



Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 7 – Revista N° 49, Diciembre 2015
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA DURANTE EL VERANO

⇒ **EL SOL, UN AMIGO (EN LA MEDIDA JUSTA)**

⇒ **¡LLEGARON LAS VACACIONES!
A SEGUIR CUIDANDO NUESTROS DIENTES.**

⇒ **CUENTOS INFANTILES - "LA TORTUGA GIGANTE"**

STAFF

Revista N° 49
Diciembre 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

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

SECCIÓN A TU SALUD

EL SOL, UN AMIGO (EN LA MEDIDA JUSTA)

CÓMO SE DEBERÍA CONTROLAR LA DIABETES EN
VACACIONES

SECCIÓN NUTRICIÓN

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA
DURANTE EL VERANO

BATIDO DE BANANA Y FRUTILLA
HELADO DE FRUTILLAS

SECCIÓN SALUD BUCAL

¡LLEGARON LAS VACACIONES!
A SEGUIR CUIDANDO NUESTROS DIENTES.

SECCIÓN CUENTOS INFANTILES

LA TORTUGA GIGANTE

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

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:

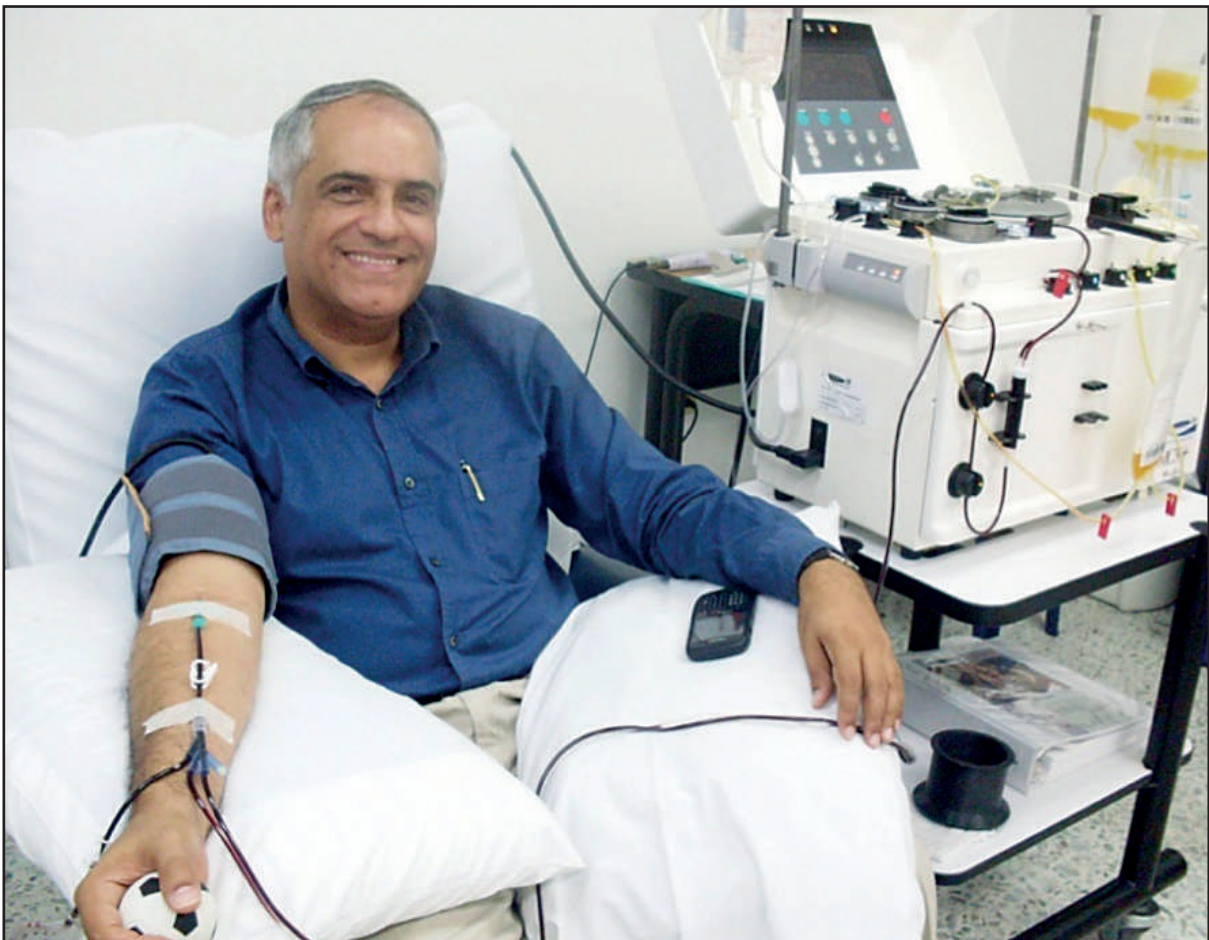
Otra forma de ayudar a quien lo está necesitando

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.

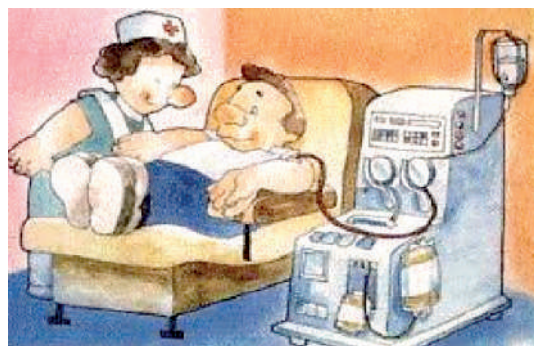
Los requisitos para ser donante de plaquetas por aféresis son parecidos a los de donaciones de sangre.

(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

EL SOL, UN AMIGO (EN LA MEDIDA JUSTA)

*El sol es amigo de nuestros niños.
Emite rayos de luz ultravioleta (RUV)
que, entre otros efectos, al tocar la piel
producen vitamina D3, que hace que sus
huesitos crezcan sanos y fuertes.*

Entonces, ¿cuanto más los exponemos al sol mayor es el beneficio?

No, no es así. Los rayos UV también pueden llegar a producir enrojecimiento, quemaduras, envejecimiento precoz de la piel, cataratas y, a largo plazo, cáncer de piel si no se tienen algunos cuidados.

¿Y CÓMO HACEMOS? AQUÍ, ALGUNAS CLAVES.

SE DEBE REDUCIR EL TIEMPO GLOBAL DE EXPOSICIÓN AL SOL:

A lo largo de la vida el tiempo total de exposición al sol es mucho y su efecto es acumulativo. Se ha comprobado que el 80% de esta exposición total sucede en la niñez y la adolescencia. Procurar que nuestros niños no se expongan al sol entre las 11 y las 17 horas, y que además estén bajo sombra, es una buena conducta. Para ello se pueden utilizar árboles frondosos, techos de material o chapa, o toldos cuya trama sea compacta (cuanto más cerrada sea la trama menos permitirá el paso de rayos UV) preferentemente de color oscuro.

Los días nublados también permiten el pasaje de rayos UV, y estar dentro del agua no protege.

UTILIZAR ROPA ADECUADA, GORRO Y LENTES:

La ropa suelta aumenta la distancia que los rayos UV deben recorrer hasta tocar la piel.



La ropa debe ser de colores oscuros (no blanca), de trama compacta, cerrada.

Es importante que la ropa no esté mojada ni estirada. En cuanto al gorro, que tenga ala ancha, y que los lentes tengan especial protección para rayos UV (A y B). Si no tienen esta protección es mejor no usar lentes de sol.

USAR PROTECTOR SOLAR:

Siempre que vaya a estar al aire libre, el niño debe llevar un protector solar en toda la piel. Se coloca por lo menos 30 minutos antes de salir, y se retoca cada dos horas aún cuando el producto señale que es resistente al agua. El factor de protección solar (FPS) debe ser mayor a 30 y de amplio espectro, esto es: para UVB y UVA.

En bebés menores de seis meses no está recomendado el uso de protector solar por su posible toxicidad. Sólo en caso de que sea inevitable la exposición al sol, se podrá colocar una fina capa en el rostro y el dorso de las manos.

SOCIEDAD URUGUAYA DE PEDIATRIA

www.sup.org.uy

CÓMO SE DEBERÍA CONTROLAR LA DIABETES EN VACACIONES



Época de vacaciones, tema importante que deberíamos tener en cuenta debido al cambio en los horarios de la rutina diaria, en los que nos desplazamos a un entorno que no es el habitual. Durante este período se suele descuidar: tanto la actividad física como la alimentación y los viajes conllevan a que las personas con diabetes no mantengan las pautas que se siguen durante el resto del año; teniendo como consecuencia un mal control de la enfermedad. Sin embargo, los profesionales también insisten en que esta patología en concreto no tiene por qué suponer un inconveniente a la hora de disfrutar de las diferentes actividades del verano como viajar, ir a la playa, pasear o practicar deporte al aire libre.

Hay que tener una serie de precauciones y, aunque se puedan modificar ligeramente, es importante no abandonar los lineamientos del tratamiento seguidas durante el año para que la época estival culmine con un buen control de la enfermedad.

¡SÍ! A DISFRUTAR DE LA COMIDA....PERO ¡CON CONTROL!

La alimentación y la práctica de ejercicio suelen ser los primeros hábitos afectados por la discontinuidad de los horarios debido a que se multiplican los compromisos sociales, se come más fuera de casa, se genera más tiempo de ocio, aumentando el sedentarismo. El control de la alimentación es fundamental, pero esto no significa que no puedan disfrutar de los placeres de las comidas, pero controlando las cantidades y tipos de alimentos para optimizar los niveles de glucosa en sangre (glucemia).

Los alimentos que deben controlarse en mayor medida son los ricos en carbohidratos (farináceos, pasta, sémola, harina, papas, habas, legumbres, arroz, pan, tostadas, cereales,

bebidas azucaradas, jugos), ya que tienen un efecto directo sobre la glucemia; también evitar productos ricos en grasas saturadas (chorizos, panchos, paté, fiambres, etc.)

Para evitar episodios de hipoglucemias severas es aconsejable llevar siempre alimentos o bebidas ricas en azúcares (sobrecitos de azúcar, caramelos o jugos azucarados, etc). Estos alimentos sólo deben ser ingeridos en casos de hipoglucemias constatadas con su glucómetro.

HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

El calor y la humedad pueden provocar una vasodilatación y por tanto la absorción de la glucosa también puede variar. Los niveles elevados de glucosa en la sangre pueden conducir a un aumento de necesidad de orinar, de sed; es necesario beber más agua para evitar la deshidratación, y estar atentos a determinados síntomas de alarma, como pueden ser sudoración, debilidad, temblores y sensación de cansancio, algunos síntomas de hipoglucemia que deberán tenerse en cuenta. Beber agua de manera constante es una garantía para mantenerse hidratado. También deberán controlarse los niveles de glucemia tanto antes como después del ejercicio para evitar hipoglucemia, y consumir previamente carbohidratos en mayor o menor cantidad dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio (una porción de fruta, un yogur o un sándwich pequeño en lo posible elaborado con pan integral) para compensar los niveles de glucosa, si éstos están próximos a los 70 mg/dl. También puede complementarse la ingesta de agua con algún jugo natural, teniendo en cuenta que contienen fructosa y que harán subir la glucemia.

LA SALUD DE LOS PIES

Esta parte del cuerpo es especialmente problemática en algunos pacientes diabéticos. Para aquellas personas que además tengan problemas vasculares o pie de riesgo, el cuidado de esta extremidad también toma protagonismo durante el verano. En general, se recomienda utilizar calzado cerrado y cómodo. Las sandalias, que dejan los dedos y los talones al aire, no son una buena opción, ya que es más fácil rozarse con alguna piedra u obstáculo del camino que provoque una herida en las extremidades inferiores. "Los problemas neurológicos y vasculares provocan la pérdida de sensibilidad en los pies y, si se produce alguna herida que no se identifique a tiempo por no sentir dolor, puede derivar en una infección". Por ello, es conveniente revisar al final del día si se tiene alguna lesión con el objetivo de poder tratarla a tiempo.

FÁRMACOS PROTEGIDOS DE TEMPERATURAS EXTREMAS

Si se tiene pensado ir de viaje, siempre hay que llevar más fármacos de los necesarios. Sea cual sea el medio de transporte, es aconsejable llevar los medicamentos, los instrumentos de medición de la glucemia capilar y las tiras reactivas en el equipaje de mano, para evitar pérdidas y, en el caso de la insulina, hay que controlar la temperatura a la que está expuesta, aunque no es necesario transportarla en nevera si no se va a someter a frío o calor extremos. Mantenga siempre la insulina fuera de la luz solar directa excepto por algunos momentos. La luz solar degrada gradualmente la insulina y le da un color amarillo o acastañado.

No guarde la insulina donde la temperatura pueda elevarse mucho, como por ejemplo la guantera de un automóvil o encima del televisor. Es aconsejable viajar con una orden de su médico tratante con las indicaciones correspondientes.



Fuente:
www.hola.com/salud
 Sgto (N) A. Da Silva

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA DURANTE EL VERANO



¿QUÉ ALIMENTOS DEBO CONSUMIR EN VERANO?

Como primera medida, resulta fundamental no cambiar la estructura de la dieta por más que sea verano. Hay que mantener una alimentación balanceada y equilibrada.

Lo que debemos tener en cuenta es que, debido al calor, tenemos mayores posibilidades de deshidratarnos, por ello es recomendable beber una mayor cantidad de líquido y priorizar el consumo de alimentos frescos, en particular verduras y frutas, ya que son ricas en agua, vitaminas y minerales, y sirven para rehidratarse.

Sin embargo, los alimentos básicos como los cereales, lácteos, carnes y aceites no deben eliminarse de la dieta. Cada uno de ellos aporta un componente primordial para una buena nutrición, ya sea calcio, hierro, o proteínas, y no se debe descuidar ningún aspecto.

¿QUÉ TIPO DE COMIDAS DEBO EVITAR?

- Para este período en el que las temperaturas son muy elevadas, es recomendable consumir alimentos que no sobrecarguen el trabajo digestivo, evitar las grasas saturadas y azúcares refinados, aumentar el fraccionamiento e ingerir pequeñas porciones distribuidas a lo largo del día, manteniendo intervalos regulares entre los tiempos de comidas (desayuno, almuerzo, merienda, cena y establecer 1 o 2 colaciones si es necesario).

Por otro lado, se aconseja que todos aquellos alimentos enlatados sean ingeridos de forma eventual, es decir, que se consideren como algo "extra" en la dieta y no formen parte del consumo diario por su elevado contenido en sodio.

Para lograrlo es aconsejable planificar un menú semanal, y en base a ello realizar las compras. De este modo se puede diagramar una dieta variada, evitando comer siempre lo mismo, y aumentando la cantidad de alimentos frescos. Otro aspecto clave es comprar todo aquello que requiera conservarse en heladera al final del recorrido de la compra, evitando de este modo que se pierda la cadena de frío.

¿CÓMO DEBO CONSERVAR CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS?

Todo lo que no se consumió luego de su elaboración se debe conservar en la heladera, en recipientes tapados. Es importante que lo que ya está cocido vaya en los estantes superiores, mientras que lo crudo debe colocarse en los inferiores (Por ejemplo, arroz cocido arriba y carne cruda abajo). De este modo evitamos que se derrame el líquido liberado de las carnes crudas sobre los alimentos ya cocidos.

Otro aspecto a considerar es que no se debe guardar ningún tipo de alimento en el horno o dejarlos a temperatura ambiente porque quedan expuestos a la contaminación microbiana, por lo tanto se deberá desechar los sobrantes de comida que hayan permanecido sin refrigeración por más de una hora.

Si se va a recalentar una comida guardada en la heladera, deberá hacerlo solamente a la porción que vaya a comer, ya que no se deben calentar más de una vez las preparaciones. Si lo que se calentó no fue utilizado, es preferible desecharlo.

¿QUÉ RECAUDOS DEBO TOMAR AL MOMENTO DE PREPARAR LA COMIDA?

1. Es primordial lavarse las manos antes de cocinar, así como también utilizar agua potable para lavar todo lo que se vaya a comer crudo o para preparar hielo, jugos o mamaderas.
2. No se debe descongelar carnes u otros alimentos a temperatura ambiente, para prevenir de esta forma la proliferación bacteriana sobre los mismos.
3. No se deben utilizar los mismos cuchillos ni las mismas tablas para cortar alimentos crudos y cocidos, ya que pueden transmitirse bacterias mediante estos utensilios.

¿QUÉ OCURRE SI INGIERO ALIMENTOS QUE HAYAN PERDIDO LA CADENA DE FRÍO?

El principal problema es que puede derivar en una gastroenteritis, lo cual es más peligroso en chicos y personas ancianas.

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA LA PLAYA

- Transportar la comida en una conservadora, y estar seguros de que mantenga la temperatura adecuada hasta el momento de consumirla.
- Tratar de no comer todos los días sándwiches y cuando se decida prepararlos variar el contenido, no deben estar siempre hechos con fiambre, se puede intercalar pollo, carne fría, huevo, lechuga, tomate, entre otros. También es aconsejable reducir la cantidad de pan, utilizando rodajas finas.
- Llevar ensaladas individuales en recipientes herméticos.
- Como sustitutos para los snacks, las frutas se convierten en las preferidas. Llevar frutillas bien lavadas en recipientes con tapa o tener siempre prontas brochettes con diferentes frutas bien frías. A los chicos les encantan las bolitas de melón y sandía que se pueden endulzar con unas gotas de miel. Se pueden hacer helados caseros: licuar la fruta con un poco de azúcar rubia, colocar en vasos de plástico con un palillo de helado y llevarlos al freezer.

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

BATIDO DE BANANA Y FRUTILLA

INGREDIENTES:

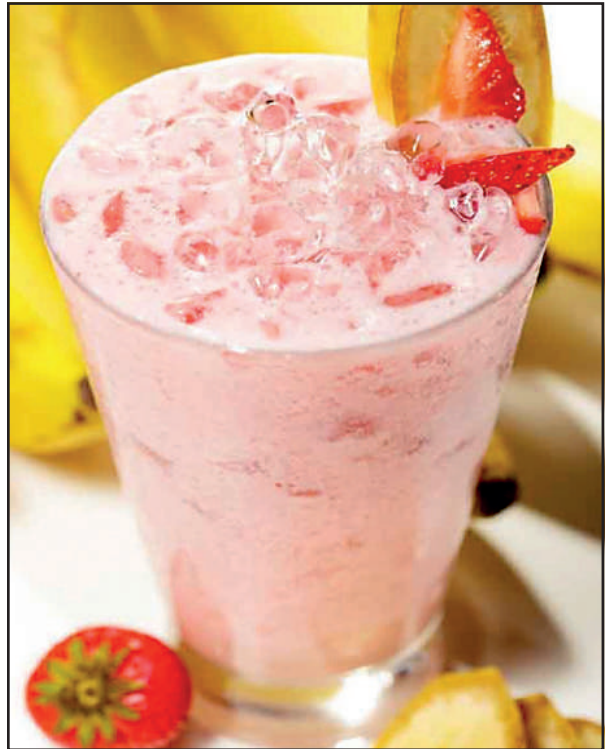
- 250 gramos de frutilla
- medio litro de leche
- 2 bananas que estén maduras

PREPARACIÓN:

Limpiar las frutillas y secarlas. Pelar las bananas y triturar toda la fruta. Cuando este hecho el puré, mézclalo con la leche, y dale una pasada rápida por la batidora para que quede espumoso.

BUENA IDEA

Para que el batido tenga una consistencia más cremosa y esté más fresquito, se puede batir junto con la fruta una bola de helado ligero, por ejemplo de pera o de manzana.



HELADO DE FRUTILLAS



INGREDIENTES:

- ¼ kg de frutillas
- 1 banana chica

PREPARACIÓN:

Congelar las frutillas cortadas y sin las hojas, y la banana también cortada y sin la cáscara. Sacar del freezer y procesar. ¡cha- ran! Listo el helado. (¡hay que comerlo en el momento!)

PROPIEDADES NUTRICIONALES

La composición nutricional de la frutilla o fresa es rica en vitaminas y minerales y contiene muy pocas calorías, apenas 34 cada 100 gramos. Por otra parte, dicha cantidad de fresas aporta 1,3 gramos de fibra, 60 mg de Vitamina C, y minerales como calcio y potasio entre otros.

LLEGARON LAS VACACIONES

A SEGUIR CUIDANDO NUESTROS DIENTES.

Todos sabemos que las vacaciones son un periodo de descanso y diversión para nuestros niños. Y así es como debe ser. Sin embargo esto no significa que durante este periodo presten menos atención al cuidado de la salud de su boca, que es algo que suele suceder muy frecuentemente. Nos referimos a que no sólo hay una falta de atención con respecto al cepillado, sino que existe un descuido en cuanto a la forma y hábitos de alimentación.

¿Qué queremos decir con esto?

Que no solo consumen más alimentos que pueden producir caries, sino que existe un descuido en los horarios de alimentación, habiendo muchos más momentos de consumo de alimentos que cuando existen horarios establecidos diariamente.

Debemos recordar siempre que el factor único que puede producir caries es la placa microbiana (acúmulo de restos de comida y microbios) y que por lo tanto con la sola eliminación de la misma a través del cepillado bucal no se generaría ningún problema.

Otra cosa que debemos recordar es que para los microbios que se encuentran en la placa microbiana cualquier tipo de alimento, y no sólo aquellos dulces, sirven para alimentarse y así formar el ácido que produce las caries. Es decir que alimentos como el pan, arroz, fideos, frutas y otros también pueden servir como alimento para los microbios de la placa microbiana.



Debemos aclarar en este punto entonces que lo fundamental no es lo que el niño coma sino cómo y cuándo lo come y qué hace después de comerlo.

Es decir, no es necesario impedirle al niño que consuma ningún tipo de alimentos, sino que lo importante es enseñarle cuál es la forma correcta de hacerlo.

Cuando decimos cuál es la forma correcta de hacerlo queremos decir que en lo posible debemos lograr que el niño consuma todos los alimentos que quiera pero que lo haga de manera conjunta, en lo posible en no más de seis veces al día y lo más importante es que después de hacerlo inmediatamente cepille sus dientes para eliminar los restos de comida acumulados y evitar así la formación de placa microbiana.

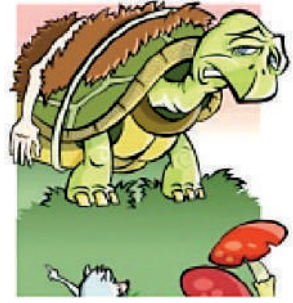
Y tampoco olvidar que durante este periodo los pacientes también deben concurrir a control con su odontólogo y así asegurarse que todo esté desarrollándose correctamente.



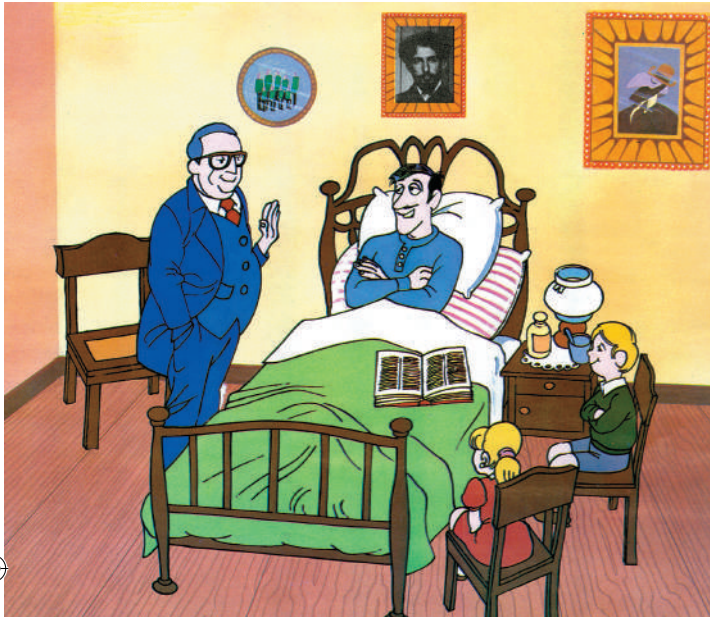
POR LO TANTO TENIENDO EN CUENTA ESTO: ¡A DISFRUTAR! PERO SIN DESCUIDAR NUESTROS DIENTES PARA ASI TENER UNA SONRISA LINDA Y SANA PARA TODA LA VIDA.

Dr. Oscar Cao
Especialista en
Odontopediatría
Odontólogo de Adolescentes

LA TORTUGA GIGANTE



Horacio Quiroga
(de "Cuentos de la Selva")



Había una vez un hombre que vivía en Buenos Aires, y estaba muy contento porque era un hombre sano y trabajador. Pero un día se enfermó, y los médicos le dijeron que solamente yéndose al campo podría curarse. Él no quería ir, porque tenía hermanos chicos a quienes daba de comer; y se enfermaba cada día más. Hasta que un amigo suyo, que era director del Zoológico, le dijo un día:

-Usted es amigo mío, y es un hombre bueno y trabajador. Por eso quiero que se vaya a vivir al monte, a hacer mucho ejercicio al aire libre para curarse. Y como usted tiene mucha puntería con la escopeta, cace bichos del monte para traerme los cueros, y yo le daré plata adelantada para que sus hermanitos puedan comer bien.

El hombre enfermo aceptó, y se fue a vivir al monte, lejos, más lejos que Misiones todavía. Hacía allá mucho calor, y eso le hacía bien.

Vivía solo en el bosque, y él mismo se cocinaba. Comía pájaros y bichos del monte, que cazaba con la escopeta, y después comía frutas. Dormía bajo los árboles, y cuando hacía mal tiempo construía en cinco minutos una ramada con hojas de palmera, y allí pasaba sentado y fumando, muy contento en medio del bosque que bramaba con el viento y la lluvia.

Había hecho un atado con los cueros de los animales, y lo llevaba al hombro. Había también agarrado, vivas, muchas víboras venenosas, y las llevaba dentro de un gran mate, porque allí hay mates tan grandes como una lata de querosene.



El hombre tenía otra vez buen color, estaba fuerte y tenía apetito. Precisamente un día en que tenía mucha hambre, porque hacía dos días que no cazaba nada, vio a la orilla de una gran laguna un tigre enorme que quería comer una tortuga, y la ponía parada de canto para meter dentro una pata y sacar la carne con las uñas.

Al ver al hombre el tigre lanzó un rugido espantoso y se lanzó de un salto sobre él. Pero el cazador, que tenía una gran puntería, le apuntó entre los ojos, y le rompió la cabeza. Después le sacó el cuero, tan grande que él solo podría servir de alfombra para un cuarto.

-Ahora -se dijo el hombre- voy a comer tortuga, que es una carne muy rica.

Pero cuando se acercó a la tortuga, vio que estaba ya herida, y tenía la cabeza casi separada del cuello, y la cabeza colgaba casi de dos o tres hilos de carne.

A pesar del hambre que sentía, el hombre tuvo lástima de la pobre tortuga, y la llevó arrastrando con una soga hasta su ramada y le vendó la cabeza con tiras de género que sacó de su camisa, porque no tenía más que una sola camisa, y no tenía trapos. La había llevado arrastrando porque la tortuga era inmensa, tan alta como una silla, y pesaba como un hombre.



La tortuga quedó arrimada a un rincón, y allí pasó días y días sin moverse.

El hombre la curaba todos los días y después le daba golpecitos con la mano sobre el lomo. La tortuga sanó por fin. Pero entonces fue el hombre quien se enfermó. Tuvo fiebre y le dolía todo el cuerpo.

Después no pudo levantarse más. La fiebre aumentaba siempre, y la garganta le quemaba de tanta sed. El hombre comprendió que estaba gravemente enfermo, y habló en voz alta, aunque estaba solo, porque tenía mucha fiebre.

-Voy a morir -dijo el hombre-. Estoy sólo, ya no puedo levantarme más, y no tengo quién me dé agua, siquiera. Voy a morir aquí de hambre y de sed.

Y al poco rato la fiebre subió aún más, y perdió el conocimiento.

Pero la tortuga lo había oído, y entendió lo que el cazador decía. Y ella pensó entonces:

-El hombre no me comió la otra vez, aunque tenía mucha hambre, y me curó. Yo lo voy a curar a él ahora.

Fue entonces a la laguna, buscó una cáscara de tortuga chiquita, y después de limpiarla bien con arena y ceniza la llenó de agua y le dio de beber al hombre, que estaba tendido sobre su manta y se moría de sed. Se puso a buscar enseguida raíces ricas y yuyitos tiernos, que le llevó al hombre para que comiera. El hombre comía sin darse cuenta de quién le daba la comida, porque tenía delirio con la fiebre y no conocía a nadie.

Todas las mañanas, la tortuga recorría el monte buscando raíces cada vez más ricas para darle al hombre, y sentía no poder subirse a los árboles para llevarle frutas.

El cazador comió así días y días sin saber quién le daba la comida, y un día recobró el conocimiento. Miró a todos lados, y vio que estaba solo, pues allí no había más que él y la tortuga, que era un animal. Y dijo otra vez en voz alta:

-Estoy solo en el bosque, la fiebre va a volver de nuevo, y voy a morir aquí, porque solamente en Buenos Aires hay remedios para curarme. Pero nunca podré ir, y voy a morir aquí.



Y como él lo había dicho, la fiebre volvió esa tarde, más fuerte que antes, y perdió de nuevo el conocimiento.

Pero también esta vez la tortuga lo había oído, y se dijo:



-Si queda aquí en el monte se va a morir, porque no hay remedios, y tengo que llevarlo a Buenos Aires.

Dicho esto, cortó enredaderas finas y fuertes, que son como piolas, acostó con mucho cuidado al hombre encima de su lomo, y lo sujetó bien con las enredaderas para que no se cayese. Hizo muchas pruebas para acomodar bien la escopeta, los cueros y el mate con víboras, y al fin consiguió lo que quería, sin molestar al cazador, y emprendió entonces el viaje.

La tortuga, cargada así, caminó, caminó y caminó de día y de noche. Atravesó montes, campos, cruzó a nado ríos de una legua de ancho, y atravesó pantanos en que quedaba casi enterrada, siempre con el hombre moribundo encima.

Después de ocho o diez horas de caminar se detenía, deshacía los nudos y acostaba al hombre con mucho cuidado en un lugar donde hubiera pasto bien seco.

Iba entonces a buscar agua y raíces tiernas, y le daba al hombre enfermo. Ella comía también, aunque estaba tan cansada que prefería dormir.

A veces tenía que caminar al sol; y como era verano, el cazador tenía tanta fiebre que deliraba y se moría de sed. Gritaba: ¡agua! ¡agua! a cada rato. Y cada vez la tortuga tenía que darle de beber.

Así anduvo días y días, semana tras semana. Cada vez estaban más cerca de Buenos Aires, pero también cada día la tortuga se iba debilitando, cada día tenía menos fuerza, aunque ella no se quejaba. A veces quedaba tendida, completamente sin fuerzas, y el hombre recobraba a medias el conocimiento. Y decía, en voz alta:

-Voy a morir, estoy cada vez más enfermo, y solo en Buenos Aires me podría curar. Pero voy a morir aquí, solo en el monte.

Él creía que estaba siempre en la ramada, porque no se daba cuenta de nada. La tortuga se levantaba entonces, y emprendía de nuevo el camino.

Pero llegó un día, un atardecer, en que la pobre tortuga no pudo más. Había llegado al límite de sus fuerzas, y no podía más. No había comido desde hacía una semana para llegar más pronto. No tenía más fuerza para nada.

Cuando cayó del todo la noche, vio una luz lejana en el horizonte, un resplandor que iluminaba el cielo, y no supo qué era. Se sentía cada vez más débil, y cerró entonces los ojos para morir junto con el cazador, pensando con tristeza que no había podido salvar al hombre que había sido bueno con ella.



Y, sin embargo, estaba ya en Buenos Aires, y ella no lo sabía. Aquella luz que veía en el cielo era el resplandor de la ciudad, e iba a morir cuando estaba ya al fin de su heroico viaje.

Pero un ratón de la ciudad -posiblemente el ratoncito Pérez- encontró a los dos viajeros moribundos.

-¡Qué tortuga! -dijo el ratón-. Nunca he visto una tortuga tan grande. ¿Y eso que llevas en el lomo, qué es? ¿Es leña?

-No -le respondió con tristeza la tortuga-. Es un hombre.

-¿Y dónde vas con ese hombre? -añadió el curioso ratón.

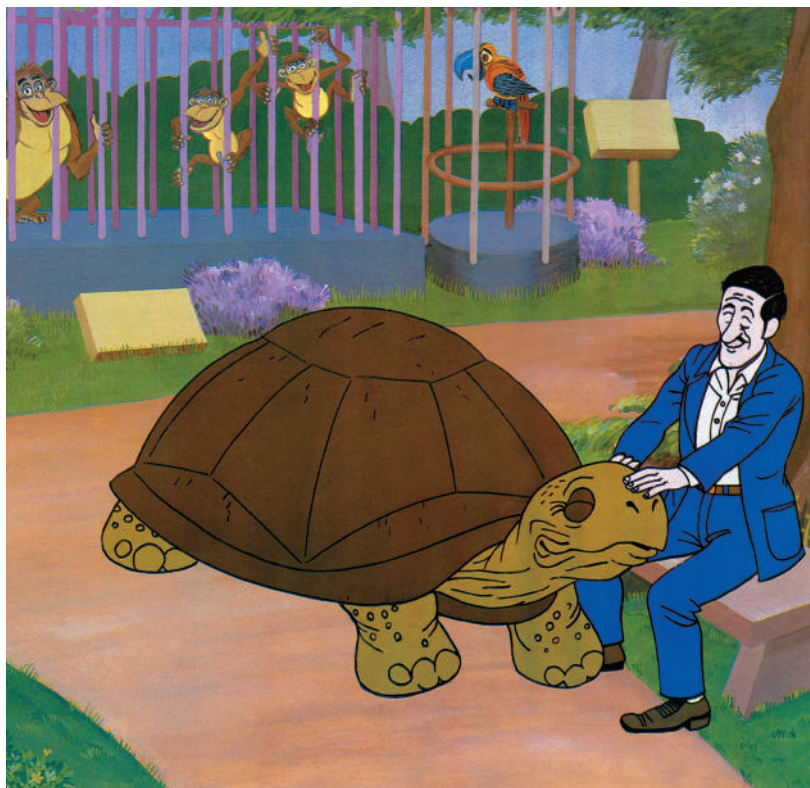
-Voy... voy... Quería ir a Buenos Aires -respondió la pobre tortuga en una voz tan baja que apenas se oía-. Pero vamos a morir aquí porque nunca llegaré...

-¡Ah, zonza, zonza! -dijo riendo el ratoncito-. ¡Nunca vi una tortuga más zonza! ¡Si ya has llegado a Buenos Aires! Esa luz que ves allí es Buenos Aires.

Al oír esto, la tortuga se sintió con una fuerza inmensa porque aún tenía tiempo de salvar al cazador, y emprendió la marcha.

Y cuando era de madrugada todavía, el director del Jardín Zoológico vio llegar a una tortuga embarrada y sumamente flaca, que traía acostado en su lomo y atado con enredaderas, para que no se cayera, a un hombre que se estaba muriendo. El director reconoció a su amigo, y él mismo fue corriendo a buscar remedios, con los que el cazador se curó enseguida.

Cuando el cazador supo cómo lo había salvado la tortuga, cómo había hecho un viaje de trescientas leguas para que tomara remedios, no quiso separarse de ella. Y como él no podía tenerla en su casa, que era muy chica, el director del Zoológico se comprometió a tenerla en el Jardín, y a cuidarla como si fuera su propia hija.



Y así pasó. La tortuga, feliz y contenta con el cariño que le tienen, pasea por todo el Jardín, y es la misma gran tortuga que vemos todos los días comiendo el pastito alrededor de las jaulas de los monos.

El cazador la va a ver todas las tardes y ella conoce desde lejos a su amigo, por los pasos. Pasan un par de horas juntos, y ella no quiere nunca que él se vaya sin que le dé una palmadita de cariño en el lomo.

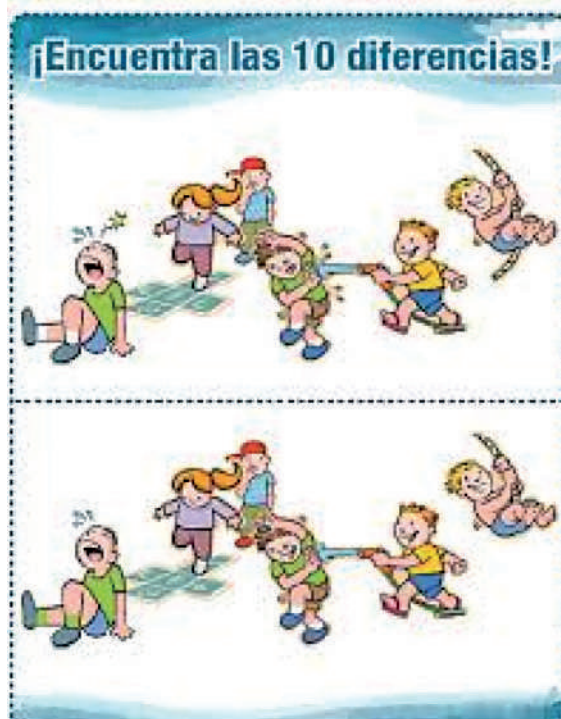
FIN

<http://www.ciudadseva.com/>

Contigo

ENTRETENIMIENTO

ENCUENTRE LAS 10 DIFERENCIAS



SOPA DE LETRAS

Frutas



Busca las palabras de la derecha en esta sopa de letras. Hay tres en sentido horizontal y nueve en sentido vertical.



U	R	W	V	K	Q	N	U	V	A	S
Z	V	M	A	N	Z	A	N	A	I	O
D	V	M	U	A	M	H	R	L	C	X
D	E	A	G	K	E	P	E	R	A	G
J	N	D	U	L	G	W	D	B	P	
A	K	D	S	Z	O	T	N	U	A	A
Ñ	P	A	A	A	C	M	E	R	N	P
H	I	R	N	P	D	E	Z	A	A	A
H	Á	I	D	O	T	L	Y	Z	N	Y
W	A	N	I	T	O	K	N	O	A	
L	F	A	E	N	N	B	O	A	K	

- BANANO
- DURAZNO
- MANDARINA
- MANZANA
- MELOCOTON
- MELON
- PAPAYA
- PERA
- PIÑA
- SANDIA
- UVAS
- ZAPOTE

koka11koko.com

Imagen portada de la Galería de Microsoft sin fines comerciales