



REVISTA *Contigo*

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 4 - Número 26 - Agosto 2012

Lugares de nuestro
Uruguay: Paysandú.



**SEMANA MUNDIAL
DE LA LACTANCIA
2012: COMPRENDIENDO
EL PASADO.
PLANIFICANDO
EL FUTURO.**

STAFF

N°26 año 4
Agosto 2012

**REDACTOR
RESPONSABLE**
Departamento de
Educación para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

TTe 2° (N) Raquel
Caraballo

Sgto (O) Karem
Machado.

Sgto (Lic nut)
Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Sgto (Lic nut)
Elisa Viña.

Sgto (Lic. Ps)
Álvaro Farías

Obst-Part
Fernanda Chiribao

Ma. del Carmen Mazzuco.-
Operador Terapéutico en
Drogodependencia.-

SU OPINION NOS INTERESA.

Por sugerencias, aportes o
comentarios, comuníquese
al TELEFONO 2. 487.66.66
INT 1674 ó vía e-mail:
epsdns@hotmail.com

Sumario

SECCIÓN INFORMACION INSTITUCIONAL

Donación de sangre

SECCIÓN NUTRICION Y SALUD.

El picoteo.

SECCION SALUD BUCAL

Si tu boca está sana, tu bebé también.

SECCION A TU SALUD

Prevención es conocimiento y educación
Inteligencia emocional

SECCION PADRES E HIJOS

Semana Mundial de la lactancia Materna 2012
¿ que significa ser un buen padre?
Invitación a clases de parto.

SECCION ENTRETENIMIENTO

Lugares de nuestro Uruguay: Paysandú
Frases para reflexionar

**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.

TÚ PUEDES SALVAR VIDAS



**SI TIENES ENTRE 18 Y 65 AÑOS,
CONCURRE A DONAR SANGRE AL
SERVICIO DE HEMOTERAPIA DEL
H.C.FF.AA DE 8 A 11.30 CON 4 HORAS DE
AYUNO, CON TU CÉDULA DE IDENTIDAD.**

EL PICOTEO

“UN ENEMIGO DE ALTO VALOR CALÓRICO”

El invierno, caracterizado por las bajas temperaturas y con los días que son más cortos, lo hace más propicio para que se instale el sedentarismo.

Con el frío y sobre todo en las tardes lluviosas, es clásico planificar una merienda con tortas fritas, o decidirse a realizar una receta de repostería para acompañar el juego de cartas o una buena película.

¿Es verdad que se necesitan más calorías en invierno?

Es clásico el dicho que: “con los días fríos se necesitan más calorías” pero en realidad, lo que se necesita es consumir comidas más calientes, y no alimentos con alto aporte calórico.

Por las características climáticas de nuestro país, en el cual no se desarrollan fríos extremos, en general una persona no gasta más calorías porque baje la temperatura.

Esto significa que el requerimiento energético no aumenta

de manera significativa para cubrir el gasto metabólico y mantener la temperatura corporal normal durante el invierno.

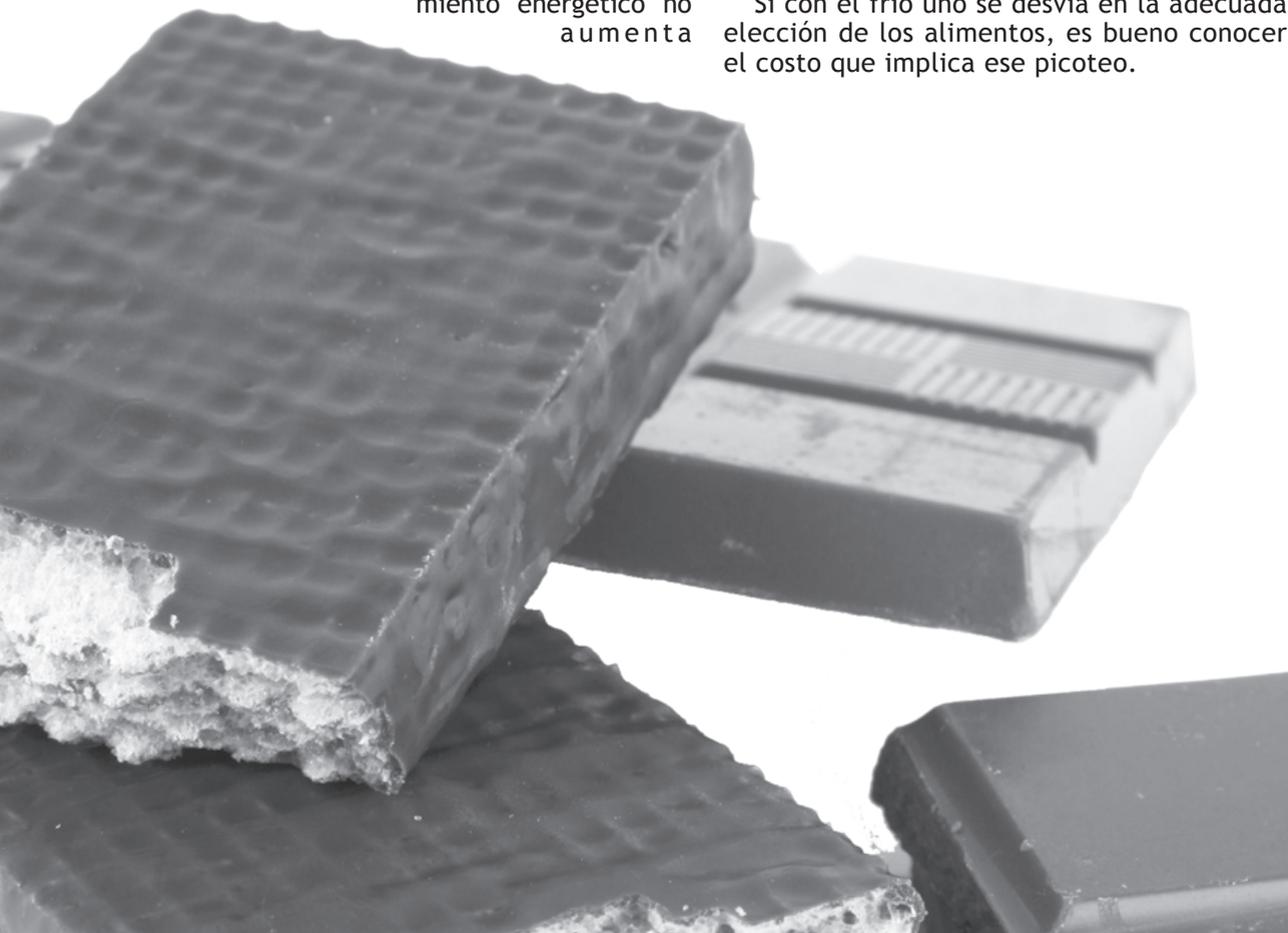
PARA LA MAYORÍA DE LOS URUGUAYOS, LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS SON LAS MISMAS EN VERANO QUE EN INVIERNO.

En general, si hay equilibrio energético, el peso se mantiene.

Este combustible “las calorías” son adquiridas principalmente de la alimentación básica, variada y balanceada. Pero si a esto se agregan más calorías, el equilibrio se rompe.

Es ese picoteo “inofensivo” que nos tienta a ingerir una porción extra, resultando en la mayoría de los casos, un elevado aporte calórico, al cual no tenemos en cuenta, pero que no pasa desapercibido para nuestro cuerpo.

Si con el frío uno se desvía en la adecuada elección de los alimentos, es bueno conocer el costo que implica ese picoteo.



**ALGUNAS EXTRAS TÍPICAS DEL INVIERNO**

| LAS DE LA TARDE | CALORIAS |
|--|-----------------|
| 3 Churros | 350 |
| 1 Torta Frita | 220 |
| 1 Submarino taza de leche 200 cc | 90 |
| 1 barra de chocolate 30 g | 171 |
| 1 cucharada tamaño postre de azúcar 15 g | 60 |
| TOTAL | 319 |

HACIENDO LAS COMPRAS

| | |
|-----------------------------|-----|
| Galletitas dulces 50 g | 223 |
| 1 Alfajor de chocolate 50 g | 220 |

COCINANDO

| | |
|---------------------------------|-----|
| 2 Fetas de jamón + 4 galletitas | 210 |
| 2 Rulitos de salame 30 g | 93 |

ALGUNOS INGREDIENTES CLAVES PARA “CONTRARRESTAR EL FRÍO”

| | |
|---|-----|
| Salsa en base a crema doble (Carusso, 4 Quesos, etc.) | 220 |
| ½ choricito para c/u en las lentejas 50 g | 200 |
| 3 fetas de panceta para la cazuela 50 g | 221 |

EN LA PICADITA DEL FIN DE SEMANA

| | |
|--------------------------|------------|
| Maní 30 g | 188 |
| Queso 40 g | 125 |
| Salame 40 g | 171 |
| TOTAL | 484 |
| 1 Copa de vino 150 cc | 117 |
| 1 Whisky 80 cc | 211 |
| 1 vasito de grapa 100 cc | 322 |

EN EL CINE MIRANDO UNA PELI

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 1 Cajita de maní con chocolate 30 g | 188 |
| 2 Bombones | 160 |
| Pop acaramelado 100 g | 383 |

ANTES DE IR A DORMIR

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Martín Fierro 40 g membrillo | |
| / 60 g queso fresco | 305 |
| Barrita de chocolate con leche 30 g | 163 |
| 1 copa de cognac 100 cc | 243 |
| 1 copita de licor 80 cc | 228 |

TENTACIONES COTIDIANAS

En el desayuno, unas tostadas con manteca, solo por esta vez (manteca 20 g aprox. 156 cal)

Antes de ir a la oficina paso por el super, el pan esta calentito y pellizco las puntas de la baguette (40 g aprox. 108 cal). Están presentando unos bocaditos para degustar, me sirvo uno (aprox. 40 cal).

Un compañero de trabajo cumple años, trae bombones, van muy bien con el café de media mañana (2 bombones aprox. 100 cal).

En el almuerzo hace frío y le agrego mucho queso a la sopa (queso rallado 40 g aprox. 144 cal).

De tarde llueve y un compañero se ofrece para ir a la panadería, me anoto con 2 medianas (aprox. 318 cal).

Llego cansada a casa, mientras adelanto la cena me como esa porción de pizza con mozzarella que sobro de la noche anterior (200 g aprox. 472 cal).

La fruta de postre de noche me da frío, mejor como dulce de leche (1 cucharada sopera de dulce de leche 40 g 126 cal).

ESTE PICOTEO AUNQUE NOS PAREZCA INCREDIBLE SUMA EL TOTAL DE CALORIAS QUE ALGUNAS PERSONAS REQUIEREN CONSUMIR DIARIAMENTE: 1464 CALORIAS!!!

Fuente: www.nutriguía.com
Sgto Lic. Nta Ma Elisa Viña

CONTROLA LA SALUD DE TU BOCA DESDE EL EMBARAZO.



**SI TU BOCA ESTÁ SANA,
TU BEBÉ TAMBIÉN.**

Lo que debes saber...

PARA MANTENER TU SALUD BUCAL ES IMPORTANTE:

- Programar tus consultas odontológicas desde el inicio del control de tu embarazo.
- Llegar al parto sin infecciones en tu boca asegura la salud de tu bebé, disminuye el riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer.
- Cepillar siempre con pasta dental con flúor luego de cada comida; utilizando hilo dental para limpiar el espacio entre los dientes.
- Después del parto tu salud bucal y la de tu bebé.

PARA PROTEGER LA SALUD BUCAL DE TU BEBÉ:

- Recuerda que su cuidado comienza desde el nacimiento.
- Limpia la boca de tu bebé con una gasa mojada en agua hervida, luego de amamantarlo o luego de suministrarle medicamentos azucarados (por ejemplo jarabes).
- Evita que se duerma con la mamadera en la boca.
- Si usa chupete este debe ser anatómico.
- Elimina por completo la miel y otros dulces de los chupetes y mamaderas.
- Cepilla sus dientes desde que aparecen, después de alimentarlo y antes de dormir, con un cepillo pequeño, suave y sin pasta.
- Cuando complete la dentición de leche realizar el cepillado con muy poca pasta.
- Recuerda que las consultas odontológicas debene coincidir con los controles pediátricos; a los 6, 12, 18, 24, 28 y 36 meses, luego con los anulaes de los 4 y 5 años.



PREVENCIÓN es CONOCIMIENTO y EDUCACIÓN

Según la “V Encuesta Nacional sobre el consumo de Drogas” realizada en Uruguay en diferentes hogares, (mayo 2012), podemos informar que:

- el alcohol presenta un aumento significativo referente al 2006.- Que la edad promedio es de 16 años, siendo la de inicio 13 años.- Representando un uso problemático de 260.000 personas, que oscilan entre 15 y 64 años de edad.-

- que el Tabaco representa un rango predominante entre 15 y 25 años de edad.-

- que los tranquilizantes representan, la tercera droga más consumida, con una prevalencia de vida del 16%.- De los cuales el 4,6% declara haber consumido hipnóticos (con o sin prescripción médica), al-

guna vez en su vida.- En tanto un 6,6% consumió antidepresivos (101.000 personas), y el 0,7 % estimulantes.-

- que el 8,3% de la población ha consumido Marihuana en los últimos 12 meses, (128.000 personas).- De cada 10 personas que probaron la sustancia, 4 mantienen el consumo en el último año.- Y el 16,6% de los consumidores del último año, presentan signos de uso problemático (21.000 personas aprox.).-

- que un 13,4% de los que probaron Cocaína alguna vez en la vida, tiene actualmente un patrón de consumo frecuente.- Siendo mayor el consumo en hombres, residentes en Montevideo y menores de 35 años de edad.- El 34% de los que consumieron cocaína en el último

año, presentan signos de dependencia, (10.204 usuarios).-

- que el consumo de Pasta Base, permanece estable, no se presentan diferencias estadísticas significativas referente a la medición del 2006.- Siendo el 2,0% en hombres y el 0,4 en mujeres.- Mayoritariamente menores de 30 años de edad.- Con una edad inicio que oscila entre los 18 y 19 años de edad.- Representando una población de policonsumidores (combinación de diferentes sustancias), con un uso problemático de las mismas.-

- que otras drogas consumidas como Hashis, Alucinógenos, Inhalantes, Éxtasis, Anfetaminas, Ketamina, Crack, Heroína, Morfina, Opio otras, constituyen como acompañantes secundarios en las situaciones de policonsumos de muchos usuarios adictos.-

- que al igual que la PBC, el consumo de éxtasis presenta una importante segmentación territorial y socioeconómica, en los más altos segmentos de la población.-

En conclusión, tenemos que un 97,7% de la población probó alguna vez en la vida alguna droga (legal y/o ilegal).- Una de cada cuatro personas probó



una droga ilegal en su vida.-

Las drogas más consumidas entre la población de 15 a 64 años de edad son el alcohol y el tabaco, seguidos de tranquilizantes y marihuana.-

FUENTE: Esta información fue obtenida como resultado técnico-metodológico, de una Encuesta en una población entre 15 a 65 años de edad, residentes en localidades de 10.000 y más habitantes.- Método cara a cara.- Cuestionario cerrado en hogares.- Tamaño de la muestra: 5.000 encuestas efectivas de setiembre a noviembre de 2011.- Presidencia de la República, Junta Nacional de Drogas.-

El problema del consumo problemático de sustancias psicoactivas, nos atañe a todos, familia, grupos políticos, sociales, barriales, religiosos, educación en general, (escuelas, liceos, UTU, nivel terciario); salud privada y pública.- Organizaciones gubernamentales y sociedad civil en su totalidad.-

Las personas usan drogas para satisfacer necesidades sociales y personales y no pocas veces en esa búsqueda encuentran dolor y sufrimiento.-

En la sociedad uruguaya se registran nuevas conflictividades que muchas veces se expresan como degradación de las convivencias sociales.

Cuando ello sucede los sujetos y grupos más débiles ven golpeada su vulnerabilidad empezando ahí su consumo.-

Las “Leyes sobre Estupeficientes” (como es la Ley Nro, 17.016 “Normas referentes a Estupeficientes y Sustancias que determinan dependencia física o síquica, Congresos, Talleres sobre Criminología, y Justicia Penal sobre Drogas, Charlas abiertas sobre el cultivo del sistema cannabinoide y grandes debates sobre la Marihuana, Simposios referentes a la Reducción del Daño, basado en experiencia internacionales, Charlas geopolíticas sobre el tema Drogas, Mesas



redondas sobre: Democracia, Derecho y Drogas, Estrategias Nacionales sobre el Uso Problemático de las Drogas., Cursos On- Line sobre sustancias psicoactivas, y una cantidad de esfuerzos gubernamentales, sociales y comunitarios que ayudan, favorecen a entender, comprender y colaboran a retirar de las calles a muchos usuarios adictos a diferentes sustancias, no tienen cabida, si no van acompañado día a día con una educación en la célula primaria que es “LA FAMILIA”.-

EDUCACIÓN en VALORES: honestidad-respecto-solidaridad- autoestima -tolerancia- gratuidad- confiabilidad-afectividad-humildad- seguridad- creatividad y responsabilidad-

12 Habilidades básicas que dan lugar a una vida sana y equilibrada.-

Con esta educación en edades tempranas, podemos prevenir muchas conductas futuras, fortaleciendo las comunicaciones problemáticas de muchas familias, mejorando

las relaciones disfuncionales de muchos de sus integrantes, capacitando a Operadores, Técnicos y Educadores, a participar más de cerca en talleres, reuniones, grupos, charlas, encuentros educativos, donde los temas de límites, fortalecer habilidades, comportamientos rebeldes, padres ausentes , hogares unipersonales y otros tantos temas son relevantes y preventivos, ante la lucha contra el consumo de sustancias psicoactivas.-

Ma. del Carmen Mazzuco.- Operador Terapéutico en Drogodependencia.-

Fuentes consultadas

-Seminario Familia y Farmacodependencia.- Drogodependencia, Jugar a la Crisis. Programa de Cambio.- Hedderinch, D. Grupo Ceres, Venezuela.-

-Cibanal Luis, Estructura Familiar, Apuntes e Introducción a Terapia Familiar, Barcelona, 2001.-

-Familia, Ciclo vital Familiar.- Lic. Silvia Andrade.-



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron un término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término es 'inteligencia emocional'.

Hoy, a casi diez años de esa 'presentación en sociedad', pocas personas de los ambientes culturales, académicos o empresariales ignoran el término o su significado. Y esto se debe, fundamentalmente, al trabajo de Daniel Goleman, investigador y periodista del *New York Times*, quien llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra '*La Inteligencia Emocional*' (1995).

El nuevo concepto, investigado a fondo en esta obra y en otras que se sucedieron con vertiginosa rapidez, irrumpe con inusitado vigor y hace tambalear las categorías establecidas a propósito de interpretar la conducta humana (y por ende de las ciencias) que durante siglos se han dedicado a desentrañarla: llámense Psicología, Educación, Socio-

logía, Antropología, u otras.

Según estos autores, es la capacidad de: 1) Sentir, Entender, Controlar y modificar estados anímicos Propios y Ajenos.

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES PRÁCTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Las habilidades prácticas que se desprenden de la Inteligencia Emocional son cinco, y pueden ser clasificadas en dos áreas:

1) INTELIGENCIA INTRAPERSONAL (internas, de autoconocimiento)

2) INTELIGENCIA INTERPERSONAL (externas, de relación)

Al primer grupo pertenecen tres habilidades:

a) La autoconciencia (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)

b) El control emocional (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización).

c) La capacidad de motivarse y motivar a los demás.

Al segundo grupo pertenecen dos habilidades:

a) La empatía (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva), y

b) Las habilidades sociales (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

Como se puede advertir por la amplitud de estas habilidades, la Inteligencia Emocional es útil en tiempos de bonanza, e imprescindible en tiempos difíciles.

¿EN QUÉ ESFERAS DE MI VIDA ES APLICABLE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional tiene cinco habilidades prácticas. Estas cinco habilidades prácticas son útiles para cua-

tro áreas fundamentales de nuestra vida:

1) Propenden a nuestro bienestar psicológico, base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.

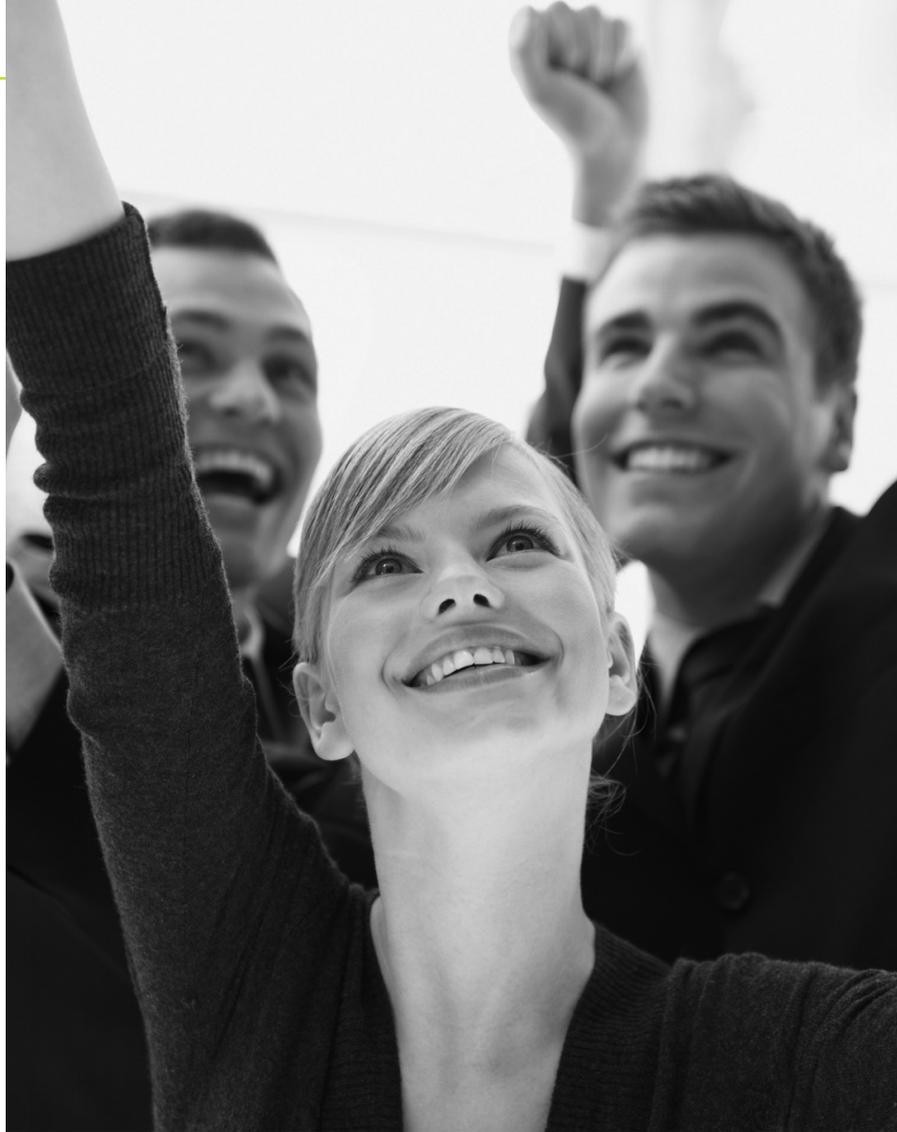
2) Contribuyen a nuestra buena salud física, moderando o eliminando patrones y/o hábitos psicosomáticos dañinos o destructivos, y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes (angustia, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad, etc.).

3) Favorecen nuestro entusiasmo y motivación. Motivación y emoción tienen la misma raíz latina (*motere*), que significa moverse (acercarse hacia lo agradable o alejarse de lo desagradable). Gran parte de nuestra motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales.

4) Permiten un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas, en el área familiar-afectiva, social y laboral-profesional. En este último plano, la Inteligencia Emocional significa llevar a un nivel óptimo la relación entre las personas: determina qué tipo de relación mantendremos con nuestros subordinados (liderazgo), con nuestros superiores (adaptabilidad) o con nuestros pares (trabajo en equipo). Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en el trabajo y/o la empresa.

¿CÓMO USAR LA IE PARA LOGRAR UN EQUILIBRIO ENTRE MI TRABAJO, MI FAMILIA Y MIS ESTUDIOS?

El célebre filósofo Bertrand Russell escribió: “Vivir como uno desea: sólo eso merece llamarse éxito”.



La inmensa mayoría de las personas concebimos el éxito como un equilibrio, en nuestra realización personal, respecto a las distintas áreas de la vida: la de la salud, la profesional, la afectiva, la familiar y la social.

Sin embargo, hace unos años, se impuso cierto culto al éxito que no medía los costos, irónicamente, en términos del valor más importante: nuestra propia vida.

Pero, ¿es este tipo de éxito - que daña la salud, las relaciones y la paz de la mente - el que vale la pena lograr? ¿Puede alguien que termina sufriendo de úlcera o del corazón, o que se haya divorciado por culpa de las presiones laborales, o que no tenga compañeros que se hayan convertido en amigos

porque sólo se persiguió las mejores notas, considerarse plenamente exitoso?

Hoy existe una creciente tendencia a definir el éxito en términos de una vida balanceada, en la cual los objetivos materiales comparten espacio con los ‘valores intangibles’: relaciones y roles familiares enriquecedores y de apoyo mutuo, un cuerpo saludable que pueda controlar el stress, gran participación en la vida comunitaria, y oportunidades para satisfacer deseos altruistas y creativos. Una vida balanceada no puede alcanzarse sin Inteligencia Emocional, un componente que nos permite poner en marcha y sostener lo que se ha dado en llamar ‘el sistema del éxito total’.

Fuente www.inteligencia-emocional.org

Semana mundial de la lactancia materna 2012

Lema: "Comprendiendo el pasado. Planificando el futuro" (WABA)

En el marco de la Semana de la Lactancia Materna el H.C.FF.AA detalla su política institucional de trabajo, se realizarán talleres educativos para gestantes, madres que amamantan y público en general destinados a fomentar la lactancia materna y a mejorar la salud de los bebés de todo el mundo.

El H.C.FF.AA se adhiere y comparte el énfasis en la promoción, fomento, protección y apoyo a la Lactancia Materna.

Política institucional:

La institución cuenta con personal capacitado en Lactancia Materna.

Promueve la captación precoz del embarazo, el derecho a ser acompañado en sus controles y en el momento del parto por quien ella elija según Ley 17.385.

Deriva a la embarazada al curso Prenatal donde se informa sobre técnicas de amamantamiento, extracción manual, conservación y mantenimiento de la leche.

Se informa sobre los beneficios del contacto piel a piel luego del parto y comienzo de la lactancia en la primer hora de vida

El equipo de salud ofrece a los recién nacidos solo leche materna, a no ser que exista razón médica justificada. No fomenta el uso de chupetes y/o mamaderas, informando la interferencia de los mismos en el establecimiento de la lactancia sobre todo en el primer mes de vida.

El Instituto conoce, cumple y difunde el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de Leche Materna (CICSLM)

Promueve la lactancia exclusiva y a libre demanda hasta los 6 meses,

donde se incorporarán alimentos por parte del pediatra.

Promueve extender la Lactancia Materna hasta los 2 años en las madres que así lo deseen.

Beneficios de la Lactancia Materna:

Efectos nutritivos, psicoafectivos, inmunológicos y económicos tanto para la madre como para el niño.

Favorece el apego precoz

Disminuye la morbi-mortalidad infantil, fundamentalmente nutricional e infecciosa

Disminuye la hemorragia postparto en las madres

Reduce las ausencias laborales maternas

Recomendaciones:

El pecho es la alimentación primordial hasta los 6 meses y a libre demanda

Favorecer el reflejo de búsqueda mediante estimulación del labio inferior

Control de succión efectiva y deglución, mediante escucha de la misma

Alternar el pecho ofrecido al niño en cada mamada

"...Año tras año, la nueva evidencia enriquece nuestro conocimiento sobre el papel de la lactancia materna en la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo infantil, así como también en la salud y el bienestar de la madre..."
[OPS]

Obst-Part
Fernanda Chiribao
Depto de
Ginecología y
Obstetricia del
H.C.FF.AA



Lic. Álvaro Farías Díaz

Mucho es el espacio que se le dedica siempre a la mamá ya sea desde el embarazo, el parto, el puerperio, la lactancia, los cambios corporales y emocionales, la sexualidad, etc. También vemos infinidad de libros dedicados a la maternidad, artículos de revista, programas de televisión, etc.

Vemos que en nuestros días en los que se avanza mucho en términos de igualdad, no es igual, ni siquiera proporcional, la oferta de libros, artículos, publicaciones, dedicadas al papá. El padre que tiene como una de sus funciones principales el “sostén”, parece ser muy poco sostenido en nuestra cultura, cuando avanza en el camino de ser papá.

Parece difícil, entonces, responder a la pregunta inicial de este artículo, con tan poco espacio dedicado, con tan poca bibliografía dedicada, con escaso compromiso por parte de los profesionales dedicados a estos temas, ¿qué significará ser un buen padre hoy?

Podemos empezar reflexionando sobre el deseo del padre, deseo por la madre y deseo por el hijo. Deseo que siempre va acompañado por los normales (y pocas veces reconocidos y verbalizados) sentimientos de ambivalencia, esos sentimientos encontrados de felicidad y tristeza, tranquilidad y miedo, que acompañan todos los vínculos humanos recubiertos de aceptación y rechazo (por no decir amor y odio) y de los que la nueva relación que surge entre el papá y su bebé no está exenta.

El papá al igual que la mamá, desde el momento de la noticia del embarazo (y a veces antes), comienza a experimentar toda una revolución emocional. El papá comienza a sentir dudas sobre sí mismo, si podrá asistir con sus cuidados al bebé, si logrará ser el sostén material de la familia, también se reavivarán los conflictos con su propio padre así como sus identificaciones masculinas en general.

Hoy en día es común que el hombre adopte una actitud de presencia y compañía durante la gestación. La presencia

en los controles pre natales es lo más común, gracias a los avances de la tecnología en los referente a los estudios de ecografías es posible ver al bebé desde las etapas más tempranas del desarrollo, esto ha significado en una gran avance para los papás que antes sólo se tenían que conformar con poner la mano sobre la panza, hoy los podemos ver y escuchar.

Muchas veces los papás sienten que su lugar está reservado a sostener la mano de la mamá y ayudarla a contar las contracciones y a mantener la respiración, pocas veces a los varones se les permite interrogarse sobre si entrar a o no entrar al parto, no olvidemos que no todos estamos preparados para un momento tan intenso, los miedos las dudas es bueno que el padre las pueda exteriorizar, queda claro que la mamá tiene ella sus propias ansiedades y temores y quizás no sea la persona indicada a quién expresarle sus miedos, quizás sea oportuno agendar una entrevista a solas con el médico y llegado el caso, por qué no, solicitar asesoramiento psicológico.

En ocasiones se presentan conductas regresivas en los papás que suelen recostarse contra la panza y reclamar más atención y cuidado y es por eso que muchas veces escuchamos madres en la consulta de asesoramiento psicológico que dicen “en lugar de tener un bebé parece que tengo dos”.

Los miedos que asaltan el ánimo de los papás son comparables con los miedos que también afectan a la mamá, es decir, hay miedos propios de cada uno de los trimestres del embarazo, con una gran diferencia: la mamá suele exteriorizar sus miedos y compartirlos con el papá, el padre los padece en silencio y soledad.

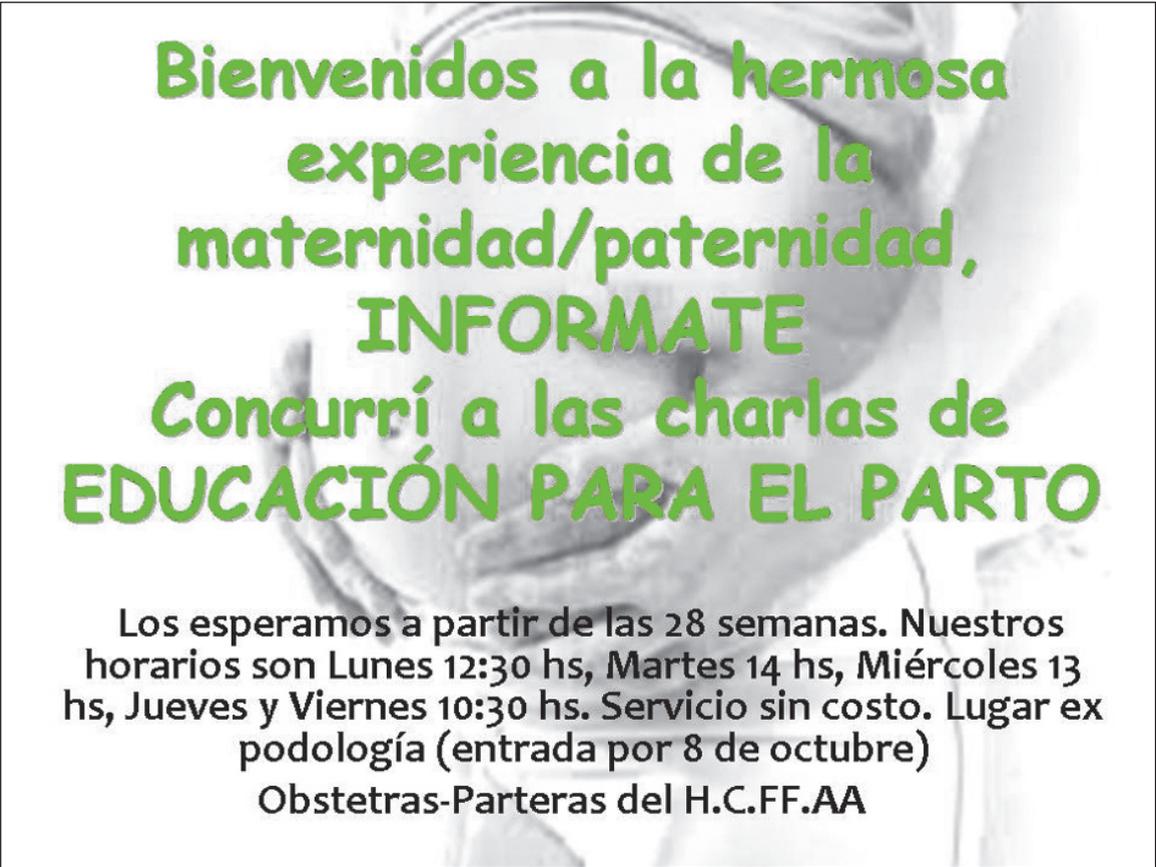
Los temores a la pérdida de la mujer o del hijo son muy comunes en los papás, este tipo de temores, generalmente fundamentados en historias familiares o de amigos, suelen provocar gran angustia en los papás que, generalmente, ca-

recen de un espacio en el que exteriorizar sus temores y ansiedades.

No son pocas las veces en las que aparecen sentimientos de “competencia” con el bebé por el espacio que anteriormente al embarazo y el nacimiento le correspondía al marido. Casi todas las madres afirman que la relación más importante que tienen luego del nacimiento es el vínculo que guardan con el bebé. Sentimientos de celos, de abandono y temor al reemplazo son comunes en los varones que transitan por la paternidad por vez primera. Es durante el embarazo y el puerperio en dónde podrían darse las infidelidades, este sentimiento de abandono volvería al hombre más proclive a ser infiel a su pareja. No vamos a ingresar en el terreno de pretender justificar lo injustificable, pero corresponde decir que este tipo de situaciones se dan y que generalmente no aportan nada al problema, es más, tienden a agravarlo.

Hemos realizado un breve recorrido por lo que le sucede al padre durante el proceso del embarazo, esto contribuye a comenzar a respondernos a la pregunta inicial y que trataremos de seguir respondiéndonos, de todas formas en cada caso la mejor “terapia” es el dialogo con la pareja, incrementarlo, no como una discusión y confrontación de poderes, sino tomado como una instancia más del proceso que como pareja viven, aprovechar las consultas pre natales y las instancias de preparación para la paternidad es otra instancia a tener en cuenta y caso de ser necesario tener presente la consulta con un profesional.

Para terminar recordar que no hay “padres perfectos” sino “buenos padres” y parafraseando a Winnicott terminamos recordando que un padre tiene que ser bueno “lo suficiente”, pretender ser un padre perfecto no sería ser un buen padre, un buen padre falla.



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



Paysandú

Paysandú, se encuentra ubicada en un área privilegiada por sus condiciones climáticas, con costas sobre el río Uruguay y es centro de una zona clave con comunicaciones que lo vinculan con todo el país y latinoamérica.

El departamento, es reconocido por su actividad industrial y comercial como uno de los más importantes del país, tiene vías de acceso terrestre por medio de las rutas 3 y 24 que lo conectan con la capital y el

resto del Uruguay, y tiene en el puente Internacional Gral. Artigas, un vínculo directo con Argentina, a la cual se ingresa por la ciudad de Colón.

Es una ciudad industrial y comercial lo que le imprime una intensa actividad en términos relativos al país siendo esta una de las tres ciudades más desarrolladas después de Montevideo y Maldonado en todo el Uruguay. Se destacan dentro de su producción tejidos de lana (Paylana), cueros (Paycueros y Cholitas

SRL), cerveza (Blocker), cemento Pórtland (ANCAP) y citrus (Azucitrus, Sandupay).

La ciudad capital, conocida por sus gestas históricas como “LA HEROICA” cuyos orígenes se remontan a 1750 como puesta de vaquerías en Yapeyú, conmemora su declaratoria como ciudad el 8 de junio de cada año, en los denominados “Festejos de Paysandú Ciudad”; donde se realizan actividades de toda índole, que tienen como base desfiles gauchescos y espectáculos culturales y deportivos en los que los sanduceros han sabido de grandes logros.

Un siglo después se produce el boom industrial con la instalación de grandes curtiembres, aceiteras, cervecera, ingenio azucarero, textil, laminado decorativo, cítrícolas y otras.

Hoy, la producción industrial de Paysandú repara considerable caudal de divisas al Uruguay, y se complementa con la actividad comercial,



donde tienen su sostén diario la mayor parte de los 100 mil habitantes del Departamento.

El desarrollo del Turismo es una de las premisas programáticas del gobierno departamental de Paysandú, para promover una revolución en el desarrollo económico y social del departamento forjando una verdadera política de estado a nivel departamental.

Se propenderá a una verdadera integración con el departamento de Salto para potenciar el desarrollo del producto Región Termal y asimismo con las municipalidades vecinas de la Provincia de Entre Ríos, procurando favorecer la complementación turística y facilitar con acciones concretas, la libre circulación de personas en la región litoraleña del Río Uruguay con foco en la ciudad de Paysandú, cabecera uruguaya del Puente Internacional General Artigas.



¡FRASES PARA REFLEXIONAR Y MOTIVARNOS DIA A DIA!!

En los momentos de crisis, solo la imaginación es más importante que el conocimiento.
Albert Einstein

Debes ser el cambio que quieras ver en el mundo. .
Mahatma Gandhi

Necesitas estar consciente de lo que hacen los demás, aplaudir su esfuerzo, reconocer sus éxitos y animarlos en sus metas. Cuando todos nos ayudamos, todo mundo gana.
Jim Stovall

Lo único que tienes que hacer son algunas cosas buenas en tu vida mientras no hagas muchas cosas malas.
Warren Buffett

Debes permanecer enfocado en tu camino hacia la grandeza.
Les Brown

Si piensas que puedes o piensas que no puedes, ¡Tienes razón!
Henry Ford

Debes modificar tus sueños o magnificar tus habilidades.
Jim Rohn

Pensar es fácil, Actuar es difícil. Actuar como se piensa es lo más difícil.
Johann Wolfgang Von Goeth