lo que significa más de 4 por día. Se estima que mueren por año 1300 uruguayos por cáncer de pulmón lo que significa de 3 a 4 por día.

Este cáncer ha tenido un crecimiento acelerado en nuestro país ocupa el primer lugar entre las localizaciones tumorales con una tendencia creciente en la mujer.

Factores de riesgo:

- Tabaquismo: es la causa más común de cáncer de pulmón.
 - Cuánto más años fuma una persona, mayor es el riesgo. Si deja de fumar el riesgo disminuye con los años pero nunca desaparece
 - Fumador pasivo (es la persona que inhala el humo que exhala otra) también presenta un riesgo aumentado.
 - Exposición a asbestos, radón, cromo, arsénico, hollín, alquitrán, etc.
 - Antecedentes personales de irradiación a nivel del tórax.
- En el caso del cáncer de pulmón no hay métodos de detección precoz, cuando se diagnostica generalmente está avanzado y tiene un pronóstico limitado, por lo que es de vital importancia evitar

los factores de riesgo.

Cáncer de Próstata.

El cáncer de próstata es el segundo tumor en frecuencia en los hombres uruguayos, sólo superado por el de pulmón. Esta enfermedad es responsable de más de 400 muertes en nuestro país.

Factores de riesgo:

- Edad: Rara en hombres menores de 45 años.
- Antecedentes familiares: Aumenta si su padre o hermano ha tenido ésta enfermedad.
- Raza: es más habitual en hombres negros que en raza blanca.
- Dieta: algunos estudios demuestran que las dietas ricas en grasa aumentarían el riesgo de padecer la enfermedad.

Signos y síntomas:

- Pujos.
- Tenesmo vesical (sensación que la vejiga no se vacía completamente cuando orina).
- Flujo de orina interrumpida.
- Dificultad para orinar.
- Sangrado en la orina.
- Dificultades para tener erecciones.
- Dolor lumbar.

Exámenes de detección:

- Tacto rectal.
- Antígeno prostático específico (PSA), se eleva por causas benignas o malignas, su uso es discutido ya que los estudios de detección no han demostrado aún, que reduzcan el número de muertes por cáncer de próstata.

Tte 1º(N) Rosalía Pérez,
Supervisora del Servicio de Hemato-oncología

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

14 de Noviembre 2010

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la Federación Internacional de la Diabetes y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo.

En 2007, Naciones Unidas celebraron por primera vez este día, lo que convirtió al ya existente DMD en un día oficial de la salud de la ONU.

Este es el segundo año de la campaña de cinco años que se centra en la “Educación y la Prevención de la Diabetes”, el tema fue seleccionado por la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud para el periodo 2009-2013.

El eslogan de la campaña este año es: “Tomemos control de la diabetes. ¡Ya!”

El logotipo del Día Mundial de la Diabetes es un círculo azul - el símbolo mundial de la diabetes que fue creado como parte de la campaña de concienciación “Unidos por la Diabetes”. El significado del símbolo del círculo azul es increíblemente positivo. En muchas culturas, el círculo simboliza la vida y la salud. El color azul representa el cielo que une a todas las naciones, y es el color de la bandera de Naciones Unidas; encarna la unidad de la comunidad internacional de la diabetes en respuesta a la pandemia.

No todos estamos conscientes de que la Diabetes Mellitus (DM) tiene una incidencia creciente y se estima que para el año 2025 serán aproximadamente 324 millones de personas en el mundo con diabetes.

Quiénes trabajamos y vivimos a diario con la diabetes quizás nos damos cuenta de esta realidad, pero no es el caso de la mayoría de las per-

sonas en el mundo y quizás pase también a nivel de las instituciones sanitarias.

Las personas con diabetes tienen que enfrentarse día a día a las dificultades de vivir en una sociedad que está estructurada en principio y en todos los ámbitos para satisfacer a las personas sanas.

El acceso a la educación es un derecho fundamental; imprescindible en la prevención y el tratamiento de la diabetes y todas las personas que la padecen deberían ser conscientes de ello para lograr involucrarse activamente en su “autocuidado”, lograr adecuada adherencia al tratamiento y mantener o mejorar la calidad de vida.

En estos últimos años, trabajando en Atención Primaria (Servicio de Endocrinología) he aprendido que la educación diabetológica no puede impartirse basada en clases magistrales, libros y demás material impreso, aunque también éstos ocupan un lugar determinado. La mayoría de las personas cuando se les dice que padecen diabetes, sufren distintos grados de conmoción y tienen sus propias preguntas basadas en las ideas adquiridas sobre esta patología. En esta primera etapa, en la mayoría de los casos es preferible facilitar una formación mínima. Comenzar una educación a fondo sobre todos los aspectos de la diabetes no serviría de mucho.

Lleva tiempo llegar a entender todos los aspectos importantes del control del nivel de glucosa en la sangre; hay que facilitar la educación a la persona y familia durante un período de tiempo y suele ser necesario repetirla., para que las medidas sean tomadas al inicio de la enfermedad ya que son más beneficiosas para la calidad de vida y resultan más beneficiosas cuando gracias a estas se puede

evitar la hospitalización.

Al realizar la prevención podemos proteger a aquellas personas que pueden desarrollar la enfermedad, cambiando el estilo de vida: controlar el peso (evitar el sobrepeso y obesidad), realizar ejercicio físico, evitar o suprimir el hábito de fumar, control periódico de presión arterial, alimentación adecuada (ejemplo consumir frutas, verduras)

Como lo hemos mencionado en otra oportunidad, la Diabetes Mellitus (DM) es una afección crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no puede emplear eficazmente la insulina producida; esto produce hiperglucemia (exceso de azúcar en la sangre) que daña numerosos sistemas del organismo, principalmente el sistema sanguíneo y el sistema nervioso.

Podemos concluir que la educación diabetológica requiere tiempo; realidad que suele ser ignorada muchas veces por los responsables de las instituciones de salud. Escuchar a las personas con diabetes y a sus familias, DEBE SER TENIDO EN CUENTA, ASÍ COMO TAMBIÉN ES NECESARIO FACILITAR LA EDUCACIÓN EN DIABETES.

La educación debe centrarse en la persona y familia, basarse en la resolución de problemas y no en la mera información de los hechos.

“Tomemos control de la diabetes. ¡Ya!”

Sgto (Tec.Esp)
Adriana Da Silva

EL 15 DE NOVIEMBRE
DESDE LAS 0830 HASTA LAS
1030, LOS ESPERAMOS EN
EL H.C.F.F.A (ENTRADA POR
Av. Centenario) PARA
CELEBRAR ESTE DÍA PARA
QUE SE INFORME Y
CONTROLE SU GLICEMIA .

¿COMO PREVENIR

LA OSTEOPOROSIS?



La Osteoporosis es la pérdida excesiva de la masa ósea, lo que provoca un deterioro y un aumento de la fragilidad de los huesos.

Como resultado de esa alteración pueden aparecer posibles fracturas al mínimo traumatismo o caída, y a su vez se produce un aplastamiento de las vértebras que pueden causar limitaciones motrices.

La mayor formación del hueso se da hasta la adolescencia, alcanzando su pico máximo a los 30 años. A partir de los 40-50 años comienza una progresiva pérdida de la masa ósea, que es mayor en las mujeres por la menopausia.

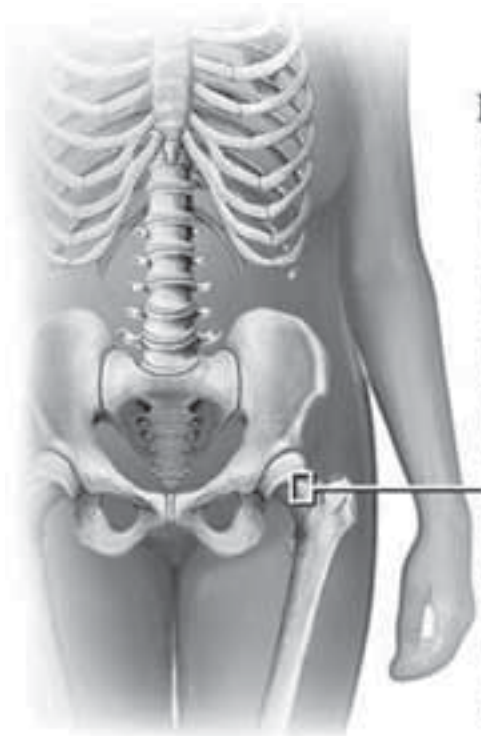
Generalmente aparecen Dolores de espalda, posturas encorvadas, pérdida de altura, otros.

Para PREVENIR la osteoporosis existen tres pilares fundamentales:

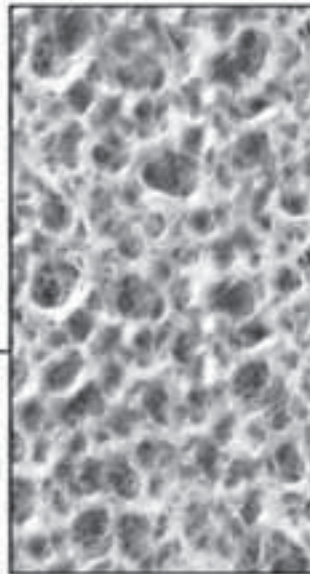
- EJERCICIO
- HABITOS
- ALIMENTACION

El ejercicio : será importante desde joven dotar nuestro esqueleto con mucha sustancia ósea y calcio, para que sean

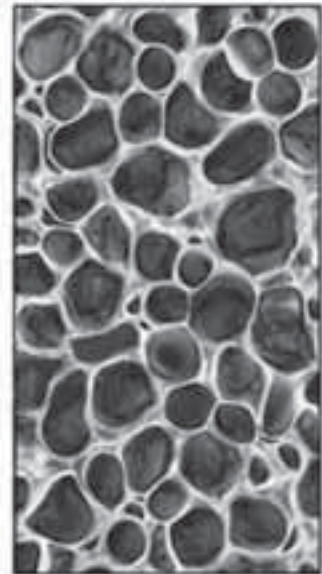




Normal bone matrix



Osteoporosis



suficiente reserva cuando lleguemos a la tercera edad.

El ejercicio estimula la actividad de los Osteoblastos en la fase de formación del hueso.

El tipo de ejercicio debe ser vigoroso y esforzado como por ejemplo: aeróbica, natación, marcha rápida, etc de 3 a 5 veces por semana..

Los Hábitos: El uso abusivo de alcohol y cigarrillos es un factor de riesgo para desarrollar una osteoporosis. Las bebidas cafeinadas (té , café) deben evitarse o reducir al mínimo su consumo.

La Alimentación: Nuestro cuerpo según la edad, debe recibir entre 700 y 1000 mg de Calcio con los alimentos que consumimos para lograr compensar la pérdida diaria.

El 75 % de esta cantidad se cubre consumiendo productos lácteos, y el resto proviene de las frutas, verduras y cereales.

Un litro de leche o 100 gms de queso contienen la dosis diaria de calcio que necesitamos.

Por otro lado la Vitamina



Destimulará la absorción de ese Calcio que consumimos a nivel intestinal, además de estimular a los osteoblastos para continuar la formación ósea. Esta Vitamina se sintetiza bajo la influencia de la luz solar, por lo que una exposición regular en lugares de mucha luz, bastará para

cubrir las necesidades de esta vitamina.

Por lo tanto ya tiene aquí la forma de mantenerse sano, fuerte y libre de Osteoporosis.

Tome el control de su salud hoy mismo y evite esta enfermedad y sus complicaciones.

Tte 1º(N) Adrián Díaz.

Cuando los adultos deben viajar y los niños quedan.

Qué hacer y decir a los niños?



Qué pasa en el ambiente familiar cuando papá o mamá, tiene que ausentarse del hogar por algún tiempo?

Algunas rutinas que se hacían con la persona que viajó, cambian y otras rutinas se mantienen.

Mientras lo que sigue igual, como son las rutinas de horarios de escuela, trabajos de la persona que se queda cuidándolos, las salidas con amigos, las personas que no viajaron pueden no tener todo el tiempo presente de que uno de sus padres está ausente por muchos meses o semanas. La rutina hace que el tiempo pase

rápido y no se sienta tanto la ausencia. Pero eso no quiere decir que no se lo/la extrañe.

Generalmente al regresar a casa o el encontrarse en horarios con actividades de fines de semana (dependiendo la rutina de cada hogar) es que se les hace presente o sea notan la ausencia. En esos momentos es que los niños pueden mostrar su tristeza, su rebeldía, y lo enojados que se pueden sentir. Porque enojados? Porque pueden sentir, aunque se les aclare que es por trabajo o por ayudar a la familia, que se los deja, que no se toma en cuenta lo que van a "sufrir" porque estará realmente lejos. (esto si el viaje dura

muchos meses)

¿Cómo manejar la información?

El integrante de la pareja que queda, se encuentra también en un proceso de adaptación ante la nueva situación, aunque dure poco tiempo.

Por lo tanto el adulto también siente muchas cosas, tiene muchas emociones que producen mayor sensibilidad para enfrentar situaciones y problemas y desde afuera se puede mostrar con una "firmeza" algo aumentada a la realidad, para mantener los equilibrios en su familia.

Se puede experimentar la





dificultad entonces de qué hacer o qué decir a sus hijos. ¿Hablar de la partida?, es mejor o peor? ¿Notaran más la ausencia?

¿Se pondrán mas tristes?.¿y se largan a llorar que hago?

Muchas son las dudas, que son principalmente movidas por los afectos, los sentimientos que los adultos también intentan manejar lo mejor posible. Pueden pensar por ejemplo en el caso que el viaje sea corto: “No es tan dramático,son unos pocos días...pero...”

En ocasiones los adultos experimentan desasosiego, y similar malestar cuando su hijo se siente triste o llora. Se tiende a pensar que si el niño llora produce daño a los niños.

Y que pasa con los adultos cuando extrañan y se despiden de la persona que viaja?

Se emocionan igual que sus hijos. Muchas veces se cree que al mostrar los sentimientos las personas se pondrán “peor” o sea mas tristes. Es importante poder mostrar los sentimientos sin caer en un estado donde se llore “todo el tiempo”

Porque pensar que demostrar estos sentimientos puede ser peor para el niño. No será que al adulto a cargo le resulta muy difícil observar a un niño llorando, ya que piensan que ese sufrimiento no lo quieren para su hijo. Preferir que no manifiesten sus sentimientos, creyendo que así no sentirá en algún momento cierta nostalgia, tristeza y quizás también angustia, etc. ¿Pero acaso esos sentimientos no nos hacen humanos, sensibles, seres que pueden amar?

Como las personas no pueden evitar sus sentimientos y eso también sucede en los niños, es fundamental que ayudemos a los mas pequeños a entender lo que les pasa o lo que pueden estar sintiendo.

Cuanto mas pequeño es el niño, se hace mas importante decir con PALABRAS sencillas que es lo que los adultos creen que ese niño estaría sintiendo. (Muy similar a lo que sienten los adultos) y fundamentalmente que es lo que va a pasar o lo que ya paso. Ejemplo: “fulano viajo en ...a tal lugar. Fue a trabajar por un tiempo..., por días..., por semanas o meses.... No lo vamos a ver...no

va a venir a buscarte a la escuela por unos días... regresa pronto...”

Cuanto mas pequeños son los niños, es cuando la palabra del adulto es la que ordena y explica que esta sintiendo.

Esos sentimientos que llegan y que aun no presenta la madurez emocional para comprenderlos y darles un sentido. Ejm. “en este momento estoy triste porque extraño a”

Pero si eso se lo dice o se lo escucha, va a lograr tener una idea (registro) y le empezará a dar sentido y entender que es “eso tan molesto que le esta pasando”.

Estas palabras están en la vida cotidiana todo el tiempo cuando ese hijo es un bebe. Cuando se lo esta cambiando los pañales eje sus padres expresan casi sin pensar: por ejm: “ ah! Llorabas porque estabas incomoda....tenias caca...estabas sucia...mojado..etc.”

De la misma forma que en la rutina se incluye la palabra, también incluir algo que se refiera a “...mamá o papá.... se van unos días a trabajar en avión...mira se fue como en este avión (juguete) así (sonido de despegue)....no

esta.....(con una sonrisa)... ahí vuelve....” Regresa el avión de juguete que trae a esa persona querida en la fantasía y en el juego y por lo cual genera la posibilidad de manejar mejor las angustias.

O se integrar en los juegos este hecho de no estar, las ideas de irse y regresar.

Con los niños mas grandes también se hace necesario hablar de eso que a todos los puede poner inquietos, triste.

En la vida cotidiana, cuando los niños ven a sus padres ir a trabajar, salir de sus casas y luego también experimentar la alegría de la certeza que se va construyendo al regresar. Todas estas rutinas, al igual que en las del jardín, o las escolares permiten ir procesando la angustia de separación normal.

En el caso de los viajes, se puede incluir en lo que se explicita, que se fue al igual que cuando va a trabajar todos los días. Al concurrir a la despedida, el niño puede recurrir en la imaginación a tener una referencia visual, del lugar. También ese lugar donde quizás se lo pueda ir a buscar, a recibir.

El no ver la partida, pueden creer en que “desapareció” con la dificultad de creer que no regresará. ¿Aparecerá? Volverá?

Si por alguna razón especial no se puede llevar a los niños al lugar donde se despiden de la persona que viaja, se debe hablar y contar como fue. Que hizo (papeles, tramites, valijas, etc.) Si no saben lo que paso, pueden imaginárselo y contarles como quizás fue la partida y volver a decir que así como se fue, volverá de ese mismo modo.

Por otro lado fomentar todo lo que permanece sin cambio, alivia y distrae a la familia.

En general lo que mas angustia a los niños es el temor al no verlos nuevamente. No tanto en que en ese momento no están.

Todos estos sucesos son parte de las experiencias que los

seres humanos experimentan, y sus hijos no estarán ajeno a ello.

Poder tomarlo como un hecho que esta pasando ahora , que en el futuro serán experiencias que le permitan haber aprendido a tener fuerzas para enfrentar otras situaciones de la vida. Ocupándose de estar atentos, pero no alarmado.

Intentar mantener las rutinas de horarios, o sea lo que hacen todos los días, los horarios para comer o dormir. No cambiarlos para la cama “ grande”. Al mantener el lugar donde duerme cada persona de la familia, es mantener las rutinas y no hacer mas cam-

bios. Este cambio puede ser muy difícil de solucionar cuando la personas que viajó regresa, sintiendo que le quitan al niño o los niños un lugar muy “valorado” para ellos (la cama de mamá y papá).

Se puede apoyar y acompañar a los niños en estos momentos diariamente cuando están despiertos y protegerlos y mimarlos diariamente, no necesitando el dormir con ellos para mostrarles todo lo que los quieren y los entienden.

Departamento de Psicología
 Psicoterapeuta de niños.
 Lic. en Ps. Solangel Mónica Saravia



¿Cual es el significado de las calles que rodean a **nuestro hospital?**

Avenida 8 de octubre.

Nombre adoptado por la junta económica administrativa en el año 1911. Recuerda la fecha de la paz del sitio de Montevideo. Según castellanos: en esta fecha del año 1851 se suscribió un tratado de paz, entre el “gobierno de defensa” de Montevideo y el “gobierno del cerrito” sitiador de la plaza, que puso término a la llamada “guerra grande”(1843-51). En una de las

cláusulas de este tratado , se establece que: “entre las diferentes opiniones en que han estado divididos los orientales no habrá vencidos ni vencedores, pues todos deben reunirse bajo el estandarte nacional, para el bien de de la patria y para defender sus leyes e independencia”.-

Avenida Dámaso Antonio Larrañaga

Sabio sacerdote patricio





(1771-1848). Hizo sus primeros estudios en el antiguo convento de los padres franciscanos, luego en el real colegio de san Carlos de Bs. As. Y en la universidad de Córdoba. Ordenose sacerdote en 1799, en río de Janeiro. Teniente cura de nuestra iglesia matriz en 1804. Capellán de las milicias de Montevideo, y del ejercito de la reconquista de Bs. As. (1806). Miembro del cabildo abierto, y de la junta gubernativa de mdeo. (1808). En 1813 fue destacado entre los diputados portadores de las instrucciones artiguistas, y fue conspicuo colaborador del gobierno de este. Fundador y director, el 26 de mayo de 1826, de nuestra primera biblioteca. Miembro del primer senado de la republica (1830-34),

Mariano Moreno

En recuerdo. Del gran escritor y orador del mismo nombre. Según castellanos: abogado y prócer 1778-1811. producida la" la revolución de mayo"(1810), fue designado secretario de la junta revolucionaria bonaerense, a la vez que ministro de gobierno y ejercito. Fue moreno quien señaló a artigas como el hombre mas indicado para sublevar la campaña oriental, e in-

corporarla así a la revolución iniciada en bs.as.

Jaime Cibils

Según castellanos: progresista hombre de negocios, nacido en Cataluña pero radicado mucho tiempo en nuestro país. Fundador y varias veces presidente del banco comercial. Instalo un establecimiento saladeril en el cerro, junto al cual hizo construir, en sociedad con jackson, un amplio dique de carena, con su muelle anexo que permitía la entrada de los buques de mayor calado, el cual entro en funciones en octubre de 1879 y fue por muchos años el mas grande de América. En 1868 dio comienzo a la construcción de una

sala teatral, la que fue inaugurada en 1871. El teatro cibils hallabase situado en la calle ituzaingo, casi piedras, frente a la casa de su dueño; fue destruido por un incendio en 1912. Fallece en Montevideo el 8 de setiembre de 1888.

Pedro Olmida

Recuerda al valiente soldado uruguayo del mismo nombre, héroe en chacabuco y Maipú. Soldado oriental que participo a las ordenes de según castellanos: san martin que participo en la campaña libertadora de chile(1817-18), hallándose en las victorias de chacabuco y Maipú.



Chistes



- No sabes la pobreza que hay en casa. - Pues en la mía comemos a la carta. - Y eso? - El que saca el as deoros come, los demás no.



Una solterona se entera que una amiga suya, había quedado embarazada sólo con un Ave María en la iglesia de un pueblo vecino. Unos días después decide ir a esa iglesia con el deseo de quedar encinta al igual que su amiga. Buenos días Padre - saluda la solterona a uno de los curas encargados. Buenos días hija, ¿En qué puedo ayudarte? Fíjese padre que me enteré que una amiga vino aquí y quedó embarazada con un Ave María. No hija, usted entendió mal, fue con un padre nuestro... pero ya lo despedimos.



Un borracho sube a un colectivo y empieza a gritar: - ¡Estos de acá atrás son unos salames! ¡Los desgraciados que están a mi lado son unos cornudos! ¡y los de adelante son todos unos turros! El chofer, indignado, frena bruscamente y las personas se desequilibran... unas caen, otras se pegan contra la ventana, los que van parados chocan unos con otros. El chofer para el colectivo, agarra el borracho por el cuello de la camisa y amenazante le pregunta: - Repetime a ver, desgraciado... ¿Quién es salame, cornudo, o turro? Y contesta el borracho tranquilamente: - Y ahora la verdad que no sé... con esa frenada me los mezclaste a todos...

CLASIFICADOS

Busco perro y suegra perdidos. Recompensa por el perro.

Hombre invisible busca mujer transparente para hacer cosas nunca vistas.

Solicito novia con automóvil, interesadas mandar foto... del automóvil! Cambio chicle en buen estado por caramelo con poco uso.



Un tipo iba caminando por la calle cuando ve a un amigo venia todo golpeado. - Que te paso, che?! - Me asaltaron y me acaban de pegar entre cinco! - Y no te vengastes? - Por supuesto! Si no me vengo me matan!

¿Cómo se llama el santo de las necesidades?... Sanitario.



La mujer que después de estacionar el coche le pregunta al marido: - Mi vida, ¿quedé muy separada de la acera? - El marido le contesta: ¿de cuál de las dos?



En el primer año de casados, el marido habla y la mujer escucha, en el segundo la mujer habla y el marido escucha, en el tercero hablan los dos y escuchan los vecinos.