



Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 7 – Revista Nº 46, Setiembre 2015
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

XXIV SEMANA DEL CORAZÓN EN URUGUAY

**“SEGUÍ TU CORAZÓN,
ELEGÍ EL CAMINO
SALUDABLE”**



⇒ **PAROTIDITIS - VÁRICES**
COMPLICACIONES CARDIOVASCULARES EN LAS PERSONAS CON DIABETES

⇒ **CUANDO TE ACORDÁS MÁS DE “AYER” QUE DE “HOY”**

⇒ **EL CEPILLO DE DIENTES SABIO - CUENTOS INFANTILES**

STAFF

Revista N° 46
Setiembre 2015

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de
Educación para la Salud

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN

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

COLUMNISTAS

Tte. Cnel. (M) Augusto J. Müller Gras
Cap. (M) Alejandra Rey / Medicina
Cap. (M) Silvia Carrancio /Pediatria
Tte. 2do (M) Andrés Bálsamo /Medicina
(Psic) David M.Karp
(Psic) Jimena Mendoza

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

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA.
BIBLIOTECA BIOMÉDICA.

SECCIÓN A TU SALUD

PAROTIDITIS / VÁRICES.

COMPLICACIONES CARDIOVASCULARES EN LAS
PERSONAS CON DIABETES.

QUE PRECAUCIONES DEBEN TENER LAS PERSONAS
CON DIABETES AL CONDUCIR UN AUTOMÓVIL.

SECCIÓN NUTRICIÓN

“SEGUÍTU CORAZÓN, ELEGÍEL CAMINO SALUDABLE”.

PANCITOS INTEGRALES CON PASAS.

SECCIÓN ADULTO MAYOR

CUANDO TE ACORDÁS MÁS DE “AYER” QUE DE “HOY”.

SECCIÓN CUENTOS INFANTILES

EL CEPILLO DE DIENTES SABIO.
CUENTOS INFANTILES. LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL.

SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

SUDOKU

JUNTA A LOS DOS PECECITOS

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.



DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA. BIBLIOTECA BIOMÉDICA.

¿Quiénes somos?

Departamento que brinda acceso a información basada en el conocimiento científico sobre temas actuales de Ciencias de la Salud.

¿Qué buscamos?

Constituirnos en un centro de referencia a nivel nacional en Ciencias de la Salud y Medicina Militar.

¿Cómo nos encontramos?

- Edificio de la Dirección Nacional de Sanidad de las FF.AA. ubicado en la Av. 8 de Octubre 3050, desde las 0730 a 1330 hs.
- Teléfonos: 24876666 / Int. 1390
24875226

Integrado por

- Servicio de Investigación
- Servicio de Docencia
- Biblioteca Biomédica
- Comité Científico
- Comité de Ética
- Servicio de Publicaciones Científicas (Revista "Salud Militar"-Boletines)

¿Qué ofrecemos en la Biblioteca?

- Préstamos de Materiales (Libros, Revistas, Artículos, Textos, Audiovisuales)
- Búsqueda de información en base de datos nacionales e internacionales
- Fotocopias
- Impresiones, Escaneos y Diseños
- Sala de Informática (Acceso a Internet)
- Sala de Lectura
- Traducciones
- Encuadernaciones
- Teleconferencias (Próximamente)

¿Quién puede usar estos servicios?

Funcionarios

Pertenecientes a la **D.N.S.FF.AA.**, tanto Personal Superior como Subalterno, que sean **socios**.

Usuarios externos a la **Institución**, que sean **socios**.

Usuarios no socios:

Uso de Servicios con restricciones.

Socios Vitalicios:

Personal retirado con más de 25 años de Servicio.

Todo socio podrá realizar el pedido de documentos para una futura adquisición

INFORMAMOS POR ESTE MEDIO QUE CON EL FIN DE ACERCARNOS CADA VEZ MÁS A USTEDES, EL DEPARTAMENTO PUBLICARÁ UN BOLETIN MENSUAL CON INFORMACIÓN DE SUMO INTERÉS PARA TODOS. "LA BIBLIOTECA ES TUYA... ÚSALA"

PAROTIDITIS



Generalidades

Es una enfermedad viral aguda causada por Paramyxovirus

El reservorio es el ser humano.

Es muy contagiosa.

Se presenta con brotes epidémicos cada dos a cinco años.

Afecta generalmente a niños y adolescentes, con una máxima incidencia entre los 5 y los 25 años de edad. Es excepcional en personas mayores.

Los órganos afectados son: glándulas salivares parótidas, gónadas (testículos y ovarios), páncreas y sistema nervioso

La afectación de las glándulas parótidas puede ser uni o bilateral

El mecanismo de transmisión es por gotitas de Pflüge (emitidas al hablar) y por contacto directo

Las personas con mayor riesgo de infectarse son:

Personas expuestas a otras personas que estén cursando parotiditis

Personas no vacunadas con SRP (triple viral)

Personas que no hayan cursado la enfermedad

Inmunocomprometidos (bajas defensas)

Período de incubación

Periodo de incubación (es el intervalo de tiempo entre la exposición con el microorganismo y la aparición de los primeros síntomas) de 12 a 25 días, promedio de 18 días.

Período de transmisibilidad

Periodo de transmisibilidad (es el tiempo en el que el huésped afectado transmite la enfermedad), durante la etapa sintomática, de aproximadamente 10 a 12 días



Fuentes:

1. Savio E, Celi A, Pérez G, Vázquez H. Vacunaciones de los adultos. Manual Práctico. Asociación Panamericana de Infectología 2015

2. www.msp.gub.uy - Cap. (M) Alejandra Rey- Medicina / Cap. (M) Silvia Carrancio- Pediatría / Tte. 2do (M) Andrés Bálsamo- Medicina Centro de Atención Periférica N° 6 "Chimborazo"

Síntomas frecuentes

Hinchazón y dolor de las glándulas parótidas

Fiebre

Odinofagia (dolor de garganta)

Nauseas y vómitos

Complicaciones:

Orquitis (inflamación de los testículos), ooforitis (inflamación de los ovarios), mastitis (inflamación de las mamas) y meningitis (inflamación de las envolturas del cerebro), menos frecuentemente la pancreatitis (inflamación del páncreas) y encefalitis (inflamación del cerebro).

Diagnóstico

Es clínico, basándose síntomas, el examen físico y el pilar epidemiológico (noción de que están ocurriendo casos)

Tratamiento:

Es sintomático. Aproximadamente un total de 10 a 12 días con antiinflamatorios no esteroideos (por ej: Ibuprofeno, 10 mgr/kg/dosis en niños, y en adultos 400 mgr., v.o. cada 6 hs).

Prevención y Control:

Se recomienda aislamiento a todos los pacientes desde el inicio de los síntomas hasta alta médica que permitirá su reintegro a las tareas habituales. Desinfección de objetos contaminados con la saliva y secreciones faríngeas.

Evitar compartir bebidas, utensilios y mate con personas cursando la enfermedad.

En grupos de preescolares, intensificar la higiene y desinfección regular de los objetos y evitar el uso compartido de juguetes.

La higiene ambiental y la ventilación de los lugares es otro pilar fundamental para cortar la transmisibilidad.

Notificación:

Se trata de un evento de notificación obligatoria dentro de la primer semana de sospecha del caso (Decreto 41/012) al Departamento de Vigilancia en Salud al 24091200, al fax 24085838 o al e-mail vigilanciaepi@msp.gub.uy

VÁRICES

Se llaman así las dilataciones visibles de las venas superficiales de las piernas. Estas son una afección muy frecuente, y suelen verse luego de los embarazos o en profesiones que requieren trabajar largo tiempo de pie y caminando poco.



En general las várices no producen síntomas muy molestos ni son peligrosas, más allá de que puedan resultar antiestéticas. Pueden generar una sensación de pesadez en las piernas, sobre todo al final del día, y una leve hinchazón alrededor de los tobillos, que se nota porque las medias quedan marcadas.

En ocasiones, las várices también pueden complicarse y taparse, o sea, tener trombosis, y entonces se ponen duras, dolorosas e inflamadas, la zona en su entorno está hinchada, adquiriendo la piel de alrededor un color rojo, y la misma se vuelve caliente. Este proceso se llama "varicoflebitis". En general es un proceso que dura un par de semanas y mejora con el tratamiento indicado por el médico, pudiendo quedar alguna de las venas definitivamente endurecida. Si esto se presenta por encima de la rodilla, se debe consultar enseguida al médico, porque en ese caso la varicoflebitis tiene riesgo de extenderse a las venas profundas.



A veces, las várices también traducen condiciones asociadas que pueden ser severas, como la trombosis (obstrucción) de las venas profundas, que son las principales venas de las piernas. A esta afección se le suele llamar "flebitis". En estas circunstancias, cuando ellas se acompañan de enfermedad en las otras venas de las piernas, pueden verse otros cambios de color en la piel, que se vuelve amarronada o violácea, además de endurecida, hinchazón más marcada de tobillos y pantorrillas, e incluso pueden aparecer úlceras (llagas abiertas que no cicatrizan), habitualmente llamadas "úlceras varicosas".

Muchas veces las "arañitas", venas finitas llamadas "varículas dérmicas", que presentan muchas personas en la piel se confunden con várices. Es importante saber que estas arañitas no son una enfermedad, no requieren ningún tipo de tratamiento, y que se pueden suprimir, si el paciente lo desea y con fines exclusivamente estéticos, mediante ciertos tratamientos (esclerosis), pero estas no son prestaciones incluidas en los sistemas de salud.

Las várices no desaparecen sin cirugía, pero no todas las várices necesitan cirugía. En cambio, en prácticamente todos los casos de várices es muy útil el uso de medias elásticas, conocidas como "de descanso". Ellas deben colocarse en la mañana, antes de que los tobillos se hinchen. Caminar mucho beneficia a las personas con várices, porque hace que la sangre contenida en ellas circule mejor.

Cuando requieren cirugía, esta consiste en sacar las venas enfermas visibles mediante múltiples pequeños tajitos a lo largo de los trayectos venosos. Es inevitable que queden pequeñas cicatrices. Habitualmente las várices se pueden solucionar por el sistema de cirugía ambulatoria, sin internación. Métodos utilizando "laser" se están desarrollando, pero no son aún de uso muy difundido.

Si usted tiene alguna duda respecto a la condición de las venas de sus piernas, consulte a su médico que lo orientará al respecto.

Tte. Cnel. (M) Augusto J. Müller Gras

COMPLICACIONES CARDIOVASCULARES EN LAS PERSONAS CON DIABETES



Para que la sangre llegue convenientemente a cada una de los millones de células del organismo es necesario que el corazón bombee la sangre de forma adecuada y con la fuerza necesaria, y que las arterias mantengan un calibre apropiado para que la sangre fluya sin inconvenientes.

Las arterias, comienzan siendo grandes arterias y a medida que se alejan del corazón van disminuyendo su calibre. Se deben transformar en arterias muy pequeñas (arteriolas) para poder llegar a la intimidad de las células. Las arterias que se pueden enfermar son tanto las grandes como las más pequeñas.

Hay un proceso que va endureciendo las paredes arteriales y por lo tanto disminuyendo su diámetro que se conoce con el nombre de **aterosclerosis**. Proceso que se va desarrollando durante toda nuestra vida; lo ideal es que suceda de forma muy lenta.

Si las personas con diabetes han presentado un mal control en su perfil glucémico, este proceso se acelera. O sea que en las personas descontroladas ocurre mucho más tempranamente.

Las personas con diabetes están más expuestas al riesgo de padecer aterosclerosis en edades más tempranas si no logran un control adecuado de su glucemia.

También pueden ocurrir otras complicaciones como una obstrucción parcial o completa de una o varias arterias.

La obstrucción parcial produce una disminución de la llegada de sangre a las células, lo que conlleva una **isquemia**, y la obstrucción total, esto es, la falta total de sangre, produce un **infarto**.

Los síntomas dependen de cuál es el territorio arterial afectado:

- Si las arterias que disminuyen el transporte de sangre son las coronarias, que llevan la sangre al corazón para que funcione, se generará enfermedad cardíaca. Puede producirse un cuadro de **Angina de pecho o infarto de miocardio**.
- Si las arterias que se obstruyen son las que llevan sangre al cerebro puede producirse una **hemiplejia** (parálisis de la mitad del cuerpo)
- Si las arterias que se obstruyen son la de los miembros inferiores se produce una **arteriopatía periférica**, pudiendo causar lesiones en las piernas.

IMPORTANTE: para que comience el desarrollo de la enfermedad cardiovascular no es necesario tener cifras muy elevadas de glucosa; éstas deberán ser controladas en condiciones basales (ayuna, antes de las comidas) y post prandiales (2 horas posteriores a una comida) y DEBEN PERMANECER EN EL RANGO SOLICITADO POR SU MÉDICO TRATANTE.

¿Cómo prevenimos los problemas cardiovasculares?

- Cuidando los niveles de glucosa en sangre (PERMANEZCAN ESTABLES)
- Evitando sobrepeso, obesidad generalizada o localizada.
- Controlando la presión arterial periódicamente.
- Evitando los alimentos con alto contenido en grasas.
- Realizando una dieta sin sal.
- Evitando el alcohol y el tabaco.
- REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA (lo permitido por su médico)

Las complicaciones de la diabetes ocurren sobre todo si la enfermedad está mal controlada.

Deberían buscarse precozmente mínimos indicadores que anuncian la presencia de dichas complicaciones.

Si las complicaciones aparecen, se debe hacer el tratamiento adecuado para que no avancen.

Recordar que muchas veces las complicaciones no dan síntomas; por lo tanto hay que buscarlas. Algunos controles los pueden hacer los pacientes, otros debe hacerlos el médico tratante.

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

Que precauciones deben tener las personas con **DIABETES** al conducir un **AUTOMÓVIL**.



Las personas con diabetes que son tratadas con insulina deben tomar especiales precauciones cuando están por conducir un automóvil, porque debido a un bajo nivel de glucosa en sangre (hipoglucemia) o a alteraciones en la visión por cambios u oscilaciones en la misma pueden hacerlos responsables de incidentes o accidentes.

¿CUANDO NO SE DEBERÍA CONDUCIR?

- Si presenta hipoglucemias sin síntomas
- Si su diabetes está inestable y tiene baja su glucemia con frecuencia.
- Si se ha administrado la insulina y no ha ingerido alimentos.
- Si no lleva consigo algo con azúcar (caramelos, gaseosa) por si llega a sufrir una hipoglucemia.
- Si presenta un ayuno prolongado.
- Si presenta alteración en la visión debido a la diabetes.
- Si presenta síntomas de baja presión, trastornos de irrigación.

AL CONSUMIR LOS MEDICAMENTOS

- Antes de conducir es conveniente realizarse un control de glucemia capilar.
- Se debe evitar toda situación que pueda provocar hipoglucemia mientras conduce.

COMO PLANIFICAR UN VIAJE

- La diabetes NUNCA debe ser un impedimento para realizar cualquier viaje, sólo debe PLANIFICARLO.
 - Consulte a su médico previo al viaje para corroborar que su diabetes está bien controlada.
 - Si viaja al exterior su médico debe realizarle un certificado médico con el nombre de los medicamentos que toma, los controles de glucemia capilar o si usa BICI (bomba de infusión continua de insulina)
- No conduzca por más de dos horas sin ingerir algún alimento que contenga hidratos de carbono: ejemplo un sándwich de pan integral, una barra de cereal sin azúcar.

QUÉ SE DEBE LLEVAR

- Zapatos confortables para prevenir lesiones.

EN EL EQUIPAJE DE MANO NO DEBE FALTAR

- Antidiabéticos orales, insulinas (según el caso).
- Jeringas, agujas, lapiceras de insulina y precargadas (según el caso).
- Medidor de glucemia.
- Tiras reactivas para medir glucemia y cetonas.
- Tarjeta de identificación de la persona con diabetes y número de teléfono de un familiar cercano.
- Alimentos (caramelos, azúcar) para posibles hipoglucemias.
- Si su médico ha indicado el uso del glucagón, ¡No lo olvide! Enséñele a quien lo acompaña cómo y cuándo utilizarlo.
- Alcohol, algodón, gasas.
- Cuando se usa insulina es de gran importancia recordar que mantiene buenas condiciones a temperatura ambiente durante un mes aproximadamente.
- Recuerde que no exceda los márgenes de 5 a 25° C.

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



“SEGUÍ TU CORAZÓN, ELEGÍ EL CAMINO SALUDABLE”

En la actualidad las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestro país.

La estadística marca que mueren 27 personas por día debido a estas enfermedades.

El interés por conocer la relación entre diferentes factores relacionados con la dieta y las enfermedades cardiovasculares se ha multiplicado.

Existe evidencia de que algunos aspectos de la dieta, como la ingesta total de grasa, los ácidos grasos saturados y los ácidos grasos trans aumentan el riesgo, al igual que el sedentarismo.

El aporte dietético excesivo de sodio se asocia con la hipertensión o enfermedad hipertensiva.

A la luz de las evidencias disponibles, se puede afirmar que modificaciones individuales que establezcan un perfil de dieta saludable, en la que se plantee el consumo adecuado de alimentos de origen vegetal como frutas y verduras por su elevado aporte de fibra, pescado, pollo sin piel, carnes rojas magras, lácteos descremados y cereales integrales, unido a la práctica regular de la actividad física, equivalente a 60 minutos de práctica diaria, podría suponer una acción muy positiva que contribuya a mejorar las cifras de morbilidad y mortalidad por enfermedad cardiovascular.

La alimentación saludable se establece como el patrón alimentario que cubre las necesidades energéticas y nutricionales individuales, que puede ajustarse a las particularidades de cada persona a la que se dirige y que permite mantener una buena salud y calidad de vida.

COMPONENTES DE LA DIETA CON INTERÉS CARDIOVASCULAR

POTENCIAR	REDUCIR
Vitaminas C, E y Beta Carotenos	Grasa saturada
Selenio, zinc, cobre, manganeso	Ácidos grasos trans
Fibra	Colesterol
Polifenoles	Sodio y sal
Flavonoides	Alcohol
Fitoesteroles	Café
Compuestos azufrados	Exceso de calorías
Ácidos grasos cardiosaludables W3 y W9	

Estos componentes de la dieta que se detallan en la tabla anterior, los cuales interesa potenciar o reducir, tienen diferentes fuentes alimentarias que se presentan en las siguientes tablas.

FUENTE DE VITAMINAS ANTIOXIDANTES

VITAMINA C	Verduras y hortalizas (pimientos, repollito de Bruselas, coliflor, brócoli, berro, espinacas, tomate y perejil) Fruta fresca (frutillas, kiwis, naranja, mandarinas, mango, ananá, etc.)
VITAMINA E	Aceites vegetales (girasol, oliva y maíz) frutos secos (almendras, nueces, etc.) y legumbres (soja, lentejas, porotos)
BETA CAROTENOS	Verduras y hortalizas (zanahorias, espinacas, calabaza, berro, endibia, tomate, etc.) Fruta fresca (mango, níspero, caquis, etc.)

FUENTES DE MINERALES ANTIOXIDANTES

SELENIO	Alimentos de origen animal y cereales integrales.
ZINC	Ostras, mariscos, carnes rojas y legumbres
COBRE	Cereales integrales, frutos secos, legumbres, hígado y mariscos.
MANGANESO	Frutos secos, legumbres, cereales integrales, verduras y frutas.

FUENTES DE FIBRA DIETÉTICA

SOLUBLE	Cereales (avena, cebada), legumbres, frutas, verduras y hortalizas.
INSOLUBLE	Cereales (integrales), granos, legumbres, verduras y hortalizas.

COMPUESTOS CARDIOSALUDABLES

POLIFENOLES	Té, chocolate, aceite de oliva virgen, uva y vino tinto.
FLAVONOIDES	Frutas (cítricas), verduras, té, cacao, vinos, frutos secos (nueces), semillas y raíces.
FITOESTEROLES	Aceites vegetales (girasol, maíz, oliva), legumbres, cereales, frutas, verduras y algunos frutos secos.
COMPUESTOS AZUFRADOS	Ajos, cebollas y puerros.

FUENTES DE ÁCIDOS GRASOS CARDIOSALUDABLES

ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS	Aceite de oliva, palta, frutos secos.
ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS	Aceite de semillas (girasol, soja, maíz y oliva), frutos secos.
ÁCIDO GRASO OMEGA 3	Aceite de hígado de pescado, de lino y de algas, pescado azul y frutos secos (nueces).

FUENTES DE GRASA NO SALUDABLES

ÁCIDOS GRASOS SATURADOS	Carnes grasosas y derivados, tocino, manteca, grasa láctea, grasa de coco, de palma y todos los productos industriales que los utilizan como ingredientes.
ÁCIDOS GRASOS TRANS	Margarinas vegetales comunes, productos fritos y productos congelados con un proceso de pre fritura industrializados.
COLESTEROL	Sesos, hígado y otras vísceras, yema de huevo, tocino y manteca, carnes grasosas vacuna y derivados, lácteos enteros.

ALIMENTOS DE ELEVADO APORTE DE SODIO

Sal común y saborizadas, productos ahumados, adobados, encurtidos, conservas, productos industrializados precocinados, embutidos y fiambres, quesos, manteca y productos de panadería.

UNA COMPRA INTELIGENTE DE ALIMENTOS ES LA CLAVE PARA MANTENER NUESTRA SALUD CARDIOVASCULAR



Una adecuada selección y compra de alimentos es la base de una alimentación saludable y equilibrada.

Frecuentemente, la compra la solemos realizar de forma desordenada y no planificada, a veces concurrir al supermercado con apetito o con el tiempo insuficiente como para fijarnos y chequear la información nutricional de los productos que elegimos nos puede jugar en contra para realizar una correcta selección de los alimentos que necesitamos.

Estas características de nuestra compra actual nos hacen recurrir en reiteradas ocasiones a la comida rápida, llevándonos a que el consumo de frutas y verduras se encuentre disminuido, ya que hay que dedicar demasiado tiempo para su preparación. A continuación conoceremos cómo hacer una compra de la mejor manera posible, de forma que sea saludable e inteligente.

¿DÓNDE DEBEMOS COMPRAR LOS ALIMENTOS?

Es importante que nos fijemos en el estado higiénico en el que se encuentra el lugar donde vamos a realizar la compra, ya que hay ciertos aspectos que nos pueden hacer sospechar de la seguridad alimentaria del supermercado al que concurrimos.

PLANIFIQUEMOS LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS: "LA LISTA DE COMPRA"

La lista de la compra es una buena herramienta para que la compra sea ordenada y correcta. Esta lista debe estar basada en los alimentos que necesitaremos durante la semana para llevar a cabo un menú equilibrado y planificado.

Para realizar la lista, debemos chequear primero los alimentos de los que disponemos en casa y de los que nos hacen falta.

Sería conveniente concurrir al supermercado con suficiente tiempo como para poder comparar precios y evaluar la calidad de los diferentes productos.

COMO PRINCIPAL RECOMENDACIÓN LES SUGIERO CONSUMIR MÁS ALIMENTOS NATURALES Y VARIADOS, RICOS EN LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA NUESTRO ORGANISMO. UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ES CLAVE PARA MANTERNOS SANOS. PEQUEÑOS CAMBIOS QUE HAGAMOS EN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS PUEDEN GENERAR UN GRAN IMPACTO EN NUESTRO BIENESTAR. "CADA CAMBIO EN FAVOR DE LA SALUD SIEMPRE ES OPORTUNO Y SUMA"

Lic. en Nutrición (Sgto) Elisa Viña

PANCITOS INTEGRALES CON PASAS

Ingredientes:

- 1 sobre de levadura seca.
- 2 tazones de harina integral.
- 1 tazón de avena.
- 1 tazón de harina blanca.
- 5 cucharadas de azúcar rubia.
- 1 puñado de pasas.
- 4 cucharadas de aceite de girasol.
- 2 tazones de agua tibia.

Preparación:

Colocar en un bowl la levadura junto con la harina integral, la avena, el azúcar, el aceite y el agua tibia.

Mezclamos y dejamos reposar 10 minutos para que las harinas integrales hinchen.

En la mesada en que vamos a amasar ponemos la harina blanca y las pasas de uva, volcamos la preparación anterior y amasamos por un ratito. Hacemos bolitas y las ponemos sobre una asadera aceitada.

Se puede espolvorear azúcar rubia por arriba y las dejamos leudar tapadas por 20 min aproximadamente.

Llevamos al horno por 25 min; o hasta que estén dorados, cuando los sacamos los podemos pintar con miel.



ADULTO MAYOR:

CUANDO TE ACORDÁS MÁS DE “AYER” QUE DE “HOY”.

En el Hospital Central de las Fuerzas Armadas funciona una Policlínica de Psicogerontología, la cual atiende a personas mayores de 65 años con problemas de memoria y así también, en el caso de ser necesario, a sus familiares.

Quizá usted recuerda cosas de su infancia con total nitidez, o cosas que pasaron hace 2 décadas con suma claridad. Mientras tanto, nota que le cuesta acordarse dónde dejó sus lentes, por ejemplo, qué hizo con las llaves, o el monedero.

Puede ser que sus familiares le comentan que últimamente se ha vuelto repetitivo en el relato de sus anécdotas; y entonces le suelen decir: “esto ya me lo contaste”.

Quizá siente la necesidad imperiosa de hablar durante largos lapsos, o se da cuenta que pregunta o chequea más frecuentemente en qué fecha estamos.

Estas cuestiones forman parte de dificultades en la memoria a corto plazo, es decir la memoria reciente. Esta me permite por ejemplo: acordarme si cerré o no, la puerta con llave; si vine a mi casa caminando o en auto, etc. Se trata de una memoria necesaria para poder funcionar de forma fluida en el día a día.

No por tener más años nos olvidamos de más cosas.

Nuestra edad no es causa de nuestros olvidos. Hay cosas que preferimos olvidar, y cuando algo anda mal, aunque queramos no podemos recordar.

Muchas cosas pueden causar nuestros olvidos. Solo identificando la causa podremos hacer algo al respecto.

Deberemos estar atentos a que no pasen desapercibidos los primeros signos de problemas de memoria, tanto nuestros como de nuestros seres queridos.

Puede aparecer en el comportamiento cotidiano, junto o no, a las dificultades de memoria, el hecho de percibirnos algo más molestos, quizá irritable en el modo de reaccionar; o con ciertas preocupaciones, o temores que a veces pueden llegar a entristecernos.



Asimismo tendremos que prestar atención si:

- *Comemos de más, o nos falta el apetito.*
- *Dormimos de más, o no podemos dormirnos.*
- *Estamos muy impacientes, o deprimidos.*
- *Hablamos y repetimos, o estamos demasiado callados.*

En nuestra Policlínica nos proponemos brindarle un espacio donde usted se sienta cómodo, para expresar todos estos aspectos (y también otros) que sienta que lo aquejan en referencia a usted o a una persona querida.

Es por eso que ponemos a su disposición de lunes a viernes de 8 a 12hrs. (pudiéndose anotar libremente sin pase ni derivación; su voluntad alcanza).

Encontrará una policlínica que: sabrá escucharlo y junto con usted tomará decisiones en función de sus necesidades. También podremos pensar con usted, qué opciones tenemos para apoyar a ese familiar que lo preocupa.

Interactuando con otras Policlínicas y Servicios del Hospital Central de las Fuerzas Armadas, trataremos de plantearle las posibles soluciones a la problemática que lo convoca.

También podremos estudiar su memoria y recomendarle pasos a seguir, si así son necesarios.

Si usted es el cuidador o debe de convivir con un adulto mayor que plantea dificultades en su convivencia diaria, puede concurrir a la Policlínica **ANOTANDO AL ADULTO MAYOR Y CONCURRIENDO USTED EN SU LUGAR.**

Autores:

(Psic) David M.Karp

(Psic) Jimena Mendoza

Policlínica de Psicogerontología.

Enfrente al Hospital Central de las FF.AA.

8 de octubre 2005

(aquí también puede pedir hora).

Literatura infantil y juvenil.

EL CEPILLO DE DIENTES SABIO.

Como cepillar correctamente los dientes.

No tenía nombre, claro. Ningún cepillo de dientes lo tiene y éste tampoco. Porque esta historia habla, precisamente, de un cepillo de dientes. De un cepillo sin nombre. Por eso en este cuento tendremos que llamarle "el cepillo" o "él". Seguro que nos acostumbraremos. Vamos allá.

El cepillo tenía una marca comercial grabada en el mango, eso sí. Pero no servía como nombre porque era la misma que tenían todos los demás cepillos de la estantería. Estaban colgados en un expositor a un lado del mostrador de la farmacia. Todos ordenados y formados como un pequeño ejército dispuesto a luchar contra la caries. Los había de muchos colores diferentes pero en realidad todos eran iguales. Bueno, no. El cepillo de nuestro cuento era muy especial. No se le notaba nada al verlo pero en realidad era un cepillo sabio. Si, si, sabio.

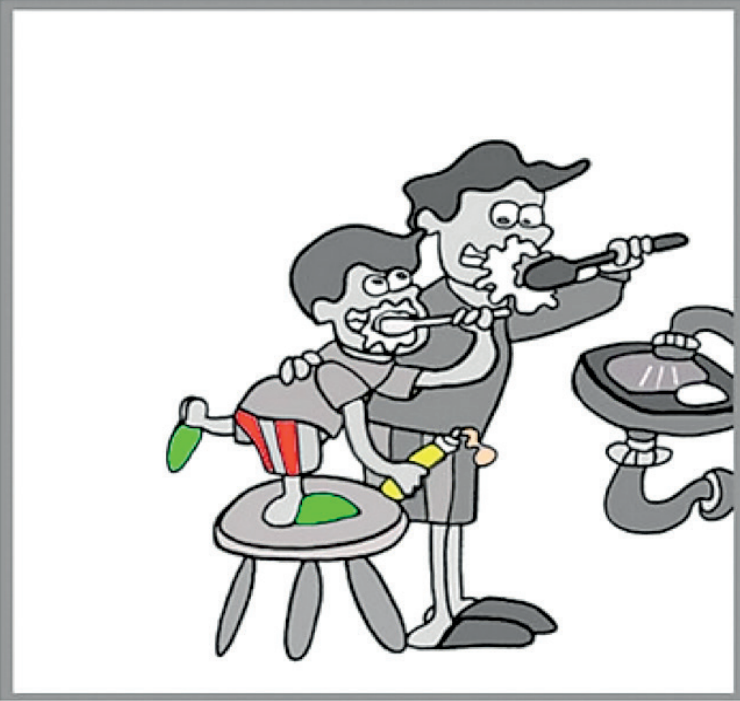
Lo compró un señor, que, por supuesto, no se fijó en eso. Era imposible, nada lo distinguía de los demás y el cliente lo escogió por el color y porque era un cepillo muy bonito. Así que lo pagó y se lo llevó a casa para dárselo a su hija, que tenía cuatro años. Aunque, como hemos dicho, era un cepillo sabio, en realidad por fuera era como todos los demás. Nadie podía notar que aquel cepillo sabía limpiar los dientes. Ni siquiera sus compañeros de estantería. Me dirás ¡hombre! Que bobada, todos los cepillos sirven para limpiarse los dientes. Es cierto, pero éste sabía cómo hacerlo y los demás no. Ahí estaba la diferencia. Los otros se limitaban a frotar según los manejara su dueño y no podían saber si lo estaba haciendo bien o no. Nuestro cepillo, en cambio, sabía hacer su trabajo.

Es un misterio cómo aquel cepillo había llegado a saber lo que sabía, pero los cuentos son así, pasan cosas misteriosas y nunca sabemos cómo ni por qué. Aunque el cepillo de nuestro cuento era muy listo, bueno, es sabio. Había un problema. Él también necesitaba una mano que lo manejase y si lo hacía mal, nuestro cepillo no podía hacer nada para evitarlo. ¡Qué rabia ver que alguien está haciendo mal las cosas y no poder hacer o decir nada! Es difícil imaginarlo porque ustedes son personas y pueden hablar y explicar las cosas, pero él no era más que un cepillo de dientes, sabio, pero cepillo, así que no podía hacer nada de lo que hubieran hecho ustedes.

Por lo demás ya hemos dicho que era un cepillo estupendo. Tenía un mango casi transparente y unas cerdas de dos colores. ¿Sabías que los pelos de los cepillos se llaman cerdas? Pues es verdad, se llaman así ¿vaya nombre, eh? Las cerdas azules de la parte de fuera de nuestro cepillo eran más largas y blanditas, para que no hicieran daño al frotar las encías. Las de dentro eran blancas y más rígidas, para limpiar bien entre los dientes. Era un cepillo muy bien pensado y, claro, él lo sabía. Para eso era un cepillo sabio.

A Celia, que es como se llamaba la hija del señor, le gustó mucho su nuevo cepillo y prometió a su padre que se limpiaría los dientes con él todos los días después de comer y de cenar. Era una niña muy responsable y lo cumplía casi siempre, aunque alguna vez se le olvidaba. Nuestro cepillo se ponía muy contento cuando Celia lo utilizaba, porque sabía que eso era muy bueno para ella y, porque al fin y al cabo, a él le gustaba hacer su trabajo. Además la niña lo cuidaba y lo limpiaba muy bien después de usarlo. Después de enjuagado le colocaba una funda que tenía para que no se le estropearan las cerdas y lo dejaba en un vaso de plástico muy bonito que tenía junto al lavabo.

Nuestro cepillo hubiera sido feliz del todo si no fuese porque Celia no sabía utilizarlo bien. Ella se frotaba los dientes de derecha a izquierda y por más que lo intentaba, el cepillo no podía llegar a los pequeños huecos entre los dientes. Ni siquiera usando las cerdas más largas podía hacerlo. La niña se limpiaba los dientes todos los días pero nuestro cepillo veía cómo siempre quedaba un



poquito de azúcar de las golosinas, una pequeña cáscara de pop o algún pedacito minúsculo de comida que nunca podía alcanzar a limpiar. Así pasaron muchos días, semanas, y nuestro cepillo se desesperaba poco a poco. Ya no estaba tan contento como al principio. Él, que era un profesional, no podía estar tranquilo viendo cómo se hacía tan mal el trabajo. Los demás cepillos, que se guardaban en el mismo vaso, no se daban cuenta de nada pero él sí.

Cada vez que Celia se lavaba los dientes, el cepillo intentaba llegar a esos huequitos estrechos que hay entre ellos pero como la niña se frotaba de un lado a otro, nunca podía conseguirlo del todo. El

cepillo estaba cada día más triste. Una noche pasó algo muy raro. Celia y su papá entraron en el baño y se lavaron los dientes juntos, uno a cada lado del lavabo. Nunca lo hacían porque los padres de Celia se iban a la cama mucho más tarde que ella pero aquel día sí lo hicieron.

El padre tenía un cepillo muy largo y muy aburrido, que no sabía nada de nada, como les pasaba a todos los demás cepillos. Antes de lavarse, Celia y su papá estuvieron hablando de la visita que habían hecho a un dentista. El cepillo sabía muy bien lo que era un dentista, ya hemos dicho que era un buen profesional de lo suyo, y estuvo muy atento a lo que dijeron. Por lo que hablaron antes de empezar a limpiarse los dientes, el cepillo pudo saber que a Celia le había impresionado mucho la consulta del dentista. Le oyó decir que lo que más le había gustado era una silla que se podía subir, bajar y tumbar con un motor que hacía un ruidito muy divertido. Pero lo más importante vino luego.

El cepillo escuchó al padre de Celia recordarle a su hija que el dentista le había explicado cómo debía mover el cepillo de arriba hacia abajo una y otra vez, y no de un lado a otro como hacía hasta entonces. Ella empezó a hacerlo y nuestro cepillo vio que esta vez sí que llegaba a los huecos entre los dientes. Celia se frotaba despacito, porque el movimiento arriba y abajo le resultaba algo más difícil que aquel al que estaba acostumbrada pero el cepillo arrastraba así lo que antes nunca había podido. Estaba encantado. De vez en cuando la niña se olvidaba y volvía a hacerlo como antes, de lado a lado, pero su padre le recordaba lo que había dicho el dentista y ella volvía a hacerlo bien enseguida. ¡Cómo se lo estaba pasando nuestro cepillo! Aquello era lo que estaba deseando hacía tanto tiempo. ¡Era una noche estupenda!

Y así fue que Celia se acostumbró, poco a poco, a limpiarse los dientes bien, con cuidado, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. El cepillo, por fin, podía hacer bien su trabajo y volvió a ser feliz, porque ahora sí que estaba ayudando a la niña a cuidar sus dientes. El cepillo sabio volvía a ser un gran profesional, orgulloso de su importante tarea.

Celia fue creciendo y como se limpiaba los dientes todos los días, excepto alguno que se le olvidaba, tuvo una boca sana y bonita que era la mayor alegría para su amigo silencioso, nuestro cepillo sabio, trabajador y con cerdas de dos colores.

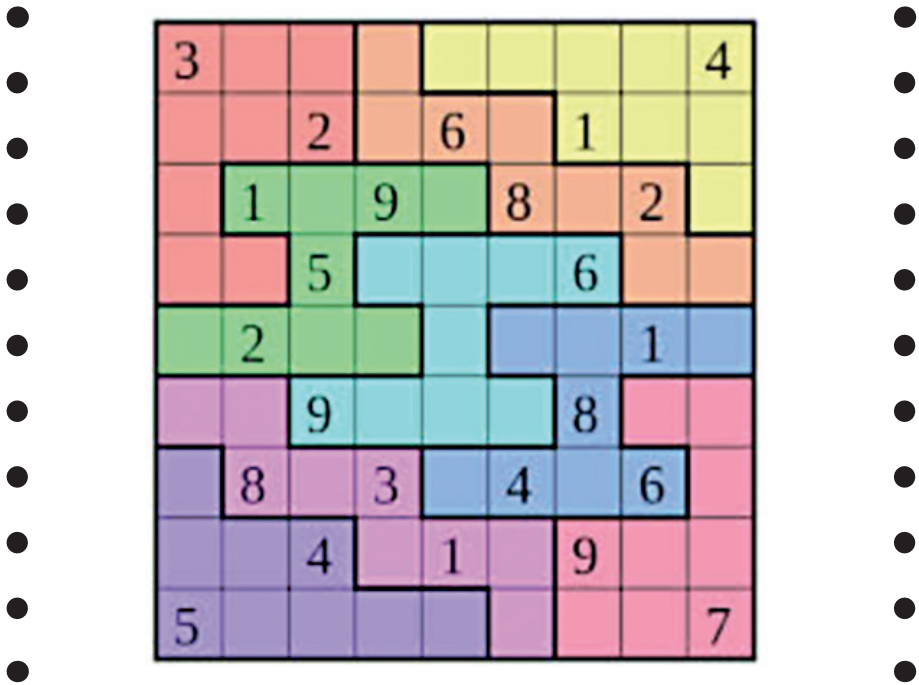
Y colorín colorado éste cuento se ha acabado.

Autor: Carlos Gorostiza

Fuente: <http://www.encuentos.com>

ENTRETENIMIENTO

SUDOKU



JUNTA A LOS DOS PECECITOS

