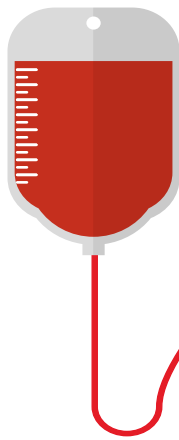




DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA D.N.S.FF.AA.
DPTO. INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

BOLETIN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 16 - MAY/JUN 2019



un donante DE SANGRE
salva
HASTA 4 **VIDAS**



VOS PODÉS SER UN HÉROE

14 de junio

Día Mundial del Donante de Sangre

Si querés donar:

Cada paciente internado necesita por lo menos dos donantes de sangre

- Debes presentar Nombre, Apellido y número de Cédula de Identidad del paciente por el que se realiza la donación.
- Concurrir de lunes a viernes de 08:00 a 11:30 horas.
- Tener entre 18 y 65 años.
- Pesar más de 50 kilos.
- Tener un ayuno entre 4 y 8 horas pudiendo ingerir líquidos menos lácteos (sí podés tomar: refrescos azucarados, mate, té, café negro; no podés tomar: leche, yogurt, chocolatada).
- Un descanso de por lo menos 6 horas la noche anterior.
- Presentar Cédula de Identidad vigente.

Nuestro Banco
de Sangre

NECESITA
de tu
donación



Te esperamos en nuestro Banco de Sangre de
08:00 a 11:30 horas en Av. 8 de Octubre 3060
Tel. 2487.6666 int. 2141



Beneficios para *el donante*



Rejuvenece el organismo

Al donar sangre se reduce el nivel del fluido sanguíneo y el cuerpo genera nuevas células, creándose una sangre nueva, limpia y fresca.

Equilibra los niveles de hierro

El hierro, dentro de la hemoglobina es la que transporta oxígeno a los tejidos. Es importante tener un nivel justo de hierro ya que el exceso en el cuerpo no es bueno. La donación de sangre equilibra estos niveles, beneficiando el organismo.

Mejora el flujo sanguíneo

Con la donación, la sangre fluye de manera menos perjudicial para el revestimiento de los vasos sanguíneos. Esto significa menor bloqueo arterial y menor riesgo a sufrir un ataque al corazón y accidentes cerebrovasculares.

Acelera el proceso de cicatrización

El cuerpo se ajustará a la reducción de los glóbulos rojos en el curso de la donación, un ajuste que también se da cuando hay heridas. Dichos ajustes influyen en el proceso de curación de las heridas, acelerando la cicatrización.

Quema calorías

Hay un gran consumo energético en las donaciones, ya que el cuerpo realiza un gran esfuerzo a la hora de recuperar la sangre, habiendo consumido varias calorías en la extracción.

Mejora el estado emocional

La satisfacción en el período de la donación es inmediata. No sólo mejora la calidad de vida del donante sino que además se brinda una ayuda a quien la recibe. Esto permite liberar el estrés.

¿Por qué salvamos 4 vidas CON NUESTRA DONACIÓN?



Un volumen de donación se puede fraccionar en plasma, plaquetas, sangre desplasmatizada y crioprecipitado.

Día Mundial

DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ

En el último año, aproximadamente 1 de cada 6 personas adultas mayores de 60 años sufrieron algún tipo de abuso en sus comunidades.

Las tasas de maltrato pueden ser mayores entre los ancianos residentes en instituciones que entre los que viven en su comunidad.

El maltrato de las personas adultas mayores puede conllevar graves lesiones físicas y consecuencias psicológicas prolongadas.

Se prevé un aumento del problema por el envejecimiento de la población en muchos países.

La población mundial de mayores de 60 años se duplicará con creces, de 900 millones en 2015 a unos 2000 millones en 2050.

¿Qué es el maltrato de los adultos mayores?

Se puede definir como «un acto único o repetido que causa daño o sufrimiento a una persona de edad, o la falta de medidas apropiadas para evitarlo, que se produce en una relación basada en la confianza». Puede adoptar diversas formas, como el maltrato físico, psíquico, emocional o sexual, y el abuso de confianza en cuestiones económicas. También puede ser resultado de la negligencia, sea esta intencional o no.

Cada día hay más indicios de que el maltrato de los adultos mayores es un grave problema de salud pública y social.

Un estudio realizado en 2017, basado en 52 estudios en 28 países



de diversas regiones, incluidos 12 países de ingresos bajos y medianos, estimó que, durante 2016, el 15,7% de las personas de 60 años o más fueron sometidas a alguna forma de abuso.

Probablemente la cifra esté subestimada, puesto que sólo se notifica uno de cada 24 casos de maltrato a personas adultas mayores, en parte porque los afectados suelen tener miedo de informar a sus familiares y amigos o a las autoridades. En consecuencia, es probable que todas las tasas de prevalencia estén subestimadas.

El problema existe en los países en desarrollo y desarrollados y, por lo general, no se notifica suficientemente en todo el mundo. Tan solo en unos pocos países desarrollados hay tasas de prevalencia o estimaciones, que se sitúan entre un 1% y un 10%. Aunque se desconoce la magnitud del maltrato de los ancianos, su importancia social y moral es indiscutible. Por este motivo, este problema requiere una respuesta mundial multifacética que se centre en la protección de los derechos de las personas de edad.

Las formas de definir, detectar y resolver el maltrato de las personas mayores tienen que enmarcarse en el contexto cultural y considerarse junto con los factores de riesgo que tienen una especificidad cultural.

Desde una perspectiva sanitaria y social, si los sectores de atención primaria de salud y los servicios sociales no están bien preparados para detectar y resolver el problema, el maltrato de los adultos mayores seguirá estando semioculto.

¿Cómo podemos prevenir el abuso y el maltrato a los adultos mayores?

Lo más importante para la prevención de abuso y maltrato de adultos mayores es lograr identificarlo oportunamente. Entre las medidas más importantes de prevención propuestas se encuentran: aumentar la disponibilidad y recursos destinados al cumplimiento de leyes, detección de abuso a adultos mayores, una mejor difusión y concientización en la población acerca de esta problemática, y una mejor educación y capacitación a todo el personal de salud.

¿Dónde podemos acudir y denunciar el abuso y el maltrato a los adultos mayores en nuestro país?

Instituto Nacional de las Personas Mayores. Mercedes 1227 entre Yí y Cuareim (Montevideo).

Agendar entrevista personalmente, por teléfono o por correo electrónico a servicioinmayores@mides.gub.uy

Contactos:

Teléfono: 2400.03.02 int.5609

Celular: 098 .846.943

Horario: 09:00 a 15:00 horas.

EL DESTINO
DE MUCHAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD ES EL ABANDONO...

EL LLANTO QUE TU PROVOCAS HOY
PUEDE SER EL TUYO MAÑANA





D.N.S.FF.AA.

Av. 8 de Octubre 3050

HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 07:00 A 14:00 HS.

TELÉFONOS:

24876666 / int.1390

24875226

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

Alf. (N) Monica CORREA

Diseño y Edición gráfica:

Sdo.1ra. Noelia GONZÁLEZ

Responsables de redacción:

Cap. (N) Otto CASTRO

Alf. (N) Monica CORREA

Sdo.1ra. Noelia GONZÁLEZ



Dona ahora,
dona frecuentemente

**Sangre
segura
para todos**



Dpto. Investigación y Docencia

Le invitamos a ingresar a la página:

<https://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion-y-docencia>
donde podrá visualizar novedades referentes
al Departamento y las Actividades Académicas
que se desarrollarán en los próximos meses.
E-mail: actividadesacademicas.dns@gmail.com

Fuentes:

Día Mundial del donante de sangre 14 de junio de 2019: Fotografía tapa niño superhéroe: Disponible en: <https://www.escuelaaulafutura.com/como-criar-a-un-superheroe/> [Consulta 01 de junio de 2019]. Información donación de sangre: Disponible en: <https://donasangre.uy/>, <https://worldhealthdesign.com/beneficios-de-donar-sangre/>, <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/02/20/beneficios-de-donar-sangre.aspx>, <https://www.clikisalud.net/5-increibles-beneficios-donar-sangre/>, <https://donasangre.uy/quien-puede-donar-sangre/soy-elegible-para-donar-sangre/> [Consulta 01 de junio 2019]. Fotografía manos sosteniendo un corazón: https://www.google.com/search?rlz=1C1PRFC_enUY613UY614&biw=1366&bih=625&tbm=isch&sa=1&ei=_KOUXayFGsy75OUPqMCaiAY&q=manos-sosteniendo-corazon-rojo-hecho-mano-sobre-fondo-madera&oq=manos-sosteniendo-corazon-rojo-hecho-mano-sobre-fondo-madera&gs_l=img.3..35i39.520277.520277..520461...0.0.0.86.86.1.....0....1..gws-wiz-img.1RR_-NOL774#imgcr=AQJsfBC7kfsUM: [Consulta 05 de junio 2019].

Día mundial de toma de conciencia del abuso y maltrato en la vejez: <http://municipioch.montevideo.gub.uy/-d%C3%ADa-mundial-de-toma-de-conciencia-del-abuso-y-maltrato-en-la-vejez-15-de-junio> [Consulta 15 de junio 2019]. Fotografía ancianos: https://www.google.com/search?q=d%C3%ADa+mundial+de+toma+de+conciencia+del+abuso+y+maltrato+en+la+vejez&rlz=1C1PRFE_enUY635UY635&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewipkZuy_ffiAhXGJrkGHXLYDt8Q_AUIECgB&biw=1350&bih=648#imgcr=70lRtptoZepmlIM: [Consulta 15 de junio 2019].