

# REVISTA *Contigo*

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Departamento de Educación para la Salud  
Año I - Número 9 - Octubre 2010



**COMO PREVENIMOS  
EL CANCER**

**CUIDADOS EN EL  
BEBE PREMATURO**

**DE AGUA SOMOS....**

# STAFF

## REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación para la Salud.

## EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

TTe 2º (N) Raquel Caraballo

Sdo 1º (O) Karem Machado.

Sdo 1º (Adm) Andrea Perdomo

Sdo 1º (Adm) Elisa Viña.

## COLUMNISTAS

May. (O) Roxana Berois

Tte 1º(N) Rosalía Pérez,

Supervisora del Servicio de Hemato-oncología

Equip May. Dra Gilda Amen.

Jefa del Servicio de

Neonatología

S/O/M (Tec. Transf.)

Jorge Golfed

Sgto (N) Adriana da Silva

Sdo. 1ª Ps. Patricia Calvo

Sección de Psicología Infantil

## VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO

2487.66.66

INT 1674

E-MAIL:

escuelaeducaciónsalud  
@dnsffaa.gub.uy

# Sumario

## SECCION INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

Donación de sangre autóloga preoperatorio ..... Pág. 3

## SECCIÓN NUTRICION Y SALUD.

Somos lo que comemos!! ..... Pág.4

## SECCION ABUELOS Y ABUELAS

Cuide sus ojos ..... Pág.6

## SECCION A TU SALUD

Como prevenimos el cáncer ..... Pág.7

Diabetes y eliminación de material corto punzante ..... Pág.9

## SECCION PADRES E HIJOS

Bebe prematuro aspectos psicológicos ..... Pág.10

Bebe prematuro Parte 1 ..... Pág.12

Que ven nuestros hijos de nosotros ..... Pág.13

## NOTICIAS Y CURIOSIDADES

De agua somos..... Pág.14

## SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

Chistes ..... Pág.15

Pensamiento adulto mayor ..... 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:

- 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

# Donación de Sangre Autóloga Preoperatoria

En entregas anteriores hemos insistido en la necesidad de donar sangre para mantener las reservas de nuestros bancos de sangre y cubrir las necesidades hospitalarias.

Si bien es cierto que la donación altruista es un hecho, el número de donantes sigue estando por debajo de lo deseado.

Ahora bien: la transfusión de sangre homóloga (“de banco de sangre”) no está exenta de riesgos a pesar de los múltiples exámenes y estudios que se le practican inmediatamente después de donada.

Si ud. debe ser intervenido quirúrgicamente cabe la posibilidad que su médico le indique un depósito preoperatorio.

El mismo consiste en la extracción de sangre a un paciente antes de una cirugía programada, almacenándose la misma para su uso durante el acto operatorio o para el período post-operatorio.

A grandes rasgos, con esta modalidad ud. puede llegar a su cirugía con dos o tres unidades de sangre propia, con los beneficios que ello representa.

Se trata de una estrategia válida de ahorro de sangre en cirugías programadas con pérdidas sanguíneas importantes entre las que se incluyen: bypass coronario, cirugía vascular mayor, resección hepática, prostatectomía radical, prótesis y recambio de cadera y rodilla, artrodesis de columna entre otros actos quirúrgicos.

Su cirujano tratante ha de derivarlo al Departamento de Hemoterapia con la siguiente información:

1. Fecha de la cirugía programada.

Ud. debe contactarse con Departamento de Hemoterapia con un tiempo mínimo de quince días previo a la intervención.

De ser aceptado en el programa de donación autóloga, ello le permitirá al menos dos extracciones de sangre propia.

2. Historia clínica del paciente e intervención quirúrgica a realizar y estudios paraclínicos (hemograma, coagulación, metabolismo del hierro, etc.).

3. Estimación de sangrado.

4. Consentimiento informado.

Una vez que ud. se entreviste con el médico de la unidad de hemoterapia, el mismo decidirá la incorporación del paciente en el programa de donación autóloga y le indicará el número de extracciones a realizar.

Criterios de selección del donante:

Los pacientes derivados al Servicio de Hemoterapia para donación autóloga no tienen que cumplir con los mismos requisitos que lo hacen los donantes altruistas.

No existe límite de edad superior ni inferior de edad para la donación autóloga de sangre.

Sin embargo serán causas de exclusión el padecer un cuadro infeccioso en curso, alteraciones cardiovasculares como infarto agudo de miocardio reciente y un valor de hemoglobina menor a 11 gramos/dl entre otros.

El paciente seleccionado concurrirá a intervalos regulares (una vez por semana) y la última extracción deberá efectuarse al menos 72 horas previas al acto quirúrgico programado.

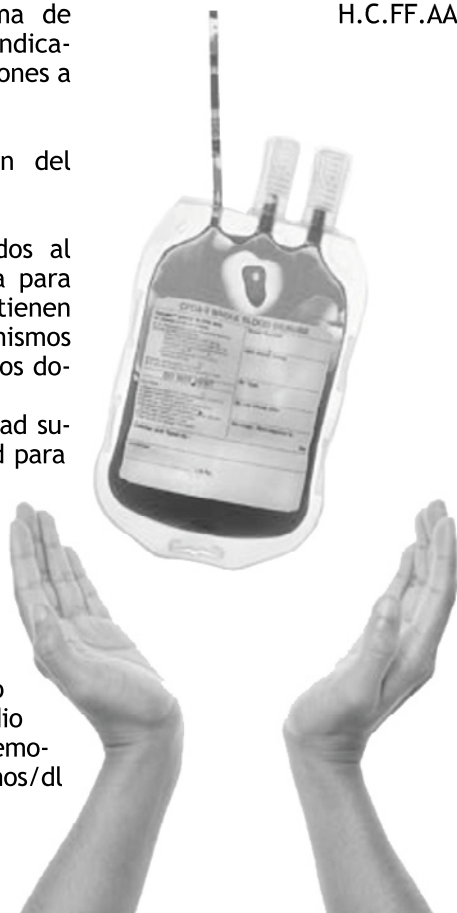
El médico le indicará un tratamiento de Fe (hierro) suplementario y este debe prolongarse por lo menos un mes posterior a la intervención.

La sangre extraída es de uso exclusivo del paciente que la donó.

Sin por alguna causa la cirugía se suspende, ud debe avisar al Servicio de Hemoterapia y ellos decidirán si la misma debe ser re-infundida al paciente.

Contáctese con el Médico Hemoterapeuta del HCFFAA al 487-6666 Interno 2141.

S.O.M. (Tec.Transf.) Jorge Golfed  
Serv. de Hemoterapia del H.C.FF.AA.





# SOMOS LO QUE COMEMOS!!!

La relación entre el cáncer y la nutrición es el tema que incluimos en esta nueva edición de la revista. En este se distingue la importancia que cada día cobran los hábitos de vida saludable, como una manera de preservar nuestra salud.

Así es, que mientras más estudios se realizan en diferentes partes del mundo para comprender el origen de ciertas enfermedades, más indiscutible es la relevancia que la alimentación, conjuntamente con la actividad física, posee en nuestras vidas.

## ¿COMO SE DESARROLLA EL CÁNCER?

El cáncer se desarrolla cuando las células del organismo se extienden de forma anormal y forman tumores, lo que indica que se ha al-

terado el equilibrio altamente complejo del organismo y que se ha producido una falla del sistema defensivo. Mientras que las células normales solo son capaces de dividirse un número limitado de veces antes de terminar su ciclo de expansión y morir, las células cancerosas tienen la capacidad de dividirse de manera interminable, sin mostrar los signos de envejecimiento normal que sufren las células en condiciones normales.

*El cáncer se desarrolla por etapas:*

La primera etapa de la enfermedad, llamada de "iniciación" ocurre cuando una célula normal es expuesta a un carcinógeno, como por ejemplo un producto químico, un virus, una radiación o incluso factores específicos de la alimentación.

## LA NUTRICIÓN Y LA DISMINUCIÓN DEL RIESGO DE CÁNCER

Se ha vuelto progresivamente más evidente que aquello que comemos juega un papel importante en relación con el riesgo de desarrollar un cáncer. Se estima que aproximadamente 30 a 40% de todos los cánceres están relacionados con factores ligados al estilo de vida.

A nivel poblacional, cambios sencillos de los patrones de consumo de alimentos podrían tener, por lo tanto, un impacto dramático en la disminución de las tasas de ésta enfermedad.

## ALIMENTOS PROTECTORES

Algunos componentes de los alimentos, por ejemplo *la soja*, pueden ayudar a proteger de cánceres de endometrio y ovario especialmente

en las mujeres posmenopáusicas.

Existen algunos componentes presentes en alimentos como *el brócoli* que presentan un efecto protector, ayudando a detoxificar sustancias que pueden causar cáncer y a prevenir el daño celular que puede llevar a su aparición. Otros alimentos con efectos similares incluyen *el ajo, la cebolla, las uvas, el repollo, el coliflor y los repollitos de Bruselas*.

*El licopeno*, un componente presente en *el tomate*, brinda importantes beneficios en relación a la protección del cáncer de próstata; una enfermedad que afecta a más de la mitad de los varones de más de 50 años de edad.

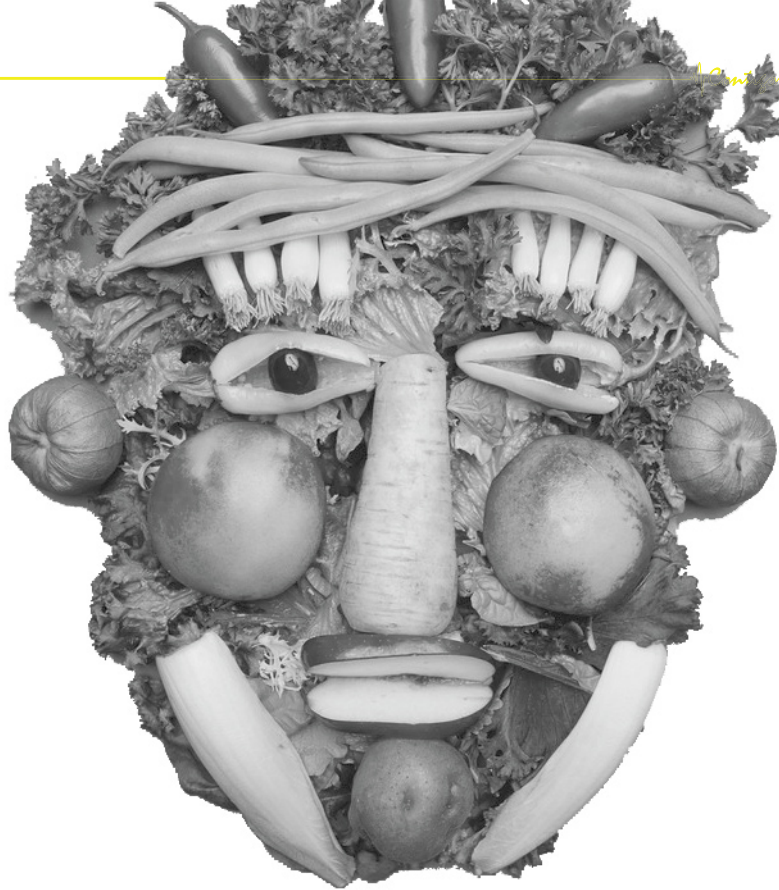
Los alimentos ricos en fibra, como los cereales integrales (arroz, harina integral, entre otros) actúan de forma relevante sobre la disminución del riesgo de desarrollar cáncer de colon y recto además se cumplir un importante efecto protector de la diabetes.

Las granadas, una fuente rica en antioxidante, han sido asociadas con mejorías de la salud cardíaca. La creciente acumulación de información científica, indica que ésta fruta también mejora los recuentos de espermatozoides, protege del cáncer de próstata y hace más lenta la pérdida de cartílago en la artritis.

Recientemente se ha descubierto que los arándanos, ayudan a prevenir del cáncer de faringe y esófago.

## RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

1. *Mantener un peso corporal adecuado*, dentro de los rangos de normalidad que comprenden al índice de masa corporal de los adultos, entre 21 y 23 dependiendo del margen normal de las diferen-



tes poblaciones. Esta medida puede ser una de las formas más importantes de proteger del cáncer además de otras enfermedades crónicas.

2. *Mantenerse físicamente activo*. La actividad física disminuye el riesgo de varios tipos de cáncer, siendo convincente la evidencia con respecto al cáncer de colon, y es probable en el caso del cáncer de mama (postmenopausia) y de endometrio.

3. *Restringir el consumo de productos alimenticios y bebidas altamente energéticas que posibiliten el incremento de peso*.

Evitar las bebidas azucaradas y reducir el consumo de “comidas rápidas”.

4. *Aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal*; la recomendación para la población es ingerir un promedio de 600 g de vegetales y frutas, variados de diferentes colores. También se debe incluir en cada comida cereales sin procesar (arroz integral, harina integral, etc.) y leguminosas (lentejas, porotos y garbanzos).

5. *Limitar la ingesta de carne roja (bovina, porcina, ovina y caprina) y de alimentos procesados (carnes saladas, curados o ahumadas)*; el consumo de carne roja por parte de la población no debe de superar los 300 g (400 a 500 g en crudo) por semana.

6. Si consume bebidas alcohólicas, no beber más de dos medidas diarias en el caso de los hombres, y no más de una medida para las mujeres.

En base a una evidencia convincente, las bebidas alcohólicas incrementan el riesgo de cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, colorrectal en el hombre, y en la mujer el cáncer de mama en la pre y posmenopausia.

7. Se recomienda a la población un consumo medio menor a 5 g de sal (cloruro de sodio) equivalente a 2 g de sodio, diariamente; debiéndose limitar el consumo de alimentos procesados con elevado contenido de sal. Dichos alimentos, incrementan el riesgo de cáncer de estómago.

Sdo 1° Elisa Viña

# CUIDE SUS OJOS

## CON LOS AÑOS DISMINUYE LA CAPACIDAD VISUAL

- Prosiga con sus actividades habituales aunque ya no logre ver tan bien. Evite abandonarlas.

- Para lograr un mayor disfrute de las actividades que realiza, adecue las condiciones ambientales tales como: iluminación, contrastes, brillos,....a su capacidad visual.

- Trate a tiempo las afecciones oculares. Recuerde que son frecuentes en las personas Adultas Mayores.

- Aunque no note dificultades, controle su vista anualmente con su Oculista. Si ya tiene alguna afección regular, siga el consejo de su médico.

## VIDA SALUDABLE Y CALIDAD VISUAL

### RECOMENDACIONES:

**Sáquele mayor provecho a sus ojos mejorando las condiciones de trabajo visual.**

¿Cómo?

- Aumentando la intensidad de iluminación en su casa, adecuándola a su vista, pero al mismo tiempo evite el deslumbramiento.

- Usando lámparas fluorescentes en los ambientes.

- Utilizando portátiles con lamparitas de luz incandescentes, para leer.

- Usando pintura mate en las paredes para evitar brillos molestos.



- Procurando que las luces no incidan directamente sobre sus ojos, especialmente para leer y mirar televisión.

- Iluminando bien todo el ambiente del baño, utilizando luz por encima de su cabeza.

- Evitando los reflejos de luces artificiales o naturales.

- Procurando usar lentes con filtro de protección U.V., cuando esté expuesto al sol.

- Si maneja, realizándolo con precaución. Recuerde que ud. Se encandila fácilmente, ya no se adapta tan bien a la oscuridad y a la luz muy brillante, distingue menos los colores y tiene disminuida la noción de profundidad.



## PREVENCIÓN: UNA ESTRATEGIA EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

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

En Uruguay el cáncer ocupa el 2do lugar como causa de muerte en personas mayores de 35 años.

Los datos de mortalidad en nuestro país muestran la necesidad de concentrar acciones educativas y preventivas frente al cáncer de pulmón, próstata, colon recto, mama, cuello de útero, entre otros. .

Algunas acciones de promoción y protección buscan evitar la instalación de la enfermedad, conociendo los factores de riesgo que pueden desencadenarlas podemos adquirir conductas saludables para reducir y/ o evitar su exposición (prevención primaria).

Los factores de riesgo son aquellas características como sexo, edad, hábitos que predisponen a la persona a contraer alguna enfermedad específica.

Se agrupan en modificables o evitables (hábito de fumar, exponerse al sol en horario no recomendado, evitar enfermedades de transmisión sexual, evitar sobrepeso, evitar consumo de alcohol) y no modificables (sexo, edad, raza, genética).

También hay acciones de prevención que consisten en la detección y manejo de la enfermedad en etapas tempranas (diagnóstico oportuno), en éste momento existe ya una alteración en el estado de salud, pero el diagnóstico temprano facilita tratamientos más simples y efectivos, que mejoran la calidad de vida y eventualmente disminuyen la muerte por la enfermedad. (prevención secundaria).

Se aplican acciones, es decir estudios o exámenes, que buscan a personas enfermas “aparentemente” sanas, entre los individuos no enfermos (ejemplo: PAPANICOLAOU, mamografía, búsqueda de sangre en materia).

### AQUÍ ALGUNOS SIGNOS Y SÍNTOMAS A LOS QUE SE DEBE ESTAR ALERTA:

- Cambios en el funcionamiento habitual del intestino o la vejiga.(ESTREÑIMIENTO

### DIARREA)

- Dificultades digestivas o al tragar.
- Tumoraciones o abultamientos en la mama u otra parte del cuerpo.
- Tos o ronquera persistente.
- Cambios en manchas de piel, verrugas o lunares.
- Pérdida anormal de sangre o flujo.

Otras acciones dirigidas a personas que ya presentan la enfermedad se concentran en el tratamiento, rehabilitación y prevención de complicaciones (prevención terciaria).

### Cáncer de colon y recto.

Es una enfermedad en la cual las células del colon o del recto se vuelven anormales y se dividen sin control, creando una masa que se le llama tumor.

Ocupa los primeros lugares en incidencia y mortalidad por cáncer.

Diariamente fallecen 2 personas en nuestro país a causa de esta enfermedad.

En Uruguay la tasa de incidencia son de las más altas en el mundo (34/100.000 en hombres y 27/ 100.000 en mujeres).

### Factores de riesgo:

- Dieta rica en grasas.
- Sedentarismo. (NADA O POCO EJERCICIO)
- Tabaquismo
- Antecedentes personales o familiares de cáncer colo rectal.
- Edad: el riesgo aumenta a partir de los 40 años de edad.

**Exámenes de detección precoz:** son pruebas para identificar problemas de salud antes de QUE causen síntomas y detectar alteraciones en etapas iniciales en éste caso son:

- Tacto rectal
- Búsqueda de sangre oculta en heces. El 100% de los tumores colo rectales avanzados y el 80% de los procesos adenomatosos sangran y no son visibles a simple vista en personas que no poseen síntomas. (la presencia de un fecatest positivo indica sangrado debido a cualquier patología (benigna o maligna) y deberá ser seguido por otros estudios para determinar su causa.)

### Cáncer de mama

El cáncer de mama ocupa el primer lugar de incidencia y mortalidad por cáncer en la mujer en nuestro país. Se diagnostican alrededor de 1800 casos nuevos por año y se producen 600 muertes anuales por esta enfermedad.

Pero hay mucho por hacer, porque cuanto más tempranamente se detecta, mayores son las posibilidades de un tratamiento eficaz.

### Factores de riesgo:

- El principal factor de riesgo es ser mujer, sólo el 1% de los cánceres de mama ocurre en el hombre.
- Edad:
- Antecedentes de cáncer de mama.
- Antecedentes familiares (El riesgo es mayor si su madre hermana o hija tuvo



cáncer de mama sobre todo si es antes de los 40 años.

- Alteraciones genéticas (mutaciones): alteraciones específicas en ciertos genes (BRACA1; BRACA2 y otros) aumentan el riesgo de cáncer de mama.

• Antecedentes gineco obstétricos:

- Primer hijo después de los 30 años).

- Menarca precoz (primera menstruación antes de los 12 años).

- Menopausia tardía (después de los 55 años).

- Nulíparas (No tener hijos)

- Tratamiento de remplazo hormonal en la pos menopausia.

- No haber amamantado.

• Peso corporal: Según los estudios, la probabilidad de presentar cáncer de mama después de la menopausia es mayor entre las mujeres que tienen sobrepeso o que son obesas.

• Nivel de actividad física: Las mujeres que son inactivas a lo largo de su vida pueden tener un mayor riesgo de cáncer de mama.

Para la prevención del cáncer de mama:

○ Examen físico mamario, realizado por un profesional médico.

○ Mamografía: es una radiografía de la mama que se usa para detectar cambios en las mamas en mujeres que no presentan signos y síntomas de cáncer de mama.

Las mujeres a partir de los 35 años deberán hacerse mamografías cada 1 año.

Las mujeres que tienen un riesgo mayor que el promedio de cáncer de mama deberán hablar con su médico acerca de la necesidad de hacerse mamografías antes de los 30 años y de las frecuencias de ellas o de la oportunidad de la ecografía mamaria.

○ El autoexamen mamario es muy importante favorece el conocimiento del propio cuerpo, permite participar activamente en el autocuidado y complementa el control médico y radiológico.

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



# DIABETES Y ELIMINACION DE MATERIAL CORTOPUNZANTE

Los materiales corto punzantes que generalmente usan los usuarios con diabetes son lancetas, jeringas y agujas usadas para administrarse (inyectarse) insulina.

La eliminación adecuada de estos objetos reduce la posibilidad de que alguien accidentalmente se puncione (pinche) con ellos.

Las lancetas y agujas deben ser eliminadas en un recipiente de plástico duro o de metal con una tapa hermética. La correcta eliminación previene

la propagación de enfermedades que utilizan a la sangre como vehículo de transmisión de gérmenes; ej. VIH, hepatitis B.

Los objetos corto punzantes se desechan luego de su uso; los recipientes mejores tienen una pequeña abertura en la parte

superior para evitar derrame sus paredes deben ser rígidas, de material plástico o cartón y resistente a las perforaciones.

Si usa un recipiente reciclable, marcar claramente "NO RECICLABLE" (etiqueta o rótulo) antes de colocarlo en la basura del hogar.

Cuando el recipiente está en  $\frac{3}{4}$  de su capacidad se debe cerrar firmemente y reforzar con una cinta gruesa.

Eliminar las jeringas sin doblarlas ni quebrarlas; no re-encapuchar las agujas (NO VOLVER A TAPARLAS) así prevenimos las punciones innecesarias.



Con motivo de este día y pensando en ustedes estamos organizando como todos los años actividades educativas.

**CONTAMOS CON SU PRESENCIA!!**

# 9 de setiembre

## Día Nacional de Prevención de la Prematurez

“El parto prematuro es tan prematuro para la madre como para el bebé” S. LBOVICI



### Importancia del equipo de salud

El embarazo es una etapa muy importante en donde las mujeres a medida que lo van transitando, se van preparando física y emocionalmente para la maternidad, y para ese gran momento que es el nacimiento.

La última parte de la gestación es particularmente rica en elaboraciones, en donde se va completando el normal y gradual proceso emocional de “separación” de la madre con su bebé.

Durante estos meses se van entretejiendo un mundo de fantasías y ensoñaciones en torno a ese bebé que va creciendo dentro de la panza.

Ese bebé imaginado a la vez va creciendo en el deseo de los padres, los cuales se imaginan como va a ser, su cara, le dan un nombre, y le asignan un lugar en el hogar lleno de amor y expectativas, así como también en la configuración familiar.

Cuando el nacimiento se produce antes de tiempo, los sentimientos de incerti-

dumbre, confusión, angustia y la urgencia de la situación, son los que aparecen en escena, ya que nada de lo previsto, proyectado se produce, quedando en la madre el sentimiento de que algo no se completó, ya que el parto no se desarrolló como era esperado.

Se produce un momento muy especial ya que a la crisis normal de un nacimiento, se suma en los padres el tener que afrontar el desafío de lo accidental, que representa un nacimiento en condiciones de alto riesgo.

Inmediatamente luego del parto el bebé es separado de la madre para ser internado en una unidad de cuidados intensivos, con el objetivo de recibir la asistencia médica necesaria y para que el bebé pueda sobrellevar las exigencias adaptativas del mundo externo. Los órganos de un bebé prematuro no están completamente desarrollados. El bebé necesita cuidados especiales hasta que los sistemas orgánicos se hayan desarrollado lo suficiente como para mantenerlo con vida sin soporte médico. Esto puede tomar de semanas a meses.

Cuando el bebé debe permanecer separado de la madre, la frustración, y el sentimiento de no poder volcar la capacidad maternal hacia él, produce mucho dolor y angustia en la madre, y también en la familia.

El ámbito en donde será internado, difiere mucho del primer lugar que habían imaginado para el recién nacido. Este ambiente se encuentra poblado de monitores, respiradores y sondas, en donde los que mayoritariamente se hacen cargo del bebé son los profesionales que trabajan al ritmo de los parámetros de la "urgencia".

Allí es donde se hace fundamental que la madre también tenga un lugar junto a su hijo. Si la mamá no lo puede tomar en brazos, lo puede tocar, hablar en voz suave, decirle que está ahí, a su lado, cantarle, si así lo desean, de esta forma le estará transmitiendo su amor. Los bebés escuchan y sienten. En los casos en donde no se pueda establecer la lactancia, será importante buscar la manera de establecer esa relación de amor y confianza tan necesaria para el bebé como para la madre, la cual se logra en el contacto que se establece con la mirada, las caricias, hablándole, cantándole, acunán-

dolo, haciéndole sentir el calor de la piel de la mamá. En otros casos que razones médicas no lo impidan, será muy importante que se pueda alimentar al bebé a pecho directo, en donde será fundamental que la madre este en contacto con el bebé el tiempo necesario.

Es importante que los padres participen y se involucren en todo lo posible en los cuidados de sus hijos y estén abiertos a ir conociendo las particulares necesidades, gustos, molestias de su bebé. Que reciban información, y que puedan hacer todas las preguntas que les surjan, esto disminuirá los niveles de ansiedad en los padres, que necesariamente influirá en ese primer vínculo tan importantes entre los padres y el bebé.

Hay que tener en cuenta que las capacidades interactivas de un bebido prematuro son diferentes a los de un bebé nacido a término. Probablemente se mantenga más tiempo dormido, y los intercambios con el medio sean más limitados. Las formas de interactuar serán diferentes a las esperadas.

La función de contención emocional del Equipo de Salud, se torna esencial en estos momentos, contemplando la vulnerabilidad emocional que estos padres se encuentran atravesando, debido a la crisis que implica la internación de un hijo al nacer.

El bebé requiere cuidados intensivos debido a su vulnerabilidad física, y los padres cuidados intensivos debido a la vulnerabilidad emocional en la que se encuentran.

El sostén emocional es fundamental así como el apoyo del equipo médico y técnico a cargo del cuidado del bebé.

Es importante desde el equipo médico poder acom-

pañar a la madre junto a su bebé, y mostrarle sus capacidades, permitiendo que pueda estar acompañada, al menos por el padre, este apoyo será sumamente importante, y permitirá un mejor vínculo padre-madre-bebé.

En muchos casos es necesario recurrir con profesionales a cargo de brindar apoyo psicológico y orientación a los padres de los bebés internados, para realizar intervenciones en crisis y brindarles soporte emocional para que puedan ser acompañados y escuchados en el tránsito por las diferentes etapas que atravesarán durante todo el periodo de internación del bebé. Se torna necesario en estos casos abrir un espacio de palabra para que puedan ir transitando en sus funciones maternas y paternas, que se han inaugurado en una forma prematura y diferente a la esperada, y para que sea posible construir un vínculo satisfactorio con sus hijos aún en circunstancias y entornos adversos.

El equipo médico le brinda al recién nacido el mejor cuidado técnico y humano, pero quienes les transmiten la fuerza y el amor por la vida son los padres.

El 9 de setiembre se celebró el Día Nacional de Prevención de la Prematuridad. Es importante recordar que una de las medidas más importantes para prevenir la prematuridad es recibir cuidados prenatales lo más temprano posible en el embarazo y continuarlos hasta que el bebé nazca. Las estadísticas muestran claramente que los cuidados prenatales oportunos y buenos reducen la posibilidad de un parto prematuro.

Sdo. 1ª Ps. Patricia Calvo  
Sección de Psicología Infantil  
Policlínica Vínculos Tempranos

# EL BEBÉ PREMATURO.1

La duración del embarazo se considera normal cuando el nacimiento se produce entre las 37 y las 42 semanas (“parto a término”). Cuando el niño nace antes de la semana 37 se le llama pretérmino.

Este niño prematuro tiene inmadurez de todos sus órganos y sistemas (respiración, digestión, regulación de la temperatura, defensas, etc.) que lo hace más vulnerable a las enfermedades y más sensibles a agentes externos (luz, ruidos, etc.).

No todos los niños prematuros van a presentar los mismos problemas. Por debajo de las 35 semanas necesitan apoyo adicional para sobrevivir fuera del útero materno, por lo que deberán ingresar a una Sala de Neonatología.

Debemos tener en cuenta que la gravedad de los problemas está en relación a la edad gestacional (duración de la gestación en semanas)

## ¿Por qué los niños prematuros necesitan cuidados especiales?

El niño nacido antes de las 35 semanas de gestación está “inmaduro”, por lo que es frecuente que tenga dificultades para controlar su temperatura, su respiración y para alimentarse.

Los cuidados en la Unidad de Neonatología están destinados principalmente a proporcionarles ayuda en estas tres funciones esenciales para la vida. Para esto se les coloca en una incubadora o cuna térmica para mantener su temperatura, se les conecta a un respirador para ayudarles a respirar o se utiliza oxígeno en la incubadora o bajo “carpita” y se les alimenta a través de

una vena o por una sonda colocada a través de la boca al estómago.

## ¿Cuál es el aspecto del bebé prematuro?

El niño prematuro tiene un aspecto frágil, su piel es todavía inmadura y a través de ella pueden verse sus vasos sanguíneos, lo que hace que tenga un aspecto rojizo. Puede ser frágil por lo que es común que las enfermeras coloquen algún material protector en la piel.

La mayoría de los niños muy prematuros pueden tener también una fina capa de vello muy suave llamado lanugo, que les cubre la mayor parte del cuerpo y que irá desapareciendo a medida que el niño crezca.

La cabeza puede parecer desproporcionadamente grande para el tamaño de su cuerpo

y sus brazos y piernas bastante largos. Tienen muy poca cantidad de grasa sobre sus huesos, al ir creciendo desarrollarán más grasa dándoles un aspecto más proporcionado.

Es frecuente que se mueva poco y cuando lo haga sea con movimientos bruscos a modo de “sacudidas” o “sobresaltos”, esto sucede porque sus respuestas están poco desarrolladas y su coordinación sigue siendo inmadura. Progresivamente descubriremos signos que está ganando fuerza y coordinación, por ejemplo cuando lo veamos doblar un brazo o una pierna o intentar succionar al poner un dedo cerca de su boca.

Jefa del Servicio de Neonatología  
Equip May. Dra Gilda Amen

Este trabajo fue la culminación del maravilloso Curso de Retórica Oratoria y Discurso dictado por el Prof. Rodolfo Fattoruso en el marco del Diploma de Comunicación Social y Expresión que anualmente se lleva a cabo en la Escuela de Guerra Naval

# Que ven nuestros hijos de nosotros

“de tal palo, tal astilla”... Esta expresión española hace referencia a la similitud entre padres e hijos, a la herencia genética, al parecido físico.

Pero ¿podrá también aplicarse al comportamiento humano? ¿será que los hijos suelen ser y hacer lo que fueron e hicieron sus padres?

Muchas son las teorías que explican los mecanismos por los cuales los hijos replican actitudes, creencias y comportamientos aprendidos de sus padres.

Los padres son su ejemplo, su modelo a seguir y aquello que los hijos ven luego hacen.

Es común que los hijos sientan que no son comprendidos por sus padres, que sus padres no logran colmar sus expectativas, que sus necesidades no son atendidas.

Con frecuencia ellos sienten que restamos importancia a sus relatos y que no compartimos su entusiasmo frente a hechos trascendentes y vividos con la novedad de la primera vez.

Es que la rutina atrapa y la vorágine hace que el tiempo siempre sea insuficiente y así perdemos de vista que cada momento es único e irrepetible.

No logramos revivir aquello que sentíamos cuando nuestros padres no nos prestaban atención y en definitiva terminamos haciendo lo mismo que nos lastimaba y enojaba.

Considerando que la naturaleza nos doto de dos oídos y una lengua, entonces ¿por qué seguir actuando con nuestros hijos como si tuviéramos un oído y cuatro lenguas?

Cada vez que dedico tiempo para escuchar a mi hijo estoy generando un espacio para la comunicación.

Cada vez que evite la censura, gane su confianza y logre



su apertura y estar así contribuyendo con su crecimiento personal y reforzando su autoestima.

La cronología se encarga de enseñarnos primero a ser hijos y en segundo lugar a ser padres....

Maravilloso sería si existiera la posibilidad de ser primero padre y luego hijo.

Con el tiempo vamos descubriendo que nuestros padres son tan imperfectos como nosotros mismos.

Dejamos de ver a los gigantes super héroes para ver a hombres y mujeres comunes, temerosos, vulnerables y aprendiendo a cada momento y hasta el último aliento de vida la difícil tarea de ser padres.

La dificultad que caracteriza las relaciones interpersonales proviene de la complejidad de cada ser humano.

Si decidimos compartir valores, si elegimos vincularnos desde la confianza y el respeto, lograremos el equilibrio en la vida cotidiana y conseguiremos disfrutar y convivir en plenitud y felicidad.

Si aprendemos a respetar la diversidad, si aceptamos las elecciones de nuestros hijos sin críticas ni juicios,

Si alcanzamos la empatía, se-

guramente lograremos un vínculo sano y de igual a igual.

Tal vez sea necesario hacer una pausa y reflexionar sobre mis propias actitudes como padre...¿que le estoy enseñando? ¿que le estoy transmitiendo? ¿que ser humano esta viendo en mí?

La introspección se impone...

Porque ...si no abrazo a mis hijos ¿cómo aprenderán a abrazar?

Si no les digo cuanto los amo ¿lo adivinarán? No perdamos las oportunidades, no demos por obvios nuestros sentimientos, seguramente ellos necesitan oírlo.

Creo que si un padre pudiera elegir un legado para dejar a su hijo, más que una lista con pilares básicos sería una inyección con valores tales como honestidad, integridad, compromiso, alegría, responsabilidad, confianza, generosidad, valentía y coraje para enfrentar la adversidad.

El mayor desafío está en sembrar hoy, luego regar con esmero y dedicación para cosechar mañana y disfrutar de los logros de nuestros hijos, que serán también los nuestros.

no es fácil ser padre...  
no es fácil ser hijo...

**Autoras**  
Roxana Berois y Patricia Aviega

# DE AGUA SOMOS...

Los seres humanos parecemos de carne y hueso, pero en verdad las tres cuartas partes de nuestro peso corporal son agua. El agua es el 85 por ciento de la sangre, el 75 por ciento del cerebro, el 70 por ciento de los músculos y hasta el 22 por ciento de la osamenta.

Nuestra vida comenzó en una cuna acuosa de líquido amniótico y por nuestra garganta pasa cada año una cantidad igual a cinco veces nuestro peso en agua. Es un nutriente indispensable, al punto de que se puede sobrevivir un mes sin comer, pero apenas se toleran unos pocos días sin beber de esta fuente de vida. ¿Cuál es la razón?

Escurridiza como es, el agua participa en casi todos los procesos que tienen lugar en el organismo. Actúa como solvente, lubricante, refrescante y agente de transporte. Es necesaria tanto para evitar la fricción entre los distintos órganos, deshacerse de las toxinas, llevar los nutrientes a destino o regular la temperatura del cuerpo a través de la transpiración. Por cierto, es el medio propicio donde se realizan las reacciones químicas celulares.

La dosis necesaria para un adulto es de por lo menos dos litros de agua diarios, que puede estar disuelta en líquidos o sólidos. Otro tanto elimina el organismo a través de la orina, la respiración, la

transpiración y la evacuación intestinal.

Tratándose del agua, nunca es malo beber de más, ya que cada vez que se lo hace se está haciendo un brindis por la salud. Pero no toda la humanidad puede elevar su copa porque en algunos casos la tiene vacía o su contenido está contaminado.

“En la actualidad, más de 1000 millones de personas, una quinta parte de la población mundial, carecen de acceso al suministro adecuado de agua potable para consumo doméstico”, indica un informe de las Organización Mundial de la Salud, que ubica la cantidad mínima para saciar las necesidades básicas en 50 litros por persona por día, repartidas entre el baño, la preparación de alimentos, el saneamiento y el agua para beber.

Las ventajas de contar con este recurso son numerosas, porque acceder a agua segura aleja enfermedades. Ya Hipócrates estableció que “el primer deber de un médico es conocer la naturaleza de las aguas. Las poblaciones que la obtienen de fuentes puras no son azotadas por las epidemias”.

## Brindis por la vida

Sin agua seguramente el organismo no se marchitaría como una planta seca, porque los huesos y la grasa mantienen la estructura y la forma del cuerpo, pero los sistemas vitales empezarían a fallar en cuestión de horas.

Este multifuncional nutriente actúa como:

- Solvente: ayuda a remover las toxinas y materiales desechables.

- Refrigerante: es necesaria para regular la temperatura corporal.

- Lubricante: evita la fricción entre los distintos órganos del cuerpo.

- Agente de transporte: traslada los nutrientes por todo el organismo.

Historia pasada por agua

- 3/4 partes de la superficie del planeta está recubierta por agua.

- 3 por ciento del agua en la tierra es apta para el consumo humano, y se halla en canales.

La mejor dosis

- Todo ser humano adulto necesita por lo menos 2 litros diarios de agua, lo que equivale a 6 a 8 vasos.

[www.buenasalud.com/](http://www.buenasalud.com/)



En esta sopa de letras hemos escondido doce países de Europa: Albania, Alemania, Bélgica, España, Francia, Grecia, Italia, Malta, Polonia, Portugal, Suecia y Suiza.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | A | I | C | N | A | R | F | A |
| P | O | L | O | N | I | A | I | L |
| M | A | R | Q | U | C | C | T | E |
| A | I | R | T | I | E | A | A | S |
| L | U | X | G | U | R | G | L | P |
| T | R | L | S | I | G | L | I | A |
| A | E | S | U | I | Z | A | A | Ñ |
| B | L | A | I | N | A | B | L | A |
| L | A | L | E | M | A | N | I | A |

# EL 1º DE OCTUBRE SE CONMEMORA EL DÍA DEL ADULTO MAYOR

LES DEDICAMOS ESTE PENSAMIENTO:

## No te Detengas

Siempre ten presente que la piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años...

Pero lo importante no cambia, tú fuerza y tu convicción no tienen edad. Tu espíritu es el plumero de cualquier tela araña.

Mientras estés con vida, siéntete vivo. Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.

No vivas de fotos amarillas.

Sigue aunque todos esperen que abandones.

No dejes que se oxide el hierro que hay en ti. Haz que en lugar de lástima te tengan respeto.

Cuando por años no puedas correr, trotea. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón...

Pero nunca te detengas!

