



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud.
Año I - Número 4

**Como preparar Viandas
para los chicos**

**Como almacenar los
medicamentos**

**Prevención de la salud
mental infantil.**

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. 2° (N) Osvaldo Pizzuti
Sgto. (Tec. Hemoterapia)
Jessica Pasos.
Sgto. (N) Adriana Da Silva.
Sgto. (Tec. Esp.) Ps Alvaro
Fariás.

**DIAGRAMACIÓN E
IMPRESIÓN**
Dpto. de Publicaciones del
E.M.E.

Sumario

Donando vida!!	3	8	Diabetes Gestacional
Departamento de Odontología	4	9	Como almacenar los medicamentos Evita el tabaquismo.
Prevención de la salud mental infantil	5	10	Cambio de macetas en plantas de interior.
Accidentes y caídas.	6	11	Los piojos
Viandas para los chicos	7	12	Sopa de letras de frutas



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

Contacto

Mail:
escuelaeducacionalsalud@dnsffaa.
gub.uy

Telefono:
4876666 interno 1674

DE INTERÉS PARA EL USUARIO:

POLICLÍNICA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

El H.C.FF.AA. cuenta con una oficina la cual presta atención y asistencia a las mujeres en situación de Violencia Doméstica (VD)

Presta apoyo e información a usuarios de la Institución, a partir de los 15 años, que sean víctimas de violencia doméstica.

FUNCIONA

Día lunes de 13 a 15 hs.

Oficina compartida con la oficina de Certificaciones Médicas, adjunta a Dirección Técnica.

CONSULTA PROTEGIDA POR SECRETO MÉDICO

POLICLÍNICA DE PIE DIABÉTICO

La Jefatura del Departamento de Medicina del H.C.FF.AA., ha creado la Policlínica de Pie Diabético, que funcionará los días martes a la hora 14 en el Sector 8 (PB).

Únicamente con pase de las siguientes especialidades: Traumatología, Cirugía vascular, Endocrinología y Diabetología.

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.



RECUERDA:
Hoy tu puedes donarla...mañana necesitarla.

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



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.



**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.)



BIENVENIDO AL DEPARTAMENTO DE ODONTOLOGÍA DEL HOSPITAL CENTRAL DE LAS FF.AA.

Por medio de este nuevo e interesante medio de comunicación que se ha generado con los usuarios y familiares de nuestro querido Hospital es que nos presentamos para hacerles conocer la ubicación, los Servicios con los que cuenta y a quienes les corresponde la atención en el Departamento de Odontología.

El Departamento está ubicado en el primer piso del edificio nuevo, entrando por la calle Centenario al lado de la Farmacia. Cuenta con 18 equipos odontológicos para atención de pacientes en distintas especialidades, además de un equipo para tomar distintos tipos de Radiografías y un block quirúrgico para realizar operaciones en pacientes ambulatorios.

Contamos con 8 distintas especialidades, entre ellas:

Servicio de Operatoria Dental. Dentro de esta especialidad que se dedica al arreglo de los dientes específicamente, contamos con tres sub-especialidades como ser: endodoncia, donde se realizan a los pacientes tratamientos de conducto; rehabilitación oral donde se reconstruyen dientes que presentan mayor dificultad o se devuelven las piezas faltantes en forma fija, además de la colocación de arreglos sobre implantes y operatoria donde se arreglan los dientes con menor dificultad.

Servicio de Ortopedia y Ortodoncia. Se atienden aquellos pacientes que presentan anomalías en el alineamiento de los dientes o simplemente “los dientes torcidos”. La ortopedia son los aparatos que usan los niños pequeños y que son de poner y sacar. La ortodoncia son los aparatos fijos, son para casos más complejos, pero brindan soluciones estéticas y funcionales que benefician mucho a los pacientes.

Servicio de Prótesis. Aquí se realizan todo tipo de prótesis removibles, desde las más sencillas hasta las más complicadas. Además se brinda una atención de urgencia para reparar prótesis en el acto, ya que se cuenta con laboratorio propio que permite, brindar la atención que se necesita en tiempo real.

Servicio de Periodoncia. En él se atienden aquellos pacientes que presentan inflamación de las encías, sangrado o movilidad de los dientes, normalmente provocado por la acumulación de sarro. Contamos con colegas especialistas, con higienistas dentales, quienes son las encargadas no solo de eliminar el sarro visible en los dientes sino también educar a los pacientes para que realicen un correcto cepillado.

Servicio de Adolescentes y pacientes especiales. En él se atienden los chicos entre 12 y 18 años, quienes

en esa edad tan especial requieren de una atención individualizada. Además y en colaboración con un equipo multidisciplinario, se brinda atención a pacientes con capacidades diferentes, a veces no solo en consultorio, sino también en block quirúrgico del Hospital y con anestesia general.

Servicio de Diagnóstico y prevención. Es la vía de entrada, fundamentalmente para los niños donde se realizan charlas de educación para la salud, además de brindar la atención que se necesite. Se está en contacto permanente tanto con ginecología como con pediatría, para captar esos pacientes.

Servicio de Radiología Buco Maxilo Facial. Acá se toman radiografías comunes y especializadas. El Servicio está en permanente actividad y basta con presentarse con la orden para que se le realicen las placas indicadas.

Servicio de Cirugía Buco Maxilo Facial. En este Servicio se hacen desde la operación mas sencilla hasta la mas especializada, contando con la invaluable colaboración del block quirúrgico del Hospital. Incluido en este Servicio, está la Urgencia Odontológica, que funciona los 365 días del año, las 24 horas.

¿A quienes les corresponde?:

Les corresponde a todos los usuarios de Sanidad Militar, sus familiares y dependientes que requieran de atención en especialidades, ya que la atención primaria se realiza en la Periferia. Para ser atendidos solo necesitan presentarse en la bahía de atención al usuario, con el pase del odontólogo de la Unidad para la especialidad que necesiten y se le dará hora para su atención con la celeridad que las agendas lo permitan.



Prevención en Salud Mental Infantil

La Policlínica de Vínculos Tempranos funciona dentro de los servicios que brinda Psicología Infantil y estará a cargo de la Psicóloga Sdo. 1ª (Ps) Patricia Calvo.

En los últimos meses hemos venido trabajando en el sentido de retomar la labor preventiva como una prioridad. Esto que se está cristalizando en lo que hemos llamado “Proyecto de Prevención en Salud Mental Infantil”. Vale aclarar que este proyecto ha sido posible de planificar y está siendo posible de aplicar gracias al esfuerzo y la responsabilidad de los Psicólogos de Psicología Infantil.

En este proyecto nos encontramos en una fase inicial, siendo en esta fase lo más importante, la creación y puesta en funcionamiento de una “Policlínica de Vínculos Tempranos”, que atenderá a niños de 0 a 2 años y 11 meses.

¿Por qué priorizar esta franja etaria?

Los vínculos tempranos madre - bebé han sido considerados desde hace mucho tiempo, como fundantes del desarrollo del ser humano, creando en la infancia los cimientos de la salud mental.

El desarrollo socio emocional se irá gestando a partir de estas interacciones entre la madre y el bebé, mediados

por el intercambio que se produce entre ambos, como ser los juegos, el sostén, la alimentación, el afecto, en donde el niño irá internalizando en esta etapa preverbal, las reglas básicas del relacionamiento humano y así adquiriendo las primeras pautas culturales, lo que favorecerá su desarrollo y comunicación social. En la medida en que estos primeros estadios se relacionan con la estructuración del psiquismo del bebé, el cómo se ejercen las distintas funciones y el modo en que las mismas se enlazan en la complejidad vincular y sensorial, irán determinando su construcción.

Es así que estas experiencias vinculares tempranas podrán construir la matriz necesaria para el desarrollo tanto de salud mental, o bien de posteriores desordenes psicopatológicos ante situaciones adversas. El niño que obtiene ciertas desventajas en las etapas iniciales de su vida, es muy difícil que las recupere a lo largo de su desarrollo.

Entre las experiencias tempranas adversas podemos citar los siguientes

ejemplos: la depresión materna, las experiencias de separación y/o pérdida, experiencias tempranas de abandono y separación, experiencias de inadecuado apoyo, atención y protección y sostén del niño. Todas estas experiencias constituyen factores de riesgo en el vínculo madre-bebé.

Las investigaciones realizadas dan cuenta de que una intervención oportuna, a partir del diagnóstico precoz de situaciones de riesgo, y la implementación de abordajes terapéuticos, podrían prevenir futuros trastornos del niño y del vínculo madre-bebé.

Como se mencionaba antes, esta es una primera etapa en el desarrollo de un proyecto de prevención en salud mental infantil, esperamos estar en condiciones, en los primeros meses del año, de implementar la segunda etapa que será la de poder llegar a realizar una detección precoz de los llamados Trastornos Generalizados del Desarrollo.

Se brindan los servicios de :
Psicodiagnósticos
Apoyos Psicológicos
Orientación a padres

Sgto. (Tec. Esp.) Ps. Álvaro Farías
 Jefe de Sección Psicología Infantil
 Departamento de Psicología H.C.FF.AA.

La Sección Psicología Infantil de Departamento de Psicología del H.C. FF. AA. brinda atención Psicológica a niños usuarios del Hospital de entre 0 a 11 años y 11 meses. Según datos brindados por la oficina de Registro de Usuarios en octubre de 2009, la población que se ve beneficiada por este servicio ascendería a 27 mil usuarios.

Por mayor información comunicarse con el Depto. de Psicología del H.C.FF.AA.: 487 66 66 int. 2021.

El envejecer es un proceso común a todos los seres vivos, lo más deseable e importante es que pueda envejecer en su hogar. En este período se producen cambios fisiológicos propios del envejecimiento como son disminución en la visión, en la audición, en la respuesta a estímulos y en la marcha.



La O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) define la caída “como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite a la persona al suelo contra su voluntad”. El lugar más frecuente donde se presentan las caídas es en el hogar, al realizar tareas básicas de la vida cotidiana.

Existen distintos factores de riesgo para las caídas, estos se pueden clasificar en internos y externos.

Factores internos pueden ser: visión borrosa, falta de fuerzas, mareos, consumo de alcohol, incorrecto manejo de la medicación (sedantes, hipotensores, diuréticos, etc.).

Factores externos son los que se relacionan con el medio ambiente los cuales constituyen barreras u obstáculos presentes en el domicilio y en la vía pública.

En el domicilio las caídas suelen suceder habitualmente en el dormitorio, baño y cocina, y en la vía pública está relacionado con las construcciones y barreras arquitectónicas.

¿Cómo prevenir las caídas?

- Las familias y las personas que conviven con los adultos mayores deben de conocer los factores de riesgo que ellos presentan para así lograr mejorar su calidad de vida.
- Visitar al médico regularmente para controlar el estado de salud.
- Desarrollar actividades físicas en forma progresiva; con ropa y calzado cómodo y adecuado.
- Cambiar lentamente la posición y especialmente al levantarse en las mañanas para así evitar mareos.
- Uso de lentes adecuados por prescripción médica.

Cuidados en el domicilio:

- Vestirse y desvestirse en posición segura (en posición sentado).
- Si se utilizan bastones deben de tener material auto deslizante.
- Moverse en ambientes bien iluminados.
- Utilizar sillas fuertes evitando sillas de plástico.
- No colocar alfombras móviles, ni dejar cables u otros objetos en el suelo.
- Uso de calzado adecuado, con tacón bajo y suela de goma anti-deslizante.
- Uso de ropa cómoda holgada y largo adecuado (que al caminar no se pise).
- Evitar tener bancos, mesas u otros muebles que obstaculicen el paso al baño, jardín o patio.
- Colocar en lo posible pasamanos en escaleras, pasillos y en el baño.
- No subir escaleras inestables.

En la Vía Pública:

- Evitar circular en las calles que se encuentran en mal estado.
- Tomarse el tiempo necesario para cruzar en las calles (cruzar siempre en las esquinas, esperar en semáforos).
- Subir o bajar del ómnibus cuando este se encuentre detenido, pedir que se acerque lo más próximo al cordón de la vereda.
- Ante una caída consultar al médico.

Licenciado en Enfermería

Oswaldo Pizzuti

Fuentes:

Material recopilado de Internet;
Boletín casos de
terapéutica ocupacional.
Patricia Barroso, Marzo de 2009.

Revista Mutualista
Hospital Evangélico; ed. Nº1;
Vivir mejor. Diciembre de 2009.

VIANDAS PARA LOS CHICOS ¡QUE PROBLEMA!



El período de clases implica un duro desafío para los padres.

Durante el año escolar los chicos tendrán una actividad intelectual importante, el cerebro demanda alrededor del 20% de la energía que utiliza el resto del organismo, la misma se obtendrá principalmente de los hidratos de carbono provenientes de la dieta, aportados por los cereales, frutas, verduras y tubérculos.

Es muy importante que reciban la cantidad y calidad de nutrientes necesarios para el desarrollo de todo su potencial genético.

Recordemos que las carencias nutricionales no solo se manifiestan como delgadez sino que sus consecuencias pueden ser baja estatura, trastornos en la atención y el aprendizaje, alteraciones del sistema inmunológico, decaimiento, irritabilidad, entre otras.

La clave está en ofrecerles una alimentación variada y atractiva y transmitirles hábitos saludables, que se trasladen desde la casa al colegio.

¿Por dónde empezamos?

Debemos tener en cuenta muchos aspectos de la vianda de nuestros hijos: primero sus gustos y preferencias; es muy importante que se consuma en su totalidad y que no se encuentre con algo que no le gusta o no acostumbra comer. Es muy bueno sentarnos con ellos y pactar cuales son los alimentos que les gustaría llevar al colegio y cuales no y por que no.

En base a ello debemos realizar una lista de preparaciones variadas para tener en cuenta en la semana y simplificarnos la tarea de programarlas el día anterior.

¿Qué debe incluir una vianda?

Una vianda debe contener alimentos de todos los grupos, para estar seguros de proporcionar a los chicos los nutrientes necesarios: frutas, verduras, lácteos, carnes, cereales, agua.

Lo mejor es incluir algo de cada grupo y variar el menú cada día.

¿Qué no debe incluir la vianda?

Conviene evitar alimentos con alto contenido de grasas y sodio (hamburguesas industrializadas, panchos, galletitas, alfajores, productos congelados y de copetín) y azúcares (gaseosas y jugos artificiales).

Todo es más sano, si es hecho en casa!!!

¿Qué debemos tener en cuenta?

Las porciones deben estar de acuerdo al tamaño del estómago del chico según la edad y que él esté acostumbrado a consumir, nunca más grande (es mejor que consuma poco a que no consuma nada).

No colocar en el mismo recipiente una preparación que se debe calentar, con una ensalada fresca, debe estar en un recipiente separado, con aderezo en lo posible en sobre cerrado.

Las ensaladas se deshidratan, con el agregado de sal por lo tanto se deben condimentar en el momento de consumirlas.



La “vianda ideal” se completaría con una fruta bien lavada (o más de una), da sensación de saciedad y evita los atracones de golosinas y snacks después de largos intervalos sin comer.

Si preparamos sandwiches la noche anterior, debemos conservarlos en la heladera, envueltos en papel adherente o en bolsitas con cierre.

Lo ideal es que la preparación luego de la elaboración se deje enfriar y se coloque en la heladera inmediatamente, tapada y en un recipiente limpio, y que los chicos la lleven fría al colegio, evitando así la proliferación microbiana que podría ocurrir si se dejara a temperatura ambiente la noche anterior.

VIANDAS FÁCILES DE PREPARAR Y TRANSPORTAR

- Pollo al horno con puré.
- Tortilla de papa u otro vegetal con ensaladas.
- Tartas individuales o budines de verduras con queso y una ensalada a elección (maíz, brócoli, tomate, remolacha, papa).
- Un sandwich de carne, pollo o atún con huevo y queso crema, con tomate y lechuga.
- Salpicón de pollo o carne con verduras. Chop suey de pollo o carne.

Preparar las viandas es un acto de amor y dedicación, sin duda, pero no es en vano, ya que les estamos brindando, a nuestros hijos hábitos alimentarios que les servirán para toda la vida.

No olvidemos que como padres, somos responsables de las consecuencias de su buena o mala alimentación.

Diabetes Gestacional: mamá tenelo en cuenta.

¿Cómo afecta a mi bebé?

Lo puede afectar de múltiples formas:

- Puede crecer por encima del peso normal y presentar complicaciones
- Obesidad del bebé.
- Estiramiento del cuello con probable parálisis de miembros superiores y/o de cara.
- Fractura de clavícula.
- Aumentar el número de glóbulos rojos produciendo ictericia (color amarillo) luego de nacer.
- Lo predispone para el resto de su vida ya que tendrá tendencia a ser obeso con sus complicaciones:

Diabetes.

Hipertensión arterial.

Colesterol elevado.

Si es mujer:

- alteraciones con la menstruación.
- dificultad para embarazarse.

¿Cómo evito que esto suceda?

Cumpliendo con lo indicado por el endocrinólogo y el ginecólogo durante el embarazo, (comiendo correctamente, haciendo los controles).
Luego de nacer: amamantando por lo menos 6 meses, y posteriormente alimentándolo como indica la pediatra, estimulando el ejercicio.

¿Cómo me afecta a mí?

- Me indica que tengo más probabilidades de ser diabética en el futuro.
- Se puede prevenir comiendo sano, haciendo ejercicio, y manteniendo el peso adecuado a la talla.
- Haciendo controles periódicos con el médico para mantenerme en salud.

¿Qué síntomas me alertan a consultar urgente?

Hipoglucemia: se manifiesta con

- sensación de hambre,
- visión borrosa,
- sudoración,
- temblor.

¿Qué debo hacer?

- Medir la glucemia. (anotar)
- Comer.
- Consultar en policlínica
- Si no cede comer algo dulce.
- Consultar en emergencia.

¿Cuáles son los valores normales de glucemia para la embarazada?

* En ayunas: 60 a 90 mgr/dl

* 1 hora luego de iniciada la comida: < 140 mgr/dl (en otros servicios pueden utilizarse otros valores).

¿Qué debo hacer para que mi hijo nazca y crezca normal?

CUMPLIR CON LO QUE ME INDICAN LOS MÉDICOS.

CUMPLIR CON LOS CONTROLES.

CONCURRER A CADA CONTROL CON PLANILLA DE REGISTROS Y GLUCOMETER.

SACAR LAS DUDAS Y HABLAR CON LOS MÉDICOS.

¿Qué tratamiento debo recibir si tengo Diabetes Gestacional?

- 1- Dieta.
- 2- Ejercicio si ya lo hacía, si no lo hacía caminar, si el ginecólogo lo autoriza.
- 3- De ser necesario medicación: insulina.

¿Qué tipo de insulina?

- a- NPH, es blanca como la leche, actúa por varias horas; se debe comer fraccionado y no hacer ayunos prolongados.
- b- Cristalina, es transparente, actúa en 30 minutos, se la debe aplicar vinculado con las comidas.
- c- Humalog, es también transparente, actúa de inmediato, por lo cual se debe aplicar con las comidas.

Siempre se debe mirar la lapicera verificando el tipo de insulina a utilizar antes de aplicarla.

Seguir estrictamente las indicaciones del médico y el educador.



Autor: Sgto.(N) Adriana Da Silva

HOY ES UN BUEN DÍA PARA EMPEZAR:

EVITA EL RIESGO DEL TABAQUISMO.

El fumador tiene doble riesgo de padecer un infarto de corazón y/o muerte súbita, que el no fumador.

El hábito de fumar reduce el oxígeno de la sangre obligando al corazón a trabajar más.

El monóxido de carbono presente en el humo de los cigarrillos modifica las paredes de las arterias, facilitando así el depósito de las grasas y otros alimentos, llevando a un estrechamiento de las mismas.

La nicotina del cigarrillo aumenta el ritmo cardíaco, el pulso y la presión arterial. Lo que es peor, condiciona la dependencia al cigarrillo.

El riesgo a que está expuesto el corazón y el sistema circulatorio depende:

- Del número de cigarrillos que se fuma diariamente,
- De los años que lleva fumando,
- De que comparta un ambiente con fumadores.

Los fumadores están un 70% más expuestos a sufrir estas enfermedades que las personas que no fuman.

Ya hablamos de prevención, ahora te toca ponerla en práctica!!.



ALMACENAMIENTO DE MEDICAMENTOS

- Mantener lejos del alcance de los niños.
- Mantener los medicamentos en su envase original.
- Almacenar protegidos del calor, la humedad y la luz directa solar.
- No deben guardarse en el baño, por estar expuesto a humedad.
- Guardar en la heladera sólo los medicamentos que así lo indiquen. En tal caso deben ubicarse en los estantes de la heladera. NO en el congelador ni en la puerta.

ATENCIÓN:

Cuando tire medicamentos asegúrese de que no llegarán a manos de los niños, tírelos en lugar y forma adecuada.

TODOS LOS MEDICAMENTOS TIENEN UNA FECHA DE VENCIMIENTO

- Antes de usar un medicamento mire la fecha de vencimiento, la cual se encuentra en el envase del mismo, (caja, blister o frasco).
- Controle periódicamente las fechas de vencimiento de los medicamentos que tiene en su hogar, NUNCA USE UN MEDICAMENTO VENCIDO.

Hospital Central de las FF.AA.
- DEPARTAMENTO DE FARMACIA HOSPITALARIA
Servicio de Farmacia Externa.
Ante cualquier consulta dirigirse al Químico Farmacéutico de Servicio.



CAMBIO DE MACETAS EN PLANTAS DE INTERIOR

Las Plantas de Interior es preciso cambiarlas cada 1 ó 2 años a una maceta un poco mayor. Esto se hace por 2 razones:

1. Las raíces van llenando todo el espacio de la maceta y ésta se queda pequeña. No es bueno unas raíces apiñadas y congestionadas en el tiesto, la planta se resiente (crece menos, hojas más pequeñas, pocas flores, etc.).

2. El sustrato va perdiendo con el tiempo sus características iniciales. Su estructura se deteriora y pierde calidad como medio, aunque se abone regularmente.

Cuando veas muchas raíces y poca tierra o que las raíces estén saliendo por el orificio de drenaje o un crecimiento lento y débil, etc. es síntoma claro de que pide un cambio a un tiesto un poco mayor.

No obstante, depende de las especies. Hay unas que aguantan más en la maceta, porque crecen menos; pudiendo permanecer en ella mucho más tiempo que otras especies, siendo necesario tan sólo el cambio de compost superficial para su mantenimiento.

Con un cambio a una maceta mayor, dispondrá de sustrato nuevo y rico, y tendrá más espacio para desarrollar raíces, lo cual se notará indudablemente en la planta, que crecerá más.

• Como norma general, la época más conveniente para el cambio de maceta es la primavera. En época de reposo, es adecuado para especies delicadas.

• Las plantas se deben de cambiar cada 1 ó 2 años a otra maceta de mayor tamaño. Puedes dejarla en la misma, pero ya sabes, crecerá menos, florecerá peor e, incluso, dependiendo de la especie y de si abonas o no, puede estropearse bastante.

• En aquellas plantas grandes, cuyo tamaño hace complicado el trasplante (por ejemplo un Ficus o una Yuca), puedes cambiar la tierra de la capa superior por sustrato nuevo.

• No utilices tierra de jardín para rellenar las macetas. Utiliza un buen compost o turba mezclada o no con arena de río (no la arena de cante-

ra que se usa para las obras).

• Después del trasplante no es aconsejable dejar la planta en un lugar con luz excesiva y temperatura alta.

• No las trasplantes si están enfermas, deja que se recuperen antes.

• Las plantas que tienen muchos brotes desde la base, en mata, se puede dividir aprovechando el cambio de maceta, obteniendo así varios ejemplares que se plantan en tiestos diferentes.

• Por último, las plantas que se cambian de maceta deben regarse inmediatamente de efectuada la operación.



PIOJOS

¿Qué es la pediculosis? Es una infestación contagiosa producida por un parásito (*Pediculus humanus*). Son los vulgarmente llamados «piojos».

Hay tres variedades de piojos, y cada tipo de piojo afecta a una parte diferente del cuerpo:

Piojo de la cabeza (*pediculus humanus capitis*). Afecta exclusivamente la cabeza y no está relacionada con la suciedad o los malos hábitos higiénicos.

Piojo del cuerpo (*pediculus humanus corporis*). Afecta al cuerpo y está relacionada con el hacinamiento y la suciedad. Es frecuente en los vagabundos o en épocas de guerra. El piojo vive en las costuras de la ropa donde también pone las liendres. Puede contagiar enfermedades (ej. Tifus).

Piojo del pubis o ladilla (*phthirus pubis*). Afecta a la zona perineal. Se considera una enfermedad de transmisión sexual y está relacionada con malos hábitos higiénicos. A veces en niños pequeños afecta las pestañas **por lo que muchas veces es indicativo de abuso sexual.**

PIOJOS DE LA CABEZA

¿Cómo se desarrolla?

La larva pasa al estado adulto en tres semanas. Su promedio de vida son 30 días y en ese período la hembra es capaz de poner de 10 a 200 huevos (liendres), los cuales se desarrollan en 8-9 días. Se alimentan de sangre. Para ello disponen de 6 patas que terminan en garras, que les permiten adherirse al cabello y una cabe-

za con aparato bucal con el que punza y succiona la sangre.

¿Cómo se transmite?

Se transmite de persona a persona por contacto directo o por compartir elementos de uso personal (peines, cepillo, almohadas, etc.) La mayoría de los casos se da en sitios concurridos como escuelas, clubes, playas e instituciones, especialmente en niños entre 1 y 12 años y ancianos.

¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma más frecuente es la picazón intensa en la cabeza, aparece a las 2 ó 3 semanas, en especial en la nuca y alrededor de las orejas, cuando el piojo pica inyecta una toxina en la piel antes de succionar la sangre.

¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento pretende matar y quitar los piojos e implementar medidas preventivas para futuras infestaciones.

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

Dar aviso a la institución (escuela, colegio, club) para aplicar las medidas higiénico-sanitarias. Usar agua caliente (50 °C durante 5 minutos) para lavar peines, cepillos, sábanas, toallas, almohadas, etc. Planchar sin vapor toda la ropa. Todos los miembros de la familia deben tratarse. Usar los productos (lociones, champús o cremas de enjuague), dejándolos actuar

el tiempo especificado, masajando el cuero cabelludo. Recuerde aplicar el producto siguiendo las instrucciones de uso para cada caso. Secar el pelo y utilizar peine fino de metal para remover los piojos y liendres. Evitar el contacto de los pediculicidas con las mucosas (ojos, boca, etc.). Es importante repetir el tratamiento a los 7-10 días de iniciado el mismo para asegurar la eliminación de los piojos.

IMPORTANTE

La pediculosis produce irritación y/o eritema. Debe tratarse lo antes posible. El rascado intenso puede provocar una infección bacteriana secundaria.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Evitar el contacto físico con las personas infestadas. Evitar compartir los elementos de uso personal. Disminuir la temperatura de la nuca (pelo corto en varones y colitas en las nenas).

Se recomienda la revisión semanal aplicando el peine fino de metal, en especial en el caso de niños, combinando champú o crema de enjuague.

¿Qué no debe usar?

Productos que sean peligrosos/tóxicos para sus niños (querose-ne, insecticidas, etc.).

¡ FRUTA ES SINÓNIMO DE SALUD !!!

La fruta es una fuente de salud para nuestro organismo porque contiene grandes cantidades de vitaminas, minerales y fibras, sin aportar muchas calorías. La falta de costumbre o malos hábitos nos lleva a no aprovechar todos sus beneficios.

Te invitamos a que encuentres en esta sopa de letras las frutas que se detallan a continuación.

- PIÑA
- CASTAÑA
- CEREZA
- DÁTIL
- ZARZAMORA
- TORONJA
- PLÁTANO
- POMELO
- SANDÍA
- LIMA
- COCO
- GUINDA
- FRAMBUESA
- MANDARINA
- BANANA
- AVELLANA
- FRESA
- MELÓN
- MANZANA
- DURAZNO
- DAMASCO
- MANGO
- CACAHUETE
- ALMENDRA
- ARÁNDANO

A	L	D	V	P	W	F	W	A	R	Á	N	D	A	N	O	M	Y	C	R	M
B	S	A	N	Í	A	T	O	R	O	N	J	A	Y	G	C	R	O	I	A	
C	K	M	F	B	C	R	C	C	F	C	H	W	D	E	M	X	H	C	E	N
D	P	A	E	R	W	A	R	Z	S	O	E	N	R	F	V	R	U	O	D	D
E	F	S	R	X	E	C	S	T	L	J	U	R	E	M	W	K	O	H	S	A
F	W	C	K	F	V	S	P	T	C	A	O	J	E	F	N	W	X	P	I	R
G	P	O	D	R	Y	Z	A	L	A	O	B	X	Z	Z	I	Y	G	X	L	I
H	I	K	N	A	X	A	M	D	I	Ñ	G	B	A	N	A	N	A	A	J	N
I	Ñ	A	H	M	B	R	B	E	Á	M	A	S	Y	Y	G	Z	L	Y	F	A
J	A	L	B	B	Z	R	U	O	T	A	C	A	C	A	H	U	E	T	E	
K	Q	M	Y	U	I	A	U	M	M	H	I	D	U	R	A	Z	N	O	E	C
L	G	E	D	E	W	M	O	R	E	Z	O	L	J	G	U	I	N	D	A	E
M	W	N	O	S	G	O	Y	X	L	Z	A	O	S	Z	P	O	M	E	L	O
N	X	D	P	A	A	R	P	T	Ó	M	E	M	A	N	Z	A	N	A	I	B
O	W	R	X	F	W	A	D	V	N	C	P	L	Á	T	A	N	O	I	P	D
P	C	A	H	E	M	A	N	G	O	A	F	Y	A	V	E	L	L	A	N	A
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

