



Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 7 – Revista Nº 48, Noviembre 2015
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



EL PACIENTE DIABÉTICO EN LA CONSULTA ODONTOLÓGICA



⇒ **LOS ACCIDENTES - (Primera parte)**

⇒ **¿CÓMO PLANIFICAR LAS COMIDAS CUANDO SE TIENE DIABETES?**

⇒ **CUENTOS INFANTILES - " EL GATO CON BOTAS "**

STAFF

Revista N° 48
Noviembre 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

Dr. (O) Oscar Cao Fernández

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

ACÉRQUESE A NUESTRO BANCO DE SANGRE.

JORNADA DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES
2015

SECCIÓN A TU SALUD

LOS ACCIDENTES

SECCIÓN NUTRICIÓN

¿CÓMO PLANIFICAR LAS COMIDAS CUANDO SE
TIENE DIABETES?

RECETA: TORTILLA ESPAÑOLA

SECCIÓN SALUD BUCAL

EL PACIENTE DIABÉTICO EN LA CONSULTA
ODONTOLÓGICA

SECCIÓN CUENTOS INFANTILES

EL GATO CON BOTAS

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

LABERINTO

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

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.

ACÉRQUESE A NUESTRO BANCO DE SANGRE.

LE RECORDAMOS QUE POR CADA PACIENTE QUE ES INTERNADO EN EL HOSPITAL, ES NECESARIO PRESENTAR 2 DONANTES DE SANGRE

De esta forma nos aseguramos tener una reserva adecuada de sangre en nuestro banco.

Evitamos así suspender cirugías o procedimientos por falta de ese recurso tan necesario que sólo se consigue de un donante. Recuerde que la sangre no se puede fabricar ni elaborar en un laboratorio.



EN EL CASO DE QUE A USTED O A UN FAMILIAR SE LE REALICE CIRUGÍA CARDÍACA, LOS DONANTES A PRESENTAR SERÁN 8 Y EN EL CASO DE CIRUGÍA TRAUMATOLÓGICA, LOS DONANTES A PRESENTAR DEBEN SER 4

El donante que concurra deberá:

- Presentar nombre, apellido y número de cédula completa del paciente por el que realiza la donación.
- Concurrir de lunes a viernes en el horario de 08:00 a 11:30hs.
- Tener entre 18 y 65 años.
- Pesar más de 50 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.
- Presentar CI vigente.

LE RECORDAMOS QUE SI USTED VIAJA A MISIONES DE PAZ, CON DESTINO A HAITI, CONGO, ANGOLA, NO PUEDE SER DONANTE DE SANGRE.

**ACÉRQUESE A NUESTRO BANCO y SEA UN VOLUNTARIO MÁS.
RECUERDE QUE EL DÍA DE MAÑANA
PUEDE SER USTED O UN SER QUERIDO EL QUE LA NECESITE.**

**Servicio de Hemoterapia
Banco de Sangre del Hospital Central de las FF.AA
8 de octubre 3020 – Teléfono 2 487 66 66 int 2141**



día mundial de la diabetes

14 noviembre



El pasado viernes 13 de noviembre, se realizó la Jornada del DIA MUNDIAL DE LA DIABETES. Dicho evento fue coordinado y dirigido por el Departamento de Educación para la Salud de la ESFFAA.

Se contó con la presencia del Departamento de Enfermería, el Departamento de Alimentación del HCFFAA y la participación de los alumnos del curso de Auxiliar de Enfermería de la ESFFAA. Se obtuvo la colaboración de diferentes empresas del rubro alimenticio, habiendo aportado productos aptos para personas diabéticas, como también el apoyo de 2 laboratorios farmacéuticos de la línea diabetes.



LOS ACCIDENTES

(Primera Parte)

DESDE LA CUNA HASTA EL CICLO BÁSICO

Para comprender esta problemática debemos aceptar que:

- El accidente es una de las consecuencias posibles de la actividad del niño.
- Se hace muy difícil cuidar a un niño durante las 24 horas de un día.
- El niño en su actividad puede terminar cualquier conducta en forma accidental.

Si aceptamos estos puntos de partida podemos comprender que dentro de nuestro papel de adultos responsables por nuestros niños, está la tarea de realizar el mayor esfuerzo para crearles un ambiente de seguridad.

Cuando observamos los accidentes infantiles debemos tomar en cuenta que los mismos están ligados al desarrollo normal.

A medida que el niño va madurando antes que camine, se le presentan situaciones en las que surge, por un lado el deseo de hacer algo y por otro la inmadurez que le impide hacerlo. Estas situaciones normalmente terminan en pequeños golpes o en llanto, que solo expresan su frustración.

En su repetido intento de alcanzar su meta, el niño va desarrollando su coordinación entre aquello que desea y aquello que hace, en otras palabras, de esta manera crece y se desarrolla.

Una vez que el niño domina el caminar, su necesidad de explorar el mundo que



lo rodea, lo lleva a desarrollar una serie de conductas que se caracterizan más por la curiosidad, que por su capacidad de medir las consecuencias de sus actos.

Tomemos dos ejemplos para comprender esto:

- El niño que todavía gatea y descubre que tirando de un piolín puede traer las cosas hacia él. Una vez que comprende esta situación, intentara repetir la acción con la punta del mantel que cuelga de la mesa. Así es como termina tirándose el agua del termo sobre sí mismo, produciéndose una quemadura.
- Una vez que el niño camina -es decir que posee un mayor dominio de su cuerpo- la experimentación y el juego están dirigidos a conocer los límites de ese cuerpo en crecimiento.
- Si desea comer un pedazo de torta que se encuentra en la mesa, lo hará subiéndose a una silla, pero si desea algo que se encuentre en lo alto de un armario, no dudará en poner un banco sobre una silla para alcanzar su meta. En su intento puede caer en cualquier momento.

Una de las primeras medidas que debemos realizar como adultos responsables de nuestros menores, es transmitir la noción del "NO" a dos niveles: como prohibición y como límite. La comprensión por parte del niño del "NO" evoluciona a lo largo de sus primeros 3 años, razón por la cual debemos tomar en cuenta algunos aspectos, para ayudar a los niños, en su evolución normal y también en la prevención de conductas accidentales.

1. "La primera vez no, siempre no".

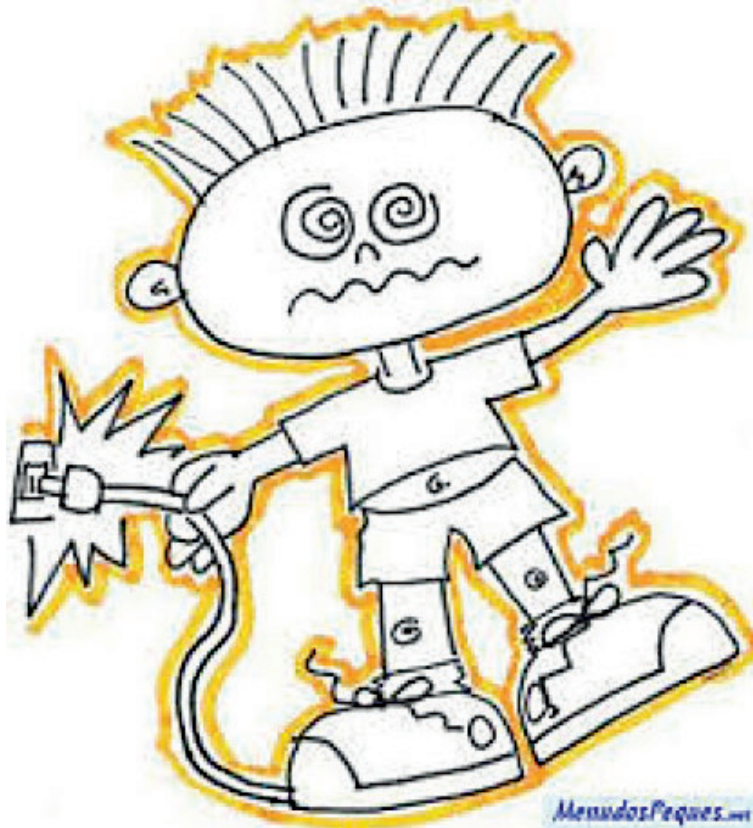
Esto significa que desde el momento que aparece la intención del niño de realizar determinado tipo de conductas (tocar los enchufes, estén conectados o no) debemos interponer siempre el "NO" entre su intención y la acción. De lo contrario pensará: ¿"Por qué puedo tocar este enchufe ahora y después no?".

2. Mantener el "No" a través del tiempo.

Si nuestra actitud es contradictoria, de un día para el otro con respecto al mismo hecho, el niño no sabrá a qué atenerse, y frente a la duda se guiará por aquello que le resulte más placentero. Esto significa que si al niño le resulta atractivo, por ejemplo, conectar un electrodoméstico "como mamá", esa estufa que por el momento está desenchufada, por el placer de "imitar algo igual que mamá", lo va a hacer.

3. Mantener la misma conducta con respecto a los mensajes que se le transmiten al niño.

No puede ser que el padre autorice algo que la madre niega, o a la inversa. El "NO" tiene que tener para el niño el valor de una ley que no puede ser violada en ningún momento.



4. Predicar con el ejemplo.

No actuar de una forma frente al niño que contradiga nuestras palabras anteriores. El ejemplo más común es exigir a nuestros niños que se cuiden cruzando la calle y cuando salimos con ellos, nos ven cometer múltiples infracciones – como conductores o como peatones.

*Equipo del Departamento
de Educación para la Salud*

Escuela de Sanidad de las FF.AA

¿COMO PLANIFICAR LAS COMIDAS CUANDO SE TIENE DIABETES?

Cuando usted tiene diabetes, tomarse tiempo para planificar sus comidas, esto lo ayudará mucho para el control de su azúcar en la sangre y su peso.

Su objetivo principal es mantener su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) dentro de un rango esperado.

PARA AYUDAR A CONTROLAR ESTE NIVEL, SIGA UN PLAN DE COMIDAS QUE TENGA:

- *Alimentos de todos los grupos*
- *Menos calorías*
- *Aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida*
- *Grasas saludables*



CÓMO AFECTAN LOS CARBOHIDRATOS AL AZÚCAR EN LA SANGRE

Junto con una alimentación saludable, usted puede mantener su azúcar en la sangre en el rango esperado teniendo un peso saludable. Las personas con diabetes tipo 2 a menudo tienen sobrepeso. Perder sólo un 10 % del peso inicial, puede ayudarle a controlar mejor su diabetes. Comer saludablemente y mantenerse activo (por ejemplo, 30 minutos de caminata por día) pueden ayudarle a alcanzar y mantener su meta de pérdida de peso.

Los carbohidratos presentes en los alimentos proporcionan energía al cuerpo y también elevan el nivel de azúcar en la sangre de forma más rápida que otros tipos de alimentos.

Los principales tipos de carbohidratos son azúcares simples, almidones y fibra. Aprender qué alimentos tienen carbohidratos le puede servir de ayuda con la planificación de las comidas, de manera que pueda mantener su azúcar en la sangre en el rango esperado.

PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS PARA LOS NIÑOS CON DIABETES

Los planes de comidas deben contemplar la cantidad de calorías que los niños necesitan para crecer. Las 4 comidas principales y 1 a 2 colaciones al día pueden ayudar a satisfacer las necesidades calóricas. Muchos niños con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso.

El objetivo debe ser un peso saludable consumiendo alimentos sanos y realizando más actividad (60 minutos cada día).

Es fundamental consultar con un/a nutricionista para diseñar un plan de comidas adecuado para su hijo.

LOS SIGUIENTES CONSEJOS PUEDEN AYUDAR A QUE SU NIÑO SIGA POR EL BUEN CAMINO:

- *Ningún alimento está prohibido. Conocer la forma en cómo diferentes alimentos afectan el azúcar en la sangre de su hijo le ayuda a usted y a él a mantenerlo en el rango esperado.*
- *Aprender a realizar el control de las porciones de alimentos.*
- *Sustituir gradualmente el consumo de bebidas gaseosas y otras bebidas azucaradas por agua o bebidas dietéticas sin azúcar.*

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Al ir de compras, es fundamental leer las etiquetas de los alimentos para hacer la mejor elección posible de los mismos.

Una buena manera de asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita durante las comidas es utilizar el método del plato. Se trata de una guía visual de alimentos que le ayudará a elegir los mejores tipos y cantidades adecuadas de los alimentos que consume. Estimula el consumo de grandes porciones de verduras sin almidón (la mitad del plato) y porciones moderadas de proteína (la cuarta parte del plato) y almidón (un cuarto del plato).

CONSUMIR UNA AMPLIA VARIEDAD DE ALIMENTOS

Comer una variedad amplia de alimentos le ayuda a mantenerse saludable. Trate de incluir alimentos de todos los grupos en cada comida.

VERDURAS

Elija verduras frescas o congeladas sin salsas, grasas o sal agregadas. Las verduras sin almidón abarcan las de color verde oscuro y amarillo profundo, como la espinaca, el brócoli, la lechuga, el repollo, la acelga y los morrones. Las verduras con almidón incluyen: maíz, arvejas, habas, papas y boniatos.

FRUTAS

Elija las frutas enteras frescas, con más frecuencia que los jugos, ya que tienen más fibra. También puede consumirlas congeladas y enlatadas (sin azúcar). Pruebe con manzana, melón, naranjas, peras y ensalada de frutas sin azúcar agregada. Cuando consuma jugos, que sean 100% de frutas sin azúcar ni jarabes agregados.

GRANOS, LEGUMBRES Y VERDURAS CON ALMIDÓN

Alimentos como el pan, las legumbres, el arroz, la pasta y las verduras con almidón deben servir como base de su alimentación. Como grupo, estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibra y carbohidratos saludables de tipo complejo.

Los carbohidratos elevan su nivel de azúcar en la sangre, así que, para una alimentación saludable, asegúrese de que la mitad de los granos que come cada día sean granos enteros, los cuales tienen mucha fibra. La fibra en la dieta impide que el nivel de azúcar en la sangre se eleve demasiado rápido.

Escoja alimentos integrales como pan o galletas integrales, diferentes tipos de salvado, arroz integral, quinoa, leguminosas (lentejas, porotos). Use harinas de trigo integral u otras harinas integrales para cocinar y hornear.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Elija productos lácteos con bajo contenido de grasa o descremados. Tenga en cuenta que la leche, el yogur y otros productos lácteos tienen azúcar natural, incluso cuando no contienen azúcar agregado. Tenga en cuenta esto al planificar las comidas, para permanecer en el rango deseado de azúcar en la sangre.

CARNES BLANCAS Y ROJAS

Consuma pescado y carne de aves con más frecuencia. Retire la piel del pollo. Seleccione cortes magros de carne vacuna, carne de cerdo o animales de caza. Recorte toda la grasa visible de la carne. Hornee, ase a la parrilla o hierva en lugar de freír.

GRASAS, ALCOHOL Y DULCES

En general, usted debe limitar su ingesta de alimentos grasos, sobre todo aquellos ricos en grasa saturada, como las hamburguesas, quesos de color amarillo intenso, panceta, manteca, crema de leche, etc.

En lugar de esto, elija alimentos que sean ricos en grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas. Estos incluyen pescado, nueces y aceites vegetales.

Si decide tomar alcohol, limite la cantidad y tómelo con una comida. Verifique con su médico la forma como el alcohol afectará su azúcar en la sangre y cómo determinar una cantidad segura para usted.

Los dulces son ricos en grasa y azúcar, así que mantenga los tamaños de las porciones pequeños.

A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDAR A EVITAR COMER DEMASIADOS DULCES:

- *Solicite cucharas y tenedores adicionales y divida su postre con otras personas.*
- *Coma dulces que sean libres de azúcar.*
- *Siempre pida la porción de tamaño más pequeño.*



prevenirla está en tu mano
COME Y VIVE SANO



Lic. En Nutrición
 (Sgto.) Ma. Elisa Viña

TORTILLA ESPAÑOLA

RENDIMIENTO: 4 PORCIONES



INGREDIENTES:

- 5 papas pequeñas, peladas y cortadas
- Aceite vegetal en spray
- ½ cebolla mediana picada
- 1 calabacín pequeño rebanado
- ½ tazas de pimientos verdes o rojos cortados en rebanadas finas
- 5 champiñones medianos en rodajas
- 3 huevos batidos
- 5 claras de huevo batidas
- Pimienta y sal de ajo con hierbas al gusto
- 3 cucharadas de queso mozzarella semidescremado rallado
- 1 cucharada de queso parmesano bajo en grasa

PROCEDIMIENTO:

- Pre caliente el horno.
- Cocine las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden.
- En una sartén antiadherente rocíe el aceite vegetal y caliente a fuego medio.
- Añada la cebolla y sofría hasta que se dore.
- Añada las verduras y sofría hasta que se ablanden, pero sin dorarlas.
- En un recipiente mediano, bata ligeramente los huevos y las claras de huevo, añada la pimienta, la sal de ajo y el queso mozzarella bajo en grasa. Añada la mezcla de huevos con queso a las verduras cocidas.
- Rocíe el aceite vegetal en una asadera para hornear de 25 centímetros de diámetro y vierta en ella la mezcla de huevos con queso. Esparza por encima el queso parmesano bajo en grasa y hornee la tortilla hasta que esté firme y dorada en la superficie, entre 10 y 30 minutos.

Retire la tortilla del horno, déjela enfriar por 10 minutos y fraccíonela en cuatro porciones iguales.

EL PACIENTE DIABETICO EN LA CONSULTA ODONTOLOGICA

El paciente diabético es un paciente que presenta al momento de la consulta odontológica un doble riesgo, ya que es un paciente que por un lado presenta mayor facilidad para contraer infecciones y por otro lado presenta un retraso en el procedimiento de cicatrización normal del ser humano.

Estos riesgos son de extrema importancia y requieren por parte del odontólogo una especial precaución al momento de su atención en muchos de los tratamientos que este profesional realiza a estos pacientes.

Por otro lado el paciente diabético, al presentar cantidades alteradas de azúcar en su sangre, tiene mayores posibilidades de contraer una de las enfermedades bucales más frecuentes que es la enfermedad periodontal (piorrea).

Es decir que, el hecho de ser diabético implica que el paciente tenga un riesgo aumentado de contraer esta enfermedad, por lo que se hace necesario extremar los cuidados de higiene bucal, así como aumentar la periodicidad de los controles ya que es la placa microbiana (placa que se adhiere a los dientes formada por bacterias y restos de comida) la causante de esta enfermedad.



Paciente diabético en el que se presenta enfermedad periodontal avanzada.

Además de tener un riesgo aumentado para esta enfermedad, una vez que esta se presenta avanza con mayor rapidez que en un paciente sano, destruyendo las estructuras de soporte del diente, pudiendo llegar en los casos más avanzados a la pérdida de los mismos cuando ya dicho aparato de soporte se pierde por completo.

Como regla general y de acuerdo a lo dicho anteriormente en cuanto a la facilidad para contraer infecciones, es que previamente a la realización de los llamados procedimientos invasivos (procedimientos realizados por el odontólogo en los cuales existe comunicación del medio bucal con el medio interno del paciente) como pueden ser las extracciones dentarias, las endodoncias (tratamientos de conducto), el raspaje y alisado (limpieza profunda de los dientes) y otros, el paciente debe ser premedicado con antibióticos.

Esta premedicación debe ser indicada por el odontólogo y la finalidad de la misma es que, en el momento en que el profesional va a realizar la maniobra invasiva, el paciente ya cuente con una concentración elevada de antibiótico en la sangre, de forma tal que las bacterias que pasan a la misma al realizar el procedimiento sean atacadas y destruidas inmediatamente por el antibiótico y de esta manera el paciente no desarrolle una infección posteriormente al procedimiento realizado.

Con respecto a la dificultad en la cicatrización es que el profesional odontólogo debe tener otras precauciones, además de la premedicación antibiótica, que son de conocimiento propio del profesional.

Como ejemplo, y como procedimientos que se realizan con más frecuencia, conviene que al realizarle al paciente una extracción dentaria esta sea terminada con la aplicación de sutura (puntos) de forma tal de acercar más los "bordes" de la herida y favorecer el cierre de la misma.



Puntos luego de una extracción dentaria.

COMO CONCLUSIONES ENTONCES PODEMOS DECIR QUE:

- ⇒ *Desde el punto de vista odontológico el paciente diabético requiere de una atención especial y más individualizada.*
- ⇒ *Debemos indicar a estos pacientes medidas de autocuidado específicas para cada uno de ellos y lograr que tengan un excelente control de la placa microbiana evitando así la aparición de enfermedad periodontal.*
- ⇒ *Si usted es un paciente diabético no olvide nunca informárselo a su odontólogo personal para que este pueda llevar a cabo todas las medidas y precauciones necesarias para su atención. Sobre todo tenga en cuenta que si a usted le diagnosticaron la enfermedad recientemente puede que su odontólogo lo desconozca. En este último caso preste mayor atención en informarle al profesional.*
- ⇒ *Ante cualquier duda consulte inmediatamente a su odontólogo tratante y nunca tome medidas por su cuenta ya que esto puede llegar a empeorar una determinada situación.*
- ⇒ *Más allá de los riesgos de los pacientes diabéticos, cuando estos son bien tratados desde el punto de vista odontológico no existe ningún motivo de preocupación ni para el paciente ni para el odontólogo, pudiéndose llevar a cabo una atención integral y sin ninguna complicación importante para el mismo.*

Dr. (O) Oscar Cao

EL GATO CON BOTAS

Había una vez un molinero cuya única herencia para sus tres hijos eran su molino, su asno y su gato. Pronto se hizo la repartición sin necesitar de un clérigo ni de un abogado, pues ya habían consumido todo el pobre patrimonio. Al mayor le tocó el molino, al segundo el asno, y al menor el gato que quedaba. El pobre joven amigo estaba bien inconforme por haber recibido tan poquito.

-“Mis hermanos”- dijo él,-“pueden hacer una bonita vida juntando sus bienes, pero por mi parte, después de haberme comido al gato, y hacer unas sandalias con su piel, entonces no me quedará más que morir de hambre.”-

El gato, que oyó todo eso, pero no lo tomaba así, le dijo en un tono firme y serio:

-“No te preocupes tanto, mi buen amo. Si me das un bolso, y me tienes un par de botas para mí, con las que yo pueda atravesar lodos y zarzales, entonces verás que no eres tan pobre conmigo como te lo imaginas.”-

El amo del gato no le dio mucha posibilidad a lo que le decía. Sin embargo, a menudo lo había visto haciendo ingeniosos trucos para atrapar ratas y ratones, tal como colgarse por los talones, o esconderse dentro de los alimentos fingiendo estar muerto.

Así que tomó algo de esperanza de que él le pudiera ayudar a paliar su miserable situación.

Después de recibir lo solicitado, el gato se puso sus botas galantemente, y amarró el bolso alrededor de su cuello. Se dirigió a un lugar donde abundaban los conejos, puso en el bolso un poco de cereal y de verduras, tomó los cordones de cierre con sus patas delanteras, y se tiró en el suelo como si estuviera muerto.

Entonces esperó que algunos conejitos, de esos que aún no saben de los engaños del mundo, llegaran a mirar dentro del bolso.

Apenas se había echado cuando obtuvo lo que quería. Un atolondrado e ingenuo conejo saltó a la bolsa, y el astuto gato, jaló inmediatamente los cordones cerrando la bolsa y capturando al conejo.

Orgullosa de su presa, fue al palacio del rey, y pidió hablar con su majestad. Él fue llevado arriba, a los apartamentos del rey, y haciendo una pequeña reverencia, le dijo: -“Majestad, le traigo a usted un conejo enviado por mi noble señor, el Marqués de Carabás. (Porque ese era el título que el gato se complacía en darle a su amo).”- -“Dile a tu amo”- dijo el rey, -“que se lo agradezco mucho, y que estoy muy complacido con su regalo.”-



En otra ocasión fue a un campo de granos. De nuevo cargó de granos su bolso y lo mantuvo abierto hasta que un grupo de perdices ingresaron, jaló las cuerdas y las capturó. Se presentó con ellas al rey, como había hecho antes con el conejo y se las ofreció.

El rey, de igual manera recibió las perdices con gran placer y le dio una propina. El gato continuó, de tiempo en tiempo, durante unos tres meses, llevándole presas a su majestad en nombre de su amo.

Un día, en que él supo con certeza que el rey recorrería la ribera del río con su hija, la más encantadora princesa del mundo, le dijo a su amo:

-"Si sigues mi consejo, tu fortuna está lista. Todo lo que debes hacer es ir al río a bañarte en el lugar que te enseñaré, y déjame el resto a mí."-

El Marqués de Carabás hizo lo que el gato le aconsejó, aunque sin saber por qué. Mientras él se estaba bañando pasó el rey por ahí, y el gato empezó a gritar:

-" ¡Auxilio! ¡Auxilio! ¡Mi señor, el Marqués de Carabás se está ahogando!"-

Con todo ese ruido el rey asomó su oído fuera de la ventana del coche, y viendo que era el mismo gato que a menudo le traía tan buenas presas, ordenó a sus guardias correr inmediatamente a darle asistencia a su señor, el Marqués de Carabás. Mientras los guardias sacaban al Marqués fuera del río, el gato se acercó al coche y le dijo al rey que, mientras su amo se bañaba, algunos rufianes llegaron y le robaron sus vestidos, a pesar de que gritó varias veces tan alto como pudo:

-" ¡Ladrones! ¡Ladrones!"-

En realidad, el astuto gato había escondido los vestidos bajo una gran piedra.

El rey inmediatamente ordenó a los oficiales correr y traer de su ropero uno de sus mejores vestidos para el Marqués de Carabás. El rey entonces lo recibió muy cortésmente. Y ya que los vestidos del rey le daban una apariencia muy atractiva (además de que era apuesto y bien proporcionado), la hija del rey tomó una secreta inclinación sentimental hacia él. El Marqués de Carabás sólo tuvo que dar dos o tres respetuosas y algo tiernas miradas a ella para que ésta se sintiera fuertemente enamorada de él. El rey le pidió que entrara al coche y los acompañara en su recorrido.

El gato, sumamente complacido del éxito que iba alcanzando su proyecto, corrió adelantándose. Reunió a algunos lugareños que estaban preparando un terreno y les dijo:

-"Mis buenos amigos, si ustedes no le dicen al rey que los terrenos que ustedes están trabajando pertenecen al Marqués de Carabás, los harán en picadillo de carne."-

Cuando pasó el rey, éste no tardó en preguntar a los trabajadores de quién eran esos terrenos que estaban limpiando.

-"Son de mi señor, el Marqués de Carabás."- contestaron todos a la vez, pues las amenazas del gato los habían amedrentado.

-"Puede ver señor"- dijo el Marqués, -"estos son terrenos que nunca fallan en dar una excelente cosecha cada año."-

El hábil gato, siempre corriendo adelante del coche, reunió a algunos segadores y les dijo:

-"Mis buenos amigos, si ustedes no le dicen al rey que todos estos granos pertenecen al Marqués de Carabás, los harán en picadillo de carne."-

El rey, que pasó momentos después, les preguntó a quien pertenecían los granos que estaban segando.

-“Pertenece a mi señor, el Marqués de Carabás.”- replicaron los segadores, lo que complació al rey y al marqués. El rey lo felicitó por tan buena cosecha. El fiel gato siguió corriendo adelante y decía lo mismo a todos los que encontraba y reunía. El rey estaba asombrado de las extensas propiedades del señor Marqués de Carabás.

Por fin el astuto gato llegó a un majestuoso castillo, cuyo dueño y señor era un ogro, el más rico que se hubiera conocido entonces. Todas las tierras por las que había pasado el rey anteriormente, pertenecían en realidad a este castillo. El gato que con anterioridad se había preparado en saber quién era ese ogro y lo que podía hacer, pidió hablar con él, diciendo que era imposible pasar tan cerca de su castillo y no tener el honor de darle sus respetos.

El ogro lo recibió tan cortésmente como podría hacerlo un ogro, y lo invitó a sentarse.

-“Yo he oído”- dijo el gato, -“que eres capaz de cambiarte a la forma de cualquier criatura en la que pienses. Que tú puedes, por ejemplo, convertirte en león, elefante, u otro similar.”-

-“Es cierto”- contestó el ogro muy contento, -“Y para que te convenzas, me haré un león.”-

El gato se aterrorizó tanto por ver al león tan cerca de él, que saltó hasta el techo, lo que lo puso en más dificultad pues las botas no le ayudaban para caminar sobre el tejado. Sin embargo, el ogro volvió a su forma natural, y el gato bajó, diciéndole que ciertamente estuvo muy asustado.

-“También he oído”- dijo el gato, -“que también te puedes transformar en los animales más pequeñitos, como una rata o un ratón. Pero eso me cuesta creerlo. Debo admitirte que yo pienso que realmente eso es imposible.”-

-“¿Imposible?”- Gritó el ogro, -“¡Ya lo verás!”-

Inmediatamente se transformó en un pequeño ratón y comenzó a correr por el piso. En cuanto el gato vio aquello, lo atrapó y se lo tragó.

Mientras tanto llegó el rey, y al pasar vio el hermoso castillo y decidió entrar en él. El gato, que oyó el ruido del coche acercándose y pasando el puente, corrió y le dijo al rey:

-“Su majestad es bienvenido a este castillo de mi señor el Marqués de Carabás.”-

-“¿Qué?; Mi señor Marqués!” exclamó el rey, -“¿Y este castillo también te pertenece? No he conocido nada más fino que esta corte y todos los edificios y propiedades que lo rodean. Entremos, si no te importa.”-

El marqués brindó su mano a la princesa para ayudarle a bajar, y siguieron al rey, quien iba adelante. Ingresaron a una espaciosa sala, donde estaba lista una magnífica fiesta, que el ogro había preparado para sus amistades, que llegaban exactamente ese mismo día, pero no se atrevían a entrar al saber que el rey estaba allí.

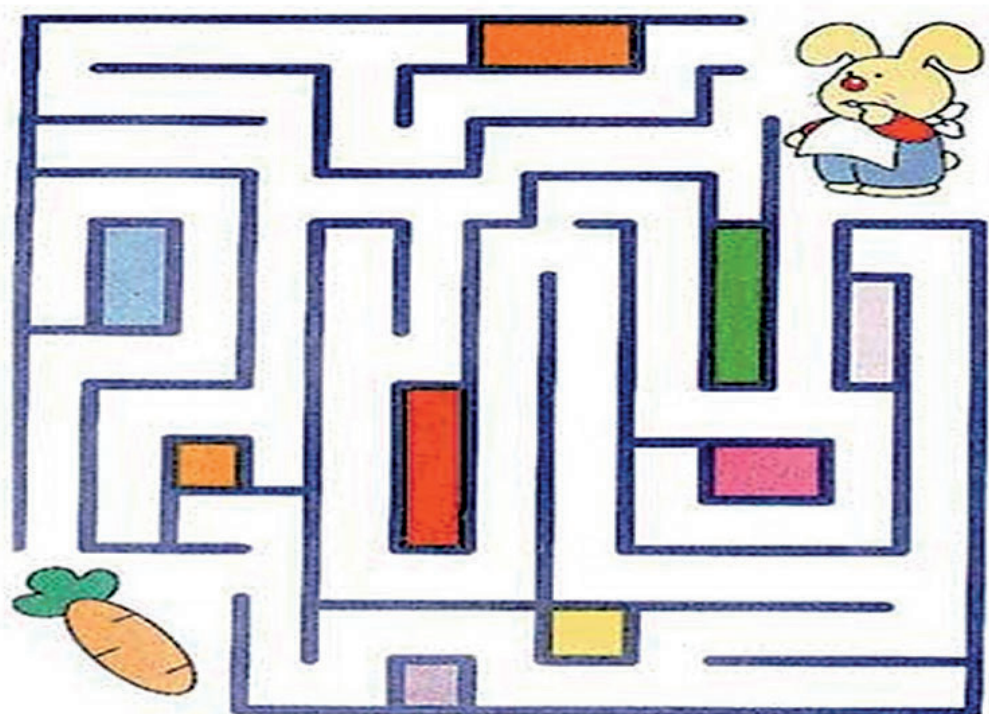
El rey, al ver tantas riquezas del Marqués de Carabás, junto con sus buenas cualidades, y conociendo que su hija estaba perdidamente enamorada del marqués, decidió casar a su hija con el joven marqués, ya que a éste también se le veía el amor por la Princesa.

La boda se celebró inmediatamente, convirtiéndose de este modo el hijo menor del molinero en un príncipe; y el gato, que se quedó a vivir en el palacio junto con su amo, devino en un gran señor, que sólo corría ya detrás de los ratones para divertirse.

Y así, todos vivieron felices el resto de sus días.

ENTRETENIMIENTO

LABERINTO



ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS

