



REVISTA

Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 4 - Número 25 - Julio 2012



29 de julio

DÍA NACIONAL DE LUCHA CONTRA EL SIDA

protege tu salud,
úsalo

OTROS TEMAS:

Nutrición y sida.

¿Que es el bruxismo?

Lugares de nuestro Uruguay.

Ciudad de Salto

STAFF

Nº25 año 4
julio 2012

STAFF

REDACTOR RESPONSABLE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

TTE 2º (N) RAQUEL
CARABALLO
SGTO (O) KAREM
MACHADO.
SGTO (LIC NUT)
ELISA VIÑA.

COLUMNISTAS

- TTE 2º (N) RAQUEL
CARABALLO
SGTO (O) KAREM
MACHADO.
SGTO (LIC NUT)
ELISA VIÑA.
SGTO (LIC. PS)
ÁLVARO FARÍAS
SGTO (TEC HEMOS)
JESSICA PAZOS

SU OPINION NOS INTERESA.
POR SUGERENCIAS, APOR-
TES O COMENTARIOS, CO-
MUNÍQUESE AL TELEFONO
2. 487.66.66 INT 1674 Ó VÍA
E-MAIL
EPSDNS@HOTMAIL.COM

Sumario

SECCIÓN INFORMACION INSTITUCIONAL

CURSOS ESCUELA DE SANIDAD

SECCIÓN NUTRICION Y SALUD

NUTRICION Y SIDA

SECCION SALUD BUCAL

¿QUE ES EL BRUXISMO?

SECCION A TU SALUD

¿PORQUE ES TAN IMPORTANTE LA SANGRE?
INTELIGENCIAS MULTIPLES.
VIH Y DISCRIMINACIÓN

SECCION PADRES E HIJOS

SER PAPAS HOY
INVITACIÓN A CLASES DE PARTO.

SECCIÓN PRIMEROS AUXILIOS

ESGUINCES, LUXACIONES Y FRACTURAS

SECCION ENTRETENIMIENTO

LUGARES DE NUESTRO URUGUAY: CIUDAD DE SALTO

Si usted desea leer
números anteriores,



ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA

www.dnsffaa.gub.uy
y acceda a través del link Educación para
la Salud, en el menú izquierdo de la página.



PROXIMOS CURSOS ESCUELA DE SANIDAD FF.AA

LA ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS LLAMA
A INTERESADOS PARA REALIZAR LOS SIGUIENTES CURSOS
Y CONFERENCIAS

ONCOLOGIA (para Enfermeros)

Fecha de Inicio : 17 de julio de 2012
Periodo de Inscripciones 28 de mayo al 10 de julio

CENTRO DE MATERIALES (para Enfermeros)

Fecha de Inicio: 01 de agosto de 2012
Periodo de Inscripciones 4 de junio al 26 de julio

OPERADOR PC OFFICE 2010

Fecha de Inicio 1° de agosto de 2012
Inscripciones 25 de junio al 27 de julio

MANIPULADORES DE ALIMENTOS NIVEL OPERARIO 3er GRUPO

Fecha de Inicio: 3 de setiembre de 2012
Inscripciones del 24 de julio al 29 de agosto

MANIPULADORES DE ALIMENTOS NIVEL DESISORES

Fecha de Inicio: 17 de agosto de 2012
Inscripciones del 2 de julio al 14 de agosto

FARMACOLOGÍA CLINICA

Fecha de Inicio: 26 de julio de 2012
Inscripciones hasta el 25 de julio

CURSO PREVENCION DEL SUICIDIO

Fecha de Inicio: 8 de agosto de 2012
Inscripciones hasta el 3 de agosto

CURSO DE AUXILIAR DE ENFERMERÍA INTEGRAL Generación 2013

Inicio: Marzo 2013
Inscripciones: del 16 de agosto al 31 de octubre de 2012
(Prueba de Admisión 19 de NOVIEMBRE 2012)

CURSO DE INFECTOLOGIA BASICA PARA EL PRIMER NIVEL DE ATENCION

Fecha de Inicio: 3 de agosto de 2012
Inscripciones hasta el 1° de agosto



**POR MAS INFORMACIÓN
BEDELIA E.S.FF.AA**

**Tel. 24876666 int. 1684
www.dnsffaa.gub.uy
bedeliaescuela@dnsffaa.gub.uy**

LINK: Escuela de Sanidad

NUTRICIÓN Y SIDA

El paciente con SIDA cursa con una serie de alteraciones que le causan desnutrición con pérdida de peso; la desnutrición es una enfermedad agregada, que empeora la evolución del SIDA, debido a que provoca una disminución importante de las defensas y por lo tanto aumenta

el riesgo de mayores infecciones, cerrando un círculo vicioso que provoca mayor desnutrición y limitación de tejidos de reparación, con una mala regeneración de lesiones, cicatrización retardada de heridas, disminución de fuerza, limitación de actividades físicas, incremen-

to en riesgo de desarrollo de cánceres, depresión y apariencia física inadecuada, mala tolerancia a los tratamientos médicos.

La desnutrición es una de las principales causas de muerte en el paciente con SIDA; por estas razones es necesario prevenir la desnutrición desde el principio de la enfermedad.

El control de una adecuada alimentación suplementaria ofrecerá a la persona un correcto funcionamiento sustituyendo las que el organismo no produce y que sin embargo son importantes. La vitamina E inhibe la degeneración de tejidos por actuar como antioxidante, inhibiendo la lesión celular y la formación de tumores; la vitamina C es un antioxidante útil para las defensas del organismo; el zinc, las vitaminas A y E, el hierro y el ácido fólico son útiles para aumentar las defensas del organismo, además el zinc aumenta el apetito y es útil en la cicatrización; la vitamina K sirve para la coagulación y se pierde de manera importante por la presencia de diarrea. Para suplementar la alimentación, existen diferentes tipos de multivitamínicos en el mercado y para su elección debe considerarse la cantidad de vitaminas que contengan, así como su costo.

Los mecanismos por los cuales un paciente con SIDA pierde peso son: disminución de ingreso alimentario por falta de apetito, dificultad o dolor al deglutir, por enfermedades del esófago; náusea o vomito





por gastritis medicamentosa o por efectos adversos de los medicamentos; otra causa importante es la presencia de diarrea debido al SIDA o a la infección por otros microorganismos.

La recuperación del peso perdido se hará a través de la determinación de sus requerimientos de energía, proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales como zinc, hierro, calcio, sin dejar de considerar el agua que deberá cubrir requerimientos diarios y suplir la que se pierde en los cuadros diarréicos que son frecuentes en las personas con SIDA.

La manipulación de la dieta debe hacerse con una serie de cuidados que permitan ofrecerle al paciente la menor contaminación y carga microbiológica posible, ya

que sus defensas están deprimidas y los alimentos pueden ser vectores de infecciones agregadas, principalmente gastrointestinales; para lo cual será necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones: Consumir como mínimo dos litros de agua al día envasada o purificada, que será útil para reponer los líquidos perdidos, mantener las mucosas hidratadas y una adecuada función renal; cuando exista diarrea deberá aumentarse la cantidad de líquidos a más de seis litros dependiendo del número, cantidad y frecuencia de las evacuaciones.

No consumir hielo a menos que se conozca que su fuente es de agua potable y de preferencia purificada. Cuidar la higiene de manos, alimentos, utensilios y la

zona de preparación de los alimentos. No consumir alimentos que no sean realizados dentro del hogar.

Consumir todos los alimentos bien cocidos, evitando ensaladas de vegetales crudas. Lavar bien la cascara de los huevos antes de romperlos y no comerlos fritos con la yema cruda o pasados por agua.

La persona con SIDA tiene una gran variedad de requerimientos por lo que es recomendable consultar a un profesional de la nutrición, ya que en esta área el paciente con SIDA representa un verdadero reto y por lo tanto es importante contar con ayuda con experiencia.

**Lic en Nutrición
(Sgto) Elisa Viña**

¿POR QUE ES TAN IMPORTANTE LA SANGRE?



Porque en su recorrido por el organismo proporciona elementos vitales para la nutrición, la defensa contra agentes infecciosos y factores coagulantes necesarios para evitar la pérdida de sangre.

¿Que grupos sanguíneos existen y en qué proporción se encuentran en nuestra población?

Grupo y Rh (+)

- O 1 de cada 2 donantes
- A 1 de cada 3 donantes
- B 1 de cada 12 donantes
- AB 1 de cada 50 donantes

Grupo y RH (-)

- O 1 de cada 20 donantes
- A 1 de cada 25 donantes
- B 1 de cada 100 donantes
- AB 1 de cada 500 donantes

¿Sabías que a través de la donación de sangre puedes obtener tu grupo sanguíneo?

Una vez que hallas realizado tu donación, a los tres días ya puedes retirar el resultado del mismo.

Si querés colaborar donando tu sangre, concurrí a nuestro Servicio de Hemoterapia en estas condiciones:

De lunes a viernes en el horario de 8:00 a 11:30 horas.

Con cuatro horas de ayuno.

Pesar mas de 50 kilos.

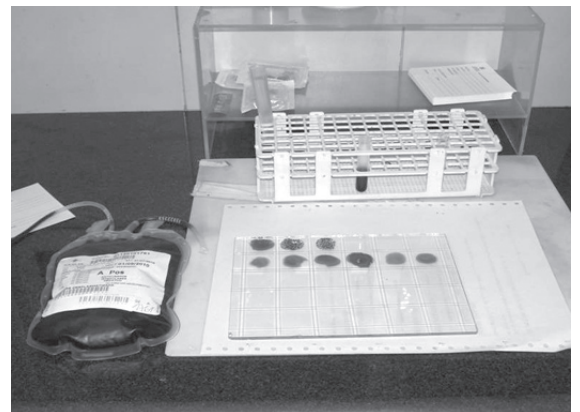
Tener entre 18 y 65 años.

Presentar cédula de identidad vigente.

Si estas dentro de estas condiciones no lo pienses más....

Muchas vidas te lo agradecerán!!!

Sgto (Tec. Hemot) Jessica Pazos



Inteligencias múltiples

Howard Gardner, psicólogo norteamericano de la Universidad de Harvard, escribió en 1983 “Las estructuras de la mente”, un trabajo en el que consideraba el concepto de inteligencia como un potencial que cada ser humano posee en mayor o menor grado, planteando que ésta no podía ser medida por instrumentos normalizados en test y ofreció criterios, no para medirla, sino para observarla y desarrollarla.

Según Howard Gardner, creador de la Teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que puedan ser valorados en una determinada cultura. Propuso varios tipos de inteligencia, igual de importantes:

Inteligencia lingüística:

capacidad de usar las palabras de manera adecuada.

Caracteriza a escritores y poetas. Implica la utilización de ambos hemisferios cerebrales.

Inteligencia lógica-matemática:

capacidad que permite resolver problemas de lógica y matemática.

Es fundamental en científicos y filósofos. Al utilizar este tipo de inteligencia se hace uso del hemisferio lógico.

Era la predominante en la antigua concepción unitaria de “inteligencia”.

Inteligencia musical: capacidad relacionada con las artes musicales.

Es el talento de los músicos, cantantes y bailarines. Es conocida comúnmente como “buen oído”.

Inteligencia espacial:

la capacidad de distinguir aspectos como: color, línea, forma, figura, espacio, y sus relaciones en tres dimensiones.

Esta inteligencia atañe a campos tan diversos como el diseño, la arquitectura, la ingeniería, la escultura, la cirugía o la marina.

Inteligencia corporal-cinestésica:

capacidad de controlar y coordinar los movimientos del cuerpo y expresar sentimientos con él.

Es el talento de los actores, mimos, o bailarines. Implica a deportistas o cirujanos.

Inteligencia intrapersonal:

está relacionada con las emociones, y per-



mite entenderse a sí mismo.

Relacionada con las ciencias psicológicas.

Inteligencia interpersonal o social: capacidad para entender a las demás personas con empatía; está relacionada con las emociones.

Es típica de los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.

Posteriormente se añadió:

Inteligencia naturalista:

la utilizamos al observar y estudiar la naturaleza para organizar y clasificar.

Los biólogos y naturalistas son quienes más la desarrollan.

Inteligencia existencial o filosófica:

la capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos y autosugestionarse.

Requiere de un estudio más profundo para ser caracterizada como inteligencia.

La crítica más común es que la inteligencia musical y la cinestésica no muestran inteligencia, sino talento.

Continuaremos en el próximo número, abordando el tema Inteligencia emocional... ¿cree usted que existe?. Lo esperamos , para juntos descubrir más sobre la inteligencia!!!!

Material extraído de www.wikipedia.com

¿Qué es el bruxismo?



Es el hábito de apretar o frotar los dientes, diurno o nocturno, con distintos grados de intensidad y persistencia en el tiempo, inconsciente y fuera de los movimientos funcionales. La excesiva fuerza de la contracción muscular provoca dolor y contractura en el entorno de la articulación temporomaxilar.

Puede ser un episodio leve y ocasional o un hábito frecuente y violento que repercute negativamente en los dientes.

Afecta a ambos sexos, jóvenes y adultos (aunque estos quizás empezaron de jóvenes) e incluso a los niños.

¿Cómo sé si tengo bruxismo?

Para la mayoría de las personas, el bruxismo es un hábito inconsciente. Puede que no se de cuenta que lo hace hasta que alguien más le comente que escucha rechinar sus dientes mientras duerme.

También se puede descubrir en una visita al odontólogo donde sus dientes se encontrarán desgastados o el esmalte fracturado. El bruxismo puede presentar signos tales como dolor facial agudo y puede irradiarse hacia la cabeza, y cuello. Su odontólogo puede diagnosticar y determinar si la causa de este dolor es por bruxismo.

Se distinguen dos tipos:

Bruxismo céntrico: apretamiento de los dientes

Bruxismo excéntrico: frotamiento de los dientes

¿Por qué se es bruxista?

No existen causas específicas, pero el estrés y la ansiedad suelen aumentar mucho su aparición e intensidad. Cuando se produce de día es a menudo un hábito inconsciente del paciente.

¿Cómo se trata el bruxismo?

El tratamiento apropiado, dependerá de saber qué es lo que está causando el problema. El desgaste dental acentuado en el bruxismo produce la pérdida de esmalte y la exposición de dentina al medio exterior. Esta dentina es en ocasiones extremadamente sensible. Estímulos mecánicos como el cepillado dental o térmicos (frio o caliente) desencadenan en estas situaciones la respuesta de dolor. Con preguntas precisas y un examen dental, su odontólogo determinará la causa potencial

del bruxismo y de acuerdo al daño dental y la causa, le puede sugerir utilizar una férula o placa miorelajante de acrílico mientras duerme, la cual es elaborada por su odontólogo con ajuste exacto en su boca, se coloca sobre los dientes superiores y los protege para que éstos no froten contra los inferiores.

A diferencia de la caries dental y las enfermedades de la encía (gingivitis y periodontitis) en las que la prevención juega un papel importantísimo, el bruxismo es un hábito involuntario de difícil prevención.

Nuestras actuaciones preventivas irán encaminadas principalmente a reducir las posibles consecuencias del hábito de apretamiento y frotamiento.

Sgto (O) Karem Machado.

Fuente: red-odontologica.org/free.com/Bruxismo.htm



¡No Discrimenes!
Vivir **CON HIV**
no significa
transmitirlo.

usa condón





SER PAPÁS HOY

Lic. Álvaro Farías Díaz¹

Acercándonos ya al día del padre, vamos a continuar reflexionando y compartiendo sobre qué significa ser papá hoy.

Tenemos que hacer referencia obligada a la función paterna en relación a los aspectos sociológicos. Nadie podría ser padre sin la regencia a un contexto social y grupal específico que es la familia.

Históricamente la función paterna estaba relacionada a la prohibición del incesto y la instauración de la ley y con esto la adscripción del niño

en el mundo social y el acceso a la función simbólica y al lenguaje.

Hoy en día vemos que este universo familiar histórico se ha modificado, existiendo nuevas formas de familia y cabría preguntarnos si esto no trae aparejado nuevas formas de parentalidad. El fin de la era patriarcal significa también que la paternidad está en crisis.

Hoy la pregunta sería qué lugar ocupa el hombre en las nuevas estructuras familiares y por ende qué es ser papá hoy.

Vemos que del “pater familia” hemos pasado a la “coparentalidad”, esto entendido

como una manera compartida de llevar adelante la tarea de ser padres, sin delegar los aspectos prácticos de la crianza en la madre únicamente como se daba en otra época.

En ocasiones esta “coparentalidad” parecería deslizarse hacia una indiferenciación de roles, el uso de términos como “nos embarazamos”, “lo parimos”, “amamantamos”, “nos despertamos con él”, esta coparentalidad extremista, llevaría a pensar en que el rol paterno quedase indiscriminado, sin su propio y característico lugar.

Volvemos a preguntarnos entonces, ¿qué es ser papá?, ¿el papá y la mamá son igua-

¹ Licenciado en Psicología
Av. 8 de octubre 2830/501, Montevideo
24877685/099648379



les? Hay un punto polémico: ¿realmente tanto uno como otro (mamá y papá) pueden ejercer una función u otra?, digamos una función materna de tipo “narcisizante” de cuidados, mimos, alimentación, etc y una función paterna de “corte”, que impone la ley, la conducta en casa, lo que se debe o no hacer.

Un elemento nos puede clarificar la aparente indiferenciación que hoy vemos, el uso de cuerpo que claramente es diferente en la mujer que en el hombre y que se traslada a cómo es el uso del cuerpo en la maternidad y cómo es en la paternidad.

Más allá de lo que resulta ser claramente obvio (la madre está desde el inicio íntimamente ligada corporalmente a su hijo), vemos que el juego es diferente, podríamos decir que la mamá al momen-

to de jugar con el bebé usa su cuerpo de manera muy diferente a cómo pone en juego su cuerpo el papá.

Hay una cercanía muchas veces mayor entre la mamá y el bebé al momento de jugar, una sensualidad mayor, mientras que el papá juega desde una distancia mayor y el juego entre el bebé y el papá está marcado por una mayor descarga motora. Se establece un diálogo físico diferente, hay “una forma masculina” de poner el cuerpo en juego y “una forma femenina” de hacerlo.

En ocasiones sostener una manera indiscriminada las diferencias parecería ser una desmentida de la misma, perdiendo la riqueza de las diferencias y la complementariedad de las mismas que termina enriqueciendo la vida y el desarrollo del bebé.

Desde Freud en adelante nos hemos acostumbrado a escuchar hablar de la “envidia del pene”, hoy en día al ver una indiscriminada participación de los varones en roles típicamente maternos podemos pensar en una “envidia de potencial gestante de la mujer”, esta “envidia” ¿quedaría oculta detrás de la coparticipación total en los roles “maternos”?

Volvemos a preguntarnos entonces, qué es ser papá hoy, pregunta compleja y que no se deja responder de manera sencilla.

Me permito ahora, partiendo desde mi experiencia clínica con padres, intentar responder a esta pregunta.

Desde una situación social y cultural en la que el rol de hombre, y por ende el padre, queda desdibujado generan-

do una tendencia en algunos papás a la indiscriminación de los roles paterno y materno, vemos tres tipos o modalidades de ser papá.

La paternidad como la consecuencia de mero hecho biológico: muchas veces vemos papás que asumen la paternidad como un peso o una carga, como la costosa consecuencia de un hecho biológico, éstos papás suelen ser distantes, casi nada comprometidos ni con el embarazo ni con las tareas inherentes a la función paterna, las más de las veces asumen un rol de “satélite” y al hablar de su hijo/a lo hacen con frialdad.

La paternidad asumida como masculinidad y poder: en algunos círculos todavía parecen sobrevivir algunos resabios de la antigua “era patriarcal”, en la que el centro era la figura del padre y

su poder y por lo tanto el ser hombre estaba ligado al ser la figura providente (el que traía el dinero a casa) y el que tenía casi un poder absoluto sobre los hijos.

La paternidad muda: la función paterna ha quedado como una autoridad muda, reducida a su mínima expresión de afectividad. Muchas veces esta retracción del padre ha sido justificada por un exceso de trabajo, “ausente durante el día y cansado por las noches nadie dudará que es un buen padre”

Ser papá es permitir reconocernos en la mirada de nuestros hijos, integrar los aspectos femeninos de nuestra personalidad intentando no caer en la indiscriminación de las funciones materna y paterna, ser papá también es aceptar nuestra función normativa, pudiendo colocar límites y sabiendo

sostenerlos, es asumir un rol activo en el acompañamiento de la mamá durante el embarazo, sosteniendo pero también dejándonos sostener.

Ser papá es aceptar que estamos lejos de ser “perfectos”, no existen los padres perfectos y es más, es bueno que no existan, ser papás es dar lugar a los sentimientos encontrados que aparecen apenas sabemos la noticia de nuestra futura paternidad intentar encontrar el espacio para poder compartir nuestras ansiedades, dudas y temores, algunas veces los papás quedamos demasiado fijos en el rol del “fuerte” y del que sostiene en todo a su pareja.

Finalmente y dado que estamos en las fechas en las que festejamos el día del padre, vaya para todos nuestro saludo y deseo de un feliz día!

Bienvenidos a la hermosa experiencia de la maternidad/paternidad, INFORMATE

Concurrí a las charlas de EDUCACIÓN PARA EL PARTO

Los esperamos a partir de las 28 semanas. Nuestros horarios son Lunes 12:30 hs, Martes 14 hs, Miércoles 13 hs, Jueves y Viernes 10:30 hs. Servicio sin costo. Lugar ex podología (entrada por 8 de octubre)

Obstetras-Parteras del H.C.FF.AA



Esguinces, luxaciones y fracturas

A diario, cuando se corre en la casa, en los juegos, al hacer deportes, al montar bicicleta o cualquier otra actividad física se está expuesto a sufrir accidentes. Generalmente, las personas que están más expuestas a sufrir accidentes son los niños y los ancianos. En los niños por las actividades motrices que realizan con tanta energía y en los ancianos por la fragilidad de los huesos.

Es muy importante tener en cuenta que la persona que aplique estos primeros auxilios debe tener un conocimiento previo de lo que va a hacer, que este tipo de lesiones son muy delicadas. Si no se actúa en forma rápida y correcta, pueden quedar secuelas difíciles de corregir. Por eso, lo primero que se debe hacer en estos casos, es tratar por todos los medios posibles de trasladar a la víctima a un centro de salud cercano o llamar a un médico o paramédico para que lo atienda rápidamente.

Los trastornos producidos en el cuerpo humano a causa de golpes recibidos, reciben el nombre de traumatismos. Los

traumatismos recibidos en el sistema óseo son: esguinces, fracturas y luxaciones. Específicamente los esguinces y las luxaciones afectan las articulaciones. Las fracturas, en cambio, afectan a los huesos.

Esguince o torcedura

Se denomina así a los traumatismos que causan el desgarramiento o estiramiento de los ligamentos que se encuentran en una articulación. Son muy frecuentes los esguinces en los tobillos, producidos por la torcedura del pie hacia adentro, también los esguinces de la muñeca.

En la mayoría de los casos, es recomendable siempre tomar una radiografía para diferenciar un esguince de una fractura.

Aunque es bueno siempre tratar el esguince como una fractura para evitar más daños, es recomendable conocer los síntomas más comunes en un esguince, para determinar si lo es o no. Aquí se presentan algunos síntomas:

Dolor muy intenso en la parte afectada.

Inflamación de las partes blandas que rodean la articulación.

Aparición de moretones en la parte afectada.

¿Qué hacer en caso de esguince?

Tomar una radiografía para verificar mejor la región afectada.

Dejar en reposo la parte afectada, colocando el tobillo o la articulación sobre una almohada en posición alta.

Para calmar el dolor, colocar bolsas de hielo en la parte afectada.

Después de 24 horas alternar bolsas de agua fría con otras de agua caliente.

Vendar la parte afectada con una venda elástica.

Luxaciones o dislocaciones

Una luxación o dislocación es un esguince más grave, ya que además de desgarrar los ligamentos, los huesos de la articulación se desplazan de su sitio normal.

Cuando las superficies articuladas, se encuentran separadas por completo, la luxación es completa y cuando están unidas parcialmente, se llaman sub-luxación. Las articulaciones que son más afectadas por luxacio-

nes son: los dedos, los codos, las mandíbulas y el hombro. Las causas pueden ser por predisposición y por causa eficiente.

Por predisposición: se dan con mayor frecuencia en los hombres, en la edad adulta, en los niños es menos probable, debido a la elasticidad de sus huesos.

Por causa eficiente: cuando se produce por una caída, al lanzar un objeto con un movimiento brusco.

En el caso de la mandíbula, al bostezar o abrir en forma exagerada la boca para identificar una luxación o dislocación, los síntomas se basan en dolor intenso en la parte afectada.

Deformación de la parte afectada por la salida del hueso.

En caso de un accidente, se debe atenderse al accidentado con mucha urgencia, porque a medida que pasa el tiempo, es más difícil reducir la luxación. Como primer auxilio, se pueden colocar pañitos de agua fría o hielo en la zona afectada.

Fracturas

La fractura es la rotura de un hueso: es completa cuando se rompe todo el espesor del hueso, y es incompleta cuando sólo se rompe una parte del hueso. Esta última también suele llamarse fisura y es muy común en los niños, ya que sus huesos tienen gran elasticidad.

Las fracturas son causadas por golpes, caídas y contracciones musculares muy fuertes, aunque también pueden ser causadas por enfermedades en los huesos, como en el caso de la osteoporosis que los debilita por falta de calcio.

Las fracturas pueden producirse en el mismo lugar golpeado o a cierta distancia del lugar donde se ha recibido el golpe.



Las personas de edad avanzada están más propensas a sufrir fracturas por la debilidad de sus huesos.

Clases de fractura

Las fracturas pueden ser cerradas o simples y abiertas.

Las fracturas cerradas o simples: son aquellas que se presentan con el hueso fracturado internamente y queda cubierto por la piel. Las fracturas cerradas son de tres clases:

Fisura: cuando el hueso sólo tiene una grieta.

Fractura cerrada sencilla: cuando el hueso está roto y sus partes desplazadas.

Fractura cerrada complicada: cuando el hueso roto afecta algunos nervios o vasos sanguíneos.

Las fracturas abiertas: son aquellas donde el hueso se rompe y queda a la vista porque la piel y los músculos también se rompen.

Primeros auxilios

para fracturas:

Los primeros auxilios deben

ser aplicados por un experto, de la manera siguiente:

Si la fractura es abierta, limpiar con suero fisiológico y cubrir.

Inmovilizar el hueso con una férula o tablilla.

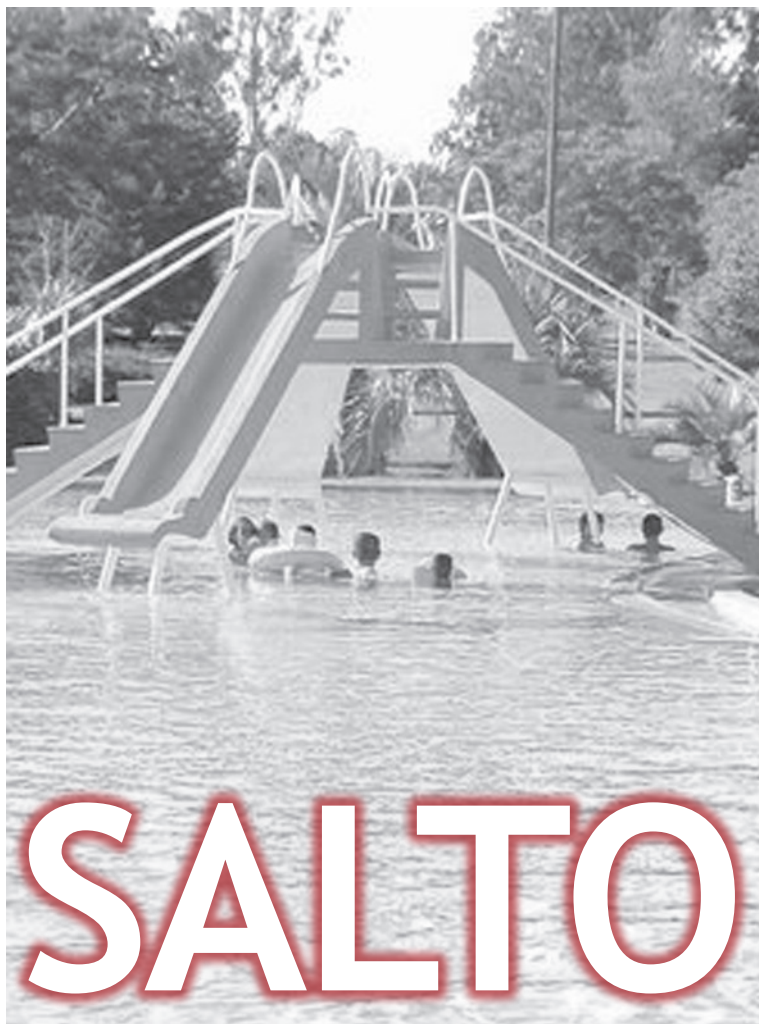
Elevar la región afectada, para reducir la hinchazón.

Las fracturas en la clavícula, en los hombros y en el cráneo, son muy delicadas y sólo deben ser atendidas por un médico en un centro asistencial.

En caso de fractura en la columna, el paciente no puede ser movido del sitio, sólo debe ser atendido por expertos, ya que un mal movimiento puede dejar a la persona parálitica.

Recuerda: La mejor forma de evitar problemas por fracturas, es cuidándose al jugar, evitando caídas y golpes fuertes. Al ingerir alimentos ricos en calcio se asegura tener huesos fuertes y sanos.

Tte 2º (N) Raquel Caraballo



SALTO

**lugar de cítricos, aguas
termales y artistas!!**



La ciudad de Salto es la capital del departamento del mismo nombre, en la República Oriental del Uruguay. Se ubica en el litoral del Río Uruguay al norte, en la frontera con la República Argentina.

En este momento cuenta con una población de 100.000 habitantes, y ha festejado en el 2006, los 250 Años del Comienzo del Proceso Fundacional de la misma. El 8 de noviembre de 1756, el Gobernador español de la Banda Oriental, José Joaquín de Viana viajaba hacia el encuentro del Marqués de Valdelirios, encargado por la monarquía española de fijar límites con su similar portugués, cuando hizo escala en este sitio, construyendo galpones y ranchos para su tropa y acompañantes.

Estacionado allí varios meses, es esa la primera fecha documentada de una población estable. La misma sobrevivió en forma precaria, hasta que después de 1830, con la formación de la República inició un proceso de crecimiento ininterrumpido.

A fines de siglo XIX Salto se había convertido en una ciudad importante del país y sin duda, el centro urbano más desarrollado en el norte de la República. En pleno siglo XXI mantiene esas características.

Vida cultural

Salto ha producido valores artísticos notables a través de toda su vida. En síntesis apretada nacieron aquí escritores de la talla de Horacio Quiroga, Enrique Amorim, Abelardo Rondán, Artigas Milans Martínez, Marosa di Giorgio; educadores como Antonio Grompone, José Pereira Rodríguez y Rosa Silvestri; plásticos como Carmelo de Arzadum, Petrona Viera, José Echave, Aldo Peralta,

Lacy Duarte; músicos como Jaurés Lamarque Pons; humoristas como Julio Suárez (Peloduro); paisajistas como Leandro Silva Delgado y otras personalidades de las ciencias y las artes de relevancia nacional e internacional.

En la actualidad Salto es una ciudad que tiene:

Una actividad citrícola que la convierte en la más fuerte exportadora de ese producto.

Un cinturón hortifruti-cola que produce el mayor porcentaje de primicias del país; que en los últimos años ha tecnificado su producción con invernáculos y riego y se apresta a ser la mayor zona de producción de arándanos.

Además se está construyendo un Parque Agro Alimentario que pretende agregar mano de obra a la producción primaria.

Es el departamento que porcentualmente produce la mayor cantidad de lana, y aporta una sustancial dosis de producción de carne bovina. Tiene un frigorífico exportador.

Se ha convertido en la capital termal del país, con dos centros: Daymán a 10 kilómetros de la ciudad y Arapey a 90 kilómetros.

Ambos de propiedad municipal, han motivado fuertes inversiones privadas en su entorno y un turismo de todo el año.

También cuenta con un Hotel de 5 estrellas con piscinas termales y parque acuáticos en ese Hotel y en Daymán. El Club Remeros Salto, con pozo termal propio es el primer y único club de ese carácter en América del Sur.

Principal centro generador de energía hidroeléctrica para el país, con la represa binacional de Salto Grande, con un puente que la une a la República Argentina.

Se ha convertido en un centro educativo de gran importancia, el mayor después



de Montevideo. Hay 131 escuelas en el departamento; 9 liceos oficiales y 4 privados.

Tiene un Centro de Formación Docente para magisterio y secundaria; otro Centro de Formación de Profesores, y una Regional Norte de la Universidad de la República, con varias carreras, algunas de las cuales se pueden cursar en su totalidad. Otras dos Universidades privadas funcionan en el momento.

Existen varios centros de educación de idiomas, así como talleres públicos y privados de literatura, teatro, artes plásticas y danzas.

Salto es la ciudad del Interior con mayor número de Monumentos Históricos Nacionales, a saber: Sitio del Ayuí donde Artigas inició el cruce del Éxodo de 1811; Casa de Gobierno, Área Portuaria; Ateneo, Teatro Larrañaga, Museo de Artes Plásticas,

Sociedad Italiana, Mercado 18 de julio; Catedral y obras artísticas que la contienen, Panteones del Cementerio Central y Cementerio Los Talas de Paso del Parque, Edificio de Oficinas Públicas, Columnata de la Jefatura Vieja; Museo del Hombre y la Tecnología; Casa Las Nubes (del escritor Enrique Amorim; Parque Solari. Todos pueden ser visitados porque están cumpliendo funciones de diversa naturaleza.

Tales centros educativos y numerosas expresiones culturales privadas hacen que la actividad en todas las ramas de la cultura, estén vivas durante todo el año. Se mantienen importantes colecciones en los siete museos.

Un muy intenso movimiento comercial, ha determinado que varias empresas nacionales se hayan radicado con sucursales en esta ciudad.