



ISSN: 2301-0231

Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 12 – Revista N° 68, junio - julio 2020
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

USO CORRECTO DEL TAPABOCAS



**PROGRAMA LACTANCIA
MATERNA CAP 8 2020**



**TODOS CONTRA
EL AEDES AEGYPTI**

STAFF

Revista N° 68
Junio - Julio
2020

REDACTOR
RESPONSABLE
Educación para la Salud

PRODUCCIÓN
Cap (N) Bettiana Stratta

COLUMNISTAS
May (M) Mercedes Bregante

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 A TU SALUD

- 14 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE
- PROGRAMA LACTANCIA MATERNA CAP 8 2020
- USO CORRECTO DEL TAPABOCAS
- TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI
- HOSPITAL MILITAR "EL ÚLTIMO CUARTEL"

CONTRATAPA

- USALO (AL TAPABOCAS)

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.

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.

14 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE

Las transfusiones de sangre ayudan a salvar millones de vidas cada año. Contribuyen a que pacientes con enfermedades potencialmente mortales vivan más tiempo con mejor calidad de vida, y posibilitan la realización de intervenciones médicas y quirúrgicas complejas. Asimismo, tienen una función vital en la atención maternoinfantil, el embarazo y las respuestas de emergencia a los desastres naturales o causados por el hombre.



Día Mundial
DONANTE
voluntario de sangre

14 de junio

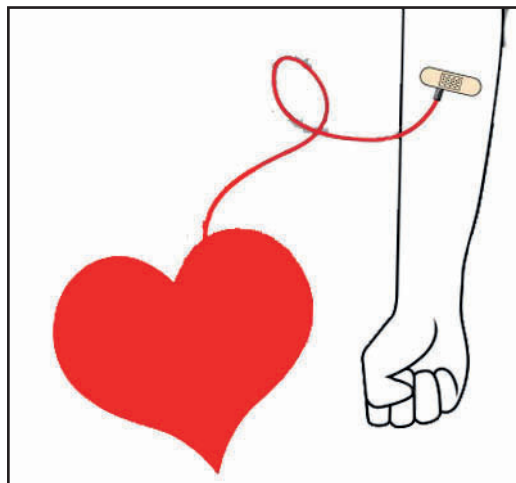
EMPATÍA

ALTRUÍSMO

GENEROSIDAD

RESPETO

*VALORES HUMANOS FUNDAMENTALES
QUE ESTÁN EN TODA BASE DE UN
SISTEMA DE DONACIÓN DE SANGRE
VOLUNTARIA Y NO REMUNERADA.*



**GRACIAS A TODOS LOS DONANTES
QUE SE ACERCAN A NUESTRO BANCO DE SANGRE**

**HOSPITAL MILITAR- SERVICIO DE HEMOTERAPIA
SI NECESITA INFORMACIÓN LLAMAR AL
2487 66 66 - INT 2141**

PROGRAMA LACTANCIA MATERNA CAP 8 2020



A partir de marzo del 2019 se comenzó el Programa de Lactancia Materna en el CAP 8 (Solymar). Dentro de sus estrategias, se realizan charlas sobre Lactancia Materna dirigida a embarazadas en su último trimestre y a recién nacidos, a cargo de la Ginecóloga Alf (M) Karen Duarte y de la Licenciada en Enfermería Tte 2° (N) Marcela Díaz.

La modalidad consiste en charlas educativas realizadas el 1er martes de cada mes, a la hora 10:00, en el Salón Comedor del CAP 8. La duración es de una hora y se citan como máximo 10 pacientes por vez. Se realizan las charlas desde marzo hasta diciembre inclusive.

Las anotaciones son presenciales o por teléfono, directamente en el CAP 8. No se necesita pase médico. Queda invitado todo aquel paciente que quiera concurrir a las mismas. Insistimos en la concurrencia no solo de las madres, sino también de los otros cuidadores del bebé.

**CAP 8: Calle 2 Modulo B Vivienda 8, esq. Calle Central, Viviendas Militares, Solymar Sur. Ciudad de la Costa, Canelones.
Tel: 2698-7955 y 26967373**

Primera charla sobre Lactancia Materna marzo 2020



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Beneficios para el bebé

- Alimento perfecto, contiene todo lo que el bebe necesita
- Fácil de digerir, tiene la temperatura ideal para su consumo
- Potencia inmunidad del bebe
- Reduce riesgo de muerte súbita
- Estimula desarrollo psicomotor, intelectual, social
- Fortalece vinculo madre – hijo

Beneficios para la mamá

- Permite que el útero recupere su tamaño
- El útero se contrae rápidamente lo que reduce la hemorragia tras el parto.
- Fácil recuperación de peso previo al embarazo
- Facilita e incrementa el amor entre madre e hijo



¿Por cuanto tiempo en necesario?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y la continuación de la misma (con introducción de alimentos solidos hasta el segundo año de vida)

*Responsable del Programa de Lactancia Materna:
Sub Jefa Técnica del CAP 8, Pediatra May (M) Mercedes Bregante*



USO CORRECTO DEL TAPABOCAS



1 - Higienizar las manos antes de manipular el tapabocas.

. 1 .

Lavate las manos con agua y jabón
antes de ponerte el tapaboca

2 - Revisar que el tapabocas se encuentre en un estado óptimo para ser utilizado.



3 - Chequear que la mascarilla se encuentre del lado correcto.



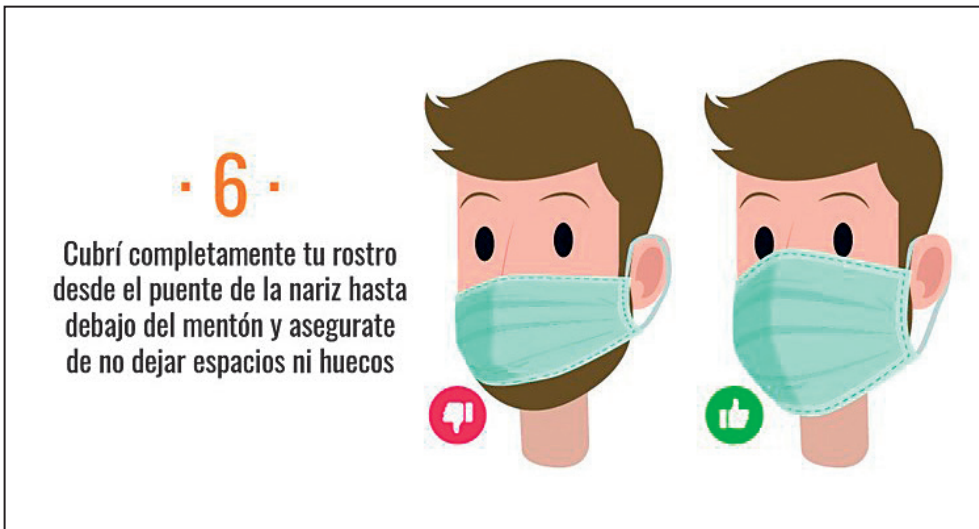
4 - Que cubra el rostro desde el puente de la nariz.



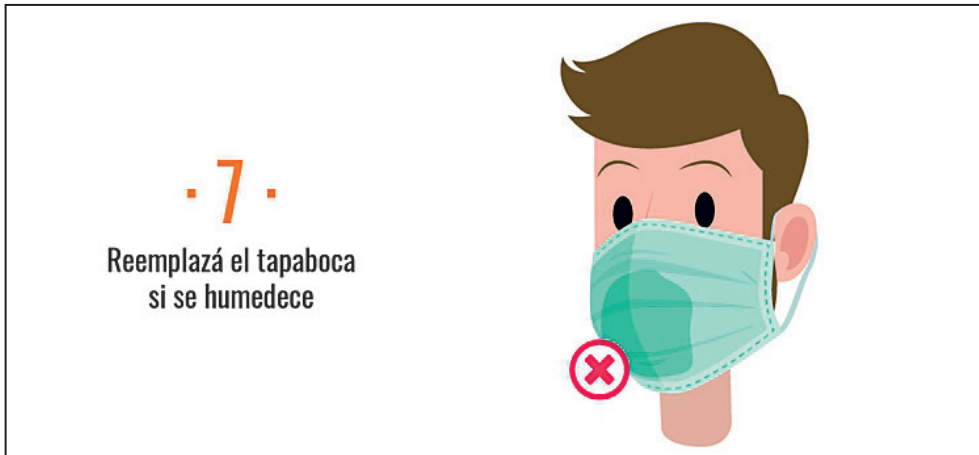
5 - Sujetar la mascarilla alrededor de las orejas.



6 - Cubrir completamente el rostro desde el puente de la nariz hasta debajo del mentón. No dejar ningún espacio ni huecos del rostro.



7 - Reemplazar el tapabocas en caso de que se humedezca.



8 - No tocar el tapabocas mientras está en uso. Si se hace, hay que lavarse las manos de manera inmediata.



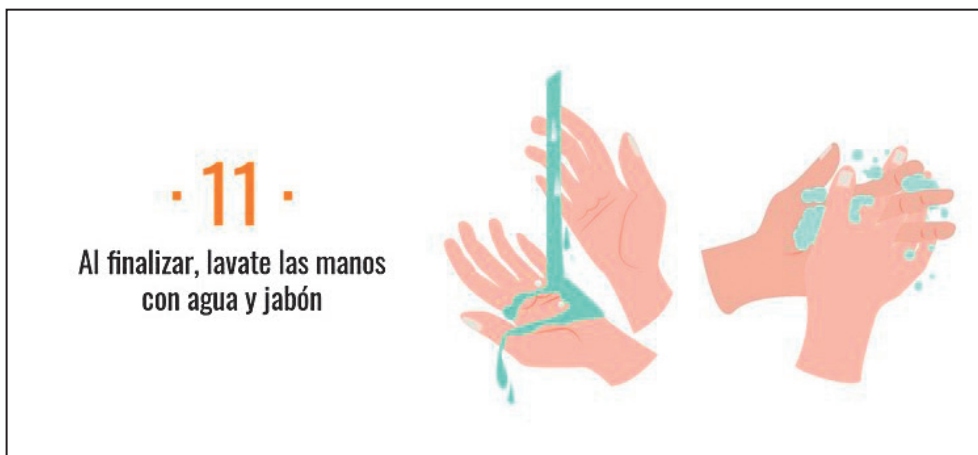
9 - Para sacarse la mascarilla hay que ir de atrás hacia adelante desatándolo con las manos limpias.



10 - Luego de usarlo, lavar lo (SI ES REUTILIZABLE) inmediatamente a mano o en el lavarropas.



11 - Al finalizar, lavar las manos con agua y jabón.



El uso de tapaboca podría generar una falsa sensación de seguridad, y no reemplaza al aislamiento social preventivo y el lavado de manos. Al toser y estornudar debemos cubrirnos con el pliegue del codo.

TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI



¿Cómo se transmite?

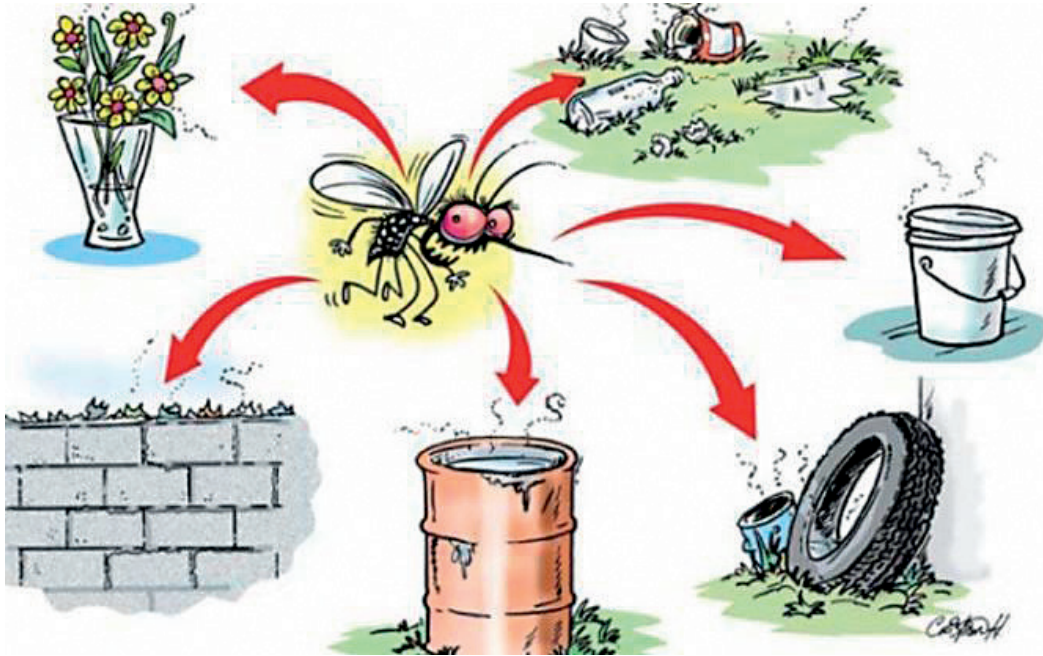
El mosquito hembra se alimenta preferentemente de sangre humana para desarrollar y poner sus huevos. Puede picar a cualquier hora del día o de la noche, pero generalmente lo hace de mañana y en horas del atardecer. Cuando el mosquito se alimenta de la sangre de una persona enferma, al picar luego a otra persona, le trasmite la enfermedad.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 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 mosquitos.

ELIMINEMOS LOS CRIADEROS





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

ANTE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS CONSULTE A SU MEDICO

**HOSPITAL MILITAR
"EL ÚLTIMO CUARTEL".**

**"Los años no vienen solos"
dice la voz de la experiencia,
y son esas voces del alma
las que modelan conciencias.**

**Durante muchos inviernos
fui un servidor de mi tierra,
hasta que a mi cuerpo cansado
lo invadieron las perezas.**

**Alguien me dio la mano
y agradeció mi entereza,
pero me señaló con la otra
el camino a la querencia.**

**Es que uno se pone viejo
casi sin darse cuenta,
y una tanda de gurises
nos termina la carrera.**

**Entonces cambié el orgullo
de ver subir mi bandera,
por amanecer temprano
sin que nadie lo exigiera.**

**Las canas se fueron haciendo
un nido por mi cabeza,
y me brotaron arrugas
como grietas en la tierra.**

**Fui llevando los recuerdos
como en una vieja carreta,
porque hasta las ganas de pensar
se me fueron poniendo lerdas.**



**Hasta que un día de otoño
el corazón pidió tregua,
y fue a pelear la última batalla
en campos de una Emergencia.**

**Entonces supe que había
otro cuartel en mi tierra,
donde los viejos soldados
luchan por seguir la huella.**

**Allí el Jefe es un señor
que sin sable y pistolera ,
le hace frente a la muerte
solamente con su ciencia.**

**Allí el capitán es una señora
casi reina de la paciencia,
y los soldados son guardias
como centinelas alertas.**

**Le llaman "Hospital Militar"
y es el último cuartel en mi tierra
donde nos hacen sentir soldados
aunque nos sobren las penas.**

**Donde sirven camaradas
que alivian nuestra existencia,
que cargan nuestro dolor
en la espalda de su fortaleza.**

**En silencio como los Héroes
de blanco como la Pureza,
así andan los soldados
del último cuartel de mi tierra**

Cnel ® Orlando Icardo



USALO (AL TAPABOCAS)

The infographic is enclosed in a black rectangular border and contains three rows of illustrations. Each row shows a person on the left and a person on the right, with an arrow pointing from the left person to the right person. Below each person is a text label. The first row shows a man without a mask on the left and a man with a mask on the right, with the text 'PORTADOR COVID-19' and 'PROBABILIDAD DE CONTAGIO 70%'. The second row shows a woman with a mask on the left and a man without a mask on the right, with the text 'PORTADOR COVID-19' and 'PROBABILIDAD DE CONTAGIO 5%'. The third row shows a man with a mask on the left and a woman with a mask on the right, with the text 'PORTADOR COVID-19' and 'PROBABILIDAD DE CONTAGIO 1.5%'. At the bottom of the infographic, the word 'ÚSALO!!' is written in large, bold, black letters.

PORTADOR COVID-19 → **PROBABILIDAD DE CONTAGIO 70%**

PORTADOR COVID-19 → **PROBABILIDAD DE CONTAGIO 5%**

PORTADOR COVID-19 → **PROBABILIDAD DE CONTAGIO 1.5%**

ÚSALO!!