

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 39 - Noviembre 2013
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

TODOS POR NUESTRO BANCO DE SANGRE!!

**12 DE NOVIEMBRE
DIA NACIONAL
DEL DONANTE
VOLUNTARIO
DE SANGRE**



STAFF

Nº 39 año 5
Noviembre 2013

STAFF

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación
para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

TTe 1º (N) Raquel Caraballo

Sgto (Lic nut) Elisa Viña.

Sdo 1º (Adm) María Saravia

COLUMNISTAS

Cap (M) Adriana Rodríguez

Sgto (Lic. Ps) Álvaro Farías

Sgto (Tec Hemot) Jessica
Pazos

Sgto (N) Adriana Da Silva

SU OPINION NOS INTERE-
SA. Por sugerencias, aportes
o comentarios, comuníquese
al TELEFONO 2. 487.66.66
INT 1674 ó vía e-mail
epsdns@hotmail.com

Los conceptos expuestos en
los artículos son de exclu-
siva responsabilidad de los
autores de los mismos

Deposito legal Nº 349371

Impreso en imprenta

Cidesol S.A

New York 1326 -

Tel: 2924 79 71

Sumario

SECCIÓN INFORMACION INSTITUCIONAL

COMITÉ DE BIOETICA DEL H.C.FF.AA

CONMEMORACIÓN DEL DIA DEL ADULTO MAYOR.

POLICLINICA DEL VIAJERO

SIGAMOS EL EJEMPLO: TODOS POR NUESTRO
BANCO DE SANGRE

SECCION A TU SALUD

DIA MUNDIAL DE LA DIABETES: LA EDUCACIÓN ES EL PILAR.

SECCION PADRES E HIJOS

Invitación a clases de parto.

LA AMISTAD Y LA SALUD MENTAL

SECCION CURIOSIDADES Y ENTRETENIMIENTO

Lugares de nuestro Uruguay: MONTEVIDEO

NOTICIAS Y CURIOSIDADES

EL ARBOL DE LOS PROBLEMAS.

**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.**

COMITÉ DE BIOÉTICA DEL H.C.F.F.AA



Desde ya hace algunos años, funciona en nuestro Hospital Central el Comité Hospitalario de Bioética Asistencial, creado por la Orden de la Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas Nro. 7434 de fecha 11 de marzo de 2010.

El mismo se crea como órgano asesor de carácter honorario de la Dirección General del Hospital Central y su función es atender situaciones de discusión ética, derivadas de la dinámica clínica hospitalaria, brindando asesoramiento no vinculante que respalde la conducta de los profesionales actuantes.

La composición actualmente vigente de este Comité, responde a lo dispuesto en la Orden de la Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas Nro. 7609 de fecha 17 de julio de 2013, en la cual se designan los nombres y cargos de sus integrantes.

Hace más de tres años, cuando el Comité se reunía con las autoridades administrativas y técnicas del Hospital Central, nos planteábamos que llevaría no menos de uno a dos años la tarea de desarrollo dentro del propio Hospital, ya que entendíamos que en principio el Comité debía crecer internamente, madurando en la discusión de la problemática bioética, antes de responder consultas y formular recomendaciones.

Ello fue efectivamente así y en el momento actual comenzamos a evacuar consultas de bioética por parte de diferentes Departamentos y Servicios del Hospital.

Ya llevamos dos Jornadas de profundización en el conocimiento bioético que han sido avaladas y acreditadas por la Escuela de Graduados de la Facultad de Medicina a través de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas.

La primer Jornada se cumplió refiriéndose al tema “Bioética en la relación Médico – Paciente” y la segunda Jornada se desarrolló encarando el tema “Desafíos Bioéticos Contemporáneos”

Entendemos que con la realización de estas Jornadas, se ha volcado la actividad formativa del Comité hacia nuestra Institución Hospitalaria, habiendo participado como invitados especiales, calificados técnicos y autoridades no pertenecientes a las Fuerzas Armadas.

Continuando en ese mismo camino, nos encontramos planificando la Tercera Jornada de Bioética, prevista en primera instancia para el venidero mes de noviembre,

la que versará sobre el polémico tema de la Ley Nro. 18473, llamada de “Voluntad Anticipada”, ya aprobada por el Poder Ejecutivo, pero aun no reglamentada.

Esta ley es muy esquemática y si bien es un compendio de instrucciones que daría poco lugar a la discusión, su propio texto sugiere una posibilidad en cuanto preceptúa que las Instituciones Públicas y privadas de prestación de servicios de salud, deberán proveer programas educativos para su personal y usuarios, sobre los derechos del paciente que estipula esta propia ley.

Estamos pensando en asumir esa directiva como base de la Jornada, haciendo una tarea abierta de difusión y extensión al personal de la Sanidad Militar y a la población en general.

Comité Hospitalario de Bioética Asistencia del Hospital Central de las Fuerzas Armadas



E.S.F.F.AA – POLICLINICA DE PSICOGERONTOLOGIA

CONMEMORAMOS EL DÍA DEL ADULTO MAYOR

En el marco del día del adulto mayor, celebrado el pasado 1° de octubre, el Departamento de Educación para la Salud de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas junto con la Policlínica de Psicogerontología del H.C.F.F.AA, realizaron una actividad propuesta para la población adulta mayor de nuestra institución y para el público en general.

Para ello se estableció un espacio en la entrada de nuestro hospital, por Av. Centenario, donde se distribuyó materiales impresos y se proyectó en pantalla, contenidos informativos de interés para el adulto mayor y familiares y donde en conjunto, 4 estudiantes del Curso de auxiliar de enfermería de la E.S.F.F. AA y profesionales de la policlínica, plantearon al usuario mayor de 65 años 4 instancias de interacción donde distintos aspectos de su memoria fueron requeridos:

Aprender 3 palabras

Armar correctamente 1 estructura de 6 trozos de madera.

Copiar con 4 cubos de madera, 1 modelo que se le presentaba.

Recordar las mismas 3 palabras que aprendió en la primera instancia.



A cada una de estas actividades, se les otorgó un puntaje y cuando el mismo fue significativamente bajo en el total o en uno de ellos en especial, se le fue propuesto consultar en la policlínica de Psicogerontología.

De los resultados obtenidos se puede decir que: Participaron 27 usuarios, con un promedio de edad de 73 años, 19 usuarias y 8 usuarios y que del total de participantes, 18 obtuvieron un puntaje bajo, en las actividades propuestas (67%).

Para finalizar queremos agradecer el apoyo y el interés por estas actividades, expresado por los usuarios y usuarias que participaron, así como también del resto de los usuarios que se acercaron a informarse.

!! UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, ES AQUEL DONDE LAS PERSONAS PARTICIPAN ACTIVAMENTE !!

POLICLINICA DE PSICOGERONTOLOGÍA, al lado de la Sala dos Planta Alta

De lunes a viernes entre las 08.00 y las 12.00

Anotarse sin pase por las vías habituales de anotación del H.C.FF.AA.

Call center 24876666 de 7 a 14 hrs o personalmente en anotaciones especiales.



Sabía usted que en el HCFFAA existe una policlínica de Asesoramiento al viajero y Medicina Tropical?

La misma funciona el segundo viernes de cada mes, se puede acceder a través de venta de servicios, y la atiende la Dra. Adriana Rodríguez Canals, Jefa del Servicio de Infectología.

Los usuarios de las FFAA se anotan directamente.

Dra. Adriana Rodríguez



SIGAMOS EL EJEMPLO.!!!

El pasado 2 de Setiembre, se llevó a cabo una charla educativa en el marco del programa de la Promoción de la Donación Voluntaria de Sangre a cargo de La Jefa del Departamento de Educación para la Salud de la Escuela de Sanidad Tte. 1° (N) Raquel Caraballo y la Técnica del Servicio de Hemoterapia del Hospital Central de las FF. AA. Sgto. Jessica Pazos.

Esta actividad pudo realizarse gracias a la disposición y coordinación de las autoridades del la institución, destacando entre ellos a la Dra Wester, integrante del cuerpo médico.

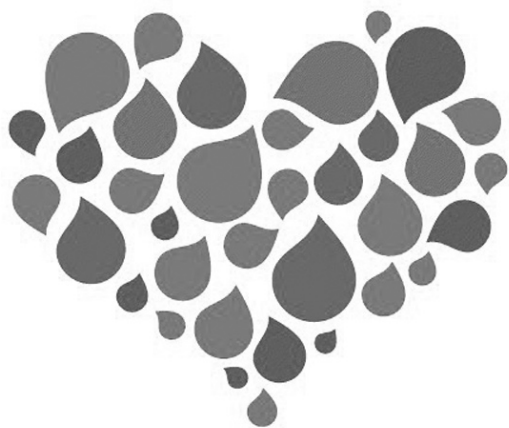
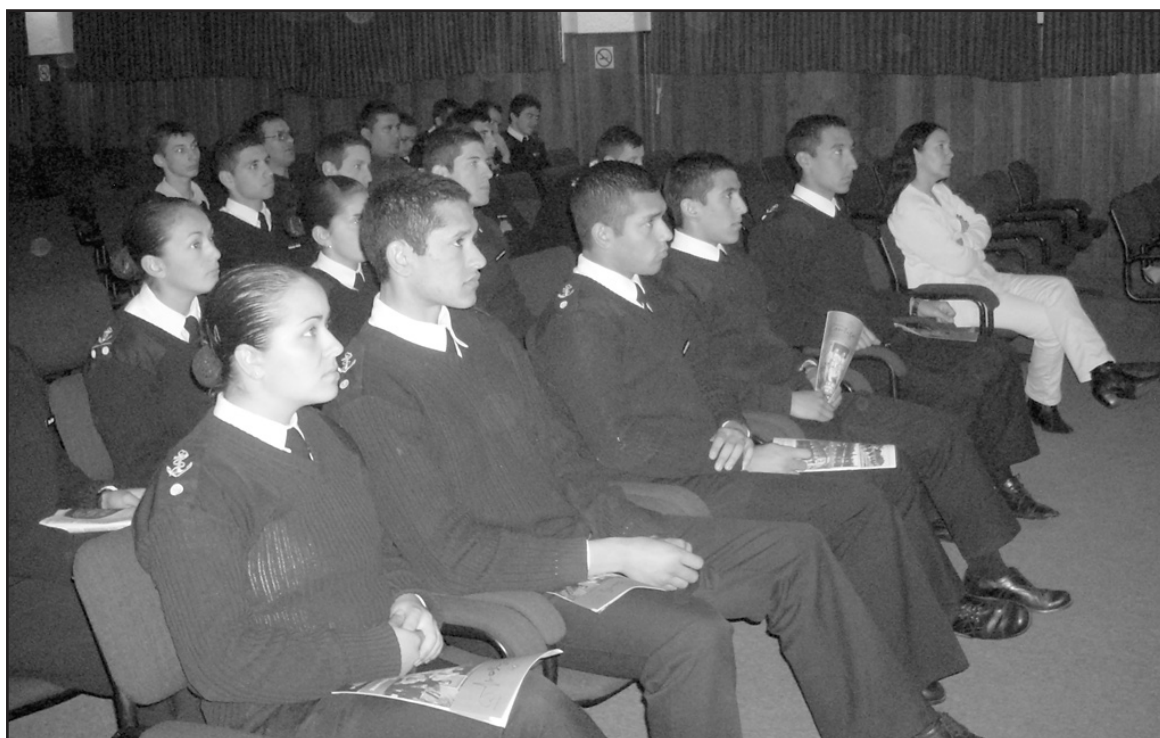
Contaron con la participación de los estudiantes de la Escuela Naval de las FF. AA.

Los mismos tomaron conciencia y asumieron la responsabilidad sobre la importancia de la donación voluntaria de sangre y concurrieron a nuestro Banco de Sangre a realizar su donación.

Sería de gran importancia que todos nuestros usuarios se sensibilizaran y siguieran estos ejemplos para que la reserva de sangre que necesitamos se mantenga en forma constante.

Recuerda que, hoy tú puedes donarla y mañana necesitarla.





Donar Sangre
es dar mucho amor

Con motivo de conmemorar este día, queremos invitarlos a participar de la jornada de donación voluntaria que se realizara este mismo día en nuestro Banco de Sangre, en el horario de 08:00 a 11:30. Esperamos que la concurrencia permanezca durante todo el mes de noviembre, de esta manera podremos aumentar la reserva que en este momento se ve muy afectada por la poca concurrencia de donantes.

Juntos, si apoyamos a nuestro Banco de Sangre día a día, donando gota a gota, lograremos que nuestra reserva sea siempre suficiente para poder cumplir con las necesidades que requiere nuestra institución.

12 DE NOVIEMBRE
"DÍA NACIONAL DEL
DONANTE VOLUN-
TARIO DE SANGRE"



EDUCACIÓN EN DIABETES

ELEMENTO ESENCIAL EN SU TRATAMIENTO



La diabetes mellitus (DM) constituye uno de los principales problemas de salud pública debido a su elevada prevalencia, al hecho de que puede afectar a personas de cualquier edad, sexo, clase social y área geográfica.

La **EDUCACIÓN** es muy importante y debe ser continua para las personas con diabetes, la familia, amigos y todas las personas que los rodean.

La diabetes y sus complicaciones son en buena medida prevenibles; usted lo sabía?

Actualmente hay aproximadamente 370 millones de personas que viven con diabetes en el mundo y se espera que 500 millones vivan con diabetes para el 2030.

La educación incluye los diferentes aspectos como: conocer la enfermedad, el

autocontrol, la alimentación, aprender el manejo de la medicación ya sea antidiabéticos orales (comprimidos) o insulina, saber reconocer los síntomas de una hipoglucemia y cómo actuar ante la misma, dieta y sus colaciones si lo requiere, importancia del cuidado de los pies, la higiene bucodental, conocer las complicaciones crónicas y cómo evitarlas, como actuar ante una enfermedad intercurrente (por ejemplo si cursa una infección, gripe, cirugía)

La mayoría de las personas con diabetes no tienen acceso a educación debido muchas veces a que las instituciones no toman conciencia o quizás no estén convencidas de los beneficios que puede aportar la misma y quizás no se cuente con una planta física adecuada para dicha instancia. Es allí donde las personas que reciben la educación estén en un espacio donde se les brinde tranquilidad, capten la educación brindada y puedan realizar una devolución en forma correcta.

Nuestra institución cuenta con personal especializado en diabetes y entrenado en diabe-

tes, lo cual contribuye a disminuir los gastos para el usuario y la institución.

Muchas personas con diabetes no están conscientes de que necesitan ser educados y tampoco la consideran esencial; para que aprecien la importancia de la educación en diabetes, en primer lugar tienen que experimentarla, y captar la diferencia que esta ha proporcionado en sus vidas.

Sin esta educación, las personas no podrían tomar decisiones, no podrían realizar cambios en su conducta y hasta podrían verse incapacitados para controlar su enfermedad eficazmente. Un mal control tendría como resultado un aumento en la probabilidad de desarrollar complicaciones. **La EDUCACIÓN es la esencia en la prevención de las complicaciones!!!**

Es conocimiento de todos que en la actualidad, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir; pero que la diabetes tipo 2, sin embargo, se puede prevenir en muchos casos si se mantiene una alimentación saludable, peso adecuado, y

si realiza ejercicio físico automatizado por su médico tratante. Y todo esto se logra mediante una educación continua.

Lo que podemos lograr en la diabetes tipo 1, es evitar y/o retrasar las complicaciones crónicas; las cuales mencionamos en artículos anteriores.

Es fundamental insistir en sensibilizar a las autoridades, ante el tema para asignar los diferentes recursos (humanos, materiales educativos, etc), capacitación del equipo multidisciplinario que trabaja diariamente en la especialidad, crear un programa nacional, etc.

Cabe destacar al Dr. E. Joslin, quien fue considerado el padre de la Diabetes Moderna, y quien manifestó:

"CUALQUIER TRATAMIENTO SERÁ UNA PÉRDIDA DE TIEMPO Y DINERO HASTA QUE NO SE LE CAPACITE AL PACIENTE PARA ENTENDER SU PROPIA ENFERMEDAD"

Sgto (N) A. Da Silva
Esp. en Diabetes.





El desarrollo psicosocial de los niños

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

Recuerdo claramente lo que una vez decía una querida Profesora de la Universidad acerca de la amistad como indicador de salud mental infantil, ella decía que si un niño es querido por sus compañeros de escuela o jardín y tenía amigos, todo iba bien en el desarrollo de ese niño y que si surgieran problemas o crisis serían más sobrellevables y tratables.

El desarrollo psicosocial infantil, del cual se desprende la amistad, se basa principalmente sobre lo que son los dos pilares fundamentales del desarrollo del mundo interno, los vínculos establecidos con las figuras parentales, es decir con el papá y con la mamá.

Esto no significa de ninguna manera que los padres sean

amigos de sus hijos, es más, en alguna otra comunicación con ustedes nos hemos referido a que quien pretende ser “amigo de su hijo” de alguna manera deja a su hijo huérfano.

Nos referimos más bien a la importancia determinante que en el desarrollo infantil tiene, las primeras interacciones afectivas y al hecho de que el principal ámbito de socialización es la familia.

Es en el ámbito de la familia dónde se tejen las primeras relaciones, la familia es la matriz que marcará cómo serán las interacciones sociales del bebé cuando crezca. Una cálida relación afectiva con sus padres, ya desde antes del nacimiento, irá fortaleciendo la autoestima del bebé.

No son importante sólo las relaciones con lo padres, sin duda los abuelos y cuidadores aportan mucho en el establecimiento y fortalecimiento de la autoestima del niño.

Para el desarrollo psicosocial del bebé es muy importante el juego y el desarrollo del lenguaje, el juego transita diferentes etapas acompañando el desarrollo infantil, es esperable que el niño a la edad del ingreso al jardín vaya desarrollando cada vez más un tipo de juego más “sociable”, es decir, que pase de una etapa en la que juega “en paralelo” (dos niños juegan juntos, pero sin compartir el juego) a un tipo de juego en el que la interacción con los pares en clara, se desarrolla una narrativa en el juego, se aprecia claramente una personificación, el intercambio de roles y en ese contexto comenzará a desarrollarse la amistad.

Fomentar un grado apreciable de autonomía y confianza en sí mismo es importante para el desarrollo psicosocial del niño, muchas veces la inseguridad del niño es la que no le permite socializar y desarrollar vínculos de amistad.

Otro punto importante a tener en cuenta con respecto al desarrollo psicosocial del bebé es favorecer y promover la capacidad del niño de expresar sus emociones y afectos sin temor a ser reprimido o castigado, esta es una cualidad que hay que valorar, educar y cuidar, expresar las emociones “sin ser reprimido” no significa incentivar al niño a decir de forma explícita todo lo que sienta o piense al respecto de los demás, es tarea de los padres enseñar “sin reprimir” qué es lo que se puede y qué es lo que no es oportuno decir.

¹ Licenciado en Psicología (UCUDAL)
24877685/099648379

Hemos hablado hasta aquí de la importancia de la familia, de los padres, de las interacciones afectivas intra de la familia, con los abuelos y demás cuidadores, pero si leemos con cuidado veremos que entre líneas también aparece el jardín.

La elección del jardín y Colegio es muy importante, debemos tener presente que será ese el principal ámbito de socialización, por decirlo en términos futboleros “la cancha grande” en la que se juega el partido de la amistad.

Resulta significativo que pensamos en el uso de la palabra “amigo”, tan bastardeada hoy en día por las redes sociales.

En los jardines se fomenta (y yo estoy de acuerdo con esto) el llamar a los compañeros de clase “amigos”, en el jardín se aprende a compartir, en el jardín los niños pasan muchas horas, las más de las veces si no almuerzan juntos, meriendan juntos, el compartir y la solidaridad es algo que se desarrolla y en esto juega un papel importante la escuela.

Por esto es importante ser cuidadosos al momento de la elección del jardín, pensar no sólo en la calidad educativa y en los valores que tal o cual jardín sostenga, tener presente que esos niños serán los primeros “amigos” que nuestros hijos tendrán y por ende tratar de que el jardín o colegio sea lo más armónico posible con los valores, creencias, estilos de vida, etc.

Tenemos que tener presente el fomentar las actividades sociales de nuestros hijos, cumpleaños, campamentos, pijamadas, salidas, etc, sin dudas para ellos son actividades de suma importancia y nunca deberíamos pasar por alto el hecho de que nuestros hijos vayan al cumpleaños de un amigo, salvo que no sea por una razón valedera, generalmente los niños se sienten apenados de no ir, que no nos gane la pereza y no digamos como dice un aviso televisivo actual que “debería haber un día al año sin ningún cumpleaños de un amigo”.

Tomar en cuenta que es importante que el Colegio no sea la única instancia de interacción social de nuestros hijos con sus amiguitos, intentar en la medida que sea posible el hecho de que vayan o vengán a jugar a casa y de esa manera sostener la amistad en tiempos en los que los niños no están en la escuela, esto se aplica todavía más en el tiempo de vacaciones.

Por último tener presente algo más, nada nos obliga a nosotros como padres a hacernos amigos de los padres de los amigos de nuestros hijos....parece un juego de palabras, pero tengamos presente que si se da, es una experiencia muy hermosa y si no se da, tratar de tener una fluida y cercana relación con nuestros “colegas papás”, a los niños les hace bien y además nos permite tejer una red de apoyo mayor en todo lo relacionado a la crianza y cuidado de nuestros hijos.

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



Montevideo

Capital Iberoamericana de la Cultura 2013

Pocas villas con deseos de ser ciudad, tuvieron tantos pre-nombres hasta llegar al definitivo de Montevideo. Pináculo de la Tentación, Monte de la Detención, Nuestra Señora de la Candelaria, Monte de San Pedro, Santo Vidio, Monte Vidi, Monte Veo, Montem Video, Monte Vide Eu, Monte Ovidio, Monte VI D. E-O... Tales fueron, entre el viaje de Américo Vespucci (1501) y la fundación de Bruno Mauricio de Zabala (1726), las diversas denominaciones que la elevación al oeste de la bahía recibió.

Montevideo y la Banda Oriental fueron puerto antes de ser capital o país. En 1776 España creó en Montevideo su gran base naval del Atlántico Sur Occidental, el cual debía conservar la integridad de la soberanía española en vastas regiones que iban

desde el Río de la Plata y las costas atlánticas de Uruguay hasta la Patagonia, las islas Malvinas o el golfo de Guinea, en Africa. Esa vocación portuaria marcó la historia de la ciudad.

La fortaleza / puerto fue ruta de colonos, esclavos y marinos, así como resguardo de inmigrantes y comerciantes. Tras el primer contingente de 20 familias canarias llegado en 1726, se fueron sumando vascos, catalanes, andaluces, gallegos, castellanos o asturianos. El flujo de inmigrantes no se detuvo.

Ciudad polifónica, Montevideo resume en su rica diversidad étnica un mapa de la variedad humana: españoles, italianos, afro-uruguayos, ingleses, franceses, alemanes, libaneses, polacos, eslavos, judíos, helenos, armenios, japoneses y portugueses, entre otros.

Presenta las características de las ciudades aluvionales, ecléctica y abierta. Su permanente desafío es conjugar la permanencia del pasado con la propuesta de un presente que mira hacia delante; el testimonio y a la vez el proyecto.

Con Zabala nació, en la Navidad de 1726, San Felipe y Santiago de Montevideo, tardía plaza fuerte española, militar y amurallada, en la etapa final de aquel imperio donde "jamás se pone el sol". Ciento cincuenta años después, comenzó a destruirse la muralla y a construirse la ciudad abierta en que vivimos...

La capital del Uruguay
El destino de la Banda Oriental fue, desde que comenzó su colonización a fines del siglo XVII, el de un país con vocación

de resguardo: el de la soberanía española ante diversos enemigos primero; el de los miles de inmigrantes que llegaron a lo largo de los siglos después.

Tras un siglo XIX atribulado, marcado por las guerras civiles, el Uruguay llegó a ser considerado, al comenzar el siglo XX, un “país modelo” de Latinoamérica, por el elevado nivel de vida de su población, sus logros en el deporte, la ciencia y el arte, y el grado de educación alcanzado.

Tempranamente, Uruguay logró la alfabetización de casi toda su población, gracias al educador José Pedro Varela, quien en 1877 instauró la escuela gratuita, obligatoria y laica.

Por su historia y su geografía, Montevideo y Uruguay nacieron como ciudad y país de encuentro, situados en la frontera de los imperios de España y Portugal en América, zona siempre abierta al paso de influencias. Están ubicados, asimismo, en el encuentro de los grandes ríos que fluyen hacia el Río de la Plata. Su posición estratégica para el acceso al interior del continente marcó un destino comercial e integrador, que mereció que Montevideo fuera elegida como capital administrativa del Mercosur.

Parques

Diseñados en las primeras décadas del siglo XX, en el marco de la “Política de parques, plazas y jardines”, el sistema de parques montevideano constituye aún hoy el patrimonio verde fundamental de Montevideo.

Del modelo francés se retoma la ordenación y tratamiento geométrico, la ley de la razón y la ley de la belleza. Del modelo inglés, la recreación natural del paisaje. Del sistema mixto, la síntesis de las dos corrientes.

Así como en el imaginario colectivo el Prado conserva su carácter de lugar de paseo y el Parque Rodó significa el espacio lúdico, el Parque Batlle y Ordóñez conforma un auténtico pulmón verde.



Mercados

En 1836 se instaló, dentro de los muros de la Ciudadela, el primer mercado de Montevideo. En 1859, en la actual calle San José, entre Ejido y Yaguarón, se instaló el actual Mercado de la Abundancia. En 1865 se instaló el Mercado Central, detrás del Teatro Solís, y tres años después el Mercado del Puerto, que ocupa media manzana de la Ciudad Vieja.

La piedra fundamental del Mercado Agrícola se colocó el

30 de diciembre de 1906.

El Mercado de la Abundancia del ingeniero Pelutfo, se protege con una muy “sombrija de hierro”, desde esa sombrilla, descienden las estructuras de la construcción, con pilares y cerchas de hierro fundido. Esto crea grandes espacios, lo que permite que las mercaderías se exhiban lo mejor posible.

Situado en el corazón de la Ciudad Vieja, frente por frente a la rambla del puerto, el Mercado del Puerto es un clásico que in-

vita a turistas y montevideanos a disfrutar de su entorno.

A través de la modernización del Mercado Agrícola, que reabrió sus puertas este años, se buscará la dinamización socio-económica del barrio Goes, además de convertirse e un paseo obligado de todos.

Costa

Cerca del 60% de los montevideanos veranea en Montevideo. La capital es, además de una ciudad-puerto, una ciudad-balneario. Su playa más concurrida es, desde hace casi cien años, la de Pocitos.

El departamento de Montevideo tiene 13 kilómetros de playas de arena, con 716.100 metros cuadrados de superficie. En la zona este se suceden las playas Ramírez, Pocitos, Puertito del Buceo, Buceo, Malvín, Honda, Ingleses, Mulata, Carrasco y Miramar. En la zona oeste, más lejana al Centro y por ello menos concurrida, aparecen Punta Espinillo, La Colorada, Pajas Blancas, Zabala, Punta Yeguas, Santa Catalina, Nacional y Cerro.

La Intendencia mantiene el control microbiológico de la calidad de las aguas. Esta rutina se ha ampliado y modernizado, llevándose a cabo diariamente a lo largo de todo el año en forma



coordinada por parte del Laboratorio de Higiene Ambiental.

Además del servicio de guardavidas, todas las playas habilitadas tienen asegurada la cobertura de salud y el cuidado de los bañistas a través de puestos de primeros auxilios y atención médica de urgencia y emergencia.

En el verano, además de disfrutar del sol, arena y mar, se brindan espectáculos y se ofrecen clases de actividades físicas para todas las edades. El Programa Verano consiste en actividades variadas, que integran al

conjunto de la familia, no sólo a lo largo de toda la costa, sino también en plazas y parques.

En distintos puntos de las playas desde Pajas Blancas hasta playa Verde, se instalan módulos deportivos y se trabaja en dos áreas recreativas, una dirigida a niños y otra a jóvenes y adultos.

Los recitales que se llevan a cabo a lo largo de la costa marcan la nota musical del verano.

Fuente: <http://www.montevideo.gub.uy>



¡¡¡NOTICIAS Y CURIOSIDADES!!!

Hallan cañón Subglacial en Groenlandia

La Tierra an guarda sorpresas en cuanto a su paisaje. Un enorme cañón fue descubierto en Groenlandia, escondido bajo un kilómetro de hielo, gracias a información recaudada por la NASA. Un equipo de científicos liderados por Jonathan Bamber, de la Universidad de Bristol en Reino Unido, halló el cañón tras analizar décadas de información recolectada por radares aéreos.

Especialmente, aquellos datos obtenidos entre 2009 y 2012 durante la operación IceBridge de la NASA, la cual pretendía estudiar el hielo polar. Su tecnología avanzada permitió ver a través del hielo y medir la profundidad del cimientto debajo. El cañón tiene al menos 750km de longitud, siendo más largo incluso que el Gran Cañón de Colorado, y en algunas partes alcanza los 800m de profundidad. Se cree que hace aproximadamente 4 millones de años, antes de que el hielo lo cubriera, un gran río fluía desde el interior de la isla hasta la costa.

Los investigadores creen que el accidente geográfico aun juega un papel importante transportando el deshielo subglacial desde el interior de Groenlandia hasta el océano. La campaña IceBridge regresará a Groenlandia en marzo del 2014 para continuar recolectando información sobre el hielo del Ártico. ¡Cómo se ha demostrado, aún queda mucho por descubrir

Meditación para cuidar el corazón



Además de producir cambios fisiológicos y mejorar la calidad de vida, esta técnica milenaria es muy efectiva para mantener la salud del músculo más importante del cuerpo.

Menos oxígeno: durante la meditación se produce un descenso en el consumo de oxígeno y de anhídrido carbónico, mayor que el del sueño profundo, el estado de relajación y el de la hipnosis. Este descenso significa una natural reducción en el nivel metabólico de la actividad celular del organismo: un "descanso" beneficioso para las células.

Más relajación: durante la meditación hay un aumento de la temperatura de la piel entre 0.4 a 1.6 grado centígrado, con un aumento del flujo sanguíneo muscular lo que explicaría la grata y subjetiva sensación de relajación al meditar.

Más sangre: el corazón con menos esfuerzo envía más sangre a los músculos lo que permite declarar que al meditar se está en un profundo estado de descanso en alerta mental.

Menos presión: los cambios en la presión arterial para la técnica de meditación incluyen reducciones promedio de 5,0 puntos en la presión sistólica y 2,8 puntos en la presión diastólica. Por eso, es muy efectiva para disminuir el estrés.

Menos colesterol: Según un estudio del Centro de Investigaciones Endocrinológicas de la Universidad de la Plata y el Conicet (Argentina), si la práctica es regular el colesterol baja y las lipoproteínas de alta densidad aumentan.

Hacer ejercicio físico ayuda a comer sano

¿Por qué la tendencia a seguir una dieta sana y a realizar cantidades de ejercicio físico adecuado suelen ir acompañadas? No es casualidad. Un nuevo estudio publicado en la revista *Obesity Review* revela que **el aumento en los niveles de actividad física se asocia con una mejoría en la calidad de la dieta.**



"La actividad física parece tener una función facilitadora de conductas alimentarias encaminadas al seguimiento de una dieta sana", explica Miguel Alonso investigador de la Universidad de Harvard (EE UU). El ejercicio aporta beneficios como **el aumento de la sensibilidad a las señales fisiológicas de saciedad**, lo que influye en un mejor control del apetito, pero también **modifica las respuestas placenteras a los estímulos de comida.** Por tanto, los beneficios se podrían dividir en aquellos que ocurren a corto plazo -de predominio metabólico-, y los que aparecen a largo plazo -de predominio conductual-.

Por otra parte, la **actividad física regular produce cambios en la función y estructura del cerebro.** Los expertos apuntan que estos cambios parecen tener cierta especificidad. "La práctica de ejercicio de manera regular mejora el rendimiento en las pruebas que miden el estado de las funciones ejecutivas y aumenta la cantidad de sustancia gris y las conexiones en zonas prefrontales del cerebro".

El Árbol

de los Problemas



La historia de un carpintero que tuvo un día lleno de problemas, pero que al final de la jornada pudo darle una invaluable lección a un granjero, con su ARBOL DE LOS PROBLEMAS...

Un hombre después de pensarlo se decidió a reparar una vieja casa que tenía en una granja. Entonces, contrató a un carpintero que se encargaría de todos los detalles logísticos de restauración.

Un día decidió ir a la granja, para verificar como iban todos los trabajos. Llegó temprano y se dispuso a colaborar en los quehaceres que realizaba el carpintero. Ese día parecía no ser el mejor para el carpintero. Su cortadora eléctrica se había dañado, haciéndole perder dos horas de trabajo. Después de repararla, un corte de electricidad en el pueblo le hizo perder dos horas más de trabajo. Tratando de recuperar el tiempo, partió

dos cierras de su cortadora. Ya finalizando la jornada, el pegamento que disponía no le alcanzaba para mezclar su fórmula secreta de acabado.

Después de un día tan irregular, ya disponiéndose para ir a su casa, el camión se le negaba a arrancar. Por supuesto, el dueño de la granja se ofreció a llevarlo. Mientras recorrían los hermosos paisajes de la granja, él iba en silencio meditando. Parecía un poco molesto por los desaires que el día le había jugado.

Después de treinta minutos de recorrido llegaron a la casa del carpintero, y de sorpresa lo invitó para que conociera a su familia. Mientras se dirigían a la puerta, el carpintero se **detuvo brevemente frente a un pequeño árbol**, de color verde intenso y por demás hermoso. Tocó varias ramas con sus manos, mientras admiraba sus preciosas hojas.

Cuando abrió la puerta, ocu-

rrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara estaba plena de sonrisas y alegría. Sus hijos se lanzaron sobre él, dando vueltas en la sala. Le dio un beso a su esposa y lo presentó. Le invitó un refresco y una suculenta empanada. Ya despidiéndose, lo acompañó hasta el auto.

Cuando pasaron nuevamente cerca del **árbol**, la curiosidad fue grande y le preguntó acerca de lo que había visto hacer un rato antes. Le recordó su conducta con el árbol.

¡Ohh!, ese es mi **árbol de los problemas**, contestó.

Y luego procedió a explicar y dijo: *sé que no puedo evitar tener dificultades en mi trabajo, percances y alteraciones en mi estado de ánimo. Pero una cosa si es segura: Esos problemas no pertenecen ni a mi esposa y mucho menos a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el "árbol de los problemas" cada noche cuando llego a casa. Luego en la mañana los recojo nuevamente, porque tengo que solucionarlos. Lo divertido es, dijo sonriendo el carpintero, que cuando salgo en la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.*

El dueño de la granja se subió a su auto, meditando sobre la estrategia del carpintero para ser más feliz y evitar contaminar el hogar con los problemas laborales. Entonces se dijo, valió la pena el paseo de hoy.

Llegó a la granja y se dispuso a seleccionar su **árbol de los problemas**. Y desde entonces cada vez que llegaba a su hogar ya saben lo primero que hacía.