



# CUIDA TU CORAZÓN



**Prótesis removibles**

**Actividad física en  
el adulto mayor**

# 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 Golfed

Sgto. Ps. (Tec.Esp.) Mónica Saravia (Departamento de

Psicología , Psicología Infantil)

Sdo. Lic Fta. Carla Silva

Legion de Sanidad Militar

## VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO

**487.66.66**

**INT 1674**

E-MAIL:

**escuelaeducaciónsalud@dnsffaa.gub.uy**

# Sumario

## SECCION INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Lactancia materna.....  | Pág. 3 |
| Legión de Sanidad ..... | Pág. 4 |

## SECCION ABUELOS Y ABUELAS

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Para vivir mejor..... | Pág. 5 |
|-----------------------|--------|

## SECCIÓN SALUD BUCAL

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Prótesis removibles..... | Pág. 6 |
|--------------------------|--------|

## SECCION A TU SALUD

|  |         |
|--|---------|
| Que requisitos debe reunir un Donante de Sangre..... | Pág. 8  |
| Como se utilizan las gotas oftálmicas .....          | Pág. 9  |
| Cuida tu corazón.....                                | Pág. 10 |
| Corazón sano = Vida .....                            | Pág. 11 |

## SECCIÓN NUTRICION Y SALUD.

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Para un corazón sano..... | Pág. 12 |
|---------------------------|---------|

## SECCION PADRES E HIJOS

|   |         |
|---|---------|
| Hablemos de la importancia de los límites ..... | Pág. 13 |
|---|---------|

## PRIMEROS AUXILIOS

|   |         |
|---|---------|
| Que debe tener un botiquín de primeros auxilios ..... | Pág. 15 |
|---|---------|

## ENTRETENIMIENTO

|              |         |
|--------------|---------|
| Chistes..... | Pág. 16 |
|--------------|---------|

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



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

- Capacitación en Manipuladores de Alimentos - Nivel Manipuladores (6 de setiembre)
- Curso Informática - Power Point (4 noviembre)

...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](http://www.dnsffaa.gub.uy) o llame al 487.6666 int.1684 (Bedelía) - 8 de Octubre 3060

# LACTANCIA MATERNA

El H. CC. FF. AA., promocio-  
na, protege y apoya las buenas  
prácticas de alimentación del  
lactante y del niño pequeño,  
en un compromiso con todo el  
equipo de salud.

Posee una política escrita y  
una Comisión de Apoyo a la lac-  
tancia materna.

La salud materno infantil  
integral, tiene una concepción  
esencialmente preventiva; y  
el fomento la lactancia conti-  
nuada, es decisivo en la salud y  
supervivencia infantil.

Por lo que es importante  
utilizar la educación como ele-  
mento fundamental que permi-

ta actuar y adoptar medidas de  
protección de la salud.

Entre ellas:

- Elaborar estrategias insti-  
tucionales para sensibilizar a  
todo el equipo de salud sobre  
las ventajas de la lactancia  
materna y lograr un discurso  
común.

- Dar a conocer a las madres  
las ventajas de la lactancia,  
compartir experiencias y difi-  
cultades para lograr una lac-  
tancia exitosa. Hacer partícipe  
a la familia.

Los beneficios de la leche  
materna comienzan desde el  
primer momento después del

nacimiento y se prolongan por  
muchos años después de termi-  
nado el periodo de lactancia.

## 1. Beneficios para el niño:

### **a. Nutricionales:**

- Su composición se adapta  
a las necesidades del niño en  
cuanto a: calidad, consisten-  
cia, composición y equilibrio  
de sus nutrientes.

- Esta a temperatura ideal.

- Siempre esta pronta en  
cualquier lugar y hora.

- Es a demanda.

- Es más higiénica.

- Es económica.

### **b. Inmunológicas:**

- A través de la leche mater-  
na se trasmite al niño los an-  
ticuerpos indispensables para  
disminuir el riesgo de enfer-  
marse:

- Enfermedades infectocon-  
tagiosas.

- Alergias.

- Enfermedades inflamato-  
rias del intestino.

- Diabetes.

- Enfermedades cardiovas-  
culares.

- Enfermedad celiaca.

- Disminuye la posibilidad de  
desarrollar cáncer, etc.

### **c. Sicológicas:**

- Promueve un estricto vín-  
culo afectivo entre madre e hijo.

- El niño se siente seguro y  
protegido fortaleciendo su de-  
sarrollo emocional y cognitivo.

- d.** Favorece el desarrollo de  
la visión del niño.

- e.** Menos caries y disminu-  
ción de malformaciones y de-  
fectos de la dentadura.

## 2. Beneficios para la ma- dre:

- a.** De satisfacción afectiva  
y emotiva aumentando su au-  
toestima.



**b.** La estimulación provoca la secreción de hormonas que ayuda a controlar y disminuir el tamaño del útero.

**c.** Disminuye el sangrado post parto por lo tanto las anemias.

**d.** Menos incidencia de riesgo de cáncer de mama y ovarios.

**e.** Provoca más rápida disminución del peso materno.

**f.** Ahorra tiempo y dinero.

### 3. Beneficios para la familia:

**a.** Económicas: implica ahorro.

**b.** El niño se enferma menos.

**c.** La madre se encuentra bien.

**d.** El padre también puede participar, apoyando y ayudando a la madre. Acariando y hablándole a su hijo.

### 4. Para la sociedad:

**a.** Disminuye la mortalidad infantil y la internación de lactantes y niños; por lo que reduce los costos de salud.

**b.** Ahorro de alimentos sustitutos.

**c.** Reduce ausencias laborales de las madres por enfermedad de sus hijos.




**d.** A través de la leche materna se transmite al niño mayores niveles intelectuales naturales.

La mayor parte de los problemas del amamantamiento son de origen psicológico, la confianza en si misma de tener la habilidad de dar de lactar es de suma importancia para establecer la lactancia con éxito. También es importante conocer las técnicas de lactancia con lo que se impiden el fracaso de la misma y las grietas de los pezones.

La alimentación surtirá los

mejores efectos si la madre se siente feliz con el sistema escogido pensando que es el mejor para su bebé.

Tanto en el alojamiento conjunto como en los *Encuentros Educativos para el Parto* se les brinda educación sobre lactancia, promocionando la libre demanda y el contacto piel a piel en el nacimiento.

En próximas ediciones seguiremos hablando del tema. 

Eq. S/O/M. Obstetra Partera  
Graciela Galeano.

# Legión de Sanidad

Es con alegría que nos dirigimos a ustedes para compartir nuestro 17Aniversario con motivo del cual se entregó, un ajuar completo al primer niño nacido el día 11/3/2010.

Esto ha sido posible gracias al apoyo permanente de la D.N.S.FF.AA y a todos los que colaboran con nuestra obra.

Continuamos realizando visitas diarias a las diferentes salas tratando de suplir las necesidades básicas de los pacientes.

Hemos reforzado la compra de implementos para la recuperación como : muletas bastones ,sillas de ruedas y andadores.

Apoyamos diariamente con pañales tanto de adultos como de niños y bebés prematuros.

El departamento de Asistentes Sociales , Hepáticos y Servicio de Hemoterapia siguen siendo apoyados con una colaboración mensual, la cual brinda una mejor atención al usuario.

Las ventas económicas que se realizan todos los meses son de suma importancia pues lo recaudado en ellas hace posible el apoyo anteriormente expresado, esperamos continúen donando ropa para la misma.

Es por todas estas razones que los exhortamos una vez mas, a aquellos que así lo de-

seen, a realizar un pequeño esfuerzo para colaborar con nosotras a través de una donación anual con un mínimo de \$U 100 anuales. Para hacer efectiva la dicha donación deberán dirigirse a nuestro local ubicado en el corredor central del H.C.FF.AA entrando por 8 de octubre, para dar los datos correspondientes en el horario de 8y30 a 13y30 .

Agradeciendo la colaboración de todos para con la obra, nos despedimos con afecto.

Seguimos trabajando para  
NUESTRA GENTE  
TELEFAX 487.69.99  
o 487.66.66.inter.2080





Para vivir mejor, también es importante en esta etapa de su vida....

## ACTIVIDAD FÍSICA

### ¿Qué beneficios produce?

- Fortalece la fijación del calcio en los huesos
- Mejora el estado de ánimo reduciendo el estrés y la ansiedad
  - Genera bienestar y satisfacción personal aumentando la autoestima
  - Reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas
- Mejora su sueño y descanso
- Propicia la buena circulación
- Aumenta la eficacia del corazón
- Mejora el ritmo cardíaco

### RECOMENDACIONES

- Consulte a su médico previo a realizar cualquier actividad física.
- Busque un lugar y un trayecto adecuado a su gusto para llevar adelante la caminata ( preferentemente caminos o superficies lisas)
  - Si es posible, elija un acompañante, ya que esto hace la caminata más agradable y entretenida.
  - Elija un horario a gusto y adecuado a los factores climáticos propios de cada estación
  - Use ropa para caminar en lo posible de algodón, liviana, amplia, calzado cómodo que le brinde seguridad con suela blanda, flexible y sin tacos.
  - Asegúrese de beber abundante líquido para mantenerse bien hidratado/a. ■

Programa Nacional del adulto mayor (MSP)



# Prótesis removibles

## Cuidado y mantenimiento



### Descripción

La prótesis dental removible es un tratamiento para reponer dientes ausentes y las estructuras óseas que se van atrofiando a lo largo del tiempo tras la pérdida de los dientes naturales, mediante aparatos bucales portadores de dientes artificiales, que se pueden y deben extraer de la boca para facilitar la limpieza. Mejoran la masticación, la estética y el habla.

Estos aparatos de prótesis removible se sujetan a algunos dientes naturales mediante dispositivos no rígidos, llamados retenedores (vulgarmente, «ganchos»), y a veces también descansan sobre el hueso cubierto de mucosa.

### Instrucciones de manejo, cuidado y mantenimiento

Para conseguir un buen funcionamiento de las mismas, deberá seguir detenidamente las siguientes instrucciones de manejo, cuidado y mante-

nimiento, que le facilitarán el empleo de los elementos protésicos de su tratamiento e incrementarán su duración en condiciones apropiadas.

### Adaptación y acostumbramiento

Las prótesis removibles no son meros instrumentos mecánicos, sino que transmiten fuerzas a los dientes, a las encías y al hueso, por lo que requieren un especial cuidado de adaptación, cuya duración varía según las personas y las prótesis (normalmente, varias semanas).

Al final, seguramente no tendrá consciencia de llevar prótesis, pero es necesario que tenga paciencia y que, durante este periodo de acostumbramiento, acuda a realizar las adaptaciones y correcciones que sean necesarias.

### Al principio:

- Notará una sensación extraña, de ocupación, que

irá desapareciendo paulatinamente.

- Producirá más saliva de lo normal, pero también se normalizará poco a poco.

- Inicialmente experimentará una disminución del sentido del gusto, que se recuperará al cabo de unas pocas semanas.

- Puede tener algunas dificultades en la pronunciación, debido al espacio que ocupa la prótesis. Para corregirlas más rápidamente, es aconsejable entrenarse a leer o hablar frente a un espejo, siempre en voz alta.

- Es probable que se muerda fácilmente en las mejillas y la lengua, por su tendencia a introducirse en los espacios donde faltan dientes, pero en poco tiempo aprenderá a evitarlo.

- A veces se percibe opresión o dolor en dientes y encías (sobre todo al morder o cerrar la boca), que suelen desaparecer en poco tiempo,



a medida que se acostumbran las mucosas y los dientes naturales remanentes se adaptan a las fuerzas que reciben.

### Recomendaciones

- Los primeros días, procure cerrar la boca y masticar con cuidado, para no morderse y no sobrecargar las encías y dientes doloridos.

- Por la misma razón, conviene que inicialmente mastique suavemente alimentos blandos y no pegajosos, pasando poco a poco a comer alimentos de mayor consistencia.

- Si tiene dolor intenso al morder, o aparecen heridas, concorra a su odontólogo

### Colocación y desinserción

La colocación y desinserción de las prótesis removibles es una cuestión de costumbre, que se aprende rápidamente, aunque al principio puede requerir un poco de paciencia, hasta aprender en qué dirección deben hacerse los movimientos de empuje y tracción:

- Para su colocación, debe utilizar siempre los dedos. Situará las zonas con ganchos sobre los dientes que sirven de sujeción, y seguidamente presionará con los dedos, hasta que alcance el lugar correcto, momento en que suele notarse un “click”. No fuerce nunca la prótesis, ni muerda sobre ella para llevarla a su lugar, porque se hace tanta fuerza que pueden deteriorarse algunos elementos del aparato o dañar las mucosas.

- Para quitarse las prótesis, traccionará de ambos lados a la vez (nunca de un solo lado), trabando las uñas de los dedos índices de ambas manos en los ganchos o en los bordes de la prótesis (ponga especial cuidado en no lastimar las encías).

### Cuidados e higiene

- Después de cada comida debe lavar las prótesis y la boca.

- Las prótesis se deben limpiar, al menos una vez al día, con un cepillo espe-



cial para prótesis (de venta en farmacias) o un cepillo de uñas con cerdas de nailon, y un poco de pasta dentífrica o, mejor, jabón detergente, para evitar la formación de sarro y el depósito de tinciones. Después, enjuáguelas muy bien con agua.

- Es especialmente importante la limpieza de las partes metálicas, sobre todo las que contactan con los dientes (cara interna de los ganchos). Para ello, pueden frotarse con un cotonete empapado en alcohol, hasta que la superficie quede brillante. Si quedan mate o deslustradas, es que están cargadas de placa bacteriana, que puede producir caries y desgastes, debido a los ácidos que dicha placa produce. Sin embargo, si están libres de placa, es decir, brillantes, no producen ni lo uno ni lo otro.

- Conviene quitar las prótesis para dormir, para que los tejidos descansen diariamente unas horas de la pre-

sión a que pudieran verse sometidos.

- Para evitar golpes y deformaciones mientras están fuera de la boca, conviene conservar las prótesis en agua, a la que puede añadir pastillas desinfectantes comercializadas para ello.

- Recuerde que es conveniente usar hilo dental para limpiar entre los dientes, y enjuagarse la boca con soluciones fluoruradas, el objetivo es prevenir la aparición de caries, sobre todo entre los dientes, donde el cepillo no limpia bien.

- Es aconsejable que dé masajes en las encías, para mejorar su riego sanguíneo y prevenir en lo posible la reabsorción ósea.

### Controles

- Siempre que aparezcan ulceraciones, dolor o inestabilidad de la prótesis, deberá acudir de inmediato a un control.

- Si surge algún problema, o en cualquier caso en que crea que se haya producido un hecho anormal, no intente resolverlo Ud. mismo.

- Se debe realizar una control cada seis meses para observar el estado de los dientes y mucosas, detectar desgastes en los dientes y realizar las adaptaciones necesarias. ■

Fuente: [www.protesisdental-jc.com](http://www.protesisdental-jc.com)

Sdo 1ª (O) Karem Machado



# ¿Que requisitos debe reunir un donante de sangre?

Toda persona sana entre 18 y 65 años puede ser donante de sangre.

Su peso debe ser superior a 55 Kg.

Presentare con cédula de identidad vigente y en buen estado de conservación.

Si ha tomado acido acetil salicílico (Aspirina) hágaselo saber al técnico que lo interroga.

No haber tenido contacto sexual con parejas ocasionales y sin protección.

No consumir drogas.

No estar embarazada ni amamantando.

No presentar anemia (se controlara su nivel de hemoglobina respetando los límites establecidos para la extracción)

No tener fiebre (temperatura oral no mayor a 37.5°C)

No estar tomado antibióticos.

La noche previa a la donación debe descansar un mínimo de 6 horas.

El día de la donación y al levantarse, ingiera líquidos tales como te, café, mate, jugos azucarados, jugos de frutas, bebidas "cola" y abstengase de consumir lácteos y sólidos.

Concurrir con ropa cómoda y fácil de arremangar.

## ¿Quiénes deben abstenerse de donar sangre?

Existen rechazos temporales y definitivos para los donants de sangre. Constituyen rechazo definitivo, aquellos aspirantes que entre otras causas:

Sean asmáticos severos y tratados con medicación (corticoides, teofilina).

Hayan padecido hepatitis viral luego de los 10 años de edad.

Hipertensos con presión mínima mayor a 100 mm de mercurio y máxima mayor a 180 mm de mercurio.

Sean cardiopatas (insuficiencia cardíaca, coronariopatías, infartos, etc)

Quienes presenten cirugía oncológica, cardiovascular, torax, mastectomía, etc.

Pacientes diabéticos, enfermedad de Crohn, portadores de quiste hidático, pancreatitis.

Personas con alteraciones de la coagulación y hemofílicos.

Personas epilépticas (epilepsia del adulto)

Pacientes con EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).

Personas con sinusitis crónica.

Pacientes portadores de Lupus.

Consumidores de drogas ilegales.

Quienes practiquen conductas de riesgo que faciliten el contagio de hepatitis o SIDA.

El cuestionario al cuál será usted sometido es de carácter confidencial y tendrá la posibilidad al finalizar la donación de expresar si realmente la sangre que donó la considera utilizable o prefiere que se la descarte.

Con la selección del donante en base al cuestionario y confección de la historia clínica, no se pretende discriminar, si no reducir los riesgos, protegiéndolo a usted y a la salud del paciente que potencialmente ha de recibir su sangre donada.

Es de suma importancia que conteste el cuestionario con sinceridad y responsabilidad.

Si alguna interrogante no la entiende, pida al técnico o médico que lo atiende que le explique y aclare sus dudas. EL Banco de Sangre esta para servir a la comunidad y proteger a sus donantes.

Si alguna anomalía fuera detectada en los estudios practicados a su sangre, se le citará y un médico especialista le brindará consejería médica, en una entrevista médica en la cuál se le informa al donante la afección detectada, con el objeto de que se abstenga de donar sangre, conozca el mecanismo de transmisión para que adopte las medidas del caso con su pareja sexual y se lo derive al especialista competente.

Es por ello que solicitamos aportar con claridad sus datos de domicilio particular/laboral y teléfonos para ubicarlo.

## ¿Cada cuanto tiempo puede donar sangre?

Se puede donar sangre cada tres meses, siendo cuatro el número máximo de donaciones anuales para los varones y tres para las mujeres.

## ¿Qué cantidad se extrae?

Las bolsas diseñadas para la extracción tienen una capacidad limitada. Contienen 63 cc.

De solución anticoagulante para la extracción de 450 cc. De sangre humana.

## Dona sangre



## Regala vida

### ¿Cuánto tiempo dura la extracción?

No más de 8 o 10 minutos. Posteriormente se lo invitará con un refrigerio y se le indicarán los cuidados post-extracción, a saber:

No fume de inmediato.

No realice tareas físicas de esfuerzo ni deportes por el día.

No maneje vehículos por dos horas.

Ingiera más líquidos que lo habitual durante el día de la donación.

No consumir alcohol hasta después de haber ingerido alimentos sólidos.

No realizar tareas en alturas (andamios)

No se quite la cura del sitio de punción por espacio de seis horas y no levante pesos excesivos con ese brazo.

Si alguno de los exámenes practicados a su sangre es anormal usted será notificado por el banco de sangre que recibió su donación.

Sepa usted que según la Ley Nº 16.168, Art. 1º: "Todo trabajador de la actividad pública o privada que realice una donación de sangre a bancos de sangre 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".

Usted es un donante en potencia.

Sea un héroe anónimo y silencioso que con un poco de su sangre ha de salvar la vida de muchos que la necesitan.

### Recuerda:

Hoy tu puedes donarla...mañana necesitarla. ■

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

S/O/M (Tec. Transf.) Jorge Golfferd  
Servicio de Hemoterapia del H.C.FF.AA.



# ¿Cómo se utilizan las gotas oftálmicas?

- 1- Lavarse las manos
- 2- Agitar el contenido
- 3- Recueste la cabeza hacia atrás y mire hacia arriba
- 4- Suavemente baje el párpado inferior alejándolo del ojo y formando un pequeño “bolsillo”
- 5- En el bolsillo formado coloque 1 gota. No deje que la punta del gotero toque el ojo, el párpado, así como ninguna otra superficie.
- 6- Mantenga los ojos cerrados por uno o dos minutos y oprima lentamente el lado interno del ojo con las puntas de los dedos, para evitar que el medicamento se escape hacia afuera. No se frote los ojos.
- 7- Repita esto mismo con el otro si su médico así se lo indicó
- 8- Tape nuevamente el gotero
- 9- Lavarse las manos para remover cualquier resto de medicación.

## ¡RECUERDE!

- Las gotas oftálmicas se denominan colirios y son estériles
  - Espere por lo menos cinco minutos antes de colocar una segunda gota o entre una aplicación de una segunda medicina para el ojo.
  - Respete siempre la dosis y frecuencia de aplicación que su médico le ha recetado
  - Nunca comparta colirios con otras personas
  - **Descarte el producto luego de un mes de abierto el envase.**
    - Si el medicamento le produce más enrojecimiento o irritación de la que ya tenía, consulte con su médico.
    - Respete las condiciones de almacenamiento que figuran en el envase
    - ¡Mantenga el medicamento fuera del alcance de los niños! ❏



Departamento de Farmacia  
Hospitalaria  
Servicio de Farmacia Externa



# CUIDA TU CORAZÓN!!!!

En Uruguay 27 personas mueren por día por enfermedades cardiovasculares.

Cada 2 días muere un uruguayo menor de 45 años por estas causas.

Las enfermedades cardiovasculares más frecuentes son:

- Infarto al corazón (enfermedad de las coronarias)
- Ataque cerebral (hemiplejía)

Las enfermedades cardiovasculares pueden ser la causa de muchos años de dolor, invalidez, preocupaciones y complicaciones.

Las causas son múltiples. Los llamados factores de riesgo son condiciones que intervienen activamente en desarrollar las enfermedades cardiovasculares.

Los factores de riesgo que más predisponen a una enfermedad cardiovascular y morir por ella son:

- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Grasas altas en sangre (colesterol y triglicéridos altos)
- Sedentarismo
- Obesidad
- Diabetes

En el Uruguay, en la población mayor de 18 años, el porcentaje de cada Factor de Riesgo es:

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| SEDENTARISMO          | 60% |
| SOBREPESO Y OBESIDAD  | 54% |
| COLESTEROL            | 32% |
| TABAQUISMO            | 31% |
| HIPERTENSIÓN ARTERIAL | 34% |
| DIABETES              | 7%  |

Es fácil darse cuenta que un alto porcentaje de los uruguayos y uruguayas tienen dos o más factores de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

**TODA PERSONA A CUALQUIER EDAD DEBE SABER SU RIESGO CARDIOVASCULAR.**

Recuerda que son enfermedades que matan al adulto pero comienzan en la infancia.

El porcentaje de algunos de estos factores en los niños de 9 a 12 años en el Uruguay es:

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| SOBREPESO             | 26% |
| SEDENTARISMO          | 25% |
| TABAQUISMO            | 14% |
| HIPERTENSIÓN ARTERIAL | 2%  |

## ¿COMO PREVENIMOS?

Concurre a los profesionales médicos para saber tu:

- Presión arterial

- Peso
- Glucosa
- Colesterol / triglicéridos en sangre

De acuerdo a los resultados conocerás tu riesgo cardiovascular y la cantidad de veces que tendrás que controlarte.

Concurre a los nutricionistas para revisar tus hábitos alimentarios y para establecer una alimentación adecuada de acuerdo a la edad, sexo y estado de salud.

Concurre a los médicos deportólogos si tienes intenciones de realizar cualquier actividad física de intensidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la estrategia más barata y con mejores resultados para combatir estas enfermedades y su mortalidad es LA PREVENCIÓN

**RECOMENDANDO: Abandono de la adicción de fumar**

**Alimentación saludable**

**Actividad física moderada**

Si se atienden a estas recomendaciones se podría evitar hasta el 80% de los infartos al corazón. Y hasta el 90% de las diabetes tipoll. ■



# CORAZÓN SANO = VIDA

## Saben cuál es el medicamento más efectivo para mantener nuestro corazón saludable? El ejercicio físico.

Los ejercicios cardiovasculares son aquellos que contribuyen a que nuestro corazón esté entrenado. Estos ejercicios son importantes porque:

1) Ayudan a quemar calorías y bajar el nivel de grasa de nuestro cuerpo.

2) Fortalece el corazón y los pulmones. Tener un corazón sano es vital.

3) Ayuda a fortalecer los huesos.

4) Ayuda a sentirnos bien, alejando la depresión, la ansiedad y el estrés.

Los ejercicios cardiovasculares por excelencia son: caminar, trotar, correr y la bicicleta; cuando éstos se vuelven monótonos otra opción es la natación.

Pero también tengamos presente que podemos usar escaleras más que los ascensores, bajarnos del ómnibus unas paradas antes y caminar, estirar y doblar las rodillas mientras miramos la televisión e incluso mover los pies despegando puntas y talones de forma alterna durante el viaje en



bus... Todo vale a la hora de fortalecer nuestro corazón!

El ejercicio cardiovascular se recomienda realizarlo por un lapso de 30 minutos diarios, con una frecuencia de entre 3 y 5 veces por semana.

Es importante también acompañarlo con una dieta saludable; además de mantener una buena hidratación, que corresponde a 2 litros de agua diarios.

Al realizar cualquiera de estos ejercicios se debe mantener una postura erguida, con los músculos bien apretados, sobretodo piernas, cola y abdomen. Si la opción es caminar, el paso debe ser firme y constante.

La Frecuencia cardíaca es el número de pulsaciones en un minuto y se puede percibir manualmente en el cuello y en la muñeca. Es importante saber tomar nuestra frecuencia cardíaca; ya que la misma tiende a aumentar durante el ejercicio.

La Frecuencia Cardíaca óptima para realizar ejercicio se calcula para cada persona y nos indica que no podemos pasarnos de ella. Para obtenerla debemos aplicar una fórmula:  $220 - (\text{la edad})$  y el resultado lo multiplicamos por 0,9. El número que nos da es el techo de nuestro pulso.

Y bueno... ahora a comenzar! Mucha suerte. Tú puedes... Hasta la próxima! ■

Sdo 1º Lic Fta. Carla Silva



# PARA UN CORAZON SANO... SE NECESITA TENER UN ESTILO DE VIDA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE!!!

Alimentarse adecuadamente disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

## PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**PREPARA** los alimentos al horno, hervidos o a la plancha en lugar de fritos.

**FOMENTA** el consumo de frutas y verduras que son fuente importante de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibras, agua y pocas calorías; al menos cinco porciones diarias (por ejemplo, una fruta es una porción).

**CONSUME** carnes de aves sin la piel y carnes rojas sin grasa visible.

Pescado dos veces a la semana (preferentemente los de tipo graso; atún fresco, salmón, sardinas frescas). Los mismos presentan un gran contenido de Omega 3, muy recomendables por actuar como protector de enfermedades cardiovasculares.

**TOMA** leche y yogur descremado, tienen la misma cantidad de proteínas y calcio, pero mucho menos grasas saturadas.

**UTILIZA** aceites vegetales en las comidas sobre todo los que contienen gran cantidad de omega 9 (girasol alto oleico, oliva)

**ELIJE** alimentos ricos en fibra tales como; avena, arroz integral y pan negro. La fibra es un nutriente con excelentes propiedades.

Es muy importante realizar las cuatro comidas:

DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA

El desayuno es muy importante y puede prevenir la obesidad. A cada individuo sano le corresponde una alimentación determinada de acuerdo a la edad y actividad física que desarrolla



en su vida diaria. **Consultá con tu Nutricionista.**

Realiza en forma diaria una alimentación adecuada que incluya alimentos de los 6 grupos en la proporción que establece el dibujo del plato.

## ES FUNDAMENTAL QUE RECUERDES; NO ES CONVENIENTE QUE CONSUMAS:

### • SAL

El agregado de sal a las comidas es un fenómeno cultural y no una necesidad del organismo. La cantidad de sal que necesita el organismo ya está contenida en los alimentos.

### • GRASAS

Evita consumir biscochos, alfajores, chocolates, tortas fritas, manteca, crema doble, galletitas dulces y rellenas, snack, carnes rojas con grasa visible, achuras, embutidos y fiambres por su alto contenido en grasas saturadas y grasas trans (que se transforman en colesterol).

Presta atención a los ingredientes de los productos envasados y elige los libres de colesterol, de grasas saturadas (grasa vacuna refinada) y grasas trans (margarinas)

### • AZÚCAR

Es un elemento energético necesario para el organismo, consumirlo en exceso puede ser sumamente perjudicial. No aporta vitaminas, minerales, fibras o proteínas y por supuesto contiene muchas calorías.

Consumirla en exceso te hará engordar y con el tiempo corres el riesgo de contraer Diabetes. Presta atención en los ingredientes de las bebidas y productos envasados y busca los de bajo contenido de azúcar en cualquiera de sus formas: sacarosa, glucosa, dextrosa, maltosa o fructosa. ■

Fuente: Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

Sdo. 1° Elisa Viña

# HABLEMOS DE LA IMPORTANCIA DE LOS LIMITES

Hablar de límites es diferente que hablar de limitaciones. En cada momento todas las personas experimentan naturalmente los límites de vivir entre otras personas (somos seres sociales).

Los adultos (emocionalmente saludables) manejan naturalmente todos los días frustraciones cotidianas, sin sentir que por ello la angustia los desborda. Esto lo han logrado gracias al aprendizaje de lo que les enseñó “esperar”, desear algo que llegaría recién para el cumpleaños, o sea en los límites a lo largo de su crecimiento.

Por eso es que ahora en el rol de padres, los adultos deberán marcar lo que ellos piensan que sus hijos deben aprender. Los límites adecuados transmiten **afecto y apoyo**, formando parte de la educación en el desarrollo normal de su hijo, “te quiero por eso te educo, te digo que no”. O “...aquello que pedís, pienso que puede ser malo para ti...”, ahora no puedes hacerlo”

A partir de que el bebe llega al mundo, se encuentra con horarios, otras personas, normas etc..

Este ambiente lo irá descubriendo a medida que su familia lo ofrezca amor, miradas dulces, y también que pueda esperar para ser cambiado/a o alimentado.

Las pequeñas esperas, junto con otros factores, permiten la constitución de su psiquismo. Estas experiencias posiblemente desagradables, son las primeras y tan necesarias frustraciones que experimentará en el proceso de crecimiento. (Como dice Erikson: “El niño va incorporando las experiencias de frustración como una realidad”).

El niño aprende lo que vive,



y los adultos deben tener presente que lo que se le enseña con el ejemplo es tan importante como lo que se le dice.

Si el niño se fue acostumbrando a tener casi todo lo que pide en forma inmediata, sin la espera de un día o como premio de algún logro; cuando se le empieza a decir que no, porque se cree que es el momento porque es grande, es adolescente, entonces no va a entender ese límite, (nunca estuvo preparado para que le digan que no).

Permitirle todo lo que el niño quiere, o darle todo lo que el niño pide es promover la confusión y la angustia por cualquier limitante posterior que encuentre en su camino.

Pensando en niños pequeños por ejm: compartir algún juego o situación, lograr esperar sin desesperar. Por ejemplo aceptar que lllore, o “patatee”, porque se le dijo que no es adecuado que duerma en la cama grande. Que pueda vivir esa ansiedad, el enojo o la frustración, superarla y que luego lo acepte. Todo esto es muy importante para su futuro y su desarrollo.

Los límites son necesarios vivirlos desde pequeño, es necesario aprenderlo ahora, para el mejor manejo futuro de las situaciones difíciles de la vida.

Es poner “luz” en el camino, sería señalarlo porque sin señales, sin indicaciones de la “carretera” no se tiene



claro si nos salimos de la ruta . Cuando no este claro lo que se puede o no, se hacer dificil ver por donde “caminar”. Y por eso los chicos sin reglas se sienten perdidos, sus conductas son dificiles de controlar.

Los límites entonces en realidad les proporcionan orden interno y la libertad de elección. La ausencia o exceso de estos crean conflicto. Se deberán adecuar a la edad del niño, ya que en la medida que el niño crece aumenta sus posibilidades de entenderlos , aceptarlos e integrarlos.

Deben ser claros, precisos y mantenerse para que no confundan.

Es importante que si el niño no cumple con algo que se prohibió o enseñó, se hable de nuevo, aclarando las consecuencias. Puede suceder tal o cual cosa “...si no cumplís con tal tarea tendrás que...”

Así también el niño va aprendiendo que determinados comportamientos tienen su recompensa o sanción, permitiéndole que pueda elegir portarse de una manera u otra, Esto se va aprendiendo con la experiencia, el niño no lo sabe hacer naturalmente.

Estos 2 aspectos, combinados o sea: la posibilidad de decisión y el límite, van creando referencia y conocimientos que le darán seguridad interior.

Los limites deben ser puestas cerca del momento que pasan las cosas, pero si los adultos están muy enojados, puede pasar que la penitencia sea desmedida. Por ejemplo “te quedas una semana sin... O un mes sin poder mirar tal programa o jugar a tal cosas” .

Por eso muchas veces los padres deben pensar en la edad del niño, si es muy pequeño deben ser penitencias mas cortas, quizás de media hora. Además si podrán cumplirla (un mes sin hacer algo, difícilmente se pueda mantener)

Ajustarse a la situación, a la edad y que no pierda el valor educativo del límite.

Muchas veces los padres me plantean lo difícil que es, sin experimentar sentimientos de

auto reproche. Además de preguntarse una y otra vez si ese limite será el adecuado. Para responder, se debe tomar en cuenta que cada niño y cada familia necesitan acomodar las distintas circunstancias. Si los padres comprenden la importancia de los límites para un mejor desarrollo de su hijo, sentirán la seguridad de lo que marcan, en vez de sentimientos culpa. Además no olvidar que son personas que viven en una sociedad, necesitando el contacto con otros, que interrelacionan y que también tienen sus expectativas, sus necesidades, sus normas y escala de valores.

Generalmente en la vida cotidiana observamos que si un niño insiste en la trasgresión, en portarse en forma inadecuada, y lo logra que los adultos se lo prohiban, ese niño continúa con la misma actitud hasta que logra que le pongan el límite. Es allí que se tranquiliza, se detiene. Se escucha comentar con cierta sorpresa: “¡es lo que necesitaba o estaba buscando mi hijo!”.

Esta observación del adulto, muestra la importancia del orden y la organización interna, que permite el control de los padres cuando pueden poner limites. ■

Psicóloga Lic. Solangel Mónica Saravia

Psicoterapeuta del Servicio de Ps. Infantil del H. C.FF.AA.





# ¿QUE DEBE TENER UN BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS?



Un buen botiquín de primeros auxilios, guardado en un lugar de fácil acceso, es una necesidad en todos los hogares. Tenerlo todo preparado con antelación le ayudará a afrontar cualquier urgencia médica sin perder tiempo..

Elija una bolsa o maletín para llevar los artículos sanitarios que sea espacioso, resistente, fácil de transportar y de fácil apertura. Las cajas de plástico duro con asas son ideales, porque son ligeras y tienen asas que permiten su traslado y apertura.

Además tenga en cuenta de guardar el botiquín de primeros auxilios en un lugar que esté fuera del alcance y la vista de los niños pero que sea de fácil acceso para un adulto y también de revisar regularmente el botiquín y reponer los artículos o medicamentos gastados o caducados.

Haga una lista del contenido y péguelo a la tapa del botiquín. Todos los elementos deben estar debidamente empacados y marcados y en caso de líquidos se recomienda utilizar envases plásticos, pues el vidrio puede romperse fácilmente.

Finalmente, luego de utilizar el instrumental de un botiquín deberá lavarse debidamente desinfectarse, secarse y guardarse nuevamente.

Veamos entonces, que debe tener nuestro botiquín de primeros auxilios:

- **Gasa estéril (2 paquetes x 40 unidades)**

Para cubrir heridas luego que éstas sean lavadas y desinfectadas. Entre la herida y la venda debe existir siempre un apósito o gasa.

- **Algodón hidrófilo (1 paquete x 100 gr.)**

Para limpiar las partes no heridas o humedecer en los antisépticos con los cuales se desinfectarán las zonas no abiertas de la piel. También puede ser usado entre 2 capas de gasa para confeccionar un apósito o un vendaje de fijación para fracturas.

- **Leucoplasto (1 rollo de 5 cm de ancho)**

Para sujetar apósitos y vendas.

- **Vendas de lienzo o gasa (3 de 10cm)**

Para envolver y sujetar apósitos que cubren heridas. Sirven también para inmovilizar partes doloridas o lesionadas.

- **Jabón neutro o de glicerina (1 unidad, ej: Bull Dog)**

Para limpiar zonas de piel lesionadas, con agua y jabón.

- **Agua oxigenada de 10 volúmenes (100cc)**

Para limpiar y desinfectar heridas y detener ciertas hemorragias superficiales. Una gasa embebida en agua oxigenada puede ser utilizada para detener hemorragias nasales.

- **Solución antiséptica externa (Iodofón)**

Para limpiar y realizar la antisepsia de heridas

- **Apósitos para quemaduras (ej: Terpropil, Propóleo)**

Se utilizan en la zona que-

mada -una vez limpia- para cubrirla y evitar posibles infecciones.

- **Analgésicos orales (Novemina, Ibuprofeno, Zolben) )**

Ayudan a disminuir el dolor. SIEMPRE SE DEBE ESTAR SEGURO DE QUE NO SE ES

ALÉRGICO A ESE CALMANTE, ANTES DE ADMINISTRARLO.

- **Bandas adhesivas (curitas)**

Útil para proteger heridas y cortes. Es ideal que sean de varios tamaños.

- **Pomada analgésica muscular de uso externo (ej: Lasonil)**

Ayudan a disminuir el dolor y la inflamación causada por un traumatismo. Nunca se debe colocar sobre piel lesionada.

- **Guantes de látex descartables (5 pares)**

Deben ser utilizados toda vez que se preste ayuda a una persona accidentada.

- **Tijera**

Para cortar la ropa cuando sea necesario, en el paciente quemado o fracturado, para evitar desgarros de tejidos o movimientos inadecuados.

- **Solución salina normal (suero fisiológico, 2 x 250cc)**

Útil para el lavado de heridas y para derramar sobre superficies quemadas.

- **Alcohol gel:** para desinfección de manos de quien asiste a la persona herida, tanto antes como después, si es que no se puede realizar el lavado de las manos.

- **Termómetro.**



Un matrimonio cumple 25 años de casados y la esposa le pregunta al marido:

Mi amor que me vas a regalar para nuestras bodas de plata?

El tipo le responde:

Un viaje a China.

La mujer sorprendida por la magnitud del regalo, le pregunta:

Pero mi amor, si para los 25 años me regalas esto, que vas a hacer para cuando cumplamos los 50?

Te voy a ir a buscar.

Una señora va a sacar el pasaporte. El funcionario de turno le pregunta:

- ¿Cuántos hijos tiene, señora?

- Diez.

- ¿Cómo se llaman?

- Bernardo, Bernardo, Bernardo, Bernardo, Bernardo, Bernardo, Bernardo, Bernardo, Bernardo, Bernardo, y Bernardo.

- ¿Todos se llaman Bernardo?

- Ajá.

- ¿Y como le hace para llamarlos cuando, por ejemplo, están jugando todos afuera?

- Muy simple, grito Bernardo y todos entran.

- ¿Y si quiere que vayan a comer?

- Igual. Grito Bernardo y todos se sientan a comer.

- Pero si usted quiere hablar con uno en particular, ¿cómo lo hace?

- Ah! En ese caso, lo llamo por su apellido.

El señor de la casa llama por teléfono y contesta la sirvienta:

?Ha llamado algún imbécil, María?

No, es usted el primero

- No sabes la pobreza que hay en casa.

- Pues en la mía comemos a la carta.

- Y eso?

- El que saca el as de oros come, los demás no.

Un tipo iba caminando por la calle cuando ve a un amigo venía 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!

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.