



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 36 - Agosto 2013

REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



¿QUE BENEFICIOS PRESENTA LA LACTANCIA MATERNA?

**LUGARES
DE NUESTRO
URUGUAY: FLORES**

**¿QUE ES LA
NEUROPATÍA
DIABÉTICA?**

STAFF

**Nº36 año 5
Agosto 2013**

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de Educación
para la Salud.

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN:

Tte 1º (N) Raquel Caraballo
Sgto (O) Karem Machado.
Sgto (Lic nut) Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Sgto (Lic. Ps) Álvaro Farías
Sgto (Nut) Elisa Viña
Sgto (N) Adriana Da Silva
Eq (SOM) (Ps) David Karp
Sra. Ma. del Carmen Mazzuco

SU OPINION
NOS INTERESA.

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

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

Sumario

SECCIÓN INFORMACION INSTITUCIONAL

Próximos cursos escuela de sanidad

SECCION A TU SALUD

Hay que hacer un cambio

¿Que es la Neuropatía diabética ?

Adulto mayor ¿ Y de memoria como andamos?

SECCION NUTRICION

¿Que beneficios presenta la lactancia materna?

SECCION PADRES E HIJOS

Se viene el día del niño...

Invitación a clases de parto.

SECCION CURIOSIDADES Y ENTRETENIMIENTO

El pianista

Lugares de nuestro Uruguay: FLORES

**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.

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.

PROXIMOS CURSOS

INICIO	CURSO	INSCRIPCIONES
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
Setiem-bre	Soporte vital básico e inmovilización para conductores militares.	1 al 30 agosto.

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:

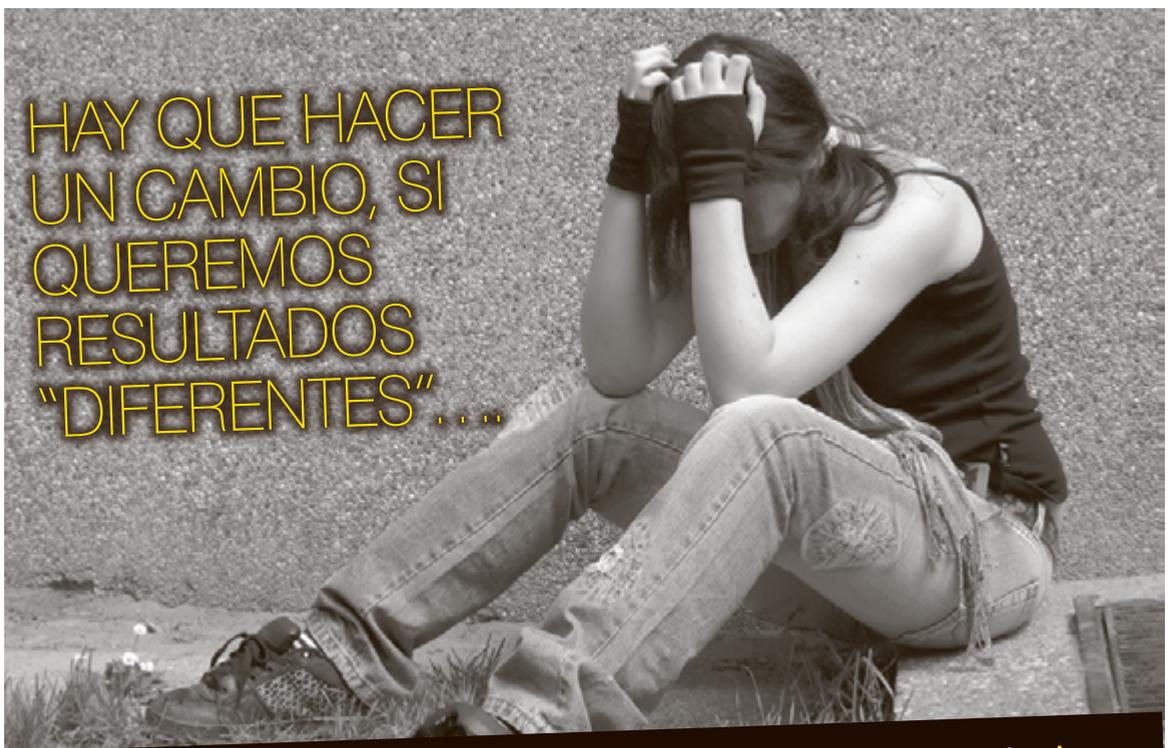
Personalmente en la Sección bedelia de la Escuela de Sanidad de las FF.AA , 8 de octubre 3060 de 8 a 17 hs

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





HAY QUE HACER UN CAMBIO, SI QUEREMOS RESULTADOS "DIFERENTES"....

Y ahí podremos decirle "NO a las DROGAS"

Las drogas no son una cuestión personal sino del colectivo ya que afectan casi siempre al individuo y su familia y atentan contra la Salud Pública.-

"La educación es el medio más idóneo con que cuenta la sociedad para formar al individuo, descubrir y desarrollar sus aptitudes, incorporarlo individual y colectivamente en el medio sociocultural, adecuar su personalidad a los cambios de la vida contemporánea y engrandecer su condición humana, corresponde que todos los que de alguna manera intervienen en el proceso educativo, la familia, la escuela, el grupo, la colectividad y el Estado participen en el proceso de "educar para prevenir", de posibilitar que cada joven llegue a una adultez fecunda y logre insertarse en la sociedad".-

Solo el respeto por el proceso educativo en libertad nos lleva y nos llevará a la formación de hombres libres, con la capacidad de crítica y de elección.- El decidir conociendo y reconociendo con objetividad y claridad las opciones, estando en pleno conocimiento de los riesgos y de las consecuencias, (para sí mismo y para los demás) es uno de los objetivos más caros a esta concepción de la educación que implica como objetivo final el vivir en grupo, con el mayor bienestar y satisfacción posibles para desarrollarse y realizarse.-

En el tema de las adicciones lo anteriormente expuesto implica primero la capacidad de logro de la familia en particular y de la sociedad en general (comunidad, instituciones, escuelas) para crear esos ambientes propicios o favorables.- Sin esta "infraestructura" todo lo demás se haría sumamente dificultoso por no decir imposible.- Segundo la necesidad de adelantarse a todo aquello que atente contra el sano desarrollo de las personas a fin de proteger y fortalecer a todos sus miembros, especialmente a los más jóvenes en el caso de las adicciones.- Aprender a utilizar las habilidades que se tienen, enseñándoles a los jóvenes a explotárselas y a usarlas adecuadamente.-

En ambos casos la finalidad es la de lograr los objetivos del proceso de individuación y socialización del ser humano promoviendo su crecimiento personal y su adaptación al medio social en que vive.- Esto implica la formación en valores tales como la honestidad y la solidaridad por solo citar dos, así como de una adecuada autoestima, y la capacitación para la toma de decisiones para poder optar con libertad de conocimiento.-

En el tema de las adicciones el prevenir, y sobre todo la prevención desde el ámbito educativo, es el arma más valiosa que el ser humano tiene

a su disposición, no hay otra que se le equipare en su poder de penetración, capacidad de generar cambios en las estructuras de pensamiento, las conductas y la formación del ser.- El educador es un agente de cambio.- La transmisión de conocimientos o de información, cobra mayor importancia cuando consideramos que el uso de drogas entre los jóvenes responde en gran parte a un comportamiento cultural asociado al grupo de pertenencia.-

La UNESCO establece que: “La educación relativa a las drogas es un amplio conjunto de actividades concentradas en torno a situaciones que ponen en juego al maestro y al discípulo, y una experiencia que tiende a multiplicar las ocasiones del desarrollo intelectual, emotivo, psicológico y fisiológico de los jóvenes.- Esta educación concierne al proceso educativo en su totalidad, simultáneamente en las esferas “afectiva y cognoscitiva”.- Nunca debemos olvidar, que todo programa de educación en drogas tiene que culminar en la acción y debe tener el poder de influir en la conducta del individuo, su familia, la escuela, el grupo de pertenencia y la comunidad a los que estén dirigidos y que constituyen el contexto de socialización de ese individuo.-

En 1973, en París, la UNESCO declaró que: “Los tipos de programas preventivos deberán ser distintos según la comunidad, la cultura o la Nación de que se trate, a fin de satisfacer las necesidades de cada grupo particular.- Los factores sociales son tan variables que ningún método o ningún medio de información será necesariamente eficaz en todas las situaciones.- Es notable como Simón Rodríguez, con su claridad de expresión, muchos años antes decía: “América no debe imitar servilmente, sino ser original”.- “Educarlo enseñen a pensar, y tendrán hombres que sabrán elegir lo que hacer”.-

El fenómeno del consumo de sustancias psicoactivas ha estado acompañando al hombre desde siempre. “Tras milenios de uso festivo, terapéutico y sacramental, los vehículos de ebriedad se convirtieron en una destacada empresa científica, que empezó incomodando a la religión y acabó encolerizando al derecho, mientras comprometía a la economía y tentaba al arte”.-

Los cambios que se han experimentado en las últimas décadas, se han debido a una serie de factores de lo más variados y complejos, aún no del todo conocidos en profundidad, a pesar de la enorme cantidad de investigaciones y de publicaciones de todo tipo al respecto.- El uso indebido de drogas se ha transformado en uno de los fenómenos más preocupantes con los cuales debe enfrentarse el hombre actual.- El mismo se ha convertido con el paso de los años, en “Abuso y Dependencia”.-

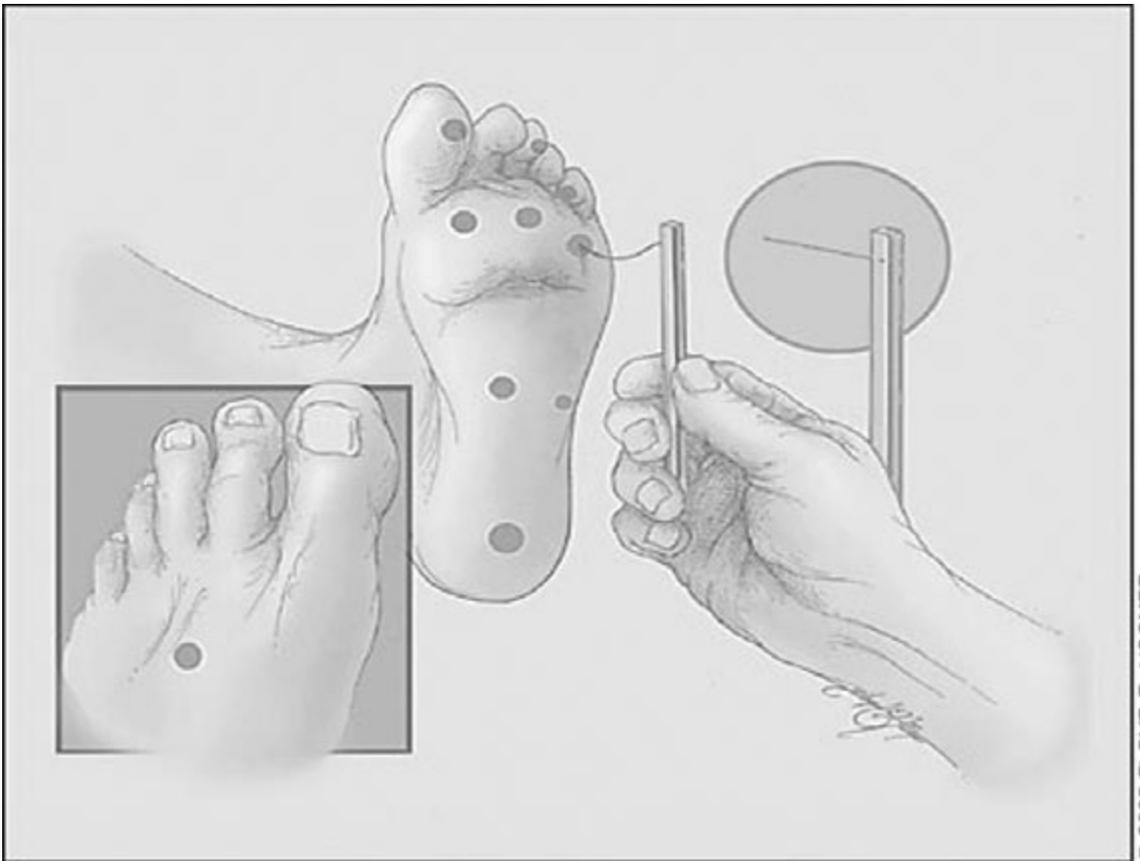
La adicción “es un modo de existencia que encuentra su origen en una experiencia pero que no se limita a ella”.- **La sociedad actual facilita y hasta promueve las adicciones a través de**

un doble mecanismo: la creación de sensaciones de vacío y proliferación del estrés por un lado y la búsqueda de la gratificación inmediata por otro.- Esta sociedad actual que provee los recursos para ambos constituye una civilización adictiva.- Juan A. Yaría se refería hace algunos años a que la sociedad del bienestar estaba teniendo un malestar y buscaba calmarlo a través del uso de drogas.- Actualmente se agrega que ya es no solo el uso de sustancias que provoquen sensaciones de placer sino además de otras conductas de consumo.- Predomina la búsqueda del placer inmediato, aunque sea momentáneo, la maximización de ese placer junto a la minimización y hasta la negación de las situaciones de displacer o dolor, (dentro de las cuales se pueden incluir además las consecuencias del consumo).-

Es el postmodernismo un nuevo estado de la cultura donde se expresa, para algunos la lógica cultural del capitalismo tardío.- Coincide con la caída de las utopías y el crecimiento de los ideales ligados al aquí y ahora, al consumo en el sentido de lo incorporable, lo inmediato pero también lo efímero y lo superficial, lo hedonista donde el compromiso emocional con el otro es mínimo, es “light”, o no existe.- Para el clínico esto ha significado un cambio en el perfil de la consulta.- Actualmente vemos muchos menos pacientes portadores de las neurosis clásicas, en cambio se han incrementado los trastornos de personalidad, sobre todo del Grupo B del DSM IV.- Una de las probables explicaciones para este fenómeno son los cambios sociales a los que hacemos referencia.- El consumismo, entonces, aparece y se impone, como una exigencia.- Es vivido por la persona como una necesidad.- Se trasmite como un modelo, como una propuesta de búsqueda de la felicidad a través de la posesión de objetos en este contexto de relativismo cultural y ético.- El valor subjetivo dado al objeto muchas veces supera el objetivo y a veces es a la inversa generando confusión o culminando en una especie de “todo vale” para la obtención de los mismos con la consecuente pérdida de límites y desorientación en donde se mezcla de manera intrincada la supuesta libertad y el poder de lo material.- Esto en un mundo en el cual todo se vende o se compra según los intereses de cada uno y donde, y aquí volvemos a lo nuestro, la droga es una mercancía más, un bien de uso con un valor determinado en el mercado.- La droga se transforma en palabras de E. Rojas en “una pseudo-mística en un mundo materialista, hedonista y de consumo”. La drogadicción es la enfermedad que representa con mayor claridad la sobre-adaptación del individuo a la sociedad de consumo debido a sus características de compulsión, inmediatez, logro de efectos placenteros inmediatos, aceptación y hasta integración del consumo en situaciones sociales.-

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

¿QUE SABE USTED SOBRE NEUROPATÍA DIABÉTICA?



© 2005 FLOYD E. HOSMER

Continuando con las complicaciones de la diabetes, profundizaremos sobre **NEUROPATÍA DIABÉTICA**: es la afección de los nervios del cuerpo que pueden manifestarse de diferentes formas.

Los síntomas se producen por:

Alteración de la sensibilidad: puede presentarse como disminución o falta de sensación, tipo anestesia o pueden aparecer dolores intensos.

Compromiso de los movimientos: se van disminuyendo las fuerzas en las piernas.

Alteración en el funcionamiento de diferentes órganos.

Cuando hablamos de neuropatía diabética periférica, destacamos como síntoma general una **disminución de la sensibilidad**: aquí la



temperatura o el dolor se sienten menos. Los trastornos que provoca esta disminución de la sensibilidad pueden ser: **entumecimiento, frío, sensación de estar caminando sobre algodón, falta total de sensibilidad** (parecido al efecto de una anestesia)

Ante un traumatismo muy leve se puede sentir un dolor muy intenso y frente a un traumatismo muy grande se puede sentir solo hormigueo o quemazón.

RIESGOS!!!!

Por ejemplo si se pierde la sensibilidad de los pies, se corre el riesgo de que cualquier elemento pequeño (una piedrita) o la presión del calzado muy ajustado, o la eliminación de una callosidad que no sea tratada por un podólogo, el apoyarse sobre una bolsa de agua caliente en la cama; pueden llevar a la producción de heridas o ampollas con consecuencias muy graves.

También hay otros síntomas que se presentan en diferentes órganos como: náuseas, vómitos, pesadez luego de comer, estreñimiento o diarrea, disminución de la fuerza de erección en los hombres, molestias vaginales o dolor durante el acto sexual en las mujeres por sequedad vaginal, mareos o vértigo al ponerse de pie o levantarse luego de estar acostado.

Estos síntomas también pueden deberse a otras situaciones o enfermedades diferentes de la diabetes. Por lo tanto si presenta alguno, DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO TRATANTE Y NO ATRIBUIR TODO A LA DIABETES.

Como prevenimos la neuropatía:

Logrando un promedio de hemoglobina glicosilada (Hb A1c) de alrededor del 7%.

Evitar fumar.

Evitar el alcohol

Realizar ejercicio en forma continua y adecuada.

Cumplir con el plan alimentario indicado por su nutricionista.

Si la diabetes está descontrolada, los pies pueden correr riesgos; están sometidos a soportar todo el peso del cuerpo, comienzan en ellos todas las pequeñas ramas arteriales y comienzan las pequeñas venas que se encargan de llevar nuevamente la sangre al corazón, participan en los movimientos grandes y pequeños que permiten desplazar el cuerpo, se encuentran permanentemente en actividad, pueden chocar o golpearse con obstáculos, están más propensos a las infecciones.

El cuidado de los pies es muy importante para evitar las lesiones y así evitar las complicaciones severas como las amputaciones. Para lograr que los pies funcionen normalmente es necesario que las arterias estén permeables, los huesos sanos y tengan conservados los movimientos, la piel esté sana y flexible.



Si la diabetes ha estado mal controlada por tiempos prolongados pueden aparecer lesiones conocidas como **pie diabético** y esto ocurre cuando presenta disminución de la sensibilidad (neuropatía), mala circulación, lesiones en la piel, presencia de juanetes o mala alineación de los dedos.

Como prevenimos el pie diabético:

Mantener la diabetes controlada a través de la dieta, ejercicio, medicación y el automonitoreo de la glucemia, no fumar, control periódico con podólogo, control de presión arterial, control adecuado del colesterol.

Revisar diariamente los pies y entre los dedos.

Luego del baño diario, secar cuidadosamente entre los dedos para evitar la humedad y esto evitará la aparición de hongos.

No usar zapatos sin medias y éstas deben de ser de algodón o hilo.

No caminar descalzo.

Revisar siempre el calzado antes de ponerse.

Utilizar crema humectante en planta y dorso del pie para evitar que la piel se seque.

Usar calzado sin costuras, horma redonda, al comprarlos que sea en lo posible en la tarde porque en ese momento del día los pies suelen tener más edema.

Control periódico con podóloga.

Sea responsable de su estado de salud para evitar complicaciones!!!!

Sgto (N) Adriana Da Silva

Adulto mayor: Y de memoria, como andamos?

La memoria nos permite reconocernos a nosotros mismos a lo largo del tiempo, y en esa cadena de cosas en el tiempo que nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos tenemos distintos momentos en que aparecen olvidos; olvidarnos de algo es normal en nuestras vidas.

Pero....

Una cosa es olvidarse donde deje las llaves de la casa un día que estaba muy preocupado porque la nena estaba con fiebre y otra cosa es que CASI TODOS LOS DIAS sienta que me olvido de cosas muy distintas, tales como, dónde dejo las cosas, los nombres de las personas, el fuego prendido de la cocina, el vencimiento de una cuenta, etc.

Aparecen olvidos EN MUCHAS Y DISTINTAS COSAS QUE HACEMOS DIARIAMENTE.

Y esto da para asustarse?

No necesariamente, pero si para motivar una consulta para saber que es lo que lo provoca.

Y los olvidos significan lo mismo que una demencia?

No, pero una demencia tiene muchos olvidos

Entonces....

Entonces les proponemos a todos los adultos mayores de 65 años que en algún momento se den una vuelta por el HCFFAA y anótese en la Policlínica de **PSICOGERONTOLOGIA** (no es necesario un pase o una derivación) y soliciten un estudio de la memoria.

¿En que consiste éste estudio?

Tiene principalmente dos partes, una primera en que se conversa con el paciente y otra en que se le pide que copie unos dibujos, ordene una fichas de plástico, etc, nada invasivo, nada que duela; y todo eso en una hora de tiempo.

Mientras se van realizando las distintas tareas, los datos obtenidos son introducidos en un programa de computadora, y al final de esa hora, tenemos un informe escrito que va a quedar en su historia clínica.

Este informe, nos va a dar una pista no solo sobre su memoria, sino que también, nos permitirá conocer otros aspectos que pueden estar afectando o no a la memoria y que de ser reconocidos podrán ser tratados debidamente y cuanto antes mejor.

Por eso que reiteramos nuestra propuesta: todo usuario de la DNSFFAA mayor de 65 años que este interesado en hacer algo preventivo por su memoria, solicite ser atendido por la policlínica de **PSICOGERONTOLOGIA**.

Y que mas se puede hacer en ésta policlínica por el usuario mayor de 65 años?

Esta policlínica esta dirigida a aspectos psicológicos personales y familiares de los adultos mayores.

Por eso pueden consultar en ella:

Los propios usuarios mayores de 65 años

Los familiares de éstos usuarios

Cuidadores y acompañantes

Los usuarios mayores de 65 podrán dirigirse a ésta policlínica por cualquier motivo que los ponga nerviosos, los angustie o si se sienten “bajoneados” o deprimidos, si algo los inquieta, etc, y también problemas de tipo familiar que involucren a hijos, nietos o cualquier otra persona de su núcleo cercano

¿Familiares y cuidadores que no son usuarios de la DNSFFAA pueden consultar también con respecto a un usuario mayor de 65 años?

Si, lo pueden hacer, anotando a la policlínica de **PSICOGERONTOLOGIA** al usuario y concurrendo con él o no.

En nuestra policlínica podrán plantear los motivos de sus inquietudes, o simplemente sus dudas y traeremos de orientar la situación de forma tal que sea beneficioso tanto al adulto mayor como al núcleo familiar que lo rodea.

Por lo tanto....

Si usted es un usuario mayor de 65 años de la DNSFFAA o es pariente o cuidador de alguien con éstas características dése una vuelta por la policlínica de **PSICOGERONTOLOGIA**.

Téngalo presente

POLICLÍNICA DE PSICOGERONTOLOGÍA

Departamento de Salud Mental

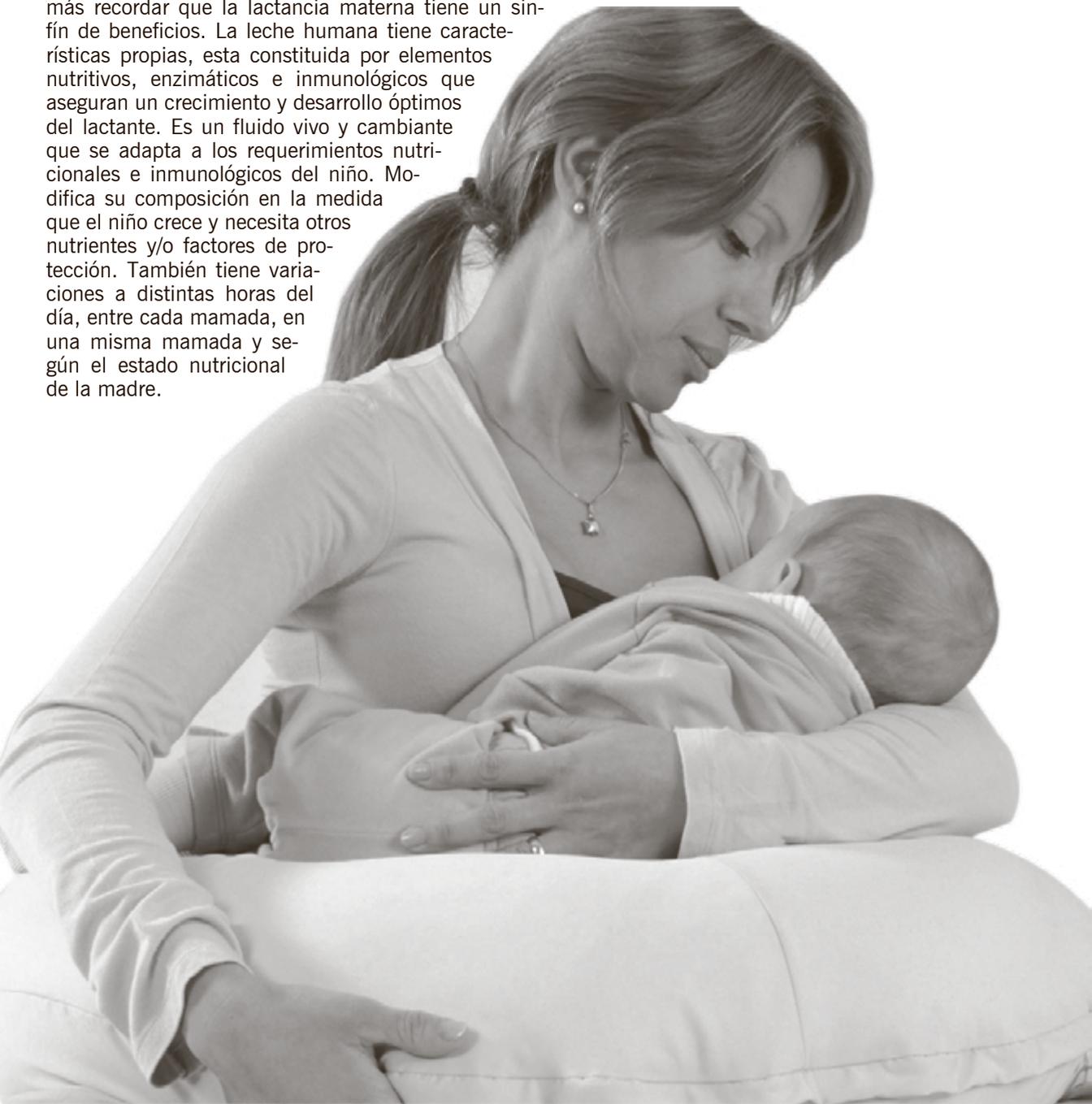
Servicio de Psicología

Al Lado de la Sala 2 planta alta HCFFAA

Entrando por 8 de octubre

¿Que **beneficios** presenta la lactancia materna?

Como es ya bastante conocido, pero nunca está de más recordar que la lactancia materna tiene un sinfín de beneficios. La leche humana tiene características propias, esta constituida por elementos nutritivos, enzimáticos e inmunológicos que aseguran un crecimiento y desarrollo óptimos del lactante. Es un fluido vivo y cambiante que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos del niño. Modifica su composición en la medida que el niño crece y necesita otros nutrientes y/o factores de protección. También tiene variaciones a distintas horas del día, entre cada mamada, en una misma mamada y según el estado nutricional de la madre.





Como bien resumía el Dr. F. De los Santos, en el año 1999: “Los niños alimentados a pecho tienen un menor riesgo de obesidad en la edad adulta, un mejor desarrollo cerebral y de la retina y una menor posibilidad de sufrir enfermedades graves. El líquido biológico de la vida siempre está pronto, a una óptima temperatura, libre de contaminación, libre de manipulación, sin intermediarios, sin costos.”

Los beneficios son también importantes para la madre. Después del nacimiento, el estímulo de succión del niño en el pecho de la madre, libera cantidades necesarias de hormonas que facilitan la adecuada contracción del útero, evitando hemorragias. Se ha comprobado (en numerosos estudios de diversos países y culturas) una menor incidencia de enfermedades malignas de los ovarios, del útero y especialmente de la propia glándula mamaria en la madre que amamanta. También durante la lactancia se ha comprobado una elevación del HDL (fracción “buena” del colesterol) que disminuye el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias. Otro factor positivo del amamantamiento es el descenso rápido y sostenido del peso corporal materno.

Aspectos importantes a tener en cuenta:

Aunque una mujer tenga más hijos, en cada nuevo nacimiento necesitará apoyo de su pareja y su familia; sobre todo en los primeros días de la llegada del bebé. Hay que darle confianza y seguridad. Es necesario escucharla, brindarle respaldo; y nunca dudar de su capacidad de dar de mamar a su hijo.

Cada niño, como cualquier persona, tiene sus propios ritmos. Algunos mamarán con más frecuencia y más rápido y otros lo harán de forma más lenta y espaciada; esto no debe preocupar a la madre. Lo importante es dar de mamar cada vez que el bebé lo reclama; eso asegura que tome la cantidad de leche que necesita.

Para tener suficiente leche debes recordar que:

- Los primeros días los bebés piden el pecho más seguido, esto ayuda a estimular la producción de leche de su madre.
- Durante la noche es preciso amamantar al menos una vez.
- Durante el primer mes no debes dejar pasar más de 3 o 4 horas sin amamantar.
- Es preciso alternar el pecho

con el que comienzas a dar de mamar cada vez.

- La “leche del final de la mamada” es la más rica en grasas por lo que es bueno vaciar un pecho antes de ofrecer el otro.

Es importante que elijas la posición en la que te sientas más cómoda (acostada, sentada, sosteniendo al bebé con un almohadón, levantando las piernas con un banquito). Todo el cuerpo del bebé debe estar enfrente a tu cuerpo “panza con panza”. La boca y la mandíbula del bebé debe estar pegada a tu pecho. La boca del bebé debe estar bien abierta tomando el pezón y la mayor parte de la areola (sus labios quedan como la boca de un pescado). Para retirar al bebé del pecho puede poner el dedo en la comisura de sus labios para evitar que te lastime.

Estarás amamantando correctamente cuando:

- Puedas escuchar cuando el bebé traga
- El bebé se muestre satisfecho
- Duerme tranquilo
- Aumenta bien de peso
- Los pañales estén mojados cada vez que vayas a cambiarlos

- Sus materias son amarillas, frecuentes y no duras
- Tus pechos están sanos y no sientes dolor.

Crisis transitoria de la lactancia

Es común que entre el segundo y tercer mes el bebé pida pecho con más frecuencia. A la mamá le parece que el bebé antes quedaba satisfecho y ahora parece quedarse con hambre. A esto se le llama crisis transitoria de la lactancia y se debe a que el niño ha duplicado su peso del nacimiento y ahora requiere mayor volumen de leche. La forma de obtenerlo es darle de mamar con mayor frecuencia, generando un estímulo a la glándula mamaria y por lo tanto se incrementará la producción de leche.

La mamá debe aprender a extraerse y conservar su leche.

Pasos a seguir para sacarse leche:

1. Lavarte bien las manos y buscar un lugar tranquilo
2. Pensando en tu bebé, te harás un masaje circular en los pechos durante mas o menos un minuto. Luego te masajearás suavemente la mama desde atrás hacia el pezón.

3. Estimularás suavemente los pezones hasta sentir la bajada de la leche.

4. Te inclinarás hacia delante y colocarás el dedo pulgar en el borde superior de la aréola y el índice en el borde inferior.

5. Apretarás con cuidado los dedos hacia adentro y presionarás como si quisiera juntar los dedos por detrás de la aréola. Harás este movimiento en forma rítmica, cambiando la posición de los dedos hasta dar una vuelta completa a la mama.

6. La cantidad de leche lograda es variable y con el tiempo podrás ir sacando más cantidad.

Para conservarla:

Colocarla en un envase de vidrio o de plástico duro, bien lavado y enjuagado. Es mejor que se conserve en porciones pequeñas.

¿Cuanto tiempo se conserva la lecha materna?

A temperatura ambiente: 8 horas

En la heladera: 2 días

En el congelador: 14 días

En el freezer: 3 meses

Para descongelarla debes ha-

cerlo en baño maría, no en fuego directo ni microondas.

El papel del padre en la Lactancia Materna

Las mujeres pueden sentirse inseguras de su capacidad de amamantar, sobre todo si es la primera vez. Por lo tanto la presencia de la pareja es fundamental para que se sienta segura y apoyada.

Es común que el padre se sienta a veces desplazado e incluso le resulte difícil de aceptar el hecho de que la mujer preste prácticamente el 100% de la atención a su hijo, pero debe tener presente que es un período pasajero y que las necesidades del recién nacido son prioritarias. Es ideal que también participe en el momento del amamantamiento, su presencia y cariño en estos momentos, son muy importantes para estimular el vínculo afectivo familiar.

El amamantamiento puede producir también dificultades y cansancio a la familia, especialmente a la madre, sea cariñoso, manténgase sereno y acompañe las tareas.

Sgto (nut) Elisa Viña

Fuente: www.alimenta.com.uy





El día del niño y los regalos

Lic. Álvaro Farías Díaz¹
 alvarod.farias@gmail.com

Se viene el día del niño y con él la gran expectativa de los niños, luego del día del padre, no tardarán mucho los avisos comerciales, los afiches en la calle, las promociones de todo tipo y el bombardeo marketinero, una verdadera tentación, regalos, más regalos, juguetes y más juguetes.

Estaría bueno pensar un poco sobre todo esto y no caer en la fiebre consumista del bombardeo marketinero.

En primer lugar sería bueno tener en cuenta qué regalarle a nuestros hijos. Hay juguetes propios para cada etapa del desarrollo, quizás esto sea más claro para todos los que tienen hijos más chicos, pero para quienes

tienen hijos en edad escolar a veces pierden la referencia de que no todos los regalos, no todos los juguetes son convenientes para todos los niños en las diferentes etapas del desarrollo. Me ha sucedido mucho ver en los tratamientos de psicoterapia con niños este tema, el de los juguetes que no se corresponden con el desarrollo de los niños. Quizás lo más preocupante sea el tema de los videojuegos y los juegos de Internet. Todos los juegos, los de play, los juegos de caja, los juguetes más simples y hasta los más complejos traen al dorso de sus cajas la edad para la que han sido pensados y creados, no todos nos tomamos ese “trabajo” de leer detenidamente el envase o caja de los juegos y repito, no es esto un detalle menor.

Pongamos como ejemplo los videojuegos, me ha pasado de atender niños con problemas de ansiedad, de miedos y al pregun-

tarle a los padres a qué juegan me dicen “juega a tal juego”, y resulta ser que ese “tal juego” es para chicos de 16 años o más y en la caja de juego dice “16+”. Juegos con un contenido alto de violencia, sangre, etc, totalmente inapropiado para un niño de 6 años y más inapropiado si pensamos en un niño con problemas de ansiedad y miedos.

Otro punto que me gustaría reflexionar con ustedes es el tema de las “sobregratificaciones”, es común ver en ciertos niveles socioculturales a niños “sobregratificados”, niños que lo tienen todo, todas las variaciones posibles de consolas de videojuegos, más tablet, más el celular, la pelota, la última versión de la camiseta de tal o cual equipo de fútbol europeo, etc, tenemos que tener presente como padres lo que en psicología llamamos “frustración óptima”, término acuñado por un psicoanalista llamado Heinz Kohut, por “frustración óptima” entendemos que en la crianza se deben establecer ciertos límites a los impulsos si se quiere que la estructura psíquica llegue a desarrollarse y enriquecerse, en este sentido es bueno tener presente y pensar qué hay detrás

¹ Licenciado en Psicología,
 24877685/099648379

del niño que todo lo tiene, qué poco espacio queda para el deseo, de qué manera la falta generadora de esa frustración óptima podría ser buena para los niños. Y algo que considero muy importante, qué pasa con nosotros los papás que no podemos sostener a veces ese límite, de decir que no a ciertos reclamos o pedidos que muchas veces se vuelven exigencias. Pensar qué es lo que el niño busca cuando pide algo, darnos cuenta que como diría otro famoso psicoanalista “toda demanda es una demanda de amor” y que detrás del exigente pedido de regalos por parte de nuestros hijos no hay otra cosa que un pedido, una demanda de amor.

Por otro lado vemos muy a menudo que éstos niños sobregatificados muchas veces presentan problemas de límites y de manejo de sus impulsos, y que los padres tienen grande dificultad

en sostener los límites y en poner “penitencias”², es que da la sensación que el que todo lo tiene, nada tiene para perder y vemos esas contradicciones casi absurdas de padres que ponen un límite, ese límite se transgrede, ponen una penitencia “no jugás al play por 3 días” y el niño pasa esos 3 días jugando al Xbox...

Finalmente pensar en el día del niño como lo que debería ser, un día de fiesta, salirnos del consumismo y de centrarnos en qué regalar y pensar en cómo festejarlo, es todo un tema el hecho de recuperar el sentido festivo en nuestras vidas, pero el día del niño debería ser antes que nada un día a ser celebrado, de qué manera? bien, eso es difícil de responderlo, celebrar algo es hacer en ese

2 **Que se entienda bien que por “penitencias” no me refiero a castigos y mucho menos a castigos físicos, el tema de las penitencias merecía un artículo entero aparte.**

día de fiesta “algo que nos saque de la rutina, algo diferente, cada uno sabrá cómo hacer de ese domingo un domingo diferente, diferente para nuestros hijos en dónde quede claro y marcado que la centralidad de ellos en su día y la centralidad de ellos en nuestra vida que la presencia de nuestros niños en nuestras vidas es motivo de felicidad cada día, pero en ese día lo es de manera especial porque es su día.

Buscar festejar y jugar juntos, no olvidarnos nunca que la vida de los niños pasa de manera especial por el juego y que para ellos no hay ni habrá nada más importante y significativo que el hecho de que “gastemos” nuestro tiempo jugando con ellos, recordar que nosotros también fuimos niños y que la vieja frase de que “todos llevamos un niño adentro” es verdad y que no hay mejor día para dejarlo salir que en el día del niño.

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

El Pianista



Hay personas que quisieran dar media vida para lograr lo que otros han conseguido y también, existen aquellas personas que dieron más de media vida para alcanzar sus sueños en la vida... A cuál de los dos perteneces tú?...

La sala de conciertos estaba completa; es más, se observaban en la parte de atrás algunos asistentes de pie, urgiendo la presencia del artista; los boletos se habían agotado un mes antes de su presentación; uno de los mejores **pianistas** del mundo era el protagonista de tan grande expectación.

A la hora en punto de iniciar, apareció en el escenario. La ovación no se dejó esperar, se hizo un profundo silencio, y sin más se escucharon las primeras notas de la Polonesa de Chopin. Conforme iba avanzando en su magistral ejecución vimos la transformación del artista; la pasión iba creciendo, su rostro manifestaba una profunda concentración que se reflejaba en cada nota con una emoción que más pareciera estar tocando con el corazón que con las manos. El sudor cubrió su frente, su cabellera se fundía con el ritmo de su música. El éxtasis en la parte alta de su concierto no

era exclusividad del artista, los asistentes estaban paralizados y en sus rostros se reflejaban las pasiones que el músico les transmitía. Con el violento movimiento final se cerró la magistral ejecución; los aplausos fueron desbordantes, el público de pie lanzaba gritos de júbilo y de felicitación. El artista tuvo que volver al escenario en cinco ocasiones más para recibir el tributo de sus admiradores.

Ya una vez en su camerino, los más importantes personajes de la ciudad tuvieron el privilegio de saludarlo personalmente, y entre ellos, se encontraba una distinguida dama que hizo el siguiente comentario:

- *Maestro, ha tocado en forma por demás magistral, yo daría la mitad de mi vida por ejecutar un concierto como usted lo ha hecho hoy.*

El artista humildemente le contestó:

- *Yo, ya lo he hecho señora.*

La admiradora agregó:

- *Sé que se ha preparado durante muchos años, pero explíqueme, ¿de dónde le sale toda la fuerza que usted transmite?*

- *De la pasión que siento por lo que hago. Ella es la impulsora que me hace lograr todo en plenitud. Nunca he podido eje-*

cutar una pieza si primero no la siento y cuando logro despertar esa musa mágica dentro de mí que es la pasión, sé que toco, porque la siento en el alma. De hecho, no creo que nada grande se pueda lograr sin ella; es la fuerza que nos ha permitido tener magistrales obras de arte, iniciar grandes proyectos, es la impulsora de la creatividad, es la fuente de energía más poderosa que radica en el corazón de todos los seres humanos.

Atrevámonos a reconocer en nosotros la pasión que tenemos dentro para realizar la mejor obra de arte en nuestra vida, siendo lo que somos, teniendo lo que tenemos y aún faltándonos lo que nos falta, por la pasión podemos brillar y hacer la diferencia en nuestro hogar, en la fuente laboral, en la sociedad.

Si reconocemos esa pasión en nuestro interior podríamos hacernos diferentes y dar lo mejor siempre y no cada vez que nos sintamos alegres solamente. Ser mejor cada día no depende de nuestro estado de ánimo, depende de lo que nos creamos capaces de alcanzar aún a pesar de nuestras limitaciones. La pasión activa el deseo, el ser mejor lo culmina nuestra decisión.



Departamento de Flores

Desde mediados de 1860, existía un importante movimiento de vecinos de la Villa de la Santísima Trinidad que aspiraban a que estos territorios que constituían la 3era. Sección Judicial de San José, fueran separados del mismo y constituirse como un nuevo Departamento.

Tal iniciativa no habría de tener éxito hasta el año 1885 cuando el entonces Presidente de la República Gral. Máximo Santos concibió una hábil maniobra política para perpetuarse en el poder; dicha maniobra incluyó la creación de un nuevo departamento.

Fue así que por la Ley Nro. 1854 del 30 de Diciembre de 1885 nació el Departamento de Flores del territorio que pertenecía a la 3era. Sección Judicial de San José.

Sus límites sería: al norte los ríos Negro y Yi, al sur el arroyo San Gregorio, de sus nacientes a la barra en el arroyo San José, hasta encontrar las puntas del arroyo Grande; por el este el arroyo Maciel, desde sus puntas hasta su barra en el Yi; y por el oeste, el mencionado Arroyo Grande desde sus puntas hasta su confluencia con el Río Negro.

El departamento recientemente creado tendría una superficie de 4519 kilómetros cuadrados y la capital del mismo sería el pueblo de Trinidad.

La denominación de Flores del nuevo departamento es en homenaje al Brigadier Venancio Flores, quien tuviera destacada actuación militar y política en la vida del país en las décadas del 40, 50 y 60 y que era oriundo del mismo.

Por iniciativa del diputado por Flores don Antonio Goso, en julio de 1903, se aprobó por la Ley Nro. 2829 por la cual se declaraba al pueblo de Trinidad, capital de Flores en la categoría de ciudad, a partir del 18 de Julio de 1904.

TRINIDAD: ASPECTO URBANÍSTICO

La ciudad de Trinidad tiene la figura de un cuadrado de aproximadamente 3 Km de lado. Sus calles se cruzan en forma de "damero"; constituyendo manzanas de 85 Mts. de lado, angostas veredas y aceras de 14 a 17 Mts. de ancho. Este diseño señala que se trata de una ciudad pensada para otra época porque la multiplicidad de bocacalles dificulta

el tránsito moderno. Ubicada en el centro del departamento, Trinidad concentra autoridades departamentales, oficinas públicas, centros asistenciales, institutos de enseñanza media y magisterial, escuela industrial, comercios mayoristas, bancos, etc.. Esta concentración produce el desplazamiento de los pobladores de las zonas rurales hacia Trinidad para solucionar sus problemas, por lo que el área de influencia de la ciudad se extiende a casi todo el departamento.

VILLA "ISMAEL CORTINAS"

Núcleo urbano surgido a raíz de la venta de varios fraccionamientos realizados en torno a la estación "Arroyo Grande" de la línea férrea a Mercedes, fue declarado "Pueblo Ismael Cortinas" por ley 11.607 del 18 de Octubre de 1950 y Villa desde el año 1963. Su nombre homenajea a un recordado hombre público y dramaturgo, vinculado a la zona. A los fraccionamientos originales cabe agregar la ejecución de varios planes de vivienda de MEVIR, los que contribuyeron a la extensión de su planta urbana. "Ismael Cortinas" tuvo la particularidad de estar emplazado

en lugar donde limitaban los departamentos de Flores, Colonia, San José y Soriano, hasta que por Decreto-ley 14.854, del 30 de Setiembre de 1977 pasó a integrar totalmente del Dpto. de Flores. Dentro de su planta urbana se conserva una antigua casona, construida en 1883, que era la "Pulpería Pérez"-vivienda y pulpería a la vez- que también fue posta de diligencias.

Frente a dicha finca aún se conserva el mojón que señalaba la confluencia de los cuatro departamentos y una estela recuerda que allí acampó el Gral. José Artigas en su paso Ayuí, en el "Exodo del Pueblo Oriental" (octubre de 1811).

GEOPARQUE GRUTAS DEL PALACIO

¿Alguna vez estuvo en el interior de una caverna con un techo formado por un suelo creado hace 55 millones de años?. ¿Ha tenido oportunidad de apreciar nidos que insectos que habitaban en aquel momento en esta región construyeron en aquellos suelos?.

¿Imagino alguna vez vivenciar en una caverna la experiencia de descubrir sensaciones que lo aproximen a los misterios del interior de la Tierra?. Si las respuestas a estas preguntas son negativas, lo invitamos a descubrir historias que tienen que ver con acontecimientos que ocurrieron hace millones de años y que han quedado registrados en las rocas y en las Grutas del Palacio.

Del punto de vista del paisaje y tipos de rocas presentes las Grutas del Palacio son unas cavernas formadas por un proceso de desgaste del terreno llamado erosión hídrica. En la caverna se pueden observar un conjunto de rocas sedimentarias. Se trata principalmente de rocas arenosas que fueron depositadas en el período Cretácico, hace unos 70 millones de años aproximadamente. Esas arenas fueron unidas y endurecidas por una sustancia compuesta por óxido de hierro en el período Paleoceno,



hace unos 55 millones de años, aproximadamente.

Diferentes estudios realizados entre 1997 y 2009, permitieron constatar la presencia de algo más de 200 columnas y secciones columnares. En las grutas las columnas presentan una altura que no supera los 2.20 m y un diámetro promedio de unos 90 cm.

PICTOGRAFÍAS

El arroyo Chamangá y sus afluentes, Molles y Duraznito conforma una zona de leves ondulaciones y colinas, salpicadas de mares de piedras.

En esa extensa área, del orden de los 200 kilómetros cuadrados, se encuentra el conjunto de pinturas indígenas mas grande del Uruguay constituyendo el conjunto de pictografías mas importante hasta ahora conocido.

Se trata de rocas, con alturas de 4 metros y agrupadas en conjuntos que alcanzan extensiones de hasta 7 metros, que delimitan los restos de un corral de piedra, sobre éstas se encuentran pinturas en distintos tonos de rojo que fueron realizadas hace más de 10.000 años.

Presentan la técnica del grabado fino y la miniatura, y muestran vinculaciones estilísticas con el Norte de la Patagonia. Sus diseños se basan en figuras geométricas, en zig zag e impresiones de palma y trazos digitales.

El conjunto constituye un elemento de gran importancia para los estudios arqueológicos de la

región y se compone de unos 20 diseños realizados en grandes piedras.

RESERVA DE FLORA Y FAUNA DR. RODOLFO TALICE

Esta Reserva fue creada en el marco de la campaña "Flores por la vida", el 28 de Julio de 1991 auspiciada por la comisión de Preservación de Flora y Fauna de la Intendencia Municipal y la Comisión de Preservación Ambiental de la Junta Departamental.

Inaugurada simultáneamente con la Macro-Escultura Zoológica del Futuro ubicada en la intersección de las Rutas 3 y 23, cuenta con una superficie de 65 hectáreas y las mismas han sido convertidas en un habitat donde se aprecian mas de 1000 ejemplares de unas 100 especies diferentes, predominantemente de fauna autóctona.

Recientemente en convenio con la Embajada de Gran Bretaña se ha cercado una superficie de 45 hectáreas, espacio en el cual se pueden apreciar en semi-cautiverio con el recorrido de un sendero pre-establecido.

Con acceso gratuito funciona todos los días en un amplio horario, ofreciendo además cafetería, equipamiento para picnic y juegos infantiles, lo que hace sin dudas un lugar para disfrutar en familia, con tranquilidad y seguridad, respetando los recursos naturales.

<http://www.juntadeflores.gub.uy/>