



Los accidentes domésticos son una enfermedad

Me preparo para ir
a Block quirúrgico

Consejos para la
embarazada.

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

S/O/M (Tec. Transf.) Jorge
Golfferd. (Serv de Hemote-
rapia)
Departamento de Farmacia
Hospitalaria del H.C.FF.AA.
Tte 2° (N) Adrián Díaz (Dep-
to de Enfermería)
Sgto A. Caraballo (Abogado)
May. (M) Robinson Rodríguez
(Serv. de Oncología)
May(O) Patricia Pirez
(Serv. de Oncología)

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO
487.66.66
INT 1674
E-MAIL:
escuelaeducaciónsalud
@dnsffaa.gub.uy

Sumario

<p> DE INTERÉS PARA EL USUARIO El consentimiento informado (I) Pág. 3 Si usted debe retirar medicamentos Pág. 4 </p>
<p> SECCION INFORMACIÓN INSTITUCIONAL Juntos podemos prevenir y erradicar la violencia doméstica. Pág. 5 Reiki en el H.C.FF.AA. Pág. 6 </p>
<p> SECCIÓN NUTRICION Y SALUD. Comer bien es ganar en salud..... Pág. 7 </p>
<p> SECCION SALUD DE LA MUJER Consejos para la embarazada. Pág. 8 Piernas cansadas.Pág. 10 </p>
<p> SECCION A TU SALUD Intoxicación por monóxido de carbono.Pág. 12 ¿Porque se deben tomar los antibióticos cada 8 hrs.?....Pág. 13 Me preparo para ir a Block quirúrgico.Pág. 14 </p>
<p> SECCION PADRES E HIJOS Los accidentes domésticos son una enfermedad.....Pág. 15 </p>

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

La E.S.FF.AA. le ofrece algunos de los cursos a dictarse en el año 2010:

- Capacitación en Manipuladores de Alimentos - Nivel Decisores (19 de julio)
 - Curso Operador PC (26 de julio y 2 de agosto)
 - Curso de Emergencia para Auxiliares de Enfermería (27 de julio)
 - Curso de Adiestramiento en Centro de Materiales y Economato para Auxiliares de Enfermería (26 de agosto)
 - Curso Informática - Power Point (16 y 31 de agosto)
- ...y destacamos:

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

Consentimiento informado

(I parte)



Hacemos la salvedad que sobre el tema se ha escrito muchísimo y pueden existir distintas opiniones.

En este breve trabajo, y del cual seguiremos ampliando la información en siguientes publicaciones, trataremos de dar una idea sobre el llamado **consentimiento informado**, concepto que escuchamos muchas veces cuando estamos ante un tratamiento médico ó intervención quirúrgica, pero que muchas veces no tenemos claro de qué se trata y para qué sirve.

1. ¿Qué es?

A grandes rasgos, el consentimiento informado constituye una manifestación de voluntad del paciente, por la cual acepta someterse a determinados actos médicos, luego de haber considerado y analizado toda la información proporcionada por el facultativo.

Dicha información debe comprender todos los aspectos del tratamiento o procedimiento médico sugerido, sus riesgos, beneficios y eventuales consecuencias. En Uruguay, el Prof. Jorge Gamarra brinda un concepto el tema, al expresar que *"... consentimiento informado significa que cierta información acerca del procedimiento médico, sus riesgos y beneficios y efectos secundarios, debe comunicarse al paciente para permitirle tomar una decisión que refleje su voluntad"*¹

2. Para qué sirve? Información como derecho y como deber.

En nuestro país, la Ley No. 17.250, que regula las relaciones de consumo consagra el derecho de información como un aspecto determinante e imprescindible en este tipo de relaciones.

Es fundamental que la información brindada por el médico, sea lo más precisa y completa. Esto tiene importancia porque, en ese caso se habrá cumplido la formalidad, pero ello no es suficiente si se demuestra que el paciente careció de la información necesaria o la recibió de manera errónea ó sesgada. En efecto, la Ley de Relaciones de Consumo exige que la información sea **"suficiente, clara, veraz, en idioma español** sin perjuicio de que puedan emplearse además otros idiomas".

Existe además un deber ético (deontológico) que también impone al médico, proporcionar al paciente toda la información que está a su alcance. El Código de Ética Médica (1995) consagra claramente el consentimiento informado, indicando que el paciente tiene derecho a **"una información completa y veraz sobre cualquier maniobra diagnóstica o terapéutica que se le proponga"** y a **"rechazar los tratamientos que se le indiquen"** (artículos 15 y 44).

El Consentimiento

Desde el punto de vista jurídico, lo esencial con respecto al

modo de manifestarse el consentimiento es que la intención se desprenda directamente del medio empleado (voluntad expresa), o que se infiera de las circunstancias que la rodean (voluntad tácita).

La manifestación de voluntad debe estar precedida por un **"plazo de reflexión"** a para poder dar su respuesta. Se afirma que el paciente deberá enterarse *con un día de anticipación, para permitir evaluar beneficios y perjuicios, meditarlo en el seno de la familia ó en su entorno, y si fuera el caso consultar a otro médico.*

Además del período de reflexión del paciente, debe analizarse la capacidad de éste para otorgar el consentimiento. Si se trata de un sujeto capaz, podrá por sí mismo decidir y consentir válidamente; pero si es considerado como sujeto incapaz, deberá ser sustituido por sus representantes legales (padre, madre, tutor, curador). No es conveniente que el paciente esté afectado psicológicamente por su enfermedad.

Seguiremos analizando este tema en otras entregas. ■

Recopilación a cargo del Dr. Alejandro Caraballo Abogado

(notas)

¹ (Responsabilidad Civil Médica, tomo I, pág. 153 y ss., FCU, Montevideo, marzo de 2000).

De interés para retirar medicamentos en el H.C.FF.AA.



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 está cerrado el Servicio de Farmacia Externa.

Para la dispensación de medicamentos en estas dependencias los Sres. Usuarios deben concurrir en todos los casos munidos del Carné de Usuario vigente extendido por la División Registro de Usuarios de la D.N.S.FF.AA, así como de las respectivas recetas en condiciones reglamentarias emitidas **exclusivamente** por Médicos u Odontólogos **con destino en el H.C.FF.AA, en las Sedes de la D.N.S.FF.AA, Escuela de Sanidad de las FF.AA, Comando de la D.G.A.P. y autorizados.**

- Las recetas emitidas por Médicos u Odontólogos de otras UU.MM. **NO** se dispensan en el Servicio de Farmacia Externa y únicamente se dispensan en el Servicio de Emergencia aquellas provenientes de UU.MM. emitidas **en el día de la fecha** y que correspondan a medicación que deba ser recibida a la brevedad.

Acorde al Reglamento de Medicamentos vigente, se limita a

seis (6) el número de recetas que puede retirar cada Usuario **por mes**, reconociéndose dos excepciones a ese límite:

1- PACIENTES PORTADORES DE PATOLOGÍAS CRÓNICAS: La D.N.S.FF.AA les extiende una "Tarjeta de Autorización Especial" cuyo(s) formulario(s) de solicitud debe(n) ser extendido(s) por el ó los Médicos tratantes, que les permite acceder mensualmente a todos los medicamentos que en las cantidades indicadas requieran para el cuidado de la (s) patología(s) crónica(s) que sean portadores. Dicha tarjeta tiene validez de 4 meses, siendo responsabilidad de los Sres. Usuarios solicitar a el o los Médico(s) tratante(s), con la antelación debida, los formularios respectivos para la renovación de la misma.

2- CASOS DE URGENCIA: será analizado cada caso por el Químico Farmacéutico de Servicio o el Encargado del turno, pudiéndose autorizar a criterio de éstos la dispensación en situaciones de medicación considerada técnicamente imprescindible, a título de excepción.

Únicamente se da curso a la dispensación de medicamentos cuyas drogas, dosis y formas farmacéuticas se encuentren incluidos en el Vademécum vigente de la D.N.S.FF.AA., no habiendo obligación de dispensar ninguna marca comercial en particular.

Las recetas tienen **30 días de validez** a partir de la fecha de emitida por el Médico u Odontólogo.

En caso de no haber disponibilidad de stock o bajo stock en farmacia, la misma será fechada con el sello fechador al dorso por funcionarios del departamento de Farmacia hospitalaria, pasando a tener la receta validez por 30 días a partir de la nueva fecha estampada.

- En el Servicio de Farmacia de Emergencia se dispensa solo una receta de cada medicamento solicitado por Usuario, a excepción de antimicrobianos y antipiréticos de uso pediátrico de los que se podrá dispensar hasta 2 recetas de un mismo medicamento.

En cumplimiento de Reglamentaciones Nacionales:

- Las recetas de Psicofármacos y Estupefacientes únicamente se pueden dispensar a **mayores de 18 años**, debiendo en todos los casos presentar la persona que retira las recetas su Cédula de identidad personal.

- Al dorso de las mismas quien retira esta medicación deberá asentar su nombre completo, No. De cédula de Identidad, fecha de nacimiento, dirección y teléfono, corroborando el funcionario contra la Cédula de Identidad presentada, la veracidad de los tres primeros datos mencionados. ■

Departamento de Farmacia Hospitalaria

**JUNTOS PODEMOS
PREVENIR Y ERRADICAR LA**

VIOLENCIA DOMÉSTICA

Si alguien de tu familia ó tu pareja:

Te insulta

Te golpea

Te desvaloriza

Te aísla, te encierra

Te controla

Te amenaza

Te despoja de tus documentos

Abusa sexualmente de ti

**ACÉRCATE AL EQUIPO DE REFERENCIA
DE VIOLENCIA DOMÉSTICA DEL H.C.FF.AA**

Te esperamos los días lunes de 13 a 15 hs en nuestra policlínica.
Primer Piso adjunto a Dirección Técnica.
Anotaciones en Sector 9 Consultorio 93
(Oficina de Anotaciones de Especiales)

Frente a una situación de emergencia llama
desde cualquier lugar del país todos los días
de 8 a 24 hs al 08004141 ó al 911



REIKI

Es un sistema japonés centenari que forma parte de lo que se conoce como técnicas complementarias, o medicina de alternativa y su fin es colaborar con la medicina convencional

Está técnica está aprobada por la OMS y busca mejorar la calidad de vida de los pacientes elevando su sistema energético.

Todos somos energía y cuando somos sanos estamos equilibrados. .

Hablando de los seres humanos, existen 7 centros energéticos principales conocidos con el nombre de Chakras (su significado es rueda) que cuando gozamos de buena salud giran a una velocidad determinada. Sin embargo puede suceder a lo largo de nuestra vida que debido fundamentalmente al stress estos chakras giren más lentamente hasta casi detenerse y sobreviene la enfermedad.

Qué hace Reiki por nosotros? Cómo actúa y en qué consiste?

El practicante de Reiki , iniciado por un maestro debidamente capacitado, y mediante la imposición de manos y sin estar en contacto, actúa como canal, captando la Energía y trasmitiéndosela al paciente. Una vez en el organismo ésta circula mejorando los niveles del paciente.

Permite disminuir los efectos colaterales indeseables de los tratamientos oncológicos mejorando su calidad de vida.

¿Cómo se accede a estas sesiones?

Reservando su lugar en la Secretaría del Servicio de Oncología, para los días miércoles a partir de las 09.30 horas.

Cabe destacar que Reiki se aplica en muchos hospitales en Estados Unidos y Europa , por ser una técnica aprobada por la Organización Mundial de



la Salud, indolora y muy bien aceptada por los pacientes.

Este es un beneficio más que el Servicio de Oncología del H.C.FF.AA quiere brindar a sus pacientes, siempre atento en su objetivo de optimizar cada día la atención del usuario, mejorando su calidad de vida. ■

Jefe del Serv. de Oncología
May.(M) Robinson Rodríguez
May(O) Patricia Pirez
Reiki Master

Comer bien es ganar en salud

La alimentación es uno de los temas fundamentales para mantener una vida sana y saludable.

Los estándares de exigencia en relación a la alimentación de las personas están aumentando día a día. La alimentación se ha transformado en una actividad en la cual además de utilizar el sentido del gusto, también juegan un papel importante otros sentidos como el olfato y la vista.

Es fundamental que los platos además de ser sabrosos, tengan una presentación visual atractiva.

Para lograr entonces una alimentación atractiva, una forma es acompañar los almuerzos y cenas con vegetales de colores variados, con el fin de obtener platos más agradables, alegres y fundamentalmente más nutritivos.

A continuación, se presentan algunas de las tantas recetas que pueden realizar para despertar sus sentidos a la hora de degustar la comida, y de esa forma lograr incorporarlas a su alimentación cotidiana.

Ñoquis de ricotta y espinaca

Rendimiento: 6 porciones.

Mezclar: 2 tazas de espinaca cruda picada chica, 750 g de ricotta, 4 claras, 2 ½ tazas de harina, pimienta y nuez moscada.

Agregar: 1 cucharada de perejil picado.

Amasar hasta lograr una mezcla homogénea.

Formar cilindros de 1,5 cm de diámetro y cortar los ñoquis.

Hervir abundante agua, agregar los ñoquis y retirarlos con una espumadera cuando suben a la superficie. Colocarlos en una fuente.

Agregar: 4 cucharadas de aceite.

Pelar y cortar al medio: 500 g de tomates perita.

Colocarlos en una sartén con un poco de aceite caliente y calentar. Condimentar con albahaca y ajo

Servir los tomates acompañando los ñoquis.

Espolvorear con: 100 g de queso magro rallado.. ■





Consejos para la futura mamá

Desde la concepción hasta la lactancia del bebé, el cuerpo de la mamá pasa por varias transformaciones para adaptarse a esta nueva vida.

En este período ocurren alteraciones emocionales ya que ésta es una de las experiencias de la vida más importantes para la mujer.

Por eso, con tantas y diferentes cosas que suceden en esta fase, contar con información de buena calidad

puede ser muy valioso y distribuir a un embarazo tranquilo y, consecuentemente, a la llegada de un bebé más saludable.

1. Puedo teñirme el pelo?

No existe evidencia que las tintas para el pelo se absorban y puedan causar daño al bebé.

De todas maneras es conveniente evitarlas durante el primer trimestre del embarazo.

2. ¿Puedo conducir un auto durante el embarazo?

Sí, pero siempre utiliza el cinturón de seguridad. Los dos últimos meses es preferible evitar conducir un auto ya que las contracciones uterinas en este período pueden aumentar y distraer tu atención.

En caso de que necesites hacer viajes largos, es muy saludable hacer paradas cada 2-3 horas para comer algo, hidratarte, orinar y caminar un poco.

3. Una mujer embarazada puede practicar deportes o hacer gimnasia?

Sí, siempre y cuando sean practicados con moderación y que respete los límites físicos de esta etapa. Actividades físicas de alto impacto, que necesitan gran esfuerzo físico o que puedan presentar algún peligro, deben evitarse pues pueden exponer a la madre y al bebé a riesgos innecesarios (artes marciales, ejercicios aeróbicos, equitación, etc.). Los ejercicios más



aconsejables son aquellos más leves que no conllevan riesgo y que son de bajo impacto como la caminata o la hidrogimnasia.

4. ¿Fumar perjudica al bebé?

Regularmente el hábito de fumar es de por sí perjudicial para la salud y, durante el embarazo, está contraindicado. La mujer embarazada que fuma puede tener serios problemas de circulación sanguínea a nivel de placenta. Esto puede perjudicar mucho la llegada del oxígeno al bebé, causando no sólo un desprendimiento de la placenta, la ruptura precoz de la bolsa de agua, disminución del líquido amniótico, etc. Consecuentemente, factores como éste disminuyen las posibilidades de que el bebé nazca saludablemente.

5. ¿La mujer embarazada puede consumir bebidas alcohólicas?

El alcohol es perjudicial para el bebé, por lo tanto no debe consumirse durante el embarazo. La ingestión continua y cercana al parto de bebidas alcohólicas puede ocasionar Síndrome de Abstinencia Alcohólica Fetal, o sea, al nacer el bebé podría presentar fiebre, convulsiones, angustia respiratoria, diarrea, etc.

6. ¿Puedo usar tacos altos?

A medida que el abdomen crece el punto de equilibrio de la mujer también se modifica. Por eso es recomendable usar zapatos cómodos y de tacón bajo que disminuirán de manera importante las caídas.

7. ¿Puedo tomar sol mientras estoy embarazada?

Debido a los cambios hormonales que se presentan durante el embarazo, la pigmentación de la piel puede aumentar y ser de forma irregular en algunas áreas, por ejemplo el rostro. Por eso, durante esta fase y principalmente después del segundo trimestre de gestación, el uso de algún bloqueador solar está indicado. Sin embargo, los baños de sol en exceso deben ser evitados puesto que puedan aumentar las manchas de la piel.

8. ¿Puedo comer todo lo que tenga ganas?

Si no has recibido alguna restricción por parte de tu médico, una mujer saludable puede comer generalmente cualquier tipo de alimento. Deberá ser una alimentación sana y variada, evitando tanto el exceso como la escasez de calorías.

9. ¿Porque los médicos prescriben vitaminas a la mujer antes, durante y después del embarazo?

El estado nutricional es uno de los principales determinantes para la salud y bienestar de la mujer que

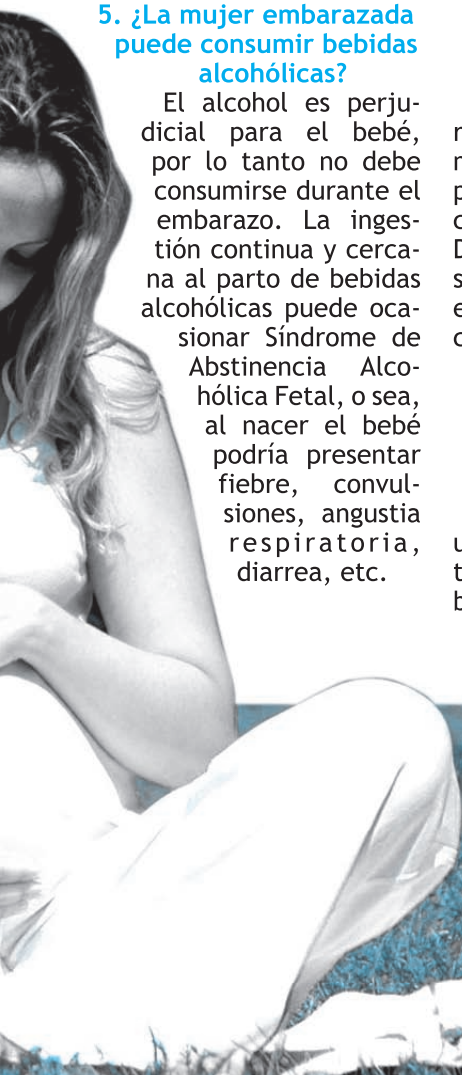
quiere embarazarse o que ya lo está. Además de eso, está comprobada la relación directa entre el estado nutricional materno con el crecimiento y desarrollo del feto. Aún en gestantes saludables que se alimentan adecuadamente, la deficiencia de micronutrientes (vitaminas y sales minerales) durante el embarazo puede ocurrir causando daños a tu salud y a la del bebé.

Por eso, es indispensable estar al tanto de los principales nutrientes cuya deficiencia está relacionada con circunstancias adversas a la salud, tanto en el período de la gestación como antes y después de éste.

Por ejemplo, existen estudios científicos que comprueban que el consumo de vitaminas alrededor de 3 meses antes de quedar embarazada disminuye la presencia de varias malformaciones fetales.

Después del parto, principalmente durante la lactancia, el consumo de vitaminas y sales minerales también es importante para enriquecer la calidad de la leche materna. Se destacan los siguientes micronutrientes: hierro, calcio, ácido fólico, vitaminas A, D y complejo B.

Por todo esto, es muy común que los médicos y ginecólogos prescriban un producto de polivitamínicos y poliminerales a las mujeres que desean o ya se encuentran en esta importante etapa de su vida. ■



Piernas cansadas:

Las posibles causas de este problema

Sentir las piernas cansadas no siempre es por exceso de peso o retención de líquido. Cuando se habla de “**piernas cansadas**”, “**pesadas**” o “**hinchadas**” en realidad se habla de un problema muy común en las mujeres: el edema.

¿Qué es un edema?

Se trata de una acumulación excesiva de líquido en el tejido celular que se caracteriza por un aumento en el grosor de las piernas. Su crecimiento se debe a distintas variables relacionadas con el funcionamiento general del cuerpo. En otras palabras, el edema es siempre un síntoma de una enfermedad mayor.

Los edemas más habituales se presentan en las piernas porque son ellas las que reciben todo el peso del cuerpo. Sin olvidar la acción de la fuerza de la gravedad que estimula la concentración y el movimiento de los líquidos en

los miembros inferiores. Ante la primera duda, los médicos aconsejan estudios para descartar problemas serios que involucren órganos vitales como el corazón o los pulmones.

Señales a tener en cuenta

No es una condición “*sine quoniam*” que actúen simultáneamente.

- **Calambres:** es un síntoma clave en la aparición de edemas. En la mayoría de los casos, éstos preanuncian la dolencia. Pueden suceder durante un entrenamiento físico o en el período de descanso.

Importante: hay ciertas situaciones que ayudan a la aparición de calambres. A veces, una posición incómoda sostenida por mucho tiempo puede ser la causa principal de esta molestia.

Es necesario observar en qué momento surge para que el médico pueda diagnosticar con mayor precisión.

- **Pesadez:** probablemente el calor y la presión atmosférica produzcan una sensación de pesadez en los miembros inferiores del cuerpo. Descartadas estas condiciones ambientales, si la molestia continúa es posible que se deba al mal funcionamiento de los líquidos sanguíneos de los vasos y arterias.

- **Cansancio:** actualmente, la rutina diaria produce un cansancio corporal generalizado. No

obstante, si el agotamiento continúa a pesar del descanso, aumentan las probabilidades de que esa sensación sea una señal de alerta.

Las causas más frecuentes

1) Insuficiencia venosa.

Este trastorno se presenta cuando existe una dificultad en el retorno venoso sanguíneo. La sangre de las venas retorna al corazón mediante dos sistemas comunicados entre sí. Cuando este proceso fisiológico se altera, se produce la insuficiencia venosa.

Por supuesto, usted no siente que su sangre y demás líquidos vitales cambian su recorrido habitual; sin embargo, su cuerpo le hará notar en pocas horas que se ha producido una anomalía.

Tratamiento: al ser un problema localizado, el médico recurre a una medicación que corrige el flujo sanguíneo y estabiliza la circulación dentro del sistema venoso-arterial. Muchos apelan a los diuréticos (de venta libre) para tratar la insuficiencia venosa.

2) Menstruación.

Durante el período menstrual, las modificaciones corporales hormonales desatan innumerables procesos orgánicos entre los cuales se encuentra el edema de piernas.

Tratamiento: en este caso particular, no resiste mayor gravedad ya que al terminar el ciclo las piernas vuelven a su estado original. De no ocurrir es conveniente hacer una consulta y confirmar la causa del edema.

3) Embarazo.

Al igual que en la menstruación, durante los 9 meses de gestación el cuerpo se acomoda a su nuevo estado y produce modificaciones internas. Por dentro, aumenta el líquido que circula



por las venas debido a que el útero comprime el sistema venoso; luego, la sangre busca una alternativa para continuar su trayectoria y se expande fuera de las venas.

Entonces, los cambios se exteriorizan de distintas formas. Una de esas formas es el edema.

Tratamiento: bajo ningún concepto se debe ingerir diuréticos. Son inconvenientes ya que reducen la circulación sanguínea en la placenta causando daño en el desarrollo del embrión. El médico especialista es el más indicado para decir qué hacer en esta situación. Una solución posible e inocua para el bebé, que sirve para minimizar el dolor de las piernas y disminuir la hinchazón, consiste en acostarse de costado con las piernas elevadas en un ángulo de 45 grados.

4) Sedentarismo e inmovilidad. Al caminar o al correr, los músculos de las piernas trabajan y ayudan a la circulación sanguínea. Si estos músculos están inactivos o se usan muy poco, el viaje de la sangre se dificulta y aparece la hinchazón. Un ejemplo claro es un largo viaje en tren, en avión o en auto.

5) Medicamentos. A veces, la ingesta de algunas drogas (para combatir la hipertensión, antidepresivos, hormonas, antiinflamatorios) genera edemas como efecto colateral.

6) Alta concentración de sal en el organismo debido a la ingesta de comidas muy saladas.

7) Obesidad. Cuanto mayor es el peso que las piernas sostienen, mayor es la posibilidad de que se hinchen.

8) Otras causas. Si bien los motivos mencionados anteriormente son los más frecuentes, existen otros que también producen edemas en las piernas.

• **Trastornos en la glándula tiroidea.** El exceso o la escasa actividad de la tiroides puede trastocar los índices de proteí-



nas en la sangre y afectar la circulación de los fluidos dentro y fuera de los capilares y vasos.

• **Alergias, quemaduras, infecciones e inflamaciones.**

Estos cuadros repercuten en el volumen sanguíneo del área inferior del cuerpo y producen un desfase sanguíneo que provoca el edema.

• **Insuficiencia cardíaca o hepática.**

Tratamientos

• **DIURETICOS.**

En los casos más leves, los diuréticos suministrados bajo prescripción médica son suficientes.

• **FISIATRÍA:** es uno de los métodos auxiliares que más ha contribuido al mejoramiento del edema. Los resultados muestran que las piernas se deshinchon con mayor celeridad si el tratamiento se realiza en combinación con esta terapia. En pocas sesiones (no más de 40 minutos cada una) se empiezan a notar los resultados.

• **MEDIAS ELÁSTICAS:** dan buenos resultados en el tratamiento de los edemas simples. Son fáciles de conseguir y respetan los cánones de la estética actual.

Cuándo conviene consultar al médico.

1) Si nota sus piernas hinchadas durante varios días consecutivos.

2) Dolor persistente y constante en una o ambas piernas.

3) Respiración entrecortada.

4) Cansancio y pesadez reiterados.

La mejor manera de reconocer un edema es recurrir a un test casero. Presione la piel de la pierna con su dedo índice, mantenga un segundo y suelte. Si al retirar su dedo, la piel queda en desnivel y permanece la marca de su dedo, entonces hay edema.

Reglas para prevenir y aliviar la hinchazón

1) Camine lo más posible. Evite el sedentarismo.

2) Controle su peso.

3) Disminuya el consumo de sal.

4) Coma vegetales y tome líquidos.

5) Si debe viajar en avión o en otro medio de transporte recuerde hacer movimientos con sus piernas para activar la circulación.

6) Evite las medias ajustadas a mitad de pierna y las medias con liga.

7) Dúchese con agua templada y termine con un chorro de agua fría en las piernas para tonificarlas.

8) Masajéese los pies y las piernas al aplicarse la crema hidratante, desde el tobillo al muslo.

9) Use ropa holgada que no presione la circulación (pantalones, ropa interior y zapatos).

10) Haga ejercicios circulatorios con los pies para activar la circulación por la noche.

11) Duerma con las piernas un poco elevadas (eleve las patas de la cama).

12) Aplíquese una crema para piernas cansadas. Consulte con su médico. ■

Intoxicación por monóxido de carbono

Llegaron las épocas frías y con éstas, la necesidad de abrigo y calor.

Es por ello, que se da el incremento del uso de sistemas de calefacción que funcionan por combustión, a gas, gasoil, querosén, carbón, fueloil o madera. Si a esto le sumamos el cierre de puertas y ventanas para mantener el calor, favorecemos que los gases de combustión de estos sistemas. (monóxido

de carbono fundamentalmente), queden atrapados en el ambiente.

El gas se produce frente a una combustión incompleta, ya sea por mala entrada de aire, por consumo de oxígeno del ambiente o por desperfectos en los sistemas o aparatos utilizados.

Causado fundamentalmente por los sistemas de calefacción por combustión, el monóxido de carbono inhalado en exceso, es responsable de intoxicaciones que producen desde síntomas leves hasta muy graves.

¿Cómo reconocer si hay monóxido de carbono en un ambiente?

- Coloración amarilla o naranja de la llama, en lugar de azul normal.
- Aparición de manchas, tizado o decoloración de los artefactos, sus conductos de evacuación o alrededor de ellos.
- Cambios de comportamiento e incluso muerte de pequeñas mascotas.
- Como los primeros efectos son inespecíficos (no se puede ver ni oler, no irrita los ojos ni la nariz.), puede causar daño e incluso la muerte, cuando se lo respira en niveles elevados.

¿Cuáles pueden ser los síntomas de intoxicación?

La intoxicación leve se caracteriza por dolor de cabeza, cansancio, debilidad, tendencia

al sueño, náuseas, vómitos y dolor de pecho en enfermos cardíacos. En una intoxicación grave se agrega: inconsciencia, respiración débil e irregular, temperatura corporal baja, convulsiones, pulso lento e irregular, entre otros.

¿Cómo prevenir la situación.?

- Asegúrese que los artefactos (estufas a gas o querosén, braseros, primos, etc) tengan un correcto funcionamiento.
- En ambientes cerrados mantener una entrada de aire.
- No pernoctar con sistemas de calefacción por combustión, en funcionamiento.
- Realizar un mantenimiento anual de los sistemas de calefacción.
- Mantener las chimeneas desobstruidas.

¿Qué hacer frente a un caso de intoxicación?

- Ventilar inmediatamente el ambiente contaminado.
- Trasladar a las personas expuestas hacia al exterior de la vivienda.
- Llamar al Sistema de Emergencias Médicas de su centro asistencial, para su correcta atención y tratamiento.
- Si los intoxicados están inconscientes, acostarlos en posición de costado (posición lateral de seguridad), mientras se espera la llegada de la ambulancia.
- No suministrar nada por boca a la persona afectada.

LA CLAVE PARA EVITAR EL ENVENENAMIENTO CON MONÓXIDO DE CARBONO ES LA PREVENCIÓN. ■

Sdo 1º (O) Karem Machado.
Departamento de Educación para la Salud



¿Por qué se deben tomar los antibióticos cada 8 horas?

Los antibióticos se deben tomar según prescribe el médico o según consta en el prospecto. Cierto es que lo más habitual es tomarlos cada 8 horas, pero también hay antibióticos que se deben tomar cada 12 horas, e incluso cada 24 horas.

Sea cual sea el caso, es muy importante seguir la pauta marcada para que el antibiótico funcione correctamente.

¿Y por qué esto es así?

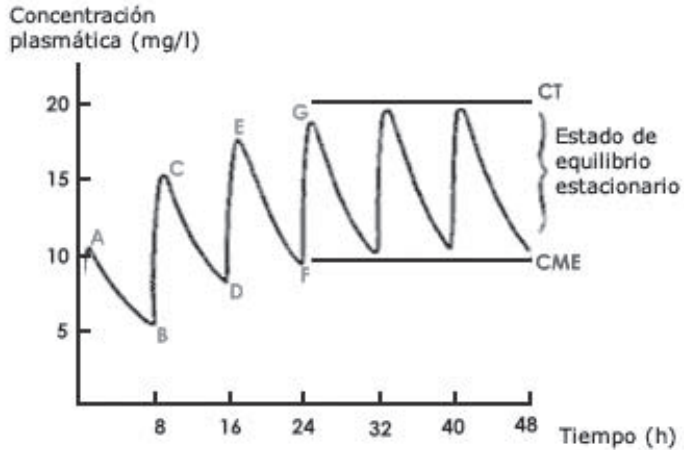
Cada toma contiene una determinada cantidad de principio activo. Al tomarla, éste pasa a la sangre y fluye por todo el organismo. Cuando el organismo empieza a eliminarlo a través de los riñones o el hígado, la concentración disminuye. Antes de que la cantidad de antibiótico en sangre sea insuficiente es necesaria una nueva toma.

Para que un medicamento haga efecto, debe llegar a la parte del cuerpo donde lo necesitamos (por ej: a la garganta si es ahí donde tenemos la infección). Para eso y para obtener la máxima eficacia posible, éste debe estar en una concentración **constante** en la sangre (porque como todos sabemos, la sangre es la encargada de llevar TODO a todos lados).

Esa constancia se logra cuando la cantidad de fármaco que entra al organismo es igual a la cantidad que sale. Eso se llama **Estado de Equilibrio Estacionario**.

Pero no es tan sencillo como esto, si se retrasa mucho la toma puede no bastar una nueva ingesta. Veamos:

Como ya dije, para que el fármaco haga efecto tiene que estar en el *Estado de Equilibrio Estacionario* de manera **constante**. Ese es el espacio marcado entre las dos líneas delimitadas por la **Concentración Tóxica (CT)**, que es la concentración por encima de la cual la droga nos hace mal o tiene demasiados efectos adversos, y la **Concentración Mínima Eficaz**



(CME) que es la concentración del fármaco por debajo de la cual directamente no nos hace nada o sea no tiene efecto.

El siguiente gráfico aclarará este concepto y los de *concentración mínima eficaz (CME)* y *concentración tóxica (CT)*.

En el gráfico del ejemplo también se aprecia cómo se alcanza la cantidad óptima de antibiótico en sangre. Supongamos que la primera toma (A) nos proporciona 10 mg. Al cabo de 8 horas la concentración ha disminuido hasta la mitad porque el organismo la ha ido eliminando. Con la segunda toma (pasando de B a C) alcanzamos los 15 mg, cantidad ya efectiva. A partir de la tercera toma (de D a E) nos situamos ya en el estado de equilibrio estacionario, en el que nos mantendremos hasta acabar el tratamiento (entre los 10 y los 20 mg), siempre y cuando sigamos tomando el antibiótico como nos fue indicado.

Si repetimos esto cada 8 horas, van a ver que una vez que alcanzamos aproximadamente las 5 pastillas vamos a mantener los valores en sangre entre 10 y 20 mg, que

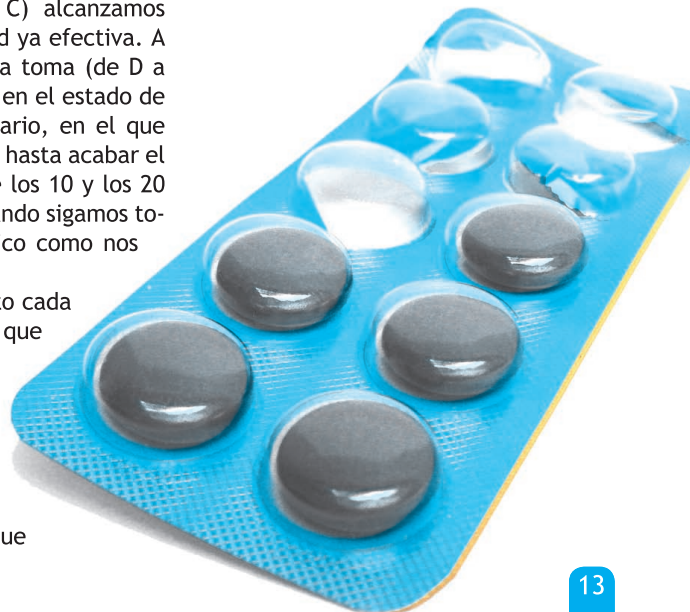
es lo que necesitamos para obtener el mayor efecto posible.

El gráfico también nos ayuda a visualizar por qué no seguir las indicaciones hacen al antibiótico inoperativo.

En conclusión:

- Debemos respetar el tiempo exacto entre cada dosis.-
- No debemos olvidar la toma de ningún comprimido.-
- Debemos terminar el tratamiento indicado por el médico. ■

Sdo 1º Andrea Perdomo
(Auxiliar de farmacia hospitalaria)



Me preparo para ir a block quirúrgico

Cualquiera de nosotros puede requerir de una cirugía a lo largo de nuestras vidas, como parte del diagnóstico o tratamiento de alguna enfermedad.

Si bien muchas cosas dependerán del equipo Médico, de Enfermería y del tipo de anestesia que se utilizará para dicha cirugía (local, regional o general), hay un conjunto de aspectos que debemos tener en cuenta cuando nos toca ir a Block como pacientes.

Será necesario un ayuno absoluto de 8 horas antes de la cirugía (si la anestesia es regional o general), no podremos ingerir nada por boca, ni siquiera caramelos o chicles que aumentan la secreción gástrica y donde se aconseja no fumar.

En caso de ser **Hipertenso/a** solo se autoriza ingerir el medicamento con un sorbo de agua si el horario de la toma es antes de la cirugía.

Nos debemos duchar 1 hora antes aproximadamente (con agua y jabón, o puede haber indicación de clorexidina) incluyendo lavado de cabeza. El baño quita la grasitud de la piel y elimina o disminuye los microorganismos.

No se realice usted el rasurado, puede lesionar la piel y facilitar el ingreso de gérmenes, el mismo se realizará inmediatamente antes de la cirugía.

Luego nos colocamos la vestimenta quirúrgica que nos entreguen: gorro, zapatones y túnica o similar descartables.

NO se puede vestir ropa interior en ningún caso, solamente la vestimenta señalada. Así evitaremos ingresar a Block posibles microorganismos que luego nos puedan causar infecciones.

Además por este mismo motivo debemos **dejar:**

- Todas las alhajas (anillos, pulseras, caravanas, reloj, collares, piercing, etc.) solo se exceptúan los anillos que no se pueden retirar del dedo lo que enfermería de Block cubrirá adecuadamente.
- Lentes (de contacto o comunes), audífonos.
- Usar uñas cortas y limpias.
- Las damas deben quitarse el maquillaje de cara y el esmalte de uñas de las manos.



- Retirarse apliques o extensiones de cabellos de constitución sintética.
- Las prótesis dentales serán retiradas en Block por el anestésista actuante al momento de realizar la anestesia.

Una vez llegada la hora nos trasladarán en camilla desde la sala donde estemos internados hasta el Block quirúrgico, y es aconsejable orinar antes de ser trasladados.

El área de Block es refrigerada por lo que sentirá baja temperatura pero puede solicitar se le abrigue con una frazada o similar, mientras espera.

De aquí en adelante Enfermería lo cuidará en todo momento hasta que finalice la cirugía. Usted despertará y recibirá analgesia si lo necesita, y cuando culmine su recuperación post-anestésica lo llevaremos nuevamente en camilla hasta su sala.

Siga al pie de la letra estos consejos, de todo lo demás nos encargaremos nosotros.

Nuestro objetivo es que su cirugía sea segura, sin complicaciones y que regrese a su vida cotidiana a la brevedad. ■

Tte.2° (N) Adrian Díaz

UN ACCIDENTE ES COMO UNA ENFERMEDAD

Prevención de accidentes en la infancia

Las enfermedades, como por ejemplo la gripe, tienen una **causa** (el virus que la provoca), debe haber **sujetos susceptibles** (las personas que se engripan), determinan en este sujeto una **lesión** (fiebre, resfrío, tos, malestar general), y tienen una forma de **prevención** (la vacuna de la gripe).

Lo mismo pasa con los accidentes

Tienen una **causa** (un choque en el tránsito, una caída, una quemadura, la ingestión de un veneno, y otras), que determina una **lesión** (un traumatismo, una herida, una intoxicación), que tiene tratamiento. Y lo más importante de todo es que, además, la **enfermedad accidente** tiene mecanismos de **prevención**.

LOS NIÑOS SON MUY SUSCEPTIBLES A SUFRIR ACCIDENTES

Su corta edad hace que no sepan cuidarse a sí mismos, que no tengan idea del peligro y de cómo protegerse. Los más chiquitos tampoco poseen la capacidad de reaccionar cuando sufren una lesión. No tienen reflejos adecuados, no son rápidos y no saben qué hacer para evitar el daño.

Además, tienen una natural tendencia a explorar, a tocar, a llevarse todo a la boca.

EL HOGAR ES EL LUGAR DONDE OCURRE LA MAYOR PARTE DE LOS ACCIDENTES DE LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS.

Analicemos juntos los diferentes sectores de la casa y los daños que pueden producirse en cada uno de ellos.

Cocina:

- No permita que su niño esté en la cocina mientras se está cocinando.
- Coloque las asas y mangos de las ollas y cacerolas que están sobre el fuego hacia dentro de la cocina, de modo que el niño no pueda asirlos.
- Coloque los recipientes con líquidos calientes por lo menos a 30cm del borde de la mesa, de modo que su niño no los alcance.
- Mantenga los fósforos fuera de su alcance.
- Mantenga los cuchillos y otros elementos con los que puede lastimarse fuera de su alcance.
- No guarde los detergentes, limpia-hornos, hipoclorito, ni otros productos que pueden ser tóxicos debajo de la piletta de la cocina, ya que es un lugar al que su niño puede acceder con mucha facilidad.
- Nunca guarde esos productos en botellas de agua o gaseosa, que su niño pueda confundir e ingerir.

Baño:

- Mantenga la puerta del baño cerrada.
- El agua del inodoro llama la atención de los niños.
- Pueden quemarse con el agua de las canillas.
- Siempre vigile a su niño pequeño mientras se baña. No lo descuide para atender el teléfono o la puerta. Los niños pequeños pueden ahogarse en un volumen muy escaso de agua.
- Mantenga fuera de su alcance los aerosoles, champúes y jabones.

Dormitorio:

- Todos los niños pequeños deben dormir en camas con barandas que no les permitan caer al suelo, especialmente si duermen en cunas altas, o en cuchetas.
- En el caso de los bebés, los barrotes de las cunas deben tener

una separación de no más de 6cm, para impedir que la cabeza quede atascada.

- En la medida de lo posible para cada hogar, no se recomienda que los niños duerman en cuchetas, la caída durante el sueño es posible y puede ser grave. Si usan cuchetas, éstas deben tener barandas adecuadas.

- **El cajón de la mesa de luz merece una mención aparte.** La mayor parte de las intoxicaciones por medicamentos ocurren porque los niños acceden fácilmente a todo lo que allí se guarda. Las abuelas y todos los que cuidan niños en sus casas, también deben tomar esto en cuenta.

- **Cuide el sueño de su niño:** los bebés deben dormir boca arriba o de costado, es la forma más segura, para evitar que se asfixien con un vómito o se sofoquen con la cara contra el colchón.



La cartera de mamá o de la abuela:

- Deben quedar lejos del alcance de los niños: pueden contener objetos pequeños (monedas, broches, etc., que los niños pueden llevar a la boca y aspirar con facilidad), o medicamentos, que pueden resultar tóxicos.
- Los cosméticos y perfumes en general no son tóxicos, pero sí pueden ser irritantes, o contener cantidades significativas de alcohol.

Ventanas:

- Deben brindar seguridad para los niños de todas las edades, con trabas apropiadas, y rejas o tejidos siempre que sea posible.

Balcones o terrazas:

- Igual que las ventanas, deben impedir que los niños se asomen y precipiten. La separación entre los barrotes debe ser pequeña, o reforzarse con tejido para impedir que los niños pasen la cabeza.
- Los muros de las terrazas deben suplementarse con tejido de altura suficiente como para que los niños no logren asomarse.

Garajes o galpones:

- Mantenga fuera del alcance de los niños: todos los productos tóxicos, cáusticos o peligrosos (venenos, plaguicidas, soda cáustica, limpiadores, lustra metales, lustra muebles, ceras, siliconas, disolventes, desengrasantes), y las herramientas.

Jardín:

- Guarde fuera del alcance de los niños las herramientas de jardín (tijeras de podar, máquina de cortar césped, bordeadora, etc.), así como productos tóxicos y abonos.

Piscinas y playas:

- Los niños pequeños pueden ahogarse aún en pequeñas cantidades de agua, porque carecen de la motricidad necesaria para darse vuelta y sacar la cabeza fuera del agua, se asustan, y no logran incorporarse.
- Lo ideal es mantener las piscinas grandes cercadas y cerradas o con cubiertas de seguridad mientras el niño no está siendo supervi-



sado. Coloque en la piscina salvavidas y objetos inflables a los que sea posible asirse para flotar.

- Aún los niños que saben nadar, deben estar siempre supervisados por adultos cuando se bañan en la playa, ríos o arroyos.

Formas de calefacción:

- Impida que su niño se queme al tocar las superficies calientes, colocando chisperos o protección delante de las estufas (de leña, salamandras, querosén, supergás o eléctricas).
- Vigile que el oxígeno del ambiente no se consuma y evite intoxicaciones por monóxido de carbono: no deje encendidas estufas ni braseros en habitaciones cerradas en el día ni en la noche, permita siempre la entrada de aire puro por alguna abertura.

El tránsito:

- Los niños deben viajar siempre en el asiento posterior del auto, en sillas especiales cuando son pequeños, y con cinturones de seguridad a la altura conveniente cuando son más grandes. No pueden viajar parados entre los asientos ni en la falda de los adultos. Nunca coloque a su niño en su falda mientras maneja.
- Trabe las puertas de modo que el niño no pueda abrirlas con el auto en marcha.
- Los más grandecitos deben conocer desde temprano las normas de tránsito, el color de los semáforos, los cruces habilitados si se desplazan solos por la calle.
- Para andar en bicicleta o patineta, deben usar cascos, coderas y rodilleras.

Consejos generales para niños pequeños:

- No le ponga cadenas, medallas ni anillos a su niño pequeño. Puede tragarlos o aspirarlos.

- Deje el termo y el mate siempre lejos de cunas, cochecitos, y del lugar donde juega su niño.

- No fume con el niño en brazos ni en el mismo ambiente que el bebé se encuentra.

- Hágalo dormir boca arriba o de costado, con el colchón levemente elevado en la cabecera; es la posición más segura.

- Proteja con tapas de seguridad los enchufes. Es ideal disponer de llaves de corte de corriente automático.

- Mantenga en buen estado los cables que puedan estar al alcance de su niño.

Consejos generales para todas las edades:

- Los niños no deben caminar ni correr con objetos o comida en la boca. Si se atora, permítale toser libremente, no le introduzca los dedos en la boca. Hay maniobras de primeros auxilios que ayudan a que expulsen lo que tienen en la garganta, que todas las personas que cuidan niños deberían aprender.

- **No tenga armas en la casa.** Los niños son curiosos, están estimulados por lo que ven en la TV, películas y video juegos, y pueden herirse gravemente intentando manipular un arma. **Es más frecuente que un arma en la casa genere un accidente a que sirva de protección.**

- Si el niño ingiere un medicamento o un tóxico, confirme de qué se trata, no le dé nada a tomar, no lo haga vomitar, y comuníquese de inmediato con el CIAT (Centro de Toxicología), al teléfono 1722. Allí le dirán qué medidas tomar. ■