



BICENTENARIO.UY
INSTRUCCIONES
DEL AÑO XIII



ISSN: 2301-0231

REVISTA

Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 5 - Número 34 - Junio 2013
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



**14 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL DEL DONANTE
DE SANGRE**

**¿ UTILIZA
INSULINA? TIPS
A RECORDAR.**

**CURSOS
DE LA ESCUELA
DE SANIDAD.**

STAFF

**Nº34 año 5
Junio 2013**

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

Sgto (Lic. Ps) Álvaro Farías
Sgto (Tec Hemot) Jessica
Pazos
Sgto (Nut) Elisa Viña
Sgto (N) Adriana Da Silva
Dra. Martha Guidobono.

Los artículos son
responsabilidad exclusiva
de los autores.

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

Deposito legal Nº 349371
Impreso en imprenta
Cidesol S.A
New York 1326 -
Tel: 2924 79 71

Sumario

SECCIÓN INFORMACION INSTITUCIONAL

Preguntas frecuentes en registro de usuarios
Cursos de la Escuela de Sanidad

SECCION A TU SALUD

Día Mundial del Medio Ambiente 2013
Recomendación de bomberos
14 de junio día mundial del donante de sangre
“Porque debemos donar sangre: un testimonio de vida”
Si usted utiliza insulina, recuerde...

SECCION NUTRICION

Llega el invierno y nuestro cuerpo reclama comidas calientes!!!

SECCION PADRES E HIJOS

Invitación a clases de parto.
Los miedos y los sustos.

SECCION CURIOSIDADES Y ENTRETENIMIENTO

Lugares de nuestro Uruguay: San José

**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.

DIVISIÓN REGISTRO DE USUARIOS

PREGUNTAS FRECUENTES DE LOS USUARIOS

¿Que debo presentar para atenderme en el HCFFAA?

Si Usted tiene su documentación actualizada basta con presentar su cédula de identidad vigente para cualquier tipo de trámite dentro del Hospital Central de las Fuerzas Armadas. (Ej: emergencia, anotaciones, farmacia, etc.) A su vez todos los usuarios que se atienden en los distintos CAP como así también en el interior del país también deben presentar el documento de identidad.

¿Sirve la libreta de matrimonio para comprobar el estado civil?

No, dado que la libreta de matrimonio registra el momento e identidad de la pareja, pero no determina si aún se encuentran casados.

¿Por qué se exige partida de matrimonio actualizada?

La partida de matrimonio actualizada, es el documento que permite verificar si en la actualidad se encuentran casados. Se han generado casos en que estando divorciados (por tanto el derecho del cónyuge extinguido) y no haberse informado su cambio de situación, el que perdió el derecho podría continuar asistiéndose y por ende produciendo gastos y esfuerzo administrativo incorrectos.

¿Hasta cuando tienen derecho los hijos?

Hasta la mayoría de edad (21 años), si son solteros e integran el núcleo familiar

Si estudian (autorizada por MEC) y por lo menos 1 año: hasta los 27 años, renovable en forma anual.

Si no estudian ni trabajan o aquellos estudiantes mayores de 27 años que no trabajan, con costo al titular, sin límite de edad, renovable en forma anual.

¿Qué documentos se exigen para las gestiones y porqué?

Los documentos exigidos son específicos para cada gestión y tienen la finalidad de confirmar el parentesco, la edad y toda otra información que avale su derecho (Céd. de Identidad, partida de nacimiento, de matrimonio, de defunción, certificado de estudios, recibo de sueldo, etc.).

¿Por cuántos usuarios estoy aportando?

En la actualidad los usuarios pagan en forma OBLIGATORIA, en proporción a sus ingresos, según la ley 18.834 (art 94.) y el derecho abarca la atención de todo el núcleo familiar siempre y cuando esté amparado por el marco normativo. Es



importante saber que todos aquellos que reciben salarios o pensiones pagan aún cuando el derecho lo genere otro integrante de la familia con mayor ingreso.

Estoy retirado y vivo en el interior del país, ¿dónde me atiendo?

Los usuarios que residen en el interior del país deben asistirse en la unidad o repartición militar más cercana; será el médico de allí que lo derivará o no al hospital local, gestión que se hará mediante un formulario específico. En el caso de personas que residan en localidades donde no hay Unidades Militares, se deberá consultar en forma telefónica con el Médico de la Unidad más cercana o con el Centro de Retirados de su zona, para que lo oriente en los procedimientos. Sanidad Militar tiene convenios vigentes con Salud Pública y los costos de la asistencia de sus usuarios en Hospitales de ASSE son pagadas por la DNSFFAA luego de los procesos administrativos correspondientes.

¿Tienen derecho los hijos de un titular fallecido?

Sí, deben presentar un certificado expedido por el Servicio de Retiros y Pensiones, el cual especifique hasta que edad le corresponderá dicha pensión, además recibo de cobro, partidas de nacimiento de los hijos y cédulas de identidad. En caso de no poseer pensión existe la posibilidad de atenderse como hijo (Art.205 de la Ley 18.719 , al Decreto 260/12 y la Reglamentación de la DNSFFAA), siempre que no sea usuario obligado del SNIS .

No quiero atenderme más por el HCFFAA, ¿puedo desafiliarme?

No, ya que en la Ley 18.834 en su artículo 94 establece que el descuento para el titular y su núcleo familiar es preceptivo (obligatorio).

Vivo en pareja ¿puedo atender a mi concubina?

Sí. Pero debe realizar la homologación del concubinato (aprobación) a través del juzgado de acuerdo a la nueva Ley de Unión Concubina 18.246 de enero de 2008. Luego con ese trámite realizado, podrá solicitar la asistencia en la División Registro de Usuarios.

Soy personal militar femenino ¿tiene derecho mi esposo/concubino?

Sí. El esposo se deberá registrar a través de los delegados de la Unidad o personalmente en la Div.Reg. de Usuarios, presentando partida de matrimonio actualizada, cédula de identidad y recibo de cobro del titular, lo que se deberá actualizar cada 5 años. Los concubininos, tendrán el mismo derecho presentando la homologación judicial correspondiente.

¿Cuál es la vigencia de mi asistencia?

Retirado, su asistencia es Vitalicia

Cónyuge, tiene vigencia en el sistema informático por 5 años, luego hay que renovarlo con una partida de matrimonio (nunca es baja)

Hijos legítimos, naturales, legales, solteros hasta los 21 años de edad

Hijos estudiantes desde el 30 ABR de cada un año a partir de los 21 y hasta los 27 años de edad (Renovación anual)

Hijos mayores de 21 años que no estudian y no están en el FONASA, hasta el 30ABR de cada un año, con cargo al titular (Renovación anual)

Hijos discapacitados vitalicio (Si la comisión médica establece incapacidad irreversible)

Menores a cargo (no hijos del titular) acorde a lo dispuesto por expediente

Padres a cargo 5 años

NUESTRA MISIÓN ES SERVIRLO!

www.dnsffaa.gub.uy/

Tel.24870163 /24876666 int.1228

ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS: CAPACITANDO HOY PARA UN FUTURO MEJOR.

La Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas es una Institución de referencia y reconocimiento en la Enseñanza Nacional, siendo creciente la demanda de sus cursos, en beneficio no solo de los integrantes de la familia militar, sino también de todo el sistema sanitario nacional.

INICIO	Curso	Inscripciones
22-Jul	Auxiliar de Enfermería Integral Mód. II	03/06 al 28/06
23-Jul	Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Oncología	27/06 al 13/07
24-Jul	Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Central de Esterilización y Economato	20/05 al 28/06
05-Ago	Informática Grupos 3 y 4	01/07 al 26/07
05-Ago	Manipulador de Alimentos Nivel Desisor	01/07 al 29/07
07-Ago	Curso de Prevención del Suicidio	01/07 al 19/07
07-Oct	Manipulador de Alimentos Nivel Operario 3er. Grupo	09/09 al 30/09
Año 2014	Auxiliar de Enfermería Integral "Mód. I" Generación 2014	12/08 al 31/10

Si Usted desea obtener información sobre las fechas de inicios, requisitos de inscripción, becas para familiares de personal perteneciente al MDN y todas sus unidades ejecutoras; las vías de comunicación para hacerlo son las siguientes:

Personalmente en la Sección bedelía de la Escuela de Sanidad de las FF.AA ,
8 de octubre 3060 de 8 a 17 hs

Telefónicamente al 2487 66 66 int 1684 de 8 a 17 hrs.

Vía mail: bedeliaescuela@dnsffaa.gub.uy

www.dnsffaa.gub.uy Link Escuela de Sanidad

DIA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE 2013:

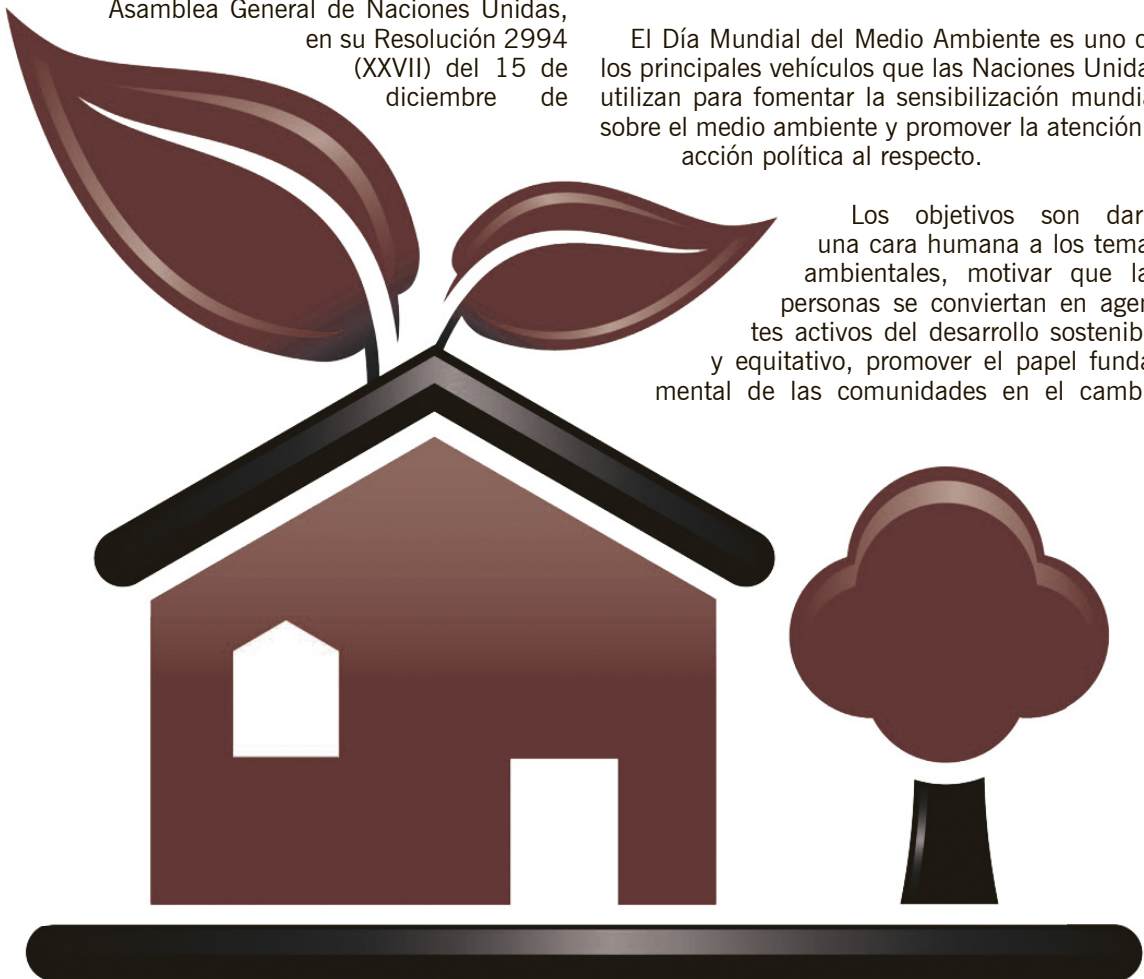
Piensa Aliméntate ...ahorra.

El “Día Mundial del Medio Ambiente” (World Environment Day) es un evento anual que se lleva a cabo el 5 de Junio. Fue establecido por la Asamblea General de Naciones Unidas, en su Resolución 2994 (XXVII) del 15 de diciembre de

1972 con la que se dio inicio a la Conferencia de Estocolmo (Suecia), cuyo tema central fue el Medio Humano.

El Día Mundial del Medio Ambiente es uno de los principales vehículos que las Naciones Unidas utilizan para fomentar la sensibilización mundial sobre el medio ambiente y promover la atención y acción política al respecto.

Los objetivos son darle una cara humana a los temas ambientales, motivar que las personas se conviertan en agentes activos del desarrollo sostenible y equitativo, promover el papel fundamental de las comunidades en el cambio



de actitud hacia temas ambientales, y fomentar la cooperación, la cual garantizará que todas las naciones y personas disfruten de un futuro más próspero y seguro.

El Día Mundial del Medio Ambiente tiene como lema este año Piensa.Aliméntate.Ahorra, una campaña para de reducir los desechos y las pérdidas de alimentos.

Según FAO, cada año se desperdician 1,3 billones de toneladas de comida. Esta cifra equivale a la producción alimentaria de todo el África Subsahariana. Al mismo tiempo, una de cada siete personas del planeta se va a la cama hambrienta y más de 20.000 niños de menos de 5 años mueren de hambre cada día.

Teniendo en cuenta este enorme desequilibrio y los efectos devastadores que esto tiene para el medio ambiente, el tema de este año, Piensa.Aliméntate.Ahorra, pretende dar a conocer el impacto que tienen nuestras decisiones alimentarias y cómo tomarlas 100% informados.

Actualmente, nuestro planeta trata de ofrecer los recursos necesarios para sus 7 billones de habitantes (9 millones en 2050), sin embargo, FAO estima que un tercio de la producción alimentaria se pierde o es desechada. Este hecho es altamente perjudicial para las fuentes naturales de recursos y genera consecuencias negativas en el medio que nos rodea.

La campaña Piensa.Aliméntate.Ahorra quiere animarte a actuar. Quiere que seas testigo de cómo ciertas decisiones reducen el volumen de desechos, ahorran dinero y disminuyen el impacto medio ambiental de la producción de alimentos.

Si desperdiciamos comida, significa que todos los recursos empleados para producirla también lo son. Así por ejemplo, producir un litro de leche supone gastar 1.000 litros de agua o producir una hamburguesa 16.000 litros... Todas esas emisiones de gas durante el proceso habrán sido en balde si desechamos alimentos.

De hecho, la producción global de alimentos ocupa un 25% de la superficie habitable, un 70% de consumo de agua, un 80% de deforestación y un 30% de gases. Es, por tanto, uno de las actividades que más afectan a la pérdida de biodiversidad y a los cambios en el uso del suelo.

Pero, ¿qué significa tomar decisiones informadas? Elegir aquellos alimentos cuyo impacto al



medio ambiente es menor, es el caso de la comida orgánica en la que apenas se usan productos químicos. O adquirir productos en mercados locales en los que se sabe que no ha sido necesario el transporte y por tanto, no han supuesto tantas emisiones de gas.

En definitiva, se trata de que **pienses** antes de **alimentarte** y así **ahorres** para proteger el medio ambiente.

Mongolia, una de las economías con mayor crecimiento en la actualidad, será la anfitriona del Día Mundial del Medio Ambiente 2013; el presidente **Tsakhia Elbegdorj** declaró que durante su gobierno ha mostrado su compromiso con las acciones medio ambientales positivas. No solo con palabras, sino con acciones concretas como la ley para disminuir la contaminación del aire evitando el uso del carbón. Además, ha planeado establecer un satélite para limitar la quema de carbono y hacer posible un uso eficiente de la energía. Asimismo, ha creado un impuesto sobre la contaminación del aire en regiones regiones de Ulaanbaatar

Fuente Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente -<http://www.unep.org> -



PIENSA • ALIMÉNTATE • AHORRA
REDUCE TU HUELLA ALIMENTARIA

RECOMENDACIONES DE BOMBEROS FRENTE A LAS BAJAS TEMPERATURAS.

Debido a las bajas temperaturas, bomberos realiza una serie de recomendaciones para prevenir incendios y problemas de salud.

Los elementos que funcionan por instalación eléctrica, deben ser chequeados por una persona idónea en el tema, así como también los toma corrientes e instalaciones eléctricas.

Evitar el uso de alargues.

En el caso de utilizar estufa a leña, elementos combustibles como alfombras, muebles, etc, deben estar alejados metro y medio de la estufa.

A la hora de dormir, no debe estar encendido ningún elemento de calefacción. Es en el horario del descanso nocturno, cuando se produce la mayoría de los accidentes y muertes.

Es recomendable realizar un mantenimiento regular de los artefactos para comprobar su funcionamiento correcto y seguro. Deberían ser controlados al menos una vez al año. El mantenimiento permite además que los artefactos duren más y funcionen mejor, contribuyendo con el ahorro de energía.

Si utiliza sistemas de calefacción con estufas a leña o garrafas de gas, asegúrese de mantener la puerta abierta que dan al resto de la casa o establecimiento.

El monóxido de carbono (CO) es responsable de graves intoxicaciones en las épocas más frías del año debido a que se incrementa el uso de los sistemas de calefacción, sumado al cierre de puertas y ventanas que impiden la normal llegada de aire puro a los ambientes de permanencia, lo que dificulta la salida del gas hacia el exterior.

Es un gas menos denso que el aire, que se dispersa muy fácilmente. No se puede ver ni oler, no irrita los ojos ni la nariz. Como los primeros efectos son inespecíficos, puede causar daño e incluso la muerte cuando se lo respira en niveles elevados.

Todo aparato o sistema que funcione por combustión a gas, gasolina, querosén, carbón, petróleo o madera puede generar Monóxido de Carbono. Las fuentes más comunes de producción son las estufas (a gas, leña, carbón, kerosén), los braseros, calefones y sistemas de calefacción a gas de cañería (instalados en habitaciones o baños con tirajes inadecuados), hornos, así como también gases de escape de motores a explosión, determinados procesos industriales, incendios y humo de tabaco.

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

Ante casos de intoxicación

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



14 de Día mundial voluntario

En este día queremos agradecer donantes voluntarios que han realizado la donación de nuestro Hospital Central.

Al optar por la donación de sangre despliegan un acto de heroísmo, una generosidad humana que puede salvar vidas.

Invitamos a ponernos a pensar sobre la necesidad de sangre segura que nos permite salvar vidas.

Sabías que la necesidad del hospital es de 5000 donantes anuales y asistimos a una gran falta de donantes.

¿Tu ya has donado?, cada uno de nosotros puede ser un acto de heroísmo si dona sangre.

Se un héroe más. Acércate a nosotros para realizar tu donación voluntaria.





HOY TU PUEDES DONARLA... MAÑANA NECESITARLA.

**Te esperamos en el Servicio de Hemoterapia del
H.C.F.F.AA
De 8.00 a 11.30 Hs. de Lunes a Viernes**

Los requisitos son:

- Traer cédula de identidad vigente
- Tener entre 18 y 65 años
- Ayuno entre 4 y 8 Hs. (tomando líquidos azucarados té, café, mate hasta el momento de la donación)
- Venir descansado (por lo menos 6 Hs.)

junio: del donante de sangre

y homenajear la generosidad de los
zados su donación para el banco de

re sin remuneración, estas personas
acto de altruismo, un gesto de soli-
das.

ore la necesidad en cantidad y calidad
lvar la vida de muchas personas.

ital es poder alcanzar la concurrencia
n actualmente solo 2900 ?

nosotros puede protagonizar un acto

uestro servicio de hemoterapia para



¿POR QUE DEBEMOS DONAR UN TESTIMONIO DE VIDA... SANGRE?

DRA. MARTHA GUIDOBONO

Mi primer contacto con la donación de sangre fue siendo estudiante de medicina cuando mi padre internado en CTI requirió la misma. Desde ahí siempre valoré la donación voluntaria. Fui donan-

angustia, el ver que de no contar con la sangre la persona puede no sobrevivir, y por otro lado el maravilloso recurso que significa la transfusión en esa situación y ver que el paciente se repone es una gratificación para todo el equipo y sin duda para esa sociedad solidaria que con-

rrió un sangrado muy importante que motivo mi reintervención y que de no haber contado con la asistencia de un gran equipo no hubiera logrado sobrevivir.

El sangrado era difícil de parar. Además del equipo que me asistió en block quirúrgico aparece en escena el equipo de hemoterapia. Recibí muchas transfusiones (sangre, plaquetas, plasma).

Gracias a la donación de muchas personas que desinteresadamente me dieron su sangre yo estoy disfrutando la familia que soñé y la profesión que tanto amo.

La sensación de ser receptor de sangre me generó esa sensación de protección que nos da alguien que no nos conoce. De eso se trata la donación voluntaria, de ser capaz de desprenderse de algo que va a generar mucho beneficio a alguien con riesgo vital.

Creo que es un acto de amor inmenso, y quizás mientras fui donante no lo entendí así.

Probablemente no le dí la dimensión que hoy siento luego de ser receptora.

Yo siento que me devolvieron la vida esos donantes anónimos y que disfruto de cada cosa que hago porque ellos me dieron esa chance, quisiera a todos ellos darles las "GRACIAS"

Y a todos los que aún no pasaron por la experiencia de donar espero que los ayude a decidirse a hacerlo.

Juro que vale la pena.



te muchas veces y a lo largo de la carrera y luego en la especialización (ginecología) muchas veces viví momentos dramáticos, donde la vida de algún paciente pendía de un fino hilo y que esa sangre que recibía le devolvía la posibilidad de seguir luchando por su vida. Fuera una persona accidentada, una hemorragia digestiva o una embarazada sangrando, siempre es la misma

un acto de entrega logra un beneficio gigante para un desconocido.

En el año 2007 nació Martina mi hija menor, luego de un embarazo complicado por reiterados sangrados que motivo un reposo prolongado. Los sangrados reiterados habían motivado una anemia que sobrellevaba sin mayor problema. Pero luego del nacimiento de Martina ocu-

SI USTED UTILIZA INSULINA, RECUERDE...

Hay diferentes situaciones en las cuales las personas con diabetes pueden utilizar insulina; siendo sus indicaciones precisas y es muy importante aprender a utilizarla adecuadamente.

Que personas pueden utilizar insulina:

- Personas con diabetes T1.
- Personas con diabetes T2, en situaciones puntuales: niveles elevados de glucemia y hemoglobina glicosilada, que presenten insuficiencia renal o hepática, alergia, ante enfermedades intercurrentes, ante la administración de medicamentos que aumentan la glucemia, cirugías programadas o no, infecciones, diabetes gestacional.

Como ya lo hemos mencionado en otras ocasiones, la insulina es una hormona producida por las células beta del páncreas y se encarga de controlar ciertas funciones del organismo. En muchas ocasiones su dosis se debe ajustar frecuentemente. El páncreas produce la insulina, y la va liberando en dos formas: **basal** (mantiene los niveles de glucosa estables durante la noche y entre las comidas) y **bolo prandial** (cuando ingresa la comida, se produce un aumento de glucosa, ahí se requiere más insulina).

Para lograr imitar la secreción normal del páncreas, existen diferentes tipos de insulinas, y de acuerdo con la duración de su acción pueden utilizarse:

insulinas basales que imitan secreción basal del páncreas, como ser análogos de acción prolongada (Detemir y Glargina);

insulinas preprandiales que se administran antes de las comidas, como ser los análogos rápidos (Aspártica, Glulisina y Lispro).

También disponemos de insulinas humanas de acción intermedia (NPH) y rápida (Cristalina o regular).

Los instrumentos que debemos tener en cuenta para la administración de insulina son:

jeringas descartables (graduadas en una escala entre 1 y 100 unidades)

lapicera (llevan aguja descartable y cartucho de insulina)

bomba de infusión continua de insulina

La insulina se puede administrar en diferentes zonas del cuerpo como ser: parte anterior de ambos miembros inferiores (parte anterior de muslos), ambos lados del abdomen, ambas zonas superiores de los glúteos y flancos y parte externa de ambos miembros superiores (brazos). Es muy importante rotar el lugar de la aplicación de la insulina para evitar complicaciones.

En cuanto a la **conservación de la insulina**, la que **está en uso** debe conservarse a temperatura ambiente: entre 15° C y 25° C; **la insulina que aún está cerrada** debe conservarse entre 2° C y 8° C (en la puerta de la heladera).

“Lo más importante es mantener las glucemias dentro de los niveles normales, sin importar cuántas dosis/ día de insulina requiera”.

Sgto (N) Adriana Da Silva



LLEGA EL INVIERNO Y NUESTRO CUERPO RECLAMA COMIDAS CALIENTES!!!

Bajan las temperaturas, los días se hacen más cortos y las noches más largas. Dejamos de lado las actividades al aire libre y las comidas frías para comenzar a cocinar platos más calientes, más elaborados, típicos de esta época del año.

No necesariamente todas las personas tenemos que consumir más calorías en los meses de invierno, esto depende de cada caso particular, el lugar donde viva, cuando bajan son las temperaturas, cuanto más sedentarios estamos en invierno. Pero la realidad es que cambia la oferta de alimentos en el mercado, las preparaciones que hacemos en casa, sopas, cazuelas,

guisos y a su vez al llegar a nuestro hogar con frío ya venimos pensando en la comida calentita; cambian nuestros hábitos.

Se suele asociar la comida de olla con “calorías excesivas” pero no necesariamente tiene que ser así, depende de la forma en que se preparen los guisos, cazuelas, sopas, la calidad y valor energético de la preparación.

Aspectos a tener en cuenta en la alimentación del invierno

Podemos cocinar sano también en invierno. Para hacer guisos, salteados o preparaciones a la cacerola, tenemos que incluir carnes magras, pollo sin

piel o pescado, evitar agregar chorizos, panceta, etc. Para saltear los alimentos de forma saludable se debe colocar en un sartén u olla una mínima cantidad de aceite y calentar a fuego fuerte. Cuando el aceite está caliente se agregan los alimentos a saltear, revolvemos constantemente para evitar que el alimento se pegue y facilitar la cocción. Cuando comienza a dorarse agregar de a poquito caldo o agua, evitando el exceso de líquido. Continuar la cocción hasta que el alimento esté cocido.

Las comidas de olla apetecen a todos, son muy nutritivas e ideales para épocas frías.

También aparecen las sopas, se pueden hacer con un solo tipo de verduras o con una mezcla de ellas; pueden ser hechas con agua o con leche; cuando se hacen con leche dan más saciedad, son más cremosas y muy nutritivas. Es ideal que las sopas sean hechas en casa, las sopas “de sobre” contienen sal en forma excesiva.

Tipos de sopas: podemos elaborar sopas con las verduras en trocitos y fideos, pero también podemos licuar y hacer una sopa cremosa. Si queremos que sea más nutritiva también se pueden licuar trocitos de carne o pollo magro.



**Sgto (Lic. Nta)
Ma Elisa Viña**

Lic. Álvaro Farías Díaz¹
afarias@ucu.edu.uy

No han sido pocas las veces que en una entrevista con padres, surge en el relato de los mismos, la atribución causal de o de los síntomas que motivan la consulta por sus hijos, el hecho de que dicho síntoma se instalo a partir de “un susto”.

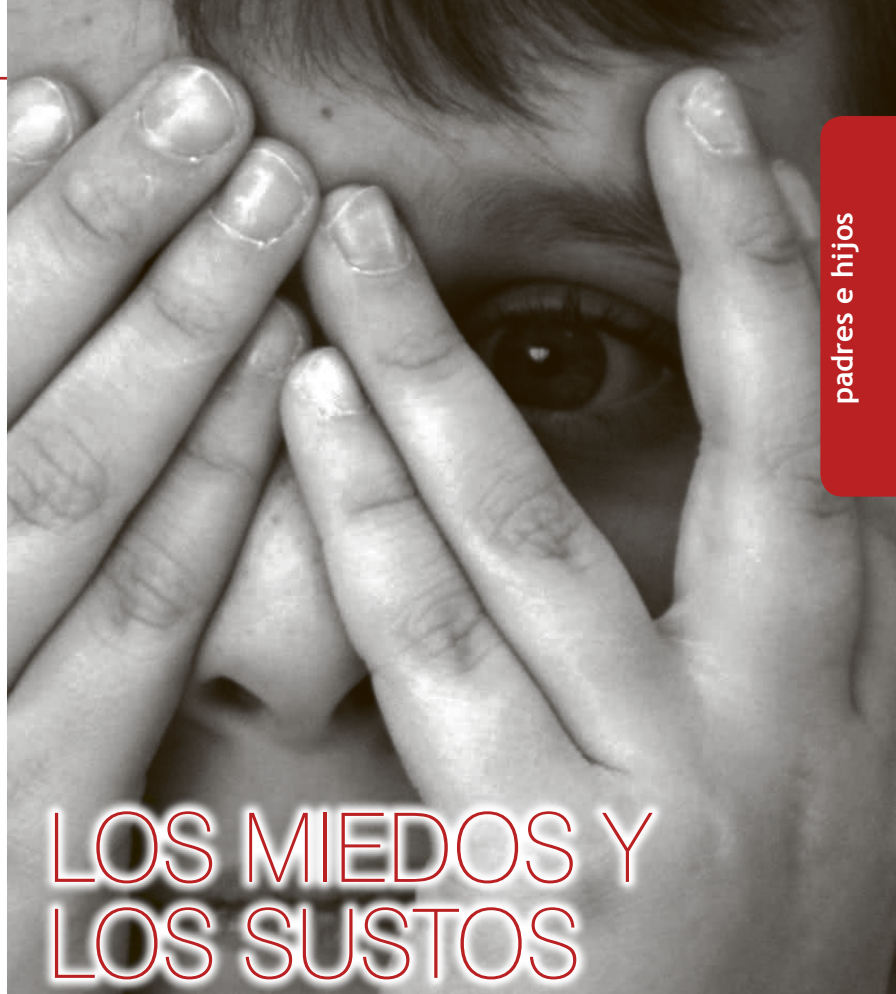
Me llama mucho la atención el hecho de la audiencia que tiene dentro de público infantil ciertos programas de televisión cuyo único “argumento” son historias siniestras, imágenes tenebrosas, como si el único fin fuera el de generar miedo.

Junto al inicio del año escolar y generalmente entre los niños de primaria (fundamentalmente primer año), empiezan también a circular las historias de terror, que forman parte de una verdadera “tradicción oral” del género, “la llorona”, “el jinete sin cabeza”, etc.

Siempre han existido películas de terror, novelas de terror, siendo este un género muy popular, sólo basta recordar el viejo ciclo “al filo de la medianoche”, no es menor esto ya que en ese espacio se pasaban películas de terror, pero como su nombre lo indicaba al filo de la medianoche, hoy esos programas van en horario central.

Todo un artículo entero merecerían los juegos de play station, que siempre tienen en el dorso escrita la edad para la que fueron diseñados y suele ser un “detalle” que muchas veces los padres omitimos tener en cuenta.

No nos vamos a pronunciar a favor o en contra de lo antes dicho, no es nuestro rol hacerlo, pero sí es conveniente reflexionar sobre los niños y el miedo, sobre las consecuencias de los sustos y nuestro rol como padres frente a ello.



LOS MIEDOS Y LOS SUSTOS

La respuesta neurofisiológica a estímulos ansiógenos es antes que nada una respuesta adaptativa, sin ella hubiera sido imposible la supervivencia de la especie humana, esta respuesta permite la huida y en tal caso la defensa frente a algún peligro que aparecía en el horizonte de la percepción.

Pensamos por un instante es cualquiera de nosotros cuando tenemos que atravesar alguna situación que percibimos nos pueda ocasionar un peligro, como atravesar una calle poco iluminada, qué sentimos? nos sentimos tensos, aumenta la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca, se dilatan las pupilas, se “afina” el oído, todo esto acompañado de una serie muy compleja de procesos endócrinos.

Todo esto para nuestra propia defensa, por todo ello vemos que el miedo es una respuesta normal.

Lo anterior se vuelve patológico en situaciones de ansiedad constante, cuando la persona se encuentra en un estado de hipervigilancia constante con el desgaste, físico y psíquico que ello significa.

Existen también patrones familiares que son importantes a la hora de considerar la ansiedad y el miedo, esto hace que cuando en la historia de los padres haya existido la presencia de miedos patológicos aumente la posibilidad de la presencia de miedos en los hijos.

En el caso de los niños tenemos que pensar que existen miedos típicos de cada etapa del desarrollo, uno de ellos y el más típico de los miedos “típicos” es el miedo a la oscuridad, que relacionado con el Edipo suele aparecer en los niños entre los 3 y los 5 años.

No vamos a hablar de las fobias y otros miedos patológicos, no es el fin de este artículo, más

¹ Licenciado en Psicología
tel: 24877685/099648379

bien prefiero volver ahora a lo que mencionaba en los párrafos iniciales y dar algunas pautas para manejarnos en el cuidado de nuestros niños.

El miedo es un afecto desagradable y no parecería divertido que los más chiquitos estuvieran expuestos a lo que les genera susto. Nos toca vivir en el tiempo en el que vivimos y no podemos juzgarlo como bueno o malo, es el que nos toca vivir y estamos en él. Somos los adultos los que tenemos que operar como una función de control y de corte en lo relacionado al contenido de los programas de televisión que nuestros hijos ven, esta función de corte y control también es aplicable a los videojuegos y la Internet que hace que cualquier contenido sea accesible para cualquiera en todo momento.

Somos nosotros los padres los que una vez más tenemos

que asumir el tiempo de estar cerca de nuestros hijos, ver con ellos la televisión, fomentar la discusión sobre lo que es bueno y lo que no lo es, estar cercanos a la pc, "monitorear" el acceso a las redes sociales y todo lo que está al alcance de nuestros hijos.

Muchas veces hemos sido testigos de familias que alcanzan un alto grado de disfuncionalidad a partir del síntoma que se instala en uno de los niños miembros de esa familia. En las más de las veces el niño y su síntoma logra centrar sobre sí mismo toda la atención de la familia logrando a veces tiranizar la dinámica familiar.

Los más saludables rituales de cierre del día, la acostada por la noche, el ir al baño solo, cepillarse los dientes, dormir solo, cambiarse de ropa, pasan de ser algo disfrutable a ser un estrés total, los padres las más

de las veces pierden el control, se generan discusiones y éstas muchas veces terminan violentamente, todos en más o en menos hemos conocido historias que ilustrarían con nombre y apellido esto.

Pero nunca hay que perder de vista el sufrimiento, en primer lugar del niño que es quien sufre en carne propia el miedo y también de los padres que muchas veces viven esto con extremada culpa.

Siempre decimos que como en todo en la vida, más vale prevenir que curar, es este tema tan complejo también, estemos atentos a los programas de televisión, a las conversaciones entre nuestros hijos y sus amiguitos, supervisemos de cerca los contenidos de Internet y como tantas veces hemos dicho, en caso de duda no dudemos en consultar!

Clases de preparación para el parto



BIENVENIDOS A LA HERMOSA EXPERIENCIA DE MATERNIDAD / PATERNIDAD.

INFORMATE AL 2 487.66.66 INT 1736

SE DICTAN TODOS LOS DÍAS EN LA MAÑANA O EN LA TARDE



SERVICIO SIN COSTO.

LOS ESPERAMOS EN EL HOSPITAL, ENTRANDO POR 8 DE OCTUBRE, FRENTE AL SERVICIO DE HEMOTERAPIA.

OBSTETRAS - PARTERAS DEL H.C.FF.AA

SAN JOSE

La ciudad de San José de Mayo fue fundada en **1783**, se encuentra ubicada en el centro del departamento sobre la cuchilla San José y la margen derecha del río San José, a la altura del km 96 de la vía férrea Montevideo-Colonia y en la intersección de las **rutas nacionales 3 y 11**.

Según el censo del año **2011** la ciudad cuenta con una población de **36 747** habitantes.

El departamento de San José ofrece un contraste único de paisajes y relieves geográficos con construcciones coloniales que son hoy monumentos históricos del Uruguay.

Tanto en la ciudad como en sus balnearios y sus campos, pueden encontrarse alternativas para la recreación y el entretenimiento o el turismo natural.

LUGARES DE INTERES:

Teatro Macció

El teatro *Bartolomé Macció* fue inaugurado el 5 de junio de 1912 con la presencia del poeta Juan Zorrilla de San Martín. Tras la muerte del hacendado de Rincón del Pino Bartolomé Macció en el 1900, su viuda e hijos deciden homenajearlo con la construcción de este teatro. En 1959 los descendientes de la familia Macció venden el edificio al entonces Banco San José, quien lo dona a la Intendencia Municipal de San José. El deterioro del edificio determinó el cierre entre 1965 y 1973, período en que se emprendió su rehabilitación



y restauración. Desde el 14 de agosto de 1973 ha mantenido su actividad con obras tanto locales, nacionales como internacionales, que lo posicionan como uno de los más activos del país. Fue el último lugar en que actuó Carlos Gardel en suelo uruguayo, antes de su trágico final.

Es el edificio arquitectónicamente más importante de la capital maragata; ha sido declarado monumento histórico nacional. Posee una capacidad para 700 espectadores distribuidos en un formato de herradura del típico teatro de ópera a la italiana.

Parque Rodó

El Parque Rodó fue creado en el año 1903 por el médico italiano Francisco Giampietro quien lo bautizó con el nombre de «Parque Mario», en honor de su hijo nacido en el año 1904, ingeniero al que se le atribuye haber realizado la primer transmisión de televisión en Latinoamérica. Abre sus puertas al público general, después de pasar a la administración municipal en 1914, el 1 de marzo de 1915, con el nombre de «Parque 18 de Julio». En 1917 adquiere la denominación actual y desde entonces se han ido ampliando las infraestructuras del principal espacio verde de la ciudad.

Entre los servicios que posee, destacan una hostería, restaurante, parador, así como servicios de parrilleros municipales. En su perímetro se encuentra el kartódromo Luis Pedro Serra, uno de los más importantes de América del Sur y el Zoológico Municipal.

Balneario Boca del Cufre

La pesca del pejerrey, la navegación por el arroyo Cufre, la práctica de actividades deportivas y náuticas o simplemente el descansar en su playa de blancas y finas arenas, son algunas de las propuestas que el balneario tiene para ofrecer.

Servicios: Hay servicios de camping, paseos en lancha y alquiler de habitaciones

Acceso: Se accede en el Km. 101 de Ruta 1. Desde allí, son 17 kms. de camino asfaltado.

Balneario Kiyú

Sus hermosas playas de arenas muy finas y sus importantes barrancas ideales para la práctica del aladeltismo, son la gran atracción para quienes practican deportes, para los fanáticos de la pesca y para todos los que buscan vacaciones tranquilas y apetecibles.

Se puede disfrutar de paseos inolvidables y de las más espectaculares puestas de sol desde las barrancas.



Acceso: Se accede al balneario en el km. 61 de Ruta 1, desde allí 14 kms. de camino bituminizado.

FIESTAS LOCALES:
Fiesta del Mate y Día del Gaucho: se lleva a cabo en el mes de marzo, en el predio de la Sociedad

Criolla Capitán Manuel Artigas. La misma incluye espectáculos musicales así como jineteadas, ferias artesanales y muestras de diversos productos. Se ha convertido en una de las fiestas de mayor convocatoria en Uruguay.

Fuente: www.imsj.gub.uy