

## Sumario

### Editorial

*Referente al día del adulto mayor.*



### Información Institucional

*Donación de sangre*

*Presentación de policlínica de Psicogeriatría*

*Así festejamos la Semana del Corazón 2009!!*



### Nutrición y Salud

*La alimentación del adulto mayor*



### A tu Salud

*Diabetes*



### Salud Bucal

*2da. parte Educación para la Salud Bucal*



### Primeros Auxilios

*Curación de heridas*



### Entretenimiento

*Sopa de letras*

*Cuento "El Fantasma"*

## EDITORIAL

Como todos los años, el pasado 1° de octubre se festejó el Día Internacional del Adulto Mayor, con la finalidad de recordar y crear conciencia sobre el sector de nuestra población que muchas veces se deja de lado.

Los números son claros. Uruguay es un país envejecido. La mitad de las personas mayores de 65 años residen en Montevideo.

El 20 % de los adultos mayores padecen dificultades en actividades básicas de la vida diaria y 25.000 personas mayores de 65 años están institucionalizadas.

La mayoría se encuentran integrados a nuestra sociedad, siendo un pilar en la transmisión de historia, cultura a sus familias y a la sociedad toda. Pero lamentablemente existen algunos de ellos que se encuentran vulnerables y frágiles a consecuencia de múltiples situaciones tanto familiares, como socio-sanitarias, que muchas veces no logran adaptarse a los cambios de necesidades de nuestros mayores.

Es por este motivo que el segundo número de la revista, está dedicado a ellos, a nuestros viejitos, a los que miramos y solo vemos arrugas, de los que nos enojamos de sus necesidades, de los que escuchamos

esas historias repetidas una y otra vez.....Debemos abrir los ojos y mirar mejor y veremos sus sueños, sus saberes, sus riquezas que tienen para brindarnos.

Presentamos la policlínica de Psicogeriatría, sus objetivos y funcionamiento. Y la sección de alimentación nos informa referente a la importancia de un buen control nutricional en la vejez.

Si algo es seguro en esta vida, es que casi todos llegaremos a viejo y la cobija con que uno se dará calor en su vejez estará hecha con la misma puntada con que hoy tejemos la de nuestros ancianos. Para no pasar fríos procuremos que esté hecha de amor y comprensión.

Tte 2° (N) Raquel Caraballo



# STAFF

**REDACTOR RESPONSABLE**  
Departamento de  
Educación para la Salud.

**EQUIPO DE PRODUCCIÓN**  
Tte.2º (N) Raquel Caraballo  
Sdo.1ª (O) Karem Machado  
Sdo.1ª (Adm) Andrea Perdomo  
Sdo.1ª (Adm) Eliza Viña

**COLUMNISTAS**  
Sgto. (Téc. Hemoterapia)  
Jessica Pasos.  
Sgto. (N) Adriana Da Silva  
Eq. S/O/M (PS) David Karp.

**DIAGRAMACIÓN E  
IMPRESIÓN**  
Dpto. de Publicaciones del  
E.M.E.

## Contacto

Mail:  
escuelaeducacionsalud@dnsffaa.gub.uy

Telefono:  
4876666 interno 1674



**Escuela de Sanidad de las  
Fuerzas Armadas**  
Departamento Educación  
para la Salud.

## USTED SE HABRÁ PREGUNTADO POR QUÉ 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 MISIÓN, 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 EXTRAÍDA A LOS DONANTES TIENE UN PERÍODO DE VIDA CORTO.

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

### LAS CONDICIONES BÁSICAS PARA SER DONANTE SON:

- Tener entre 18 y 65 Años
- Pesar más de 50 kg.
- Responder un interrogatorio médico 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.

# LOS ADULTOS MAYORES TIENEN SU ESPACIO DE PSICOLOGÍA



La Psicogeriatría es la especialidad de la Psicología que está dedicada a dar respuesta a las necesidades del adulto mayor.

En el H.C.FF.AA. hace dos años que viene funcionando una policlínica de Psicogeriatría cuyo cometido principal es poder apoyar, asesorar, diagnosticar, y en caso necesario, hacer las derivaciones correspondientes a otras policlínicas.

## **¿Cuándo acudir a este espacio?**

Esencialmente cuando su estado de ánimo así se lo indique.

Cuando esté deprimido, cuando sienta que su estado de ánimo ha cambiado, cuando sus olvidos le preocupan, cuando no se siente bien con este momento que le toca vivir, etc.

## **¿Cómo se llega a este espacio?**

El primer paso es solicitar una hora en Geriatría, y plantearle al Geriatra (que es el médico especializado en adultos mayores) sus motivos por los cuales entiende que necesita llegar al espacio de Psicogeriatría.

## **¿Qué días funciona esta policlínica de Psicogeriatría?**

Martes y Miércoles de 08.00 a 12.00 hs.

Próximamente...

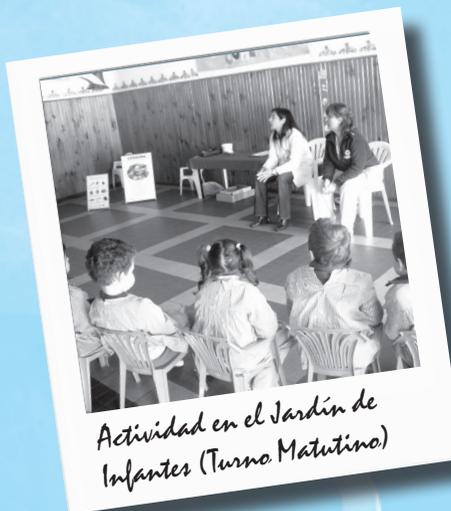
Se abrirá un espacio especialmente dedicado al asesoramiento y apoyo a parientes y cuidadores de ancianos con demencias, donde se intentará brindarle a los consultantes los elementos necesarios como para facilitar la convivencia y un manejo más adecuado de ancianos que cursan estas patologías.

# ASÍ FESTEJAMOS LA SEMANA DEL CORAZÓN 2009

El pasado 27 de setiembre se celebró a nivel mundial el Día del Corazón. Nuestro país y esta institución no es ajena a este hecho y acompañó los festejos que se desarrollaron a nivel nacional del Día y la Semana del Corazón, entre el 28 de setiembre y 02 de octubre de 2009, a través del Departamento de Educación para la Salud de la E.S.FF.AA.

El día mundial del corazón fue creado para informar que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte. Es así que 17.2 millones de personas mueren cada año en el mundo, y en Uruguay 27 personas mueren POR DÍA por esta causa.

Gracias a todos los usuarios, estudiantes de los cursos de enfermería de la E.S.FF.AA, departamentos, servicios y empresas que participaron, colaboraron e hicieron posible esta actividad.



*Actividad en el Jardín de Infantes (Turno Matutino)*



*Asistiendo a la población en Espacio Cardioraludable.*



*Actividad en el Jardín de Infantes (Turno Vespertino)*



*Asistiendo a la población en Espacio Cardioraludable.*



*Espacio cardioraludable instalado en el frente del H.C.FF.AA. por Av. Centenario*



*Pesado y tallado de los niños en el Jardín Maternal.*



Cartelera y material informativo, dispuesto en el comedor del Personal Subalterno del H.C. FFAA.



Alguno de los materiales informativos a disposición de usuarios y público.



Asistiendo a la población en Espacio Cardior saludable.



Actividad plástica en la Sala de Pediatría del H.C. FFAA.



Actividad en sala de Pediatría del H.C. FFAA. con niños y padres..



Actividad en sala de Pediatría del H.C. FFAA. con niños y padres...



Espacio cardior saludable instalado en el frente del H.C. FFAA. por Av. Centenario.



# NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Aunque el paso del tiempo es el mismo para todo el cuerpo humano, no todos los órganos sufren sus efectos de la misma forma. Estos efectos acostumbran a tener un carácter progresivo y en muchos casos irreversibles, y suelen afectar de una forma u otra a la alimentación y/o la fisiología de la nutrición.

## Desnutrición en la persona de edad avanzada

La desnutrición es el trastorno producido cuando existe un desequilibrio entre el aporte de nutrientes y las necesidades del individuo, motivado por una dieta inapropiada o porque el organismo utiliza defectuosamente los nutrientes. La desnutrición provoca en este grupo de población un deterioro muy rápido e importante de la función inmunitaria y favorece la aparición de múltiples enfermedades.

La prevención y la detección precoz de cualquier malnutrición (por déficit o por exceso), así como el control y seguimiento periódico del adulto mayor, son las principales herramientas de trabajo para evitar complicaciones de la salud y para conseguir que “ las personas mayores de 65 años de edad tengan la posibilidad de gozar de todo su potencial de salud y jugar un papel activo en la sociedad”.



## ¿Cómo se previene la malnutrición en el adulto mayor?

- Realizando una dieta equilibrada, suficiente y agradable, adaptada a las necesidades individuales.
- Detectar los hábitos alimentarios erróneos y corregirlos.
- Evitar las dietas muy restrictivas, salvo que sea estrictamente necesario.
- Asegurar la ingesta de líquidos
- Siempre que sea posible realizar comidas en compañía y en lugares agradables.
- Mantener la higiene bucal y una vigilancia periódica de la dentadura o prótesis dentales.
- Consumir preparaciones atractivas (colores, aromas y sabores agradables)
- Valorar su estado nutricional anualmente, o con mayor frecuencia si existen cambios bruscos en el peso corporal.



## RECOMENDACIONES GENERALES:

- Mantener un peso corporal saludable.
- Consumir más agua, por lo menos 8 vasos por día (aunque no sienta sed). Salvo contraindicación médica.
- Los lácteos deben ser consumidos en forma descremada (leche, yogur y queso).
- Seleccionar preferentemente carnes blancas (pescado y pollo sin piel).
- Consumir diariamente alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y cereales integrales.
- Huevo: no consumir más de 2 unidades semanales.
- Realizar como mínimo 4 comidas diarias.
- Incluir diariamente aceites vegetales crudos a las preparaciones.
- Evitar el consumo excesivo de grasas animales, sal, azúcar, golosinas, dulces.
- No consumir alcohol en exceso.
- Comer despacio, masticando bien los alimentos.
- Siempre que sea posible, es importante realizar algún tipo de actividad física.

## ¿CÓMO VALORAMOS EL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR?

### ¿Ha perdido peso en el último tiempo?

Para valorar el estado nutricional del adulto mayor se utilizan 3 indicadores como:

- Peso
- IMC (índice de masa corporal)
- Perímetro de la cintura

Los cambios en el peso y en especial los recientes, pueden indicar cambios nutricionales significativos.

### ¿Entre qué valores debe encontrarse su índice de masa corporal?

$$IMC = \text{peso (Kg)} / \text{altura}^2 \text{ (mts)}$$

Índice de masa corporal ideal para personas mayores de 65 años: 23 - 28

### ¿Cuánto debe medir su cintura?

Circunferencia de la cintura debe ser menor a 100 cm.

Es importante que la valoración del estado nutricional sea realizado en forma completa, analizando todos los parámetros posibles. Por lo tanto es importante que consulte al equipo de salud periódicamente.



Sdo 1º Elisa Viña.

Fuente:  
Mahan K., Escote -  
Stump S. Nutrición y  
Dietoterapia de, Krause  
10 ma.  
Edición. Mc Graw - Hill  
Interamericana 2001.  
México.



# EDUCACIÓN PARA LA SALUD BUCAL

(SEGUNDA PARTE)

## Como aprovechar al máximo su rutina de cuidados diarios en casa

El cepillado dental debe ser un hábito diario de limpieza. Se debe realizar luego de ingerir alimentos, siendo la medida más efectiva para evitar enfermedades, tanto caries dental como enfermedad periodontal.

El cepillo dental debe reunir ciertas características:

- Tamaño adecuado al paciente
- Mango recto
- Cerdas de nylon
- Dureza media
- Doble acción (cerdas de dos colores)

Deberá sustituirse cuando las cerdas comiencen a deformarse.

El hilo dental es el encargado de remover los residuos alimenticios y placa bacteriana acumulados entre los dientes y bajo el borde de la encía.

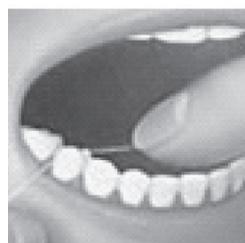
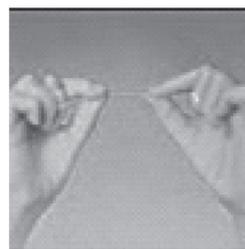
Para dominar el uso del hilo dental se requiere práctica y paciencia, ya que por lo general en los primeros días de uso es común lastimarse la encía y producir sangrado. El uso de este auxiliar es muy útil para prevenir enfermedades.

Se coloca el cepillo con una angulación de 45° con respecto al eje vertical del diente.

Introduciendo suavemente las cerdas en el surco gingival se realizan cortos movimientos vibratorios, luego se desliza el cepillo verticalmente para limpiar las caras externas e internas. Se limpian dos o tres dientes por vez.

Las caras del diente que muerden se cepillan con movimientos hacia adelante y atrás, colocando las cerdas contra las superficies dentarias y ejerciendo presión firme.

La lengua también debe ser cepillada.



Se corta un trozo de hilo de aprox. 30 cm. de largo y se enrollan los dos extremos en ambos dedos mayores.

Se maneja usando los dedos pulgar e índice como guía para pasarlo entre diente y diente.

Se desplaza el hilo hacia una de las caras del diente como si lo abrazara, y con movimientos de vaivén, como si lustrara la superficie dentaria, hacia arriba o abajo.

Luego se introduce un nuevo tramo de hilo en el mismo espacio para higienizar la otra cara del diente.

Sdo 1° (O) Karem Machado.  
Fuente: [www. Odontored.com](http://www.Odontored.com)

La pasta dental que utilizamos debe contener flúor.

NO OLVIDE visitar a su Odontólogo regularmente.

**UNA BUENA SALUD BUCAL ES UNA PARTE INTEGRAL DE LA SALUD TOTAL.**

# ¿USTED QUE HARÍA SI PRESENTA ESTOS SÍNTOMAS?



A tu Salud

Sed, orina con mayor frecuencia, pierde peso, se fatiga ante el mínimo esfuerzo, apetito aumentado, alteraciones visuales.....

Y si además presenta estos factores de riesgo??

Sobrepeso, obesidad, presión alta, inactividad física (sedentarismo), situaciones de estrés, antecedentes familiares directos de diabetes (padres, hermanos), hábito de fumar.

- ¿Cómo lo resolvería?
- ¿Consultaría en la emergencia?
- ¿Intentaría ubicar a su médico de cabecera?
- ¿Lo comenta con amigos y/o vecino sin buscar asistencia de médico?
- ¿No le da importancia y deja pasar mucho tiempo para consultar?

Es muy importante que se dirija a un profesional (médico) porque si presenta estos síntomas puede tener "Diabetes"

## La Diabetes Mellitus

Es una enfermedad crónica, es decir que no tiene cura, que se caracteriza por un aumento sostenido del azúcar (glucosa) en sangre.

Es cuando el páncreas no produce o produce poca insulina, o las células del cuerpo no responden a ésta.

El diagnóstico de diabetes será cuando el valor de azúcar en sangre sea mayor o igual a 126 mg/dl.

El interés en la Diabetes Mellitus (DM) como un problema de salud pública está aumentando en Latinoamérica.

La prevención y el tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles se considera ahora una de las prioridades en países donde antes la mayoría de los recursos se destinaban a otros problemas.

La diabetes es una seria amenaza que afecta a más de 250 millones de personas y sus familias en el mundo y esta cifra va en aumento.

En el Uruguay 180 mil personas conviven con ella.

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre; este día fue seleccionado por ser el cumpleaños de Frederick Banting quien junto a Charles Best se le adjudica el descubrimiento de la insulina en 1921. La Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud (OMS) crearon en 1991 este día en respuesta al aumento de la incidencia de la diabetes en el mundo.

El Día Mundial de la Diabetes está representado por un círculo azul. El círculo azul es el símbolo mundial de la diabetes y tiene como significado la unidad de la comunidad mundial de la diabetes como respuesta a la pandemia de la diabetes.



Sgto. (Tec.Esp.) Adriana Da Silva  
Fuente:

ALAD. VOL. XIV- Nº 3. Año 2006.  
[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



# ¿CÓMO ELEGIR LOS PAÑALES PARA TU BEBÉ?

## ¿Cómo elegir los pañales?

Generalmente se aconsejan los pañales tipo tela que tienen mayor capacidad de absorción y las bandas elásticas que protegen al bebé, suelen fabricarse del mismo material, por lo tanto el bebé también es protegido por los laterales. Además estas presentaciones pueden contar con núcleos con mayor absorción, con un poliuretano tipo “gel” que retiene los líquidos en el centro.

Cuando el bebé tiene entre 5 y 10 kilos duerme mucho aún, por lo tanto es recomendable buscar que las barreras de las orillas cubran de manera eficaz al bebé. Si bien los desechos pueden salirse por los laterales, con los pañales con buena cobertura de barreras puedes evitar esto.

Cuando el bebé pesa entre 9 y 14 kilos, es la etapa en la que el bebé comenzará a explorar, probablemente ya gatea, por lo tanto la absorción del pañal es fundamental. También los alimentos han variado, por lo tanto sus heces serán más consistentes. En este período debemos lograr que el pañal tenga capacidad de retención.

Alrededor del año, esa etapa en que el bebé comienza a caminar o ya camina, la anatomía del pañal es lo que más se debe cuidar. Existen pañales entrenadores que facilitan el aprendizaje, porque son como ropita interior. En estos casos, la calidad del material creará mayor o menor confort en el pequeño.

## Algunas recomendaciones generales:

Al seleccionar un pañal debemos prestar especial atención en su velocidad de absorción y capacidad para mantener seca su superficie. Los pañales con canales neutralizadores, combinados con “gel absorbente” pueden ser más efectivos.

Hay que tener en cuenta que mientras mayor sea la capacidad de absorción de un pañal, la necesidad de cambiarlos será menos frecuente.

Antes de que la mamá compre un pañal, es importante asegurarse de que corresponda al peso de su bebé.

Si el peso del bebé se encuentra en el límite superior del indicado en la etiqueta, elige el del siguiente rango, ya que este pañal le brindará mayor absorción y comodidad.

Antes de comprar un pañal, revisa la etiqueta para conocer sus propiedades.

Recuerda que los hay con barreras antidesbordes, con cintas ajustables, etc.

Si eliges un pañal con cintas adhesivas, ten cuidado de tomarlas por la pestaña a fin de no afectar la funcionalidad del adhesivo.

Es conveniente cambiarle el pañal al bebé a intervalos razonables, ya que con esto se previenen irritaciones y rozaduras.

Si seguís estas recomendaciones, seguramente tu bebé estará muy cómodo y tú, muy tranquila!!!!



# PRIMEROS AUXILIOS FRENTE A UNA HERIDA



Primeros  
Auxilios

## ¿Qué hacer primero?

Observar!!!!!!!. Nos permite conocer la situación y determinar que extensión tiene la herida, cuan profunda es, si tiene mucho sangrado, si hay restos de suciedad (tierra, piedritas, vidrio, etc.).

Inmediatamente debemos lavarnos las manos con abundante agua y jabón, antes de tocar la herida para evitar infecciones. Si tenés guantes de látex, utilízalos. Despejaremos la zona afectada, de ropas, etc. si fuera necesario.

## ¿Qué elementos utilizo para curar?

Lava completamente la herida con agua y un jabón suave, dejando correr el agua sin friccionar. No utilices alcohol para limpiarla. Si tenés suero

fisiológico, es bueno que lo uses también. Nunca utilices algodón, ni pañuelos de papel, desprenden motas o pelillos que se adhieren a la herida y pueden infectarla. Lo mejor son las gasas estériles.

## ¿Cómo se cura?

Haz la limpieza desde el centro de la herida hacia el exterior, sin olvidar limpiar los bordes.

Retira los restos de suciedad, polvo o arena con mucho cuidado, pero con decisión. Si hay objetos o cuerpos extraños clavados no los quites y acude al hospital. Pequeños elementos como piedritas o vidrios chicos (si no son profundos) pueden retirarse con una pinza de cejas.

Utiliza una gasa y descártala. No vuelvas a pasar la gasa sucia sobre el resto de la herida.

Seca la herida con palmaditas, sin frotar.

Si el ambiente no es agresivo (no hay riesgo de infección), no sangra y la lesión no es muy profunda, es conveniente dejar la herida al aire libre, pues así se favorece la cicatrización.

## ¿Y si hay hemorragia?

Una hemorragia es una situación que provoca la pérdida de sangre que puede ser escasa, moderada o abundante a través de la herida, en este caso. Si sangra, aplicar sobre la herida una gasa o tela limpia haciendo presión directa y firme, hasta que desaparezca la hemorragia. Si la gasa o tela se moja con sangre, no retirarla. Poner sobre ella, otra similar continuando con la presión. Si esto continua, acudir rápidamente a un lugar de asistencia sanitaria, ya que podemos estar frente a una hemorragia abundante.

### RECUERDE SIEMPRE MANTENER SU VACUNA ANTITETÁNICA VIGENTE

Ésta lo protege de la enfermedad del tétanos. Es una enfermedad del sistema nervioso potencialmente mortal debida a una bacteria y la infección comienza cuando el germen entra en el organismo a través de una lesión o una herida

Tte 2º (N) Raquel Caraballo





# SOPA DE LETRAS PAISES

ENCONTRÁ ESTOS PAÍSES,  
DALE ANIMATE!!!!!!!

- FRANCIA
- ITALIA
- ARGENTINA
- URUGUAY
- PORTUGAL
- CHILE
- GRACIA
- HOLANDA
- CHINA
- JAPON
- KOREA
- NICARAGUA



## EL FANTASMA

Las “mascaritas sueltas” acompañaban al Corso de Carnaval con total libertad y cada quien participaba de la fiesta con una careta y el atuendo que su imaginación y sus medios económicos le permitieran. Habían de todo, algunos disfraces más sofisticados se lucían entre la abundancia de prendas de entrecasa.

Fundas, sábanas, cintas, pañuelos y bufandas, cualquier trazo servía para elaborar un disfraz y así divertirse con la impunidad del anonimato.

Esa noche en medio de la farándula se destacaba por sus piruetas un “fantasma” cubierto por una sábana hasta los tobillos y de alpargatas verdes.

En una de sus vueltas se acercó al Jefe del Batallón quien junto a su familia, desde la vereda presenciaba con ojo crítico el desfile del corso. El fantasma,

esmerándose en sus contorsiones, bailoteaba a su alrededor y empezó a hacerle bromas con la voz atiplada y aguda de falsete, de uso por todos los disfrazados.

El Jefe sonreía: “ya está bien, ahora andate al corso”. Pero el fantasma estaba entusiasmado con su papel y seguía con sus piruetas y sus bromas hasta que el Jefe dijo: “mascarita 2734 de la Compañía de Fusileros, preséntese de inmediato en el Cuartel en arresto a rigor”.

La sorpresa y sus reflejos lo hicieron poner firme y dar media vuelta casi enredado en las sábanas y marchó a paso redoblado hacia la Guardia de Prevención.

“¿Pero cómo me conoció?”, comentaba extrañado ante sus camaradas que a las risas le dijeron: “mirate la espalda”.

Se sacó la sábana que era de su “entrega” y ahí estaban “Ca.Fus.” y su Número de Orden impresos en caracteres negros bien visibles.

Fue autorizado por el Jefe a

concurrir al último Corso pero como Cabezudo. El fantasma quedó doblado y guardado en la Caja Baúl hasta el otro Carnaval.

Cuento extraído del libro “La vida en represión del contrabando y otros cuentos”.

Dedicado a la memoria de su autor, el inolvidable

Cnel. Jorge “Tano” H. Liguori.

