



REVISTA *Contigo*


Sumario

 **Información Institucional**
Donación de sangre
Damas de verde

Salud Bucal 
Educación

 **Nutrición y Salud**
Alimentación sana
defensas altas

A tu Salud 
Uso de inhaladores

 **Primeros Auxilios**
¿Que hacer si alguien se desmaya?

Entretenimiento 
El Frasco Vacío

EDITORIAL

Empezando a caminar.....

Esta revista es hoy, el resultado de una idea, que se hizo proyecto y luego se transformo en un gran desafío para este equipo de trabajo, del Servicio de Educación para la salud de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas.

Una idea que surgió de vivencias personales, de estar “del otro lado del mostrador” y experimentar una internación, de horas interminables, de rutinas difíciles de comprender, de información que faltaba.

Sin lugar a dudas, el tiempo en cama impuesto por una condición de salud, es como tiempo detenido en el que no puede hacerse mucho y la asociación a la lectura es algo usual, sino se cuenta con otros recursos.

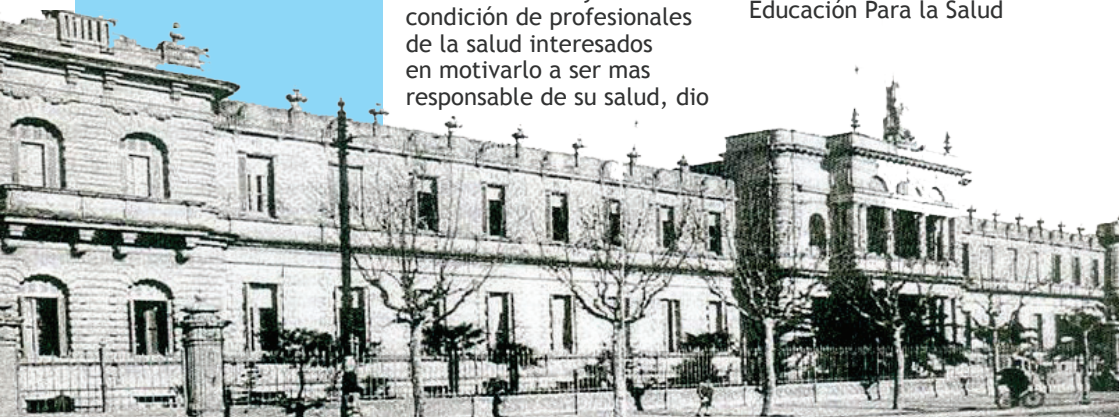
Esto sumado a la misión de nuestro servicio y a nuestra condición de profesionales de la salud interesados en motivarlo a ser mas responsable de su salud, dio

como resultado, la Revista Contigo, que como su nombre lo dice, acompaña y espera convertirse en un elemento de apoyo que contribuya en la educación e información sanitaria de los usuarios y sus familiares de nuestro Hospital.

Hemos incluido para este primer número, información institucional, temas diversos de salud y una sección de lectura recreativa y entretenimiento con la idea de alejar al lector de su rutina hospitalaria.

Un nuevo camino tenemos por delante. Voluntad, interés, empeño, y esfuerzo, no nos faltan para transitarlo. Seremos tu compañía, quizás por mucho, quizás por poco tiempo. Ese es nuestro objetivo....estar CONTIGO!!!

Jefa del Departamento de Educación Para la Salud



STAFF

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCION

Tte 2^a (N) Raquel Caraballo

Sdo 1^o (O) Karem Machado.

Sdo 1^o (Adm) Andrea Perdomo.

Sdo 1^o (Adm) Eliza Viña

COLUMNISTAS

Sgto (Ps) Adriana Segovia

Sgto (Tèc. Hemoterapia) Jessica Pasos.

Legionara Sra. Rosario Laserre.

DIAGRAMACIÓN E IMPRESIÓN

Dpto. de Publicaciones del E.M.E.



USTED SE HABRA PREGUNTADO POR QUE AL INGRESAR AL HOSPITAL CENTRAL SE LE HAN PEDIDO DONANTES VOLUNTARIOS DE SANGRE:

ALGUNO DE LOS MOTIVOS SON QUE:

- PARA PODER CUMPLIR EFICAZMENTE CON NUESTRA MISION, EL SERVICIO DE MEDICINA TRANSFUSIONAL DEL H.C.FF.AA. DEBE MANTENER UN STOCK ACEPTABLE DE SANGRE.
- LA SANGRE NO PUEDE SER SUSTITUIDA NI FABRICADA.
- LA SANGRE EXTRAIDA A LOS DONANTES TIENE UN PERIODO DE VIDA CORTO.



SI USTED TIENE EL PRIVILEGIO DE ESTAR EN CONDICIONES DE DONAR SANGRE O TIENE UN FAMILIAR O AMIGO QUE LO ESTE, ACERQUESE AL SERVICIO DE HEMOTERAPIA.

LAS CONDICIONES BASICAS PARA SER DONANTE SON:

- Tener entre 18 Y 65 Años
- Pesar mas de 50 kg.
- Responder un interrogatorio medico que nos permita evaluar su estado de salud.

PARA CONCURRIR A DONAR SANGRE TENGA EN CUENTA QUE:

- El ayuno no debe ser mayor a 4 horas (se puede tomar té, café, mate y líquidos azucarados hasta el momento de la donación).
- Debe venir descansado (por lo menos 6 hs.)
- Traer Cédula de Identidad vigente.
- El horario de atención es de lunes a viernes de 0730 a 1100 horas.

Fuente Servicio de Hemoterapia del H.C.FF.AA

LEGION DE SANIDAD MILITAR

Damas de Verde



Es el primer Servicio Voluntario del Hospital Central de las Fuerzas Armadas, y su uniforme de trabajo es una túnica de color verde agua. Se las conoce también como las “damas de verde”. Este servicio fue fundado el 11 de marzo de 1993 y está integrado por Señoras vinculadas familiarmente a Señoras Oficiales de las Fuerzas Armadas.

En setiembre de 1994 obtiene su Personería Jurídica.

Su misión es brindar al enfermo y sus familiares, el apoyo espiritual y material que fuera posible proporcionarles, ayudándolos a sobrellevar las instancias difíciles que acompañan su quebranto de salud, contribuyendo a la vez, a ofrecer una imagen

más humana y fraterna, de la asistencia que se recibe en el ámbito hospitalario.

Las Legionarias brindan visitas diarias a los enfermos internados en sala, a los que comunican con sus familias, se les coordinan entrevistas con el Servicio de Asistentes Sociales, se les entrega ropa, revistas, etc. cuando así lo solicitan. Apoyan con su trabajo a Salas, a los Servicios de Emergencia, Neonatología y Pediatría.

Se entregan en calidad de préstamo, muletas, bastones, andadores y sillas de ruedas a los pacientes que se van de alta.

Mensualmente se realiza una Venta Económica de ropa usada, con la finalidad de recaudar fondos y a la vez favorecer a las personas de recursos mas limitados

dados los precios muy reducidos que se ofrecen. Las puertas de la legión están abiertas a todas las personas que quieran conocerla y colaborar con todo tipo de donaciones: ropa usada, zapatos, juguetes, artículos en desuso. Su local está ubicado en el Hospital Histórico, en el corredor central, con un horario de lunes a viernes de 8 a 14 horas, o por el tel/fax 487 69 99 o 487 66 66 Int. 2080.

E-mail:
legion_sanidad@hotmail.com





EDUCACION PARA LA SALUD BUCAL (Primera parte)

El cuidado de los dientes y la boca es de gran importancia, es la parte inicial del aparato digestivo por medio de la cual, se realizan las siguientes funciones:

Función alimenticia, a través de la masticación,
Función gustativa; a través de la identificación de los sabores,

Función fonatoria, permite la comunicación por medio del lenguaje.

Función respiratoria, en caso de impedimento parcial o total de la respiración nasal.

NUESTROS DIENTES

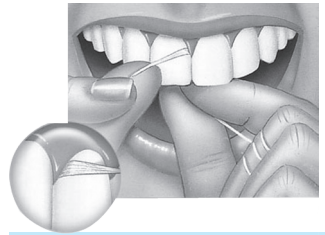
Los dientes son parte fundamental para mantener en buenas condiciones nuestro organismo.

La falta parcial o total de los dientes repercutirá en el organismo en general, la dificultad para masticar, predispone a una mala nutrición, además los dientes enfermos por sí mismos constituyen focos de infección que pueden ocasionar trastornos generales. La apariencia estética también se va a ver comprometida afectando el comportamiento psicológico de la persona.

Por lo que no podemos considerar a una persona sana si la misma presenta enfermedades bucales. Considerando, la frecuencia alta con que se presentan es de destacar lo importante que es la PREVENCIÓN. Debemos recalcar que la mayoría de las actividades que previenen estas enfermedades se pueden realizar en el hogar y forman parte del autocuidado.

PREVENCIÓN

Luego de cada comida se forma lo que se conoce



como placa microbiana, la misma es una película pegajosa, de origen salival a la que se adhieren restos de alimentos, células, etc. Esa película es incolora pero es invadida rápidamente por los microorganismos quienes al encontrar condiciones de vida favorables aumentan rápidamente y forman como producto de desecho ácidos que son los que atacan a las estructuras duras del diente y además liberan otras sustancias que alteran los tejidos de soporte del diente (encía).

La eliminación de la placa es nuestro principal objetivo éste nos dará grandes ventajas:

Reduce la cantidad de microorganismos sobre los dientes y encías

Hace que los tejidos gingivales (Encías) sean más fuertes y resistentes

Los medios que usamos para el control de la placa son:

- 1-Cepillado dental
- 2-Uso del Hilo dental.



Fuente
Odonto-red.com

ALIMENTACIÓN SANA, DEFENSAS ALTAS !!!



Una persona mal alimentada es más propensa a contraer enfermedades, y en épocas de pandemia es fundamental mantener nuestras defensas lo más altas posible.

El estilo de vida que llevamos influye en nuestro sistema inmune: una persona que elige una alimentación equilibrada, con los nutrientes necesarios, que no fuma, que hace ejercicio regularmente y que no tiene enfermedades de base va a enfrentarse a una enfermedad de manera totalmente diferente con respecto a otra que padece algún factor de riesgo como por ejemplo; sobrepeso u obesidad, diabetes, hipertensión, etc.

¿Que alimentos contribuyen a que el organismo esté mejor preparado para defenderse?

Algunas recomendaciones para elegir mejor los alimentos y ganar en salud son:

- Reducir las grasas saturadas y trans: están presentes en toda preparación que se efectúe con manteca, margarina, crema de leche, las cuales disminuyen las defensas. Las mismas deben reemplazarse por ácidos grasos omega 3, 6 y 9 presentes en los alimentos de origen vegetal; como los aceites de canola, uva, maíz, oliva, girasol alto oleico y soja.

- Es elemental consumir ácidos grasos de origen animal presentes en los pescados grasos (azules) y mariscos.

- Aumentar la ingesta de lácteos con adición de bacterias: (lactobacilos, bifidobacterias). Estos se encuentran en leches cultivadas, yogures con lactobacillus GG, algunos tipos de quesos, etc. A estos alimentos se los denomina Probióticos.

- Aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina C: que aumenta la inmunidad y es una barrera natural contra las infecciones. Las mejores

fuentes son los cítricos (limón, mandarina, naranja), kiwi, morrón, berro, brócoli, coliflor, repollo y perejil.

- Incorporar alimentos con vitamina E: Actúa como antioxidante, previniendo el envejecimiento prematuro de las células y mejora la inmunidad. En conjunto con la vitamina A, los betacarotenos y la vitamina C, que también son antioxidantes, da una protección adicional al organismo. Se encuentra en los aceites, harinas integrales, germen de trigo, frutas secas, semillas de lino, de sésamo y de girasol.

- Consumir alimentos que contengan vitamina A: Es antiinfecciosa. Se encuentran en los alimentos de origen animal: hígado, yema de huevo, leche entera y descremada fortificada, aceite de soja.

- Consumir alimentos con vitamina del complejo B: tales como ácido fólico, B1, B2, B5, B12. Los encontramos en la levadura de

cerveza, cereales enteros o integrales, legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, soja), frutas, pescados de mar, mariscos, huevo, productos lácteos.

- Consumir alimentos ricos en hierro: Su déficit puede producir anemia, lo que disminuye la respuesta inmunológica. Están en las carnes en general y sus derivados, vegetales como espinacas, acelga y legumbres. Pero para que el hierro presente en los alimentos vegetales sea absorbido por el organismo adecuadamente, necesita la adición de algún alimento fuente de vitamina "C", por ejemplo 1 naranja ó 1 tomate.

- Utilizar ajo para condimentar las preparaciones: Estimula la potencia de los linfocitos (intervienen en la defensa del organismo) y ayuda a prevenir enfermedades.





USO CORRECTO DEL INHALADOR

¿Qué es la Inhaloterapia?

Es la administración de fármacos en forma de aerosoles o gases directamente en el árbol traqueobronquial o alveolar

El principal beneficio del uso de la vía inhalatoria es que la medicación llega directamente al sitio de acción (vías respiratorias bajas) iniciando así su efecto en forma rápida. La medicación llega directamente al sitio de acción.

¿Cómo se debe usar un inhalador?

Debe usarse con una cámara espaciadora o Inhalocámara.

Su uso correcto nos asegura el mayor beneficio.

Si se usa en forma equivocada toda o la mayor parte de la medicación NO llegará a los pulmones, sino que quedará en la boca y esto puede causar: ronquera, irritación de garganta, tos, e incluso llegar a otros lugares de nuestro organismo sin desearlo.

Abrir el inhalador, agitarlo en posición vertical
Vaciar suavemente los pulmones (exalar) y situar la boquilla apretada alrededor de la boca.

Inspirar lentamente por la boca, colocando la lengua en la parte inferior de la boquilla.

Una vez iniciada la inspiración, presionar el pulsador una vez y seguir tomando aire lenta y profundamente.

Retirar el inhalador de la boca y mantener el aire en los pulmones de 5 a 10

segundos. Expulsarlo por la nariz lentamente
Repetir el procedimiento para cada dosis con intervalos de 30 segundos entre dosis
Tapar el inhalador y enjuagar la boca

¿Cómo hacerlo con inhalocámara?

Quitar la tapa del inhalador, agitarlo vigorosamente y luego colocarlo en la cámara espaciadora. El inhalador debe quedar en posición vertical

Se debe realizar una espiración lenta (exhalar el aire en forma lenta)

Colocar la pieza bucal de la inhalocámara entre los labios.

No ocluir con la lengua el orificio

Realizar el disparo e inmediatamente después

Inhalar (respiración lenta y profunda) y mantener la respiración por unos 10 segundos (contar hasta 10 lento)

Finalmente exhale en forma lenta en el ambiente
Si es necesario un 2º



disparo hay que reiterar todo el procedimiento de a) a f)

Entre un disparo y otro dejar pasar medio minuto aproximadamente

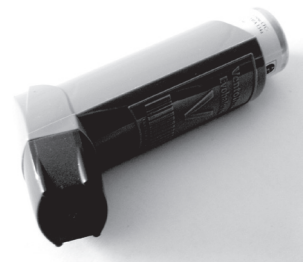
El espaciador debe tener como mínimo un largo de 20 cm

¿Cómo debo cuidar el inhalador y la Inhalocámara?

Una vez por día lavar el espaciador y la carcasa del inhalador.

Puede usarse un detergente suave, enjuagar y dejar secar al aire. No secar ni frotar las paredes de la inhalocámara.

Guardarlo a temperatura ambiente, en lugar seco y alejado del calor y de la luz del sol.



¿QUE HACER SI ALGUIEN SE DESMAYA?



Decimos que una persona está consciente cuando se percata de lo que le sucede en su entorno, en sí mismo, y tiene pleno uso de sus sentidos y facultades. La pérdida de la conciencia se refiere a la incapacidad que presenta el individuo para percibir su entorno y reaccionar ante el mismo. Las alteraciones de la conciencia pueden ser leves como en la **lipotimia (desmayo breve)**, **moderadas como en el síncope (desmayo de entre cinco a diez minutos)**, **grave como en el choque o colapso (pérdida de la conciencia por tiempo indeterminado)** y por último el más grave, el estado de coma (falta de conciencia por tiempo indeterminado con pérdida de las funciones básicas).

Causas

Estas son muy variadas, van desde situaciones simples como alteraciones emocionales, baja súbita de la presión sanguínea, cansancio o falta de alimento, hasta enfermedades descontroladas (diabetes, cardiopatías), accidentes traumáticos, intoxicaciones, enfermedades neurológicas e infecciones, entre otras. Manifestaciones

Por lo regular son muy evidentes: la persona está inconsciente, hay palidez generalizada, alteraciones en la visión, mareos y debilidad muscular. También puede haber huellas de golpes o fracturas por la caída al momento de presentarse la pérdida de conciencia. Tratamiento

No hay un tratamiento específico para todas las situaciones, el manejo va a depender de la causa que dio origen a la pérdida de la conciencia.

Medidas generales

Ante cualquier situación de esta naturaleza hay que consultar al médico para determinar el origen, al momento se pueden realizar las siguientes acciones:

Mantenga las vías respiratorias libres (nariz y boca)

Afloje la ropa, principalmente alrededor del cuello

Mantenga a la persona acostada durante al menos 10 a 15 minutos con la cabeza a un nivel ligeramente más abajo que los pies

Si hay presencia de vómito o alimento en la boca, coloque la cabeza de lado y saque el contenido.

En caso de hemorragia, trate de controlarla haciendo presión sobre el sitio de salida de la sangre.

Si sospecha de alguna fractura, no mueva al afectado.

Abrigue a la persona para evitar pérdida de calor.

Prevención

Si la persona padece alguna enfermedad, esta debe estar bajo control médico.

Ante cualquier evidencia de una posible pérdida de conciencia hay que sentar o acostar al paciente durante 10 a 20 minutos, hasta que se sienta con posibilidades de valerse por sí mismo. No proporcione alimentos o bebidas mientras no esté plenamente consciente





UN CUENTO PARA COMPARTIR

Cuando las cosas en la vida parecen demasiado pesadas, cuando 24 horas al día no son suficientes, recuerden la siguiente parábola:

Un profesor delante de su clase de filosofía sin decir palabra tomó un frasco grande y vacío de mayonesa y procedió a llenarlo con pelotas de golf. Luego le preguntó a sus estudiantes si el frasco estaba lleno. Los estudiantes estuvieron de acuerdo en decir que sí.

Así que el profesor tomó una caja llena de bolitas y la vació dentro del frasco de mayonesa. Las bolitas llenaron los espacios vacíos entre las pelotas de golf. El profesor volvió a preguntarles a los estudiantes si el frasco estaba lleno y ellos volvieron a decir que sí.

Luego el profesor tomó una caja con arena y la vació dentro del frasco. Por supuesto, la arena llenó todos los espacios vacíos y el profesor preguntó nuevamente si el frasco estaba lleno. En esta ocasión los estudiantes respondieron con un «sí» unánime.

El profesor enseguida agregó dos tazas de café al contenido del frasco y efectivamente llenó todos los espacios vacíos entre la arena. Los estudiantes reían en esta ocasión. Cuando la risa se apagaba, el profesor dijo:

«Quiero que se den cuenta que este frasco representa la vida. Las pelotas de golf son las cosas importantes, como la familia, los hijos, la

frasco primero, no habría espacio para las bolitas, ni para la pelotas de golf.

“Lo mismo ocurre con la vida. Si gastamos todo nuestro tiempo y energía en las cosas pequeñas, nunca tendremos lugar para las cosas que realmente importan. Presta atención a las cosas que son cruciales para tu felicidad. Juega con tus hijos, tómate tiempo para asistir al doctor, ve con tu pareja a cenar, practica tu deporte o hobby favorito.

Siempre habrá tiempo para limpiar la casa y reparar la llave del agua o arreglar la puerta. Ocupate de las pelotas de golf primero, de las cosas que realmente importan.

Establece tus prioridades, el resto es solo arena.

Uno de los estudiantes levantó la mano y preguntó qué representaba el café. El profesor sonrió y dijo: «Que bueno que lo preguntas. Sólo es para demostrarles que no importa cuán ocupada tu vida pueda parecer, siempre hay lugar para un par de tazas de café con un amigo.



salud, los amigos, las cosas que te apasionan. Son cosas que aún si todo lo demás lo perdiéramos y solo estas quedaran, nuestras vidas aun estarían llenas.

«Las bolitas son las otras cosas que importan, como el trabajo, la casa, el auto, etc.

«La arena es todo lo de más, las pequeñas cosas.

«Si ponemos la arena en el

Anónimo