



Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 8 – Revista N° 55, Noviembre 2016
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

PUNTO FINAL A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

25

de noviembre

Día internacional
contra la violencia
hacia las mujeres



Punto Final
a la Violencia
hacia las
Mujeres

ENTRE TODOS,
ENTRE TODAS,
PODEMOS
HACER
EL CAMBIO.



REVERTIR LA DIABETES CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
¿ES POSIBLE?

STAFF

Revista N° 55
Noviembre 2016

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de
Educación para la Salud

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN

TTe 1° (N) Bettiana Stratta
Sgto (Nut) Elisa Viña

SU OPINIÓN
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

NUEVO SISTEMA DE ANOTACIONES MÉDICAS

SECCIÓN A TU SALUD

PUNTO FINAL A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

“OJO CON LA DIABETES”

TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI

SECCIÓN NUTRICIÓN

REVERTIR LA DIABETES CON UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE.
¿ES POSIBLE?

MUFFINS DE LIMÓN
GALLETAS INTEGRALES

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

VEO, VEO...

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.



Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas

A partir del mes de enero de 2017 las ANOTACIONES PRESENCIALES Y TELEFÓNICAS

Se dividen en dos grupos:

3er. DÍA HÁBIL (Miércoles 4 de enero)	4to. DÍA HÁBIL (Jueves 5 de enero)
Podrán concurrir usuarios:	Podrán concurrir:
	
MAYORES DE 70 AÑOS OFICIALES FUNCIONARIOS	DEMÁS USUARIOS
<p>RECUERDE QUE DESDE EL 1º DÍA DE CADA MES ESTÁN DISPONIBLES LAS ANOTACIONES MÉDICAS DE FORMA ONLINE:</p>	
<p>www.dnsffaa.gub.uy</p>	

PUNTO FINAL A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El viernes 25 de noviembre se conmemoró el Día Internacional de la Eliminación de todas las formas de Violencia Contra la Mujer.

A un año de la implementación del Plan de Acción 2016-2019, cuya consigna es “Por una vida libre de violencia de género con mirada generacional”, el Consejo Nacional Consultivo de Lucha Contra la Violencia Doméstica (CNCLVD), presidido por Inmujeres-MIDES, da cuenta de los resultados obtenidos en este primer año. La finalidad del Plan es contribuir a la consolidación de una política pública nacional que permita prevenir, enfrentar, reducir y reparar la violencia basada en género en sus manifestaciones diversas y concretas.

RESULTADOS

Desde la puesta en funcionamiento del Plan, se han fortalecido las 19 Comisiones Departamentales que luchan contra la violencia basada en género (VBG) y se ha profundizado el debate parlamentario en torno al proyecto de Ley Integral que busca garantizar a las mujeres una vida sin violencia de género.

Asimismo, el Sistema Interinstitucional de Respuesta Integral que trabaja en distintos aspectos de la problemática de VBG como la prevención, servicios de asistencia, acceso a la justicia, protección de víctimas y resocialización de varones, entre otras, se ha visto fortalecido por el Plan.

DATOS

El Sistema de Respuesta en Violencia Basada en Género de Inmujeres atendió 1978 mujeres y 189 varones, desde enero a setiembre de 2016.

Se realizaron 21.985 denuncias policiales ante el Ministerio del Interior por causa de violencia doméstica entre enero y setiembre 2016.

Se conectaron 280 dispositivos electrónicos (tobilleras) en los departamentos de Canelones, Montevideo, Ciudad de Plata-San José y Maldonado desde enero a setiembre 2016.

Se capacitaron y sensibilizaron 19.200 recursos humanos y sociales de todo el país, para la detección, atención y restitución de derechos de mujeres, niñas, niños, adolescentes, jóvenes y personas mayores.

Durante la jornada se presentó el cierre de la campaña “Noviazgos Libres de Violencia”. En 50 días se realizaron 113 actividades, en más de 50 localidades de todo el país. Se comprometieron en la misma más de 10.629 adolescentes y 454 educadores promoviendo la reflexión.

Se atraviesa por un momento clave en el camino de lucha contra la Violencia Basada en Género, donde la voluntad política del Estado está expresada, que organiza y articula junto a la sociedad civil organizada, una vida libre de violencia de género.

25

de noviembre

Día internacional
contra la violencia
hacia las mujeres

**ENTRE TODOS,
ENTRE TODAS,
PODEMOS
HACER
EL CAMBIO.**



VIOLENCIA DE GÉNERO

ALGUNAS DE SUS MANIFESTACIONES

FISICA

- Te empuja
- Te patea
- Te zamarrea
- Te cachetea
- Te viola

PSICOLÓGICA

- Te insulta
- Te humilla
- Te aísla
- Te cela
- Te vigila

SEXUAL

- Te presiona
- Te exige prácticas que no te gustan
- Se niega a usar preservativos
- Te niega el derecho a usar métodos anticonceptivos



SIMBÓLICA

- Chistes, bromas relacionadas con la falta de inteligencia, de destrezas, de razonabilidad, etc.
- Publicidades en las que la mujer sólo es madre y ama de casa.
- Elecciones de reinas.
- Representación de la mujer como objeto sexual.

PATRIMONIAL Y ECONÓMICA

- Maneja tu sueldo
- Te oculta la existencia de bienes.
- Te impide trabajar.



Fuente: www.inmujeres.gub.uy

"OJO CON LA DIABETES"

El pasado 14 de noviembre, se conmemoró el Día Mundial de la Diabetes.



La Federación Internacional de Diabetes (FID) lanzó la campaña del Día Mundial de la Diabetes (DMD) 2016 bajo el lema **"Ojo con la Diabetes"**

Las actividades y materiales de este año se basaron en la promoción de **dos mensajes clave:**

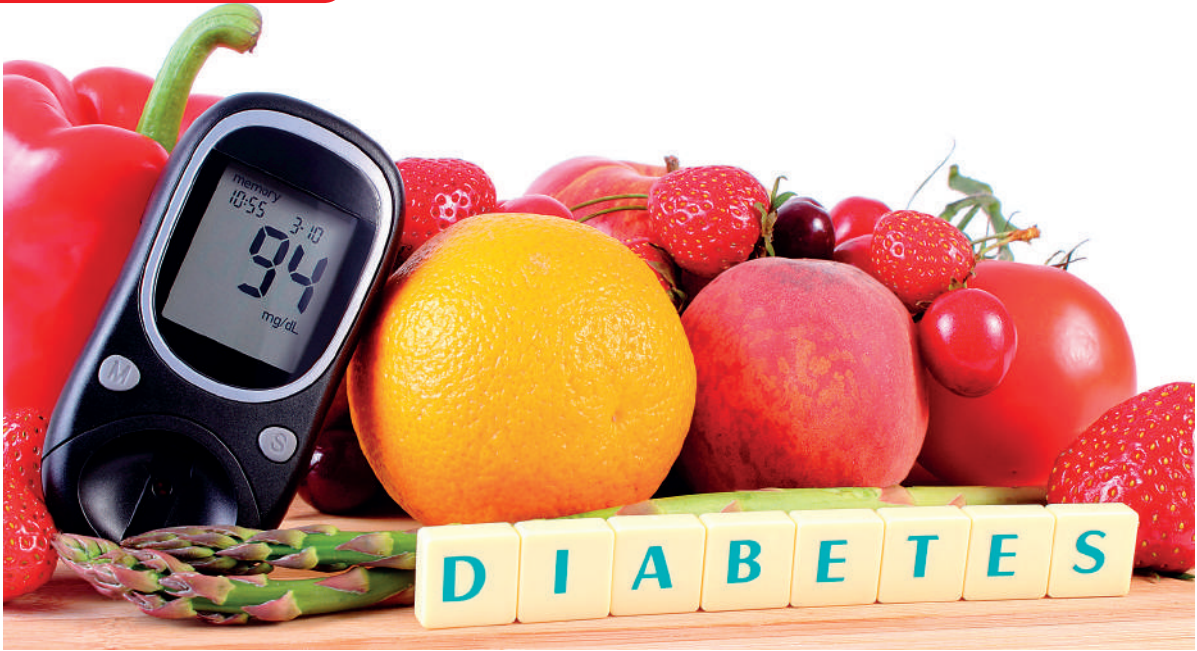
- La **detección de la diabetes tipo 2** es importante para modificar su curso y reducir el riesgo de complicaciones.
- La **detección de las complicaciones de la diabetes** es una parte esencial del control de la diabetes tipo 1 y 2.

La diabetes es una carga enorme y en aumento:

415 millones de adultos vivían con diabetes en 2015 y este número se espera aumente a alrededor de 642 millones o uno en diez adultos para 2040.

1 de cada 2 adultos con diabetes está sin diagnosticar.

La **FID** estimó que en el mundo había **193 millones de personas**, o cerca de la mitad de todos los adultos que vivían con diabetes en 2015, que desconocían su condición. Muchos de estos casos son diabetes tipo 2.



Cuanto antes se diagnostique a una persona, antes se puede iniciar el tratamiento y el control, lo que puede mejorar las posibilidades de prevenir complicaciones dañinas y costosas.

Una persona con diabetes tipo 2 puede vivir durante varios años sin mostrar ningún síntoma, tiempo durante el cual la glucosa en sangre alta daña silenciosamente el cuerpo. Existe por tanto una necesidad urgente de detectar, diagnosticar y proporcionar tratamiento apropiado a las personas con diabetes.

La diabetes es la principal causa de enfermedad cardiovascular, ceguera, fallo renal y amputación de las extremidades inferiores. Más de un tercio de las personas que actualmente viven con diabetes tipo 1 y 2 desarrollarán algún tipo de daño en sus ojos (**RETINOPATÍA DIABÉTICA**) que puede ocasionar discapacidad visual y ceguera. Estas complicaciones se pueden prevenir o retrasar manteniendo los niveles de glucosa en sangre, presión sanguínea y colesterol tan cerca de lo normal como sea posible.





CIFRAS Y DATOS

Las últimas cifras e información proporcionada por la FID sobre la prevalencia global y regional de diabetes y el gasto y la mortalidad asociados es la siguiente:

- La proporción de personas con diabetes tipo 2 aumenta en la mayoría de los países.
- El mayor número de personas con diabetes tiene entre 40 y 59 años de edad.
- 1 de cada 2 (46%) personas con diabetes está sin diagnosticar.
- La diabetes causó 5 millones de muertes en 2015; cada seis segundos una persona muere por la diabetes.
- La diabetes causó al menos 673 mil millones de dólares en gastos sanitarios en 2015 – 12% del total de gasto mundial en adultos.
- Más de 542.000 niños tienen diabetes tipo 1.
- Más de 20,9 millones de nacidos se vieron afectados por la diabetes durante el embarazo en 2015 – 1 de cada 7 nacimientos.

Fuente: http://www.idf.org/wdd-index/toolkit/ES/html_5/index.html

TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI



¿CÓMO SE TRANSMITE?

El mosquito hembra se alimenta preferentemente de sangre humana para desarrollar y poner sus huevos.

Puede picar a cualquier hora del día o de la noche, pero generalmente lo hace de mañana y en horas del atardecer.

Cuando el mosquito se alimenta de la sangre de una persona enferma, al picar luego a otra persona, le trasmite la enfermedad.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Eliminemos los criaderos

- Dar vuelta todos los recipientes con agua: latas, botellas plásticas, cubiertas en desuso, y proteger con tapa los tanques de agua en áreas de mayor riesgo.
- Eliminar adecuadamente la basura.
- Utilizar mosquiteros en las aberturas de los hogares, para evitar la entrada de los mosquitos. Y tules para cubrir cunas.
- Usar repelente, sobre todo en el horario del amanecer y atardecer; según indicación del fabricante.



Dengue, Chicungunya y Zika,
las tres enfermedades
son transmitidas
por el mismo mosquito:
Aedes Aegypti

Dengue	Chikungunya	Zika
<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre alta • Dolor en articulaciones • Dolor de cabeza • Dolor retroocular • Manchas rojas • Mareos • Náuseas y vómitos • Debilidad • Sangrados 	<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre alta • Dolores intensos en articulaciones de pies y manos • Dolor de cabeza • Dolor muscular • Conjuntivitis • Manchas rojas 	<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre baja • Erupciones con puntos blancos y rojos en la piel. • Dolor en articulaciones • Dolor de cabeza • Dolor de espalda • Dolor muscular • Ojos rojos • Conjuntivitis • Picazón
<p>ANTE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS CONSULTE A SU MEDICO</p>		

DIRECCION NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FF.AA
Escuela de Sanidad de las FFAA
Departamento de Educación para la Salud
Departamento de Epidemiología

REVERTIR LA DIABETES CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. ¿ES POSIBLE?

+ Vida saludable - Diabetes
PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES ESTÁ EN TUS MANOS www.paho.org/diabetes



Diabetes y alimentación guardan una relación muy estrecha. En la **diabetes tipo 1** es necesario conocer los alimentos, especialmente su composición, para regular la dosis de insulina en cada comida del día. Es por ello que aquellas personas que reciben una completa formación sobre alimentación y nutrición consiguen llevar a cabo una alimentación prácticamente libre.

En cambio, en la **diabetes tipo 2** la alimentación es una parte fundamental del tratamiento, una pieza clave tanto en la prevención como en el tratamiento de la enfermedad. Esta es la forma más común de diabetes, se instaura de forma progresiva, siempre asociada a la edad, el sedentarismo, el exceso de peso y los malos hábitos alimentarios.

El control de la alimentación ha demostrado ser uno de los tratamientos más efectivos, tanto para el control de la diabetes, como para la prevención en aquellas personas que ya tienen un alto riesgo de que les aparezca.

No obstante, los cambios en los hábitos alimentarios no son fáciles de mantener, especialmente a largo plazo. Queda claro que **es necesario un mayor esfuerzo para realizar cambios en la alimentación en comparación con la sencillez que implica tomar fármacos.** Esto llega a ser un problema incluso para algunos profesionales sanitarios que, ante la falta de confianza en que sus pacientes consigan cambios suficientes en sus hábitos alimentarios, deciden empezar a tratar la diabetes con fármacos sin ni siquiera dar la oportunidad de probar el efecto de estas modificaciones en el estilo de vida.

Debe quedar claro que además de determinados factores genéticos, la edad o la falta de actividad física, una alimentación desequilibrada ha sido uno de los factores que ha llevado a una persona a que se le instale la diabetes. Por lo tanto, no se puede negar que **todo éxito en el tratamiento de esta enfermedad deberá pasar por cambios en algunas de estas costumbres alimentarias.**



Estos cambios mejorarán el control de la diabetes en todas sus fases. En la etapa previa, o prediabetes, retrasará el inevitable paso a la diabetes. Una vez diagnosticada la enfermedad será clave para que la evolución sea más lenta, retrasando el tan temido inicio del tratamiento con insulina. Incluso, en aquellos pacientes que ya están tratados con insulina, se conseguirá reducir el número de pinchazos al día o seguramente ayudará a que el control de la enfermedad sea mucho mejor.



Un punto de conflicto en la actualidad es decidir qué modelo de alimentación es el más adecuado. A lo largo de las últimas décadas la dieta para tratar la diabetes era muy estricta, consistiendo básicamente en la reducción del aporte de azúcares y grasas contenidas en los diferentes alimentos. En los últimos años, se ha avanzado en el conocimiento del importante papel que tienen las grasas en la alimentación. De este modo se entiende que parte del éxito a mediano y largo plazo podría residir en que la alimentación también incluya grasas de buena calidad nutricional, especialmente aquellas derivadas de aceites, frutos secos y semillas oleaginosas.

La oferta de dietas al alcance del público es enorme. Son muchas las “dietas milagrosas” aplicadas a la diabetes que inevitablemente llegan a oídos (o a la pantalla) de aquellos que quieren prevenir o controlar mejor su diabetes. El mensaje es muy seductor, pues en algunas de ellas incluso, anuncian ser capaces de revertir (hacer desaparecer) la diabetes. Como la mayoría de las veces, **las soluciones rápidas no suelen ser buenas y seguras a largo plazo.** Así es, que la mayoría de estas estrategias no están libres de riesgos y ponen en peligro la salud del paciente diabético.

Debe quedar bien claro, que una vez que se le diagnostica diabetes a una persona, ésta enfermedad no se revierte sino que puede ser controlada mediante los tres pilares fundamentales del tratamiento que son: Medicación, Alimentación Saludable y Ejercicio físico.

El beneficio de modificar algunas de las conductas alimentarias poco saludables, es sin ninguna duda enorme para cualquier persona. Esta decisión es mucho más beneficiosa en aquellas que tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes. En aquellas que ya tienen diagnosticada la diabetes este cambio es una necesidad absoluta. Sea el caso que sea, estos cambios seguramente deberán ser progresivos, pequeños al inicio, pero duraderos en el tiempo.



Sgto. Lic. En Nutrición Elisa Viña Bourgeois

MUFFINS DE LIMÓN

Horno: 180°C / 25 minutos
Cantidad. 8 porciones
(2 unidades por porción)

MEZCLAR

1 ¼ tazas + 2 Cucharadas de harina
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
2 ½ cucharaditas de Sucralight
1 Cucharada de ralladura de limón

APARTE MEZCLAR

3 claras
1 cucharadita de vainilla
¼ taza de manteca derretida
½ taza de yogurt natural
¼ taza de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

Agregar los ingredientes líquidos a los secos.
Mezclar rápidamente.
Colocar la mezcla en pirotines llenando hasta 2/3 partes.
Hornear.
Enfriar sobre rejilla.



APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías (Kcal) 170
Glúcidos (g) 20.7
Proteínas (g) 5.1
Grasas (g) 7.4

GALLETAS INTEGRALES

Horno: 180°C / 15 minutos
Cantidad. 12 porciones

MEZCLAR

2 tazas de avena instantánea
1 ½ tazas de harina integral
1 cucharadita de polvo de hornear
1 Cucharada de Sucralight

EN OTRO BOL MEZCLAR

3 claras de huevo
1 taza de leche descremada
2 cucharaditas de vainilla
¼ taza de aceite

PROCEDIMIENTO

Mezclar los ingredientes líquidos con los secos.
Tomar pequeñas porciones con una cucharita y colocar en chapa enmantecada.
Hornear hasta dorar.
Enfriar inmediatamente sobre rejilla.



APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías (Kcal) 180
Glúcidos (g) 11.2
Proteínas (g) 4.7
Grasas (g) 12.9

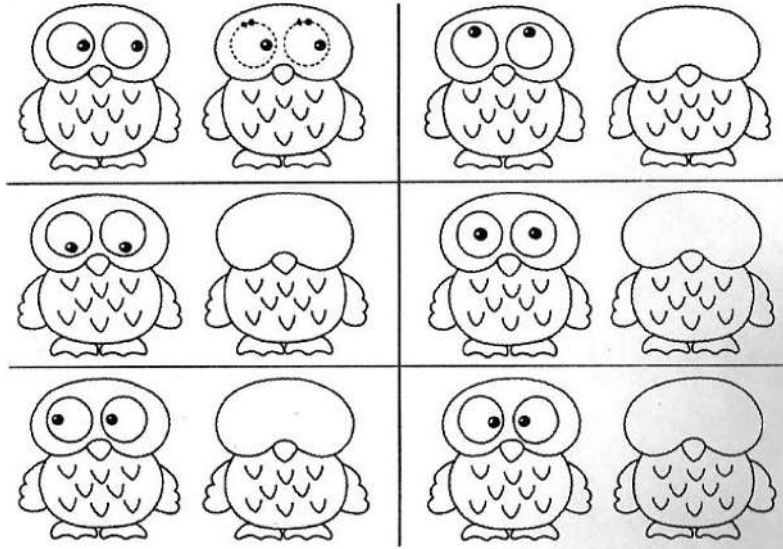


ENTRETENIMIENTO

VEO, VEO...

VEO, VEO...

COMPLETA LOS OJOS DE LOS BÚHOS PARA QUE CADA PAR ESTÉ MIRANDO EN LA MISMA DIRECCIÓN. LUEGO COLOREA COMO MÁS TE GUSTE.



● Encuentra las palabras escondidas en esta sopa de letras



S
O
P
A

D
E

L
E
T
R
A
S

ODONTÓLOGO
AMIGO
CONSULTORIO
FELIZ
AYUDA
DIENTE
CURAR

