



Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 7 – Revista N° 45, Agosto 2015
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



Los devastadores efectos del cannabis en los jóvenes

⇒ **CANSANCIO CRÓNICO: ¿CÓMO COMBATIRLO?**

⇒ **LA MIEL: UN DULCE ALIMENTO CON EXCELENTES PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES**

⇒ **SER PADRES NOS HACE SER HOMBRES**

STAFF

Revista N° 45
Agosto 2015

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de Educación
para la Salud

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN

TTe 1° (N) Bettiana Stratta
Sgto (N) Adriana Da Silva
Sgto (Lic nut) Elisa Viña

COLUMNISTAS

Sgto (Ps) Alvaro Farias
Sra. Ma. del Carmen Mazzuco

SU OPINION
NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o
comentarios, comuníquese
al tel.: 2487 6666
int 1674 o vía
e-mail:epsdns@hotmail.com

Impreso en CM IMPRESOS

SUMARIO

SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

DONACIÓN DE PLAQUETAS:
OTRA FORMA DE AYUDAR A QUIEN LO ESTÁ
NECESITANDO.

SECCIÓN A TU SALUD

CANSANCIO CRÓNICO: ¿CÓMO COMBATIRLO?

SALUD PÚBLICA RECOMIENDA QUE NIÑAS
DE 12 AÑOS SE VACUNEN CONTRA VIRUS DEL
PAPILOMA HUMANO.

LOS DEVASTADORES EFECTOS DEL CANNABIS
EN LOS JÓVENES.

SECCIÓN NUTRICIÓN

LA MIEL:
UN DULCE ALIMENTO CON EXCELENTES
PROPIEDADES NUTRICIONALES Y MEDICINALES.

CARAMELOS DE MIEL.

SECCIÓN PADRES E HIJOS

SER PADRES NOS HACE SER HOMBRES.

SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

SOPA DE LETRAS.

LAS FOTOS UTILIZADAS EN ESTA EDICIÓN SON EXTRAÍDAS DE "GOOGLE IMÁGENES".

Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.F.F.AA. o del H.C.F.F.AA. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos. Asimismo, son revisados por la Dirección Técnica de la Escuela antes de su publicación. Pese a ello, el Departamento no se hace responsable por los contenidos de estos artículos.

Si usted desea leer números anteriores,
Ingrese al portal de la D.N.S.F.F.AA - www.dnsffaa.gub.uy

Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

DONACIÓN DE PLAQUETAS:

Otra forma de ayudar a quien lo está necesitando

Así como podemos donar sangre, gesto de solidaridad y altruismo que realiza una persona para ayudar a otra sin recibir compensación a cambio, habitualmente se desconoce que se pueden donar plaquetas.

Los componentes de la sangre que transfundimos se pueden dividir, globalmente, en tres tipos: glóbulos rojos (que oxigenan los tejidos), plasma (es un líquido en el que los diferentes factores de la coagulación y otras proteínas que ayudan a detener las hemorragias en hemofílicos, cirróticos, etc. están en suspensión) y

plaquetas (que también detienen las hemorragias y van destinadas a pacientes bajo tratamiento de quimioterapia, trasplante de médula ósea, leucemias, etc.).

La aféresis es un tipo especial de donación de sangre, que permite separar la sangre en sus distintos componentes obteniendo uno de ellos (en este caso plaquetas) y restituyendo el resto de los componentes sanguíneos al donante. De esta manera, y mediante la aféresis, el donante dona solo el componente sanguíneo que el paciente necesita.



¿Cuál es la importancia de donar plaquetas?

Por lo general, cuando suministramos plaquetas a un paciente que las requiere, la cantidad recomendable es entre 6 a 10 unidades (dosis de plaquetas), para lo cual necesitamos de 6 a 10 donantes de sangre. Sin embargo con una sola donación de plaquetas por aféresis, de UN donante, se obtiene la "dosis" de plaquetas que necesita el paciente.

Los requisitos para ser donante de plaquetas por aféresis son parecidos a los de donaciones de sangre.

(Tener entre 18 y 65 años, pesar más de 60 kilos, tener un ayuno de entre 4 y 8 hrs. Pudiendo ingerir líquidos hasta el momento de la donación (refrescos azucarados, mate, te y café negro, no leche,

un descanso de por lo menos 6 hrs. la noche anterior y presentar cédula de identidad vigente)

¿En qué se diferencia la donación de sangre y la de plaquetas?

Hay diferencias respecto a: la duración del procedimiento de extracción.

(Alrededor de 2 horas y media para donar plaquetas y alrededor de 40 minutos para donar sangre.); la forma de extracción de la sangre (Con un equipamiento especial para donar plaquetas) y la frecuencia con que se puede donar (Cada 3 días en el caso de plaquetas, cada 60 días en el caso de sangre.)

**SI USTED QUIERE SER DONANTE DE PLAQUETAS
POR AFÉRESIS,
SOLO TIENE QUE ACERCARSE A NUESTRO
BANCO DE SANGRE,
PARA SER ESTUDIADO (20 MINUTOS) Y
POSTERIORMENTE CITADO
PARA REALIZAR LA DONACIÓN**

Servicio de Hemoterapia

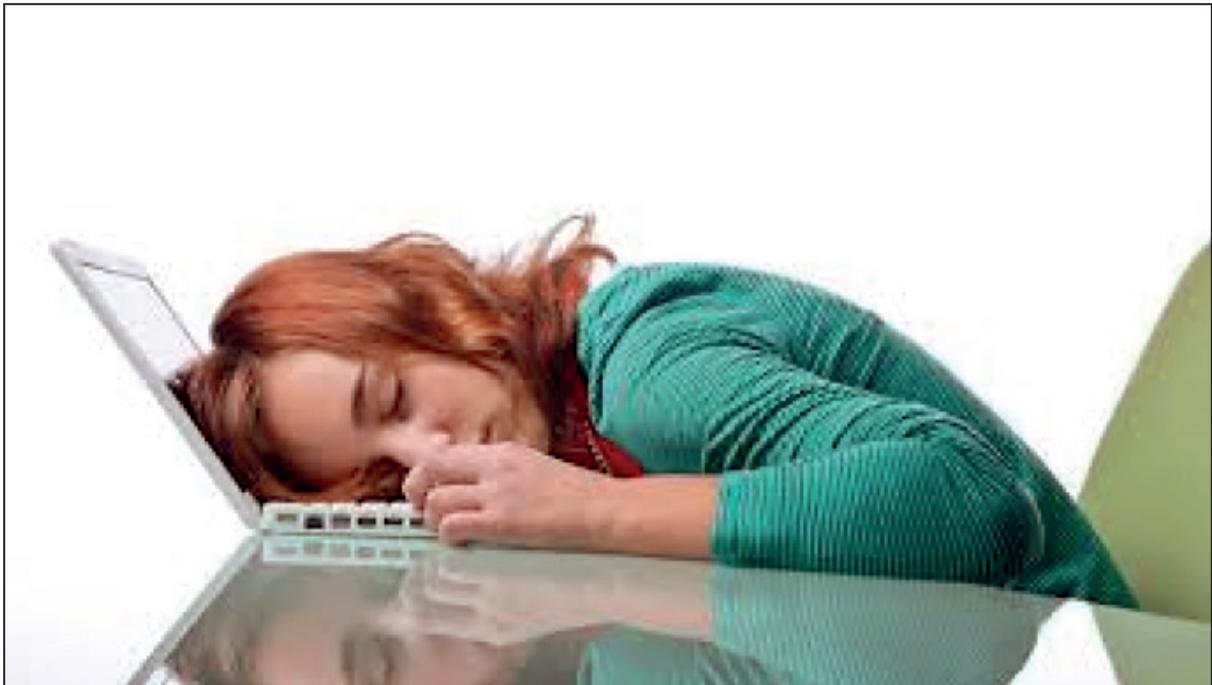
Banco de Sangre del Hospital Central de las FFAA.

8 de octubre 3060

o comuníquese por el teléfono 2 487 66 66 int 2141

CANSANCIO CRÓNICO:

¿Cómo combatirlo?



Debido al ritmo de vida actual, vivimos de forma acelerada y no registramos la forma en la que desgastamos energía. Es importante estar informados para **prevenir el "síndrome de fatiga crónica"**.

¿Qué se entiende por cansancio crónico?

Es una sensación de falta de energía, de agotamiento o desgano. Astenia es el término médico que lo define. Es una falta de energía y de motivación que no está relacionado a la somnolencia (necesidad de dormir) o a la apatía (sentimiento de indiferencia o de no importar nada).

Es importante aclarar que el cansancio es un síntoma físico y psicológico que debe durar varios meses, para ser considerado crónico, es decir debe ser prolongado en el tiempo y no un fenómeno aislado.

Motivos de la falta de energía

Comúnmente la gente relaciona el problema de la falta de energía con el estrés y la carencia de vitaminas. Sin embargo, la causa suele ser nuestro estilo de vida. Alimentación poco balanceada y desordenada, sedentarismo, malos hábitos de sueño, tabaquismo, alcoholismo, etc.

SÍNTOMAS

- Fatiga y cansancio nunca antes experimentado que no cesa con descanso.
- La fatiga se incrementa luego de realizar actividad física o ejercicio que en condiciones normales sería tolerado sin problema.
- Dolores de cabeza, garganta y en las articulaciones.
- Sensibilidad en los ganglios linfáticos del cuello o axila.
- Fiebre leve.
- Debilidad muscular en todo el cuerpo o en distintas partes que no es causada por ningún trastorno conocido.

TRATAMIENTO

En la actualidad no existe cura para este síndrome pero se pueden tratar los síntomas.

Muchas personas con este trastorno experimentan depresión y otros problemas psicológicos que pueden mejorar con tratamiento.

Las mejores actividades para la recuperación son las siguientes:

- Una alimentación saludable.
- Fármacos antidepresivos en algunos casos.
- Terapia cognitivo-conductual (TCC) y ejercicio gradual para ciertos pacientes.
- Medicación.
- Técnicas de manejo del sueño.

CONSEJOS GENERALES

- Haga ejercicio regularmente
- Realice una dieta saludable y bien balanceada.
- Mantenga la regularidad en los momentos y las horas de sueño.
- Consuma abundante agua a lo largo del día.
- Ejercite y practique formas de relajación, como Yoga o Reiki.
- Realice consulta psicológica para orientación.
- Evite, de ser posible, las situaciones de estrés.
- Evite el consumo de alcohol, nicotina, cafeína en exceso y drogas.

Fuente: revistabuenasalud.com

SALUD PÚBLICA RECOMIENDA

Que niñas de 12 años se vacunen contra Virus del Papiloma Humano

El director general de Salud, Jorge Quian, informó que la Dirección de Inmunizaciones dispuso que de ahora en más no solo se ofrezca a la población la vacuna contra el HPV (Virus del Papiloma Humano, por su sigla en inglés), sino que además se recomiende.

Esto implica que ya no se necesita receta médica para que las niñas de 12 años reciban la vacuna y tampoco se requiere que firmen el formulario de consentimiento informado.

La vacuna contra el Virus del Papiloma Humano, conocida como HPV por su denominación en inglés, es útil para prevenir ciertas variedades de enfermedades de transmisión sexual asociadas con el cáncer de cuello de útero.

El Ministerio de Salud Pública hasta ahora vacunaba en forma gratuita a las adolescentes con 12 años de edad, ya que, según evidencia científica, en esta etapa la inoculación es más efectiva.

Actualmente, el ministerio, además de ofrecer la vacunación, la recomienda, lo que supone que las niñas ya no deban firmar el formulario de consentimiento informado (documento en el que la usuaria del Sistema de Salud aprobaba que se le suministrara la vacuna).

“La vacunación es especialmente recomendada por el ministerio, porque está demostrado que esta vacuna, junto a otras medidas que no se deben abandonar como el papanicolau y el examen ginecológico, son medidas importantes para combatir el cáncer de cuello uterino”, agregó.

En muchos países se vacuna a otros grupos de edades y también a los varones, porque el HPV es una enfermedad de transmisión sexual. “Nosotros vamos incorporando los nuevos conocimientos y modificando la indicación. Al principio no había tanta



información de esta vacuna, razón por la cual solo se ofrecía”, indicó el titular de la Dirección General de Salud.

Hasta el momento el ministerio solo brinda las dosis en forma gratuita a usuarias de 12 años. No obstante, investiga su eficacia en otras edades para ampliar los años de cobertura. En algunos países se recomienda la vacuna desde los nueve años y la extienden hasta los 26 años. Está demostrado que es oportuno vacunar a las niñas antes de tener relaciones sexuales, por la posibilidad que se hayan contagiado antes con el HPV.

Quian insistió en la importancia de suministrar las tres dosis que componen la vacuna. “Es difícil vacunar a los adolescentes, son reacios a las vacunas y quizás olvidan darse la segunda o la tercera dosis. La vacuna, para que sea efectiva, requiere al menos dos dosis, pero se recomienda una tercera para reforzar los niveles de anticuerpo”, enfatizó.

“Las estadísticas dicen que la vacuna es buena, que desarrolla niveles de anticuerpos adecuados. La mayor parte de las vacunas desarrollan anticuerpos que evitan la enfermedad. Ninguna es 100% efectiva, pero esta tiene altísimos niveles de efectividad. Lo que se está estudiando es el tiempo que dura dicha efectividad, teniendo en cuenta que es de las más nuevas”, concluyó.

LOS DEVASTADORES EFECTOS DE



***“Tranquila mamá,
es sólo marihuana:
no es malo para la salud
y no engancha.
Todos mis amigos fuman”.-***

***Psicosis, esquizofrenia, cambio de carácter...
Una psiquiatra experta en drogadicciones
explica los peligros que conlleva para
la salud el consumo de una droga
que gana adeptos entre los menores.***

Es el cuento que muchos adolescentes sueltan a sus madres después de que estas les encuentren un librito de papel en la mochila del colegio. Pero no son los únicos que juegan con el consumo de un porro. Las creencias de estos jóvenes adolescentes, son compartidas por un amplio núcleo de la población. Su módico precio, la facilidad para conseguirlo, una imagen amable pese a sus nocivos efectos y la permisividad social convierten el cannabis en una droga de consumo sencillo e iniciático. Casi uno de cada cinco jóvenes de entre 15 y 34 años admite haber fumado porros durante el último año. Así lo refleja la Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y otras Drogas 2013/2014, elaborada por el Plan Nacional sobre Drogas tras consultar

a 23.136 españoles de entre 15 y 64 años. El porcentaje se sitúa en un preocupante 12,2% si el periodo de tiempo se reduce a los últimos 30 días. Y lo que es aún más grave: el 36% de las personas que se han iniciado en el consumo de cannabis durante el último año son menores de edad -61.085 adolescentes de entre 15 y 17 años-, un dato que refleja la tendencia al alza y el prevalencia de esta sustancia entre los más jóvenes.

El cannabis se ha convertido para ellos en algo casi inocuo, similar a la nicotina para las generaciones anteriores. Sin embargo, sus efectos resultan devastadores para la salud. Puede provocar adicción y aumenta el riesgo de caer en sustancias aún más peligrosas o sufrir una enfermedad mental.

S DEL CANNABIS EN LOS JÓVENES

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS:

Trastorno en el conocimiento:

El consumo de cannabis en personas menores de 18 años, con un sistema nervioso aún en desarrollo, suele tener graves consecuencias sobre la salud mental, porque afecta directamente a la cognición, que es la capacidad del ser humano para conocer a través de los órganos de percepción.

“Esta droga produce un efecto inmediato en la memoria, la atención y el rendimiento, incluido el escolar”, explica Ana González Pinto, profesora titular de la UPV/EHU y psiquiatra de Osakidetza. Una investigación del Hospital Clínic de Barcelona sugiere que la edad de inicio en ese hábito puede condicionar los cambios estructurales que causa en el cerebro, que son mayores cuando se comienza antes de los 16 años y pueden derivar en problemas de conducta en la edad adulta.

“En estos casos, el cerebro está todavía en formación y no ha llegado a desarrollarse del todo, por lo que los efectos son mucho más indeseables que en personas de mayor edad”, apunta la experta.- Otro reciente trabajo sobre esta cuestión realizado en el Centro para la Salud Cerebral de la Universidad de Texas concluyó -en línea con otros muchos anteriores- que fumar esta sustancia provoca al principio una mayor actividad cerebral, que comienza a degradarse muy rápidamente. El deterioro va acompañado de una paulatina pérdida de materia gris, que podría ser la explicación de la reducción del coeficiente intelectual que padecen los consumidores habituales.

Adicción:

Otra de las principales preocupaciones por su uso es la adicción. “Un 12% de los consumidores de cannabis se hacen

dependientes y son los jóvenes quienes más riesgos corren de acabar enganchados”, detalla la psiquiatra de Osakidetza. Un 16,5% de quienes empiezan a tomarlo durante la adolescencia desarrollan una adicción, según el investigador Wayne Hall, de la Universidad de Queensland, en Australia, que ha realizado una recopilación de veinte años de trabajos científicos sobre el cannabis. Estos datos indican que esta droga es, en cualquier caso, menos adictiva que otras sustancias de uso frecuente, como la nicotina, que tiene una tasa de adicción del 32%; la heroína, con un 23%; la cocaína, un 17%, y el alcohol un 15%.

Síndrome amotivacional:

Hay un porcentaje de personas que, fumando a diario, desarrollan el síndrome amotivacional; es decir, el típico ‘pasó de todo’. “Se caracteriza por la apatía, la falta de ganas y el poco interés que tiene el joven en relacionarse con los amigos y la familia”, explica González Pinto.

Este trastorno está relacionado con el consumo. “Se mantiene inmediatamente después de dejar de fumar, pero no ocasiona un daño permanente”, puntualiza la experta en drogodependencias.

Mayor riesgo al volante:

Ponerse a los mandos de un vehículo después de haber consumido cannabis puede tener consecuencias fatales. Se ha demostrado que esta sustancia altera la percepción del entorno, provoca somnolencia, aumenta el tiempo de reacción y disminuye la capacidad de reconocer los riesgos en la carretera.

“Con el consumo combinado de cannabis y alcohol, algo habitual, los efectos son una suma tremenda y la conducción se vuelve mucho más peligrosa”, explica González Pinto.

Cambios de carácter:

El consumo frecuente de hachís provoca cambios de carácter, principalmente en menores, y, por consiguiente, deteriora la convivencia en el hogar.

“Los jóvenes se aíslan en casa, se vuelven más irritables, más ansiosos e, incluso, pueden ponerse agresivos con sus propios padres”, observa la psiquiatra.

Psicosis:

El consumo habitual de esta droga también favorece la aparición de fenómenos psicóticos, sobre todo, en aquellas personas que han comenzado a fumar marihuana durante la adolescencia o tienen familiares con trastornos de este tipo.

“El cannabis duplica en personas vulnerables el riesgo de desarrollar esta enfermedad mental”, apunta la experta, que insiste en que “entre el 55% y el 67% de los pacientes que ingresan por primera vez en un hospital con un cuadro psicótico son consumidores de esta sustancia”.

Una complicación caracterizada por la ansiedad, delirios paranoides o de persecución e ideas de suicidio, que suele estar acompañada de pánico, paranoia, depresión y desorientación en el tiempo y en el espacio.

Esquizofrenia:

El consumo de cannabis favorece el inicio precoz de la esquizofrenia, que es la forma más grave de pérdida de contacto con la realidad.

“Los menores de 18 años son quienes más posibilidades tienen de desarrollarla. Los efectos dependen de la dosis, pero fumar habitualmente ya es un factor de riesgo incluso en pequeñas cantidades”, detalla la psiquiatra de Osakidetza.

Para los especialistas es fundamental combatir el consumo de cannabis para retrasar la aparición de la enfermedad. “El consumo en adultos es una decisión individual, pero en los menores debe evitarse”, opina la profesora de la UPV/EHU.

Provoca hambre y sueño:

Uno de los efectos mejor conocidos de la marihuana, es el hambre voraz que suscita

poco después de consumirla, provocando un antojo especial por los dulces.

Pero, ¿por qué abre el apetito?

Un nuevo estudio realizado por científicos internacionales ha revelado la explicación neuronal.

Según esta nueva investigación realizada en ratones, las células encargadas de reducir la sensación de hambre funcionan de forma diferente a la habitual al activarse el receptor cannabinoide.

Es decir, la estimulación del apetito está conducida por las mismas neuronas que se encargan de generar la sensación de saciedad, conocidas como proopiomelanocortinas (POMC), por lo que esta impresión de “estar lleno” desaparece.

El consumo de hachís también provoca somnolencia. “Muchas personas fuman por la noche para poder dormirse”, detalla la experta en drogodependencias. La abstinencia, en cambio, origina insomnio.

Afecta a embarazadas y a la calidad del esperma:

Otro de los efectos negativos del consumo prolongado de marihuana es que reduce la cantidad y calidad del esperma. “El cannabis se asocia a menor volumen seminal en el hombre”, precisa González Pinto.

Pero las consecuencias también las sufren los futuros hijos de embarazadas consumidoras de marihuana.

Varios estudios epidemiológicos han observado una relación entre el consumo de esta sustancia y un peso reducido de los niños en el momento del nacimiento.

“Su uso durante el embarazo puede producir algunos problemas en el feto aunque de menor entidad que el alcohol”, apunta la psiquiatra de Osakidetza.

Complicaciones físicas:

El uso prolongado también puede producir complicaciones crónicas que afectan al sistema respiratorio, provocando irritación bronquial y pulmonar.

“El cannabis dilata los bronquios. La exposición prolongada se asocia con bronquitis obstructiva y con un aumento de riesgo de cáncer de pulmón.

También son frecuentes la tos crónica y la reducción de la capacidad pulmonar si el consumo es repetido”, describe la profesora de la UPV/EHU.

Según la “SEXTA ENCUESTA NACIONAL” sobre “CONSUMO de DROGAS en ESTUDIANTES DE ENSEÑANZA MEDIA” URUGUAY 2014.

Datos aportados por el Observatorio Uruguayo de Drogas y JND.

Los resultados obtenidos para Uruguay, en los últimos 12 meses, entre estudiantes de 13 a 17 años de edad. Tomando una población de 11.248 estudiantes, arrojaron que el consumo de Drogas, es el siguiente:

ALCOHOL: 60,2 %	ESTIMULANTES: 1,4 %
ENERGIZANTES: 37,2 %	ÉXTASIS: 0,8 %
MARIHUANA: 17,0 %	HASCHIS: 0,6 %
TABACO: 15,5 %	PASTA BASE: 0,5 %
TRANQUILIZANTES: 7,1 %	METANFENTAMINAS: 0,3 %
COCAÍNA: 2,1 %	ANFETAMINAS: 0,2 %

Por lo tanto:

RESULTADOS:

- Casi 2 de cada 3 estudiantes consumió alguna droga en los últimos 12 meses.
- El alcohol y el tabaco son las sustancias que los jóvenes escolarizados comienzan a consumir, en promedio, a edades más tempranas.
- En 2014, el 70,6% de los estudiantes considera de gran riesgo consumir tabaco frecuentemente.- En el año 2005, eran el 58,3%.
- Prevalencia marihuana según edad (%):
 - a) hasta 14 años: 2,6 % .
 - b) de 15 y 16 años: 10,6 %.
 - c) de 17 y más años: 17,8 %.

Si realizamos la encuesta, con las preguntas habituales para la misma.

- ¿Has fumado antes del mediodía?
- ¿Has fumado marihuana estando solo?
- ¿Has tenido problemas de memoria al fumar marihuana?
- ¿Te han dicho que debes reducir consumo?
- ¿Has intentado reducir consumo sin conseguirlo?
- ¿Has tenido problemas debido al consumo?

OBTENEMOS:

“Que de vez en cuando” y “Bastante a menudo”:
arroja un puntaje de 2 - 3 RIESGO MODERADO.
 “Muy a menudo”:
arroja un RIESGO ALTO: de 4 a 6 de puntaje.

La evidencia muestra que es 10 veces más probable encontrar alto riesgo de consumo problemático de marihuana entre estudiantes con alta frecuencia de consumo (semanal/diario).

Fuentes:

- Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y otras Drogas 2013/2014, elaborada por el Plan Nacional sobre Drogas tras consultar a 23.136 españoles de entre 15 y 64 años.- Datos españoles publicados en marzo de 2015.
- SEXTA ENCUESTA NACIONAL sobre CONSUMO de DROGAS, en ESTUDIANTES DE de ENSEÑANZA MEDIA.- URUGUAY 2014.
- Estudios en población escolarizada en Educación Media realizados por el Observatorio Uruguayo de Drogas y la Junta Nacional de Drogas 2014.

Ma. del Carmen Mazzuco.

Operador Sicoterapéutico en Drogodependencia. Acompañante Terapéutico y Couch Grupal.

LA MIEL

Un dulce alimento con excelentes propiedades nutricionales y medicinales



Este poderoso alimento presenta efectos antimicrobianos, cicatrizantes y antiinflamatorios.

La miel es el endulzante más antiguo. Su uso y el reconocimiento de sus propiedades datan de tiempos prehistóricos. Su sabor, aroma, color y consistencia la vuelven atractiva a los sentidos, por lo que es un ingrediente valorado en la gastronomía. Popularmente es reconocida como remedio casero para la tos y otras afecciones, aunque su consumo fue disminuyendo desde la aparición del azúcar. ¿Será momento de revalorizarla como endulzante?

La miel se define como el producto elaborado por abejas melíferas a partir del néctar de flores (miel de flores) o de las secreciones de partes vivas de las plantas o excreciones de insectos succionadores que se encuentren en ellas (miel de mielada).

Las abejas recogen el néctar o la mielada y los combinan con sustancias de su propia salvia. Luego la almacenan, dejándola madurar en los panales de la colmena. Durante este período se evapora gran parte del agua, resultando una solución sumamente concentrada.

ENERGÉTICA Y EDULCORANTE

Su composición varía según la flora de origen, la zona, el clima, el tiempo de conservación, entre otros factores. Sus principales nutrientes son los Hidratos de Carbono, especialmente Glucosa y Fructosa, que constituyen 80% de su contenido. Por este motivo la función de la miel es básicamente energética.

El segundo componente es Agua (15 – 20%) y cantidades poco significativas de otros nutrientes como: Proteínas, algunas Vitaminas y Minerales.

Su poder edulcorante es similar al del azúcar, pero su aporte calórico es levemente menor, pues en cantidades iguales aporta un 20%

menos de calorías.

Su consistencia puede ser fluida, viscosa o parcialmente cristalizada.

La cristalización es un fenómeno natural y no repercute en su calidad nutricional. Respecto al color, generalmente es ámbar aunque puede variar de marrón oscuro a casi negro. Sus pigmentos son compuestos fenólicos, principalmente flavonoides con función antioxidante. Es así que cuanto más oscura, mayor se destacará esta propiedad.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Diversos estudios destacan su actividad antimicrobiana, especialmente a nivel dermatológico. Se cree que favorece la cicatrización y contribuye a prevenir la infección en heridas, quemaduras y ulceraciones de la piel.

Se ha reconocido su función antioxidante y antiinflamatoria, incluso algunas investigaciones vinculan su consumo a una reducción del riesgo cardiovascular.

A nivel digestivo se recomienda su uso como una medida complementaria en el tratamiento nutricional del estreñimiento, dado su efecto laxante y lubricante intestinal. La Organización Mundial de Gastroenterología la enumera entre los alimentos naturales con efecto Prebiótico.

A diferencia de los Probióticos que son microorganismos vivos beneficiosos para la salud, los Prebióticos son sustancias no digeribles que estimulan el crecimiento y la actividad de las bacterias autóctonas de la flora intestinal. En la miel se ha descrito a la Oligofructosa como la sustancia responsable de este efecto, al favorecer la reparación de la mucosa intestinal, la inmunidad y contribuir a la salud general de las personas.

También a nivel gástrico se le ha atribuido un efecto potencialmente protector,

pues inhibiría la actividad de la bacteria *Helicobacter pylori*, uno de los factores causantes de Gastritis y Úlceras pépticas.

Para regocijo de padres y abuelos, que durante generaciones utilizaron empíricamente, esta práctica, estudios publicados por la Academia Estadounidense de Pediatría coinciden en señalar que su consumo está relacionado con una disminución en la frecuencia y severidad de las tos nocturna asociada a infección respiratoria alta.

¿QUE CANTIDADES?

No existe una cantidad establecida específicamente para este alimento, pero las Guías Alimentarias establecidas por el Ministerio de Salud Pública (MSP) para la población uruguaya recomiendan que para mantener un buen estado de salud, el consumo de azúcares (incluido la miel) no debe superar el 10% de las calorías totales diarias. Si se considera una alimentación promedio de 2000 kcal, los azúcares no deberían exceder los 50 gramos. Tan solo una cucharada de miel aporta 12 a 15 gramos. Por eso es importante no perder de vista la cantidad, porque dicha recomendación puede superarse fácilmente.

Para no sobrepasar esa cantidad, o bien puede ser utilizada como endulzante único, o bien en caso de preferir el azúcar, reservarla para untar el pan en Desayuno y Merienda o para elaborar alguna receta que la tenga como ingrediente.

¿CUALQUIER PERSONA PUEDE CONSUMIRLA?

No. Está contraindicada en niños menores de un año. Como no es posible someterla a temperaturas de esterilización porque carameliza, ocasionalmente puede tener esporas de la bacteria *Clostridium Botulinum*. Antes del año de vida, la flora intestinal es muy precaria para defenderse adecuadamente. En estas condiciones las esporas pueden germinar, colonizar el intestino y producir la neurotoxina botulínica que causa el botulismo. Por este motivo no se recomienda administrar este alimento a niños de esta edad y se desalientan algunas prácticas habituales como mojar el chupete en miel. Luego del año ya es posible disfrutar de sus beneficios sin correr este riesgo.

También está contraindicado el consumo en quienes presentan Obesidad, Diabetes o Triglicéridos altos. Actualmente han surgido algunos estudios innovadores al respecto, pero aún no existe evidencia contundente como para modificar esta recomendación.

A diferencia de otros endulzantes, la miel tiene sustancias con actividad biológica (enzimas, antioxidantes) que le confieren un valor adicional.

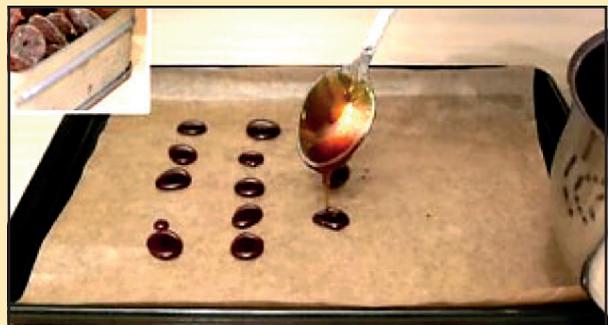
De todas formas conviene ser cuidadoso al interpretar los beneficios de un alimento aislado, pues para que efectivamente contribuya a la salud, debe incluirse en el marco de una alimentación saludable.

Fuente: www.rev.nutriguia.com.uy

CARAMELOS DE MIEL

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 cucharada de miel.
- 1 cucharada de jengibre en polvo.
- ¼ cucharada de clavo de olor en polvo.
- Azúcar impalpable para espolvorear.



Preparación:

Colocar en una olla el azúcar, el agua y el jugo de limón, y llevar al fuego. Cuando comienza a hervir, bajar el fuego y agregar el jengibre en polvo y el clavo de olor. Continuar revolviendo 15 minutos más, debe quedar espeso. En ese punto apagar el fuego. Cuando este tibio colocar en una asadera cubierta con papel manteca con cuchara esparciendo la preparación tipo gotas (pequeñas cantidades). Dejar enfriar 20 minutos y espolvorear con azúcar impalpable. Cuando se enfrié ya están listos.

TIP: Tomamos 2 o 3 caramelos los colocamos en una taza de agua caliente revolvemos y ¡¡¡ LISTO!!! Tenemos un té de miel.



SER PADRES NOS HACE SER HOMBRES

Me encontraba en el Club Deportivo al cual concurre y me dirijo hacia el vestuario, más exactamente a las duchas, estando allí empiezan a ingresar de a uno una importante cantidad de compañeros de club, la gran mayoría desconocidos para mí, para hacer uso de las duchas, algo habitual ya que concurre a una institución con una importante masa social, por lo que esto no debía sorprenderme, pero había algo en común con cada uno de éstos compañeros que iban entrando a las duchas, prontos para prepararse al ingreso de la piscina, todos lo hacían un pequeño bebé o una pequeña beba aupa.

De a uno iban entrando, con todos los implementos necesarios para la higiene personal, pero sumado esto a algún jabón de alguna más que reconocida marca de productos para bebés, juntos con las jaboneras y shampoo que los hombres solemos llevar se veían botellas de esos productos hipoalergénicos o de esos que no irritan ni la piel ni los ojos del bebé. Junto con las generalmente, sobrias toallas que llevamos los hombres a los vestuarios, se veían algunas capuchitas de tela de toalla decoradas con algún personaje de Disney Bebé, por supuesto no faltó el patito de goma que bajara la ansiedad del bebé en el trágico momento de tener que enjuagarle los ojos y así hacerle menos desagradable ese momento.

La actitud de cada uno de esos papás, el cuidado con el que se movían, el no menor detalle de respetar el pudor por la desnudez propia y del bebé, el lenguaje corporal, verbal y ver como se iba poblando de de hombres viviendo su paternidad de ese lugar fue algo muy conmovedor.

Se los voy a hacer breve....evidentemente había una clase de natación con bebés y yo eso no me lo quería perder, razón por la cual me apuré lo más posible en lo relacionado a mí mismo de manera tal de poder estar rápidamente parado atrás del vidrio que en Club permite que uno pueda seguir las clases de piscina "desde afuera". Un espectáculo hermoso el de esa piscina en el que ahora se habían sumado muchas mamás y era una verdadera danza acuática del amor.

Todos esos papás con actitudes y conductas "maternales", el baño la ducha, el cuidado, el patito, etc....tradicionalmente se habían atribuido roles bien diferenciados en lo referente a la función paterna y materna, históricamente la madre era la que cumplía una función que se la llamaba "nutricia", no sólo por lo relacionado a la nutrición sino también por nutrir al hijo de todo aquello que tenía que ver con el cuidado y al padre se le había atribuido aquella función que se la llamaba "normativa" y de "sostén", el padre era la Ley y el sostén material y afectivo de la diada mamá/bebé y luego ya de la familia.

A lo largo del siglo pasado y ya bien entrada la modernidad, entró en crisis este modelo y éstas visiones y roles asignados a papá y a mamá, a la función paterna y materna, a hombres y mujeres. La caída del modelo patriarcal, el ingreso de las mujeres al mercado laboral y la búsqueda cada vez mayor de condiciones y situaciones de equidad han ido contribuyendo a esto y lo vemos todos a diario.

Todo esto nos ha ido permitiendo a nosotros los varones poder incluir en nuestras vidas aquellos aspectos "femeninos" que en nuestra personalidad hay y sobre esto me detengo ahora para mostrarles lo que la psicología ha venido reflexionando sobre esto.

Sin duda que en toda esa revolución cultural que hablábamos unos párrafos más arriba, alguna vez alguien le va a conceder el reconocimiento necesario que el gran aporte que tuvo el movimiento psicoanalítico a todo ellos. Uno de los más importantes seguidores de Freud y también uno de los primeros en apartarse de él fue Carl Gustav Jung.

Jung propone un modelo de la personalidad dialéctico, basado en aspectos "opuestos" que estamos llamados a la tarea de integrar, así será que quién es varón estará llamado a la tarea de integrar sus aspectos femeninos y viceversa, es en el resultado de esa integración de esos "opuestos" en los que resulta una equilibrio, salud bienestar y desarrollo de la personalidad.

En el caso de éstos papás del Club está más que claro como han sido capaces de integrar "lo femenino", "lo nutricional"...no me gusta tener que decir esto ya que soy varón y padre antes que nada, pero para que me entiendan, éstos papás han sido capaces de integrar aspectos "maternales" y con eso enriquecer sus vidas, su experiencia como padres, su equilibrio y desarrollo emocional y psíquico

y aportarle a sus bebés vivencias de esas que realmente solidifican el cimiento de la estructura psíquica de sus hijos.

Por eso la paternidad nos hace más hombres, porque nos permite la integración a nuestra dinámica y equilibrio psíquicos de aspectos quizás desconocidos, quizás conflictivos, quizás "contradictorios" a lo que tradicionalmente se nos había dicho que era ser padres, la vida es tarea y desarrollo continuo en esa línea del desarrollo propuesta por Jung estamos llamados a integrar todos los aspectos de nuestra personalidad a fin de enriquecer nuestras vidas y se los digo ya no como psicólogo, ahora se los digo como papá y desde la propia experiencia.

*Sgto (Psic) Lic. Álvaro Farías Díaz
alvarod.farias@gmail.com*



iii FRUTA ES SINÓNIMO DE SALUD!!!



La fruta es una fuente de salud para nuestro organismo porque contiene grandes cantidades de vitaminas, minerales y fibras, sin aportar muchas calorías. La falta de costumbre o malos hábitos nos lleva a no aprovechar todos sus beneficios. Te invitamos a que encuentres en esta sopa de letras las frutas que se detallan a continuación.

- | | | | | |
|------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|
| PIÑA | TORONJA | COCO | AVELLANA | DAMASCO |
| CASTAÑA | PLÁTANO | GUINDA | FRESA | MANGO |
| CEREZA | POMELO | FRAMBUESA | MELÓN | CACAHUETE |
| DÁTIL | SANDÍA | MANDARINA | MANZANA | ALMENDRA |
| ZARZAMORA | LIMA | BANANA | DURAZNO | ARÁNDANO |

A	L	D	V	P	W	F	W	A	R	Á	N	D	A	N	O	M	Y	C	R	M
B	S	A	N	D	Í	A	T	O	R	O	N	J	A	Y	G	C	R	O	I	A
C	K	M	F	B	C	R	C	C	F	C	H	W	D	E	M	X	H	C	E	N
D	P	A	E	R	W	A	R	Z	S	O	E	N	R	F	V	R	U	O	D	D
E	F	S	R	X	E	C	S	T	L	J	U	R	E	M	W	K	G	H	S	A
F	W	C	K	F	V	S	P	T	C	A	O	J	E	F	N	W	X	P	I	R
G	P	O	D	R	Y	Z	A	L	A	O	B	X	Z	Z	I	Y	G	X	L	I
H	I	K	N	A	X	A	M	D	I	Ñ	G	B	A	N	A	N	A	A	J	N
I	Ñ	A	H	M	B	R	B	E	Á	M	A	S	Y	Y	G	Z	L	Y	F	A
J	A	L	B	B	B	Z	R	U	O	T	A	C	A	C	A	H	U	E	T	E
K	Q	M	Y	U	I	A	U	M	M	H	I	D	U	R	A	Z	N	O	E	C
L	G	E	B	E	W	M	G	R	E	Z	O	L	J	G	U	I	N	D	A	E
M	W	N	O	S	G	O	Y	X	L	Z	A	O	S	Z	P	O	M	E	L	O
N	X	D	P	A	A	R	P	T	Ó	M	E	M	A	N	Z	A	N	A	I	B
O	W	R	X	F	W	A	D	V	N	C	P	L	Á	T	A	N	O	I	P	D
P	C	A	H	E	M	A	N	G	O	A	F	Y	A	V	E	L	L	A	N	A
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20