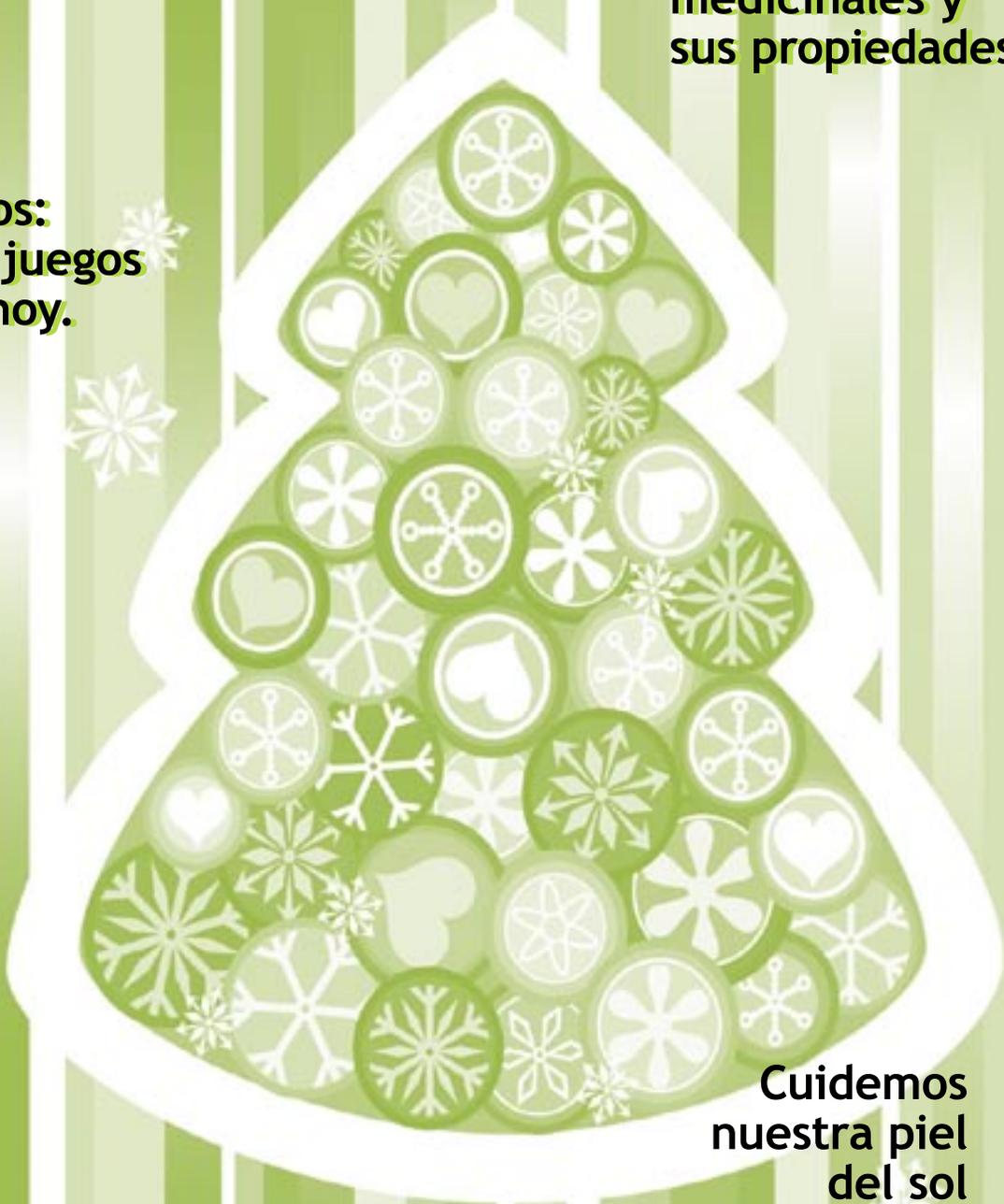




**Niños:
Los juegos
de hoy.**



**Hierbas
medicinales y
sus propiedades.**

**Cuidemos
nuestra piel
del sol**

Sumario



STAFF

REDACTOR

RESPONSABLE

Departamento de Educación para la Salud.

EQUIPO DE

PRODUCCIÓN:

TTe 2° (N) Raquel Caraballo
Sdo 1° (O) Karem Machado.
Sdo 1° (Adm) Andrea Perdomo
Sdo 1° (Adm) Elisa Viña.

COLUMNISTAS

- Mayor (M) Augusto Muller, Jefe del Servicio de Cirugía General.
- Alf(N) Maria Jaume
- Alf(N) Elina Mela
- Sgto (Lic. en Ps.) Solangel Mónica Saravia
- Dr. Oscar Cao - Odontólogo de Adolescentes de la DNSFFAA
- Legionarias

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO

2487.66.66

INT 1674 - INT 1682

E-MAIL:

**escuelaeducaciónsalud@
dnsffaa.gub.uy**

SECCION INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

Artículo de legionariasP.2

SECCIÓN NUTRICION Y SALUD.

Estrategias para un peso saludable en las fiestas.....P.4

SECCION PRIMEROS AUXILIOS

Que puede hacer un ciudadano comúnP.6

SECCION A TU SALUD

Recomendaciones para desarrollar actividad física en el clima caluroso.--P.7
Cuidando nuestra piel del sol. P.8

SECCION PADRES E HIJOS

Los juegos de hoy P.11

SECCION SALUD BUCAL

Los piercing orales..... P.12

NOTICIAS Y CURIOSIDADES

Hierbas medicinales y sus propiedades..... P.14

SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

Por los momentos compartidos, por los logros de este año, por lo que aún falta.



Por todo lo que nos queda por compartir y construir....

El equipo de producción de la Revista Contigo hace llegar su saludo para estas fiestas y desea que el próximo año 2011 traiga felicidad, alegría y salud a todos aquellos que de una u otra forma, mensualmente comparten nuestra revista.



“SEGUIMOS TRABAJANDO PARA NUESTRA GENTE”

LEGION DE SANIDAD MILITAR NOTICIAS DE LA LEGIÓN

o Las integrantes de la Legión de Sanidad Militar hicieron entrega a la Dirección General del Hospital Central de las FF.AA.:

- 1 SILLA DE RUEDAS HIGIENICA
- 5 ANDADORES
- 5 SILLAS WATERS
- 3 PARES DE MULETAS
- 4 BIOMBOS

o Dichos elementos han podido ser donados gracias al apoyo recibido en la Lotería Anual, efectuada en el mes de setiembre, por lo tanto agradecemos a todos aquellos que, año a año siguen colaborando con la obra.

o El 8 de Diciembre, realizamos el armado del árbol de navidad del corredor central del H.C.FF.AA y el de la sala de Pediatría y se invita a TODOS, usuarios y funcionarios, a participar en esta actividad.

o El 16 de Diciembre entregaremos los regalos de Navidad en todas las Salas del Hospital.

o ...y para esto, hasta el día 15, recibimos donaciones de juguetes para niños y niñas de todas las edades, en buen estado y completos.!!!

Los esperamos!!!



ESTRATEGIAS PARA RECIBIR Y PASAR EL VERANO CON UN PESO SALUDABLE Y A GUSTO!!!

Muchas personas que se han “cuidado” con la alimentación durante el invierno, pierden la disciplina en verano, tiempo de vacaciones y disfrute, de encuentro con la familia y los amigos. ¿De que manera deberíamos iniciar esta época del año?

Al verano se lo asocia a las

vacaciones y es vivido como un tiempo “sin límites”, no sólo con respecto al reloj sino también en referencia a la alimentación.

Así, hay quienes recuperan en esta época del año los kilos que perdieron en los meses previos.

Es importante no perder de vista la balanza. Pesarse

con cierta frecuencia, permite tomar conciencia de la situación.

En verano debemos re-ordenarnos. Procuremos lograr regularidad en las comidas, distribuir los horarios de modo que existan las cuatro comidas principales, no pasar largos períodos de tiempo sin comer.



Si estamos haciendo un tratamiento para bajar de peso, lo ideal será comer cada tres horas, y siempre tener en cuenta una correcta hidratación.

En verano los horarios suelen modificarse y el ritmo lo marcan las horas adecuadas para tomar sol y disfrutar de la playa. ¿Cuáles son las recomendaciones al respecto?

Lo ideal, si vamos a la playa de mañana, es dejar el almuerzo ya planificado, o si es posible ya elaborado ya que llegar cansados y con mucho apetito puede llevarnos a consumir lo que ya está pronto aunque no sea lo más beneficioso. Otra estrategia es llevar alimentos a la playa, fáciles de transportar y de consumir, debidamente acondicionados, si es necesario refrigerados. Elegir frutas ya lavadas, ensaladas de frutas, licuados, yogures, para evitar el consumo de alimentos más calóricos, ricos en grasas y azúcares refinados.

Es tiempo de reuniones con amigos, de asados, sería más saludable sustituir el asado de tira muy rico en grasas saturadas por una pulpa magra o pollo sin piel desgrasado, o aprovechando que muchas veces estamos vacacionando cerca de la costa, incluamos pescado a nuestro menú. Incorporar a la parrilla vegetales como cebolla, morrón, berenjenas; preferir ensaladas variadas y frescas, postres en base a frutas, ensaladas de frutas solas o con helado light.

Si la cena coincide con una reunión de familia o amigos, muchos aplican la siguiente estrategia: comer en exceso y al día siguiente reducir al máximo la ingesta. ¿Es reco-

mendable realizar este tipo de compensación?

Compensar las calorías no es la mejor estrategia. Si una persona se encuentra haciendo una dieta para descender de peso, y come sin control puede aumentar aún más de lo que perdió en la semana.

Si se está en tratamiento y comió algo “no permitido, muy calórico”, lo recomendable es volver inmediatamente al plan de alimentación tal como estaba planteado.

En verano y en vacaciones es más difícil mantener a raya los “gustitos” tan típicos de la época como los snacks, helados y postres. ¿Cómo hacer para administrarlos?

Aún realizando en general una alimentación saludable, podemos darnos ciertos “gustitos”, pero su frecuencia dependerá entre otros factores, de nuestro estado de salud y del peso. Tenemos la posibilidad de disfrutar de gratificaciones pero con moderación. Excesos calóricos mantenidos en el tiempo dan lugar al sobrepeso o a la obesidad, dependiendo a su vez de la carga genética, del metabolismo y de la actividad física que la persona realice.

El verano es también para los adultos, una época de mayor consumo de alcohol.

Las bebidas alcohólicas no aportan nutrientes, solamente calorías vacías, casi tantas como las grasas. Un gramo de alcohol aporta 7 calorías, un gramo de grasas aporta 9 calorías y un gramo de azúcar y proteínas aportan 4 calorías.

Por lo tanto el alto aporte calórico de las bebidas alcohólicas contribuye al aumento de peso, siendo las mismas contraindicadas en regímenes que procuran el descenso.

Calorías de las bebidas alcohólicas

| TIPO DE BEBIDA | CALORÍAS POR 100 cc (*) CORRESPONDE A MEDIO VASO |
|--------------------|--|
| Cerveza | 45 |
| Champagne promedio | 70 |
| Champagne demi sec | 90 |
| Champagne dulce | 118 |
| Sidra | 52 |
| Licores | 370 |
| Caña | 273 |
| Vino | 75 |
| Whisky promedio | 264 |

(*)Datos extraídos de la Tabla de Composición Química de Alimentos Cenexa.

Consejos para las Fiestas:

Evite que el centro de las fiestas tradicionales sea el consumo excesivo de comidas calóricas y de bebidas alcohólicas, disfrute también de una mesa creativamente decorada y de lo más importante : su familia.

En los festejos de Navidad y Año Nuevo, la moderación es el concepto clave.

Con respecto a las personas que están descendiendo de peso, el objetivo durante la semana de las fiestas será, al menos, mantener el peso.

Planifique lo que va a comer, puede elaborar un menú festivo no tan calórico, muy apetitoso, apostando a la creatividad. En el caso de consumir algo más calórico, consuma un solo plato y puntualmente los días especiales, en las cenas del 24 y 31 de diciembre y en los almuerzos del 25 y 1° de enero; no consuma en exceso desde el 24 de diciembre al 1° de enero.

Sdo 1° Elisa Viña



¿Qué puede hacer un ciudadano común, sin recursos materiales, ante un evento que afecta en forma aguda y grave la salud de personas en la vía pública?

Algunas recomendaciones clave

Capítulo I

El inicio de las acciones

En realidad se puede hacer mucho, más de lo que se puede pensar en primera instancia, al menos lo necesario y suficiente para salvar la vida en muchos casos y ganar tiempo. No debe olvidarse que legalmente el **deber de asistir** alcanza a toda la población, sea esta profesional de la salud o no, y no hacerlo puede configurar el delito de “omisión de asistencia”. Por tanto, es obligación de todos estar preparados para estas situaciones, y conocer algunas recomendaciones básicas.

Puede tratarse de diferentes eventos, desde un desmayo en un ambiente “seguro”, hasta varios afectados por un choque de autos o un incendio, en un escenario muy inseguro y peligroso.

Una vez enfrentados a las circunstancias, el primer deber de cada uno es cuidar la propia integridad física y la de los demás que estén circunstancialmente en las cercanías de la misma escena. Ningún escenario “no seguro” debe abordarse, debido al riesgo de poner en peligro la propia salud e incluso la vida. Por tanto, la **seguridad en escena** es la primera prioridad desde el inicio. Las acciones heroicas de alto riesgo, si bien se pueden entender en el plano ético y emocional, de ningún modo

pueden ser recomendadas en el plano técnico.

De modo que, salvaguardar la integridad de todos, valorando visualmente desde una distancia segura el entorno del escenario, identificando los posibles riesgos (cables caídos, combustible derramado, sustancias peligrosas, etc.) y evitando la exposición a los mismos, a la vez que avisando de ellos a los Bomberos y a la Policía cuando acudan es, desde luego, una acción asistencial primaria y valiosa, que puede evitar que en vez de una “víctima” única se produzcan más.



Concomitante y simultáneamente, debes solicitarse ayuda, para lo cual es indispensable conocer los teléfonos de referencia
(Bomberos: 911, 104, Prefectura Nacional Naval: 106, PNN Trouville: 27103259, Policía Caminera: 108, 1954, Radiopatrulla: 911, 109,

Jefatura de Policía: 1909, RAP -MSP-: 105, Unidades Móviles privadas: UCM: 147, SEMM: 159,

SUAT: 133, Emergencia UNO: 1830, 1727: -Casmu-, 1727, Emucar: 1955).
Debe recordarse que el teléfono 911 centraliza todas las llamadas, pero puede estar sobrecargado, por lo cual es bueno conocer o tener anotados todos los números.

De haber otros testigos del evento, es necesario ponerse de acuerdo, y **uno del grupo debe realizar la tarea de pedir ayuda**, en tanto otros planifican o realizan otras acciones asistenciales como las que se expondrán en los siguientes Capítulos.

Si la escena se valora como segura desde el inicio, es decir, que se estima que no hay riesgo, se puede actuar positivamente, aún en ausencia absoluta de recursos. Las acciones que veremos en el próximo Capítulo pueden ser emprendidas en tales circunstancias.

Mayor (M) Augusto Muller
Jefe del Servicio de Cirugía General.



RECOMENDACIONES PARA DESARROLLAR ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN TEMPORADA DE CLIMA CALUROSO

El Ministerio de Salud Pública recomienda a la población tener en cuenta una serie de medidas a la hora de desarrollar actividad física y deportiva en temporada de clima caluroso.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS DEPORTES EN CLIMA CALUROSO



La temperatura corporal refleja un cuidadoso equilibrio entre la producción y la pérdida de calor. Por encima de los 42° C el organismo no puede cumplir sus funciones adecuadamente y hay riesgos de síncope, golpe de calor y muerte.

Si al calor ambiental se le suma el generado por el hipermetabolismo del cuerpo en ejercicio, es preciso tomar precauciones para mantener el equilibrio entre ese incremento y la pérdida necesaria de temperatura. Hacer ejercicio en ambiente caluroso establece una competencia entre la necesidad de los músculos del aporte sanguíneo para su funcionamiento, y la de la piel para intentar perder temperatura.

De no tomarse las precauciones adecuadas, esta situación puede llevar a una rápida hipotensión arterial (síncope por calor) con descenso del aporte a zonas vitales del organismo.

Signos de alerta ante un síncope por calor:

- Fatiga extrema
- Vértigo
- Disnea
- Náuseas
- Pulso débil y acelerado
- Piel húmeda, fría y con pilo-erECCIÓN o piel de gallina

En esta fase es indispensable retirar a la persona a un lugar fresco y ventilado, hi-

drarla lentamente y tomar todas las medidas para recuperar su metabolismo normal.

Si se persiste en el esfuerzo, se desencadena el llamado Golpe de Calor.

Signos del Golpe de calor:

- Temperatura superior a 40° C
- Cese de la sudoración
- Piel seca y caliente
- Pulso acelerado
- Taquipnea
- Estado de Confusión e inconsciencia
- Estado de Coma
- Temperatura superior a 40° C
- Cese de la sudoración
- Piel seca y caliente
- Pulso acelerado
- Taquipnea
- Estado de Confusión e inconsciencia
- Estado de Coma

Medidas de profilaxis para la práctica de actividad física y deportes en clima caluroso

· HIDRATACIÓN adecuada.

Es preciso beber agua desde antes de sentir sed. La cantidad aconsejable depende de la temperatura ambiental, de la edad, del sexo, del tipo de ejercicio, de la hora del día, de la humedad reinante. Por

esto, una buena orientación es la de beber agua en tanto la orina sea escasa y de color oscuro. Una micción más frecuente y de color claro indicará una saturación de agua adecuada en los tejidos.

· **NUTRICIÓN correcta**, rica en carbohidratos de fácil asimilación y con una distancia de unas tres horas previas a la realización de la actividad.

· **SELECCIÓN DE HORARIOS** para la práctica de ejercicios fuera de los momentos diarios de mayor temperatura ambiental.

· **VESTIMENTA** de algodón (absorbe el sudor y facilita la evaporación) y con espacios de ventilación en la prenda.

· **DOSIFICACIÓN DE LAS CARGAS** físicas, con pausas para recuperar e hidratarse.

· **INFORMACIÓN** para el AUTOCUIDADO. Es fundamental que la persona conozca estas precauciones pues los primeros síntomas (náuseas, disnea, sudoración fría, piel de gallina) los percibirá el propio individuo.

· **ENTRENAMIENTO** gradual al clima caluroso.



Cuidando nuestra piel del sol, contribuimos con la salud de nuestro cuerpo



UN POCO DE HISTORIA

A comienzos del siglo pasado el modelo de belleza imperante en la sociedad de la época planteaba, entre otras cosas, “cuanto más blanco mejor”. La piel quemada por el sol se asociaba al trabajo rural.

Fue a partir de los años 20 en Europa y años después en nuestro país, que por diversos motivos esta idea comenzó a cambiar y la piel bronceada pasó a constituirse en imagen de belleza, salud y status social.

En esa misma época, comenzó a desarrollarse la construcción de balnearios en la costa uruguaya. Se publicitaba la compra de los terrenos invitando a disfrutar durante las vacaciones de verano de diversas actividades recreativas y deportivas al aire libre y de los entonces llamados “baños de sol” buscando el ansiado bronceado, en lugar de los antiguos “baños de mar”.

También en esos años, se generaron múltiples activi-

dades laborales al aire libre que conllevan una exposición prolongada al sol por parte de estos trabajadores.

Es así que durante muchos años, ya sea por placer o por la actividad laboral, nuestra población se viene exponiendo al sol, con las diversas consecuencias negativas para la salud de la piel.

Actualmente, y en base a toda la información científica con que contamos, es posible ver un cambio en el comportamiento de las personas, ahora el interés es conservar el bienestar y la salud del órgano más grande del cuerpo: la piel.

LA PIEL

La piel es el órgano más voluminoso que tenemos y envuelve literalmente todo nuestro cuerpo.

Anatómicamente está compuesto de dos capas:

- DERMIS: más profunda y contiene elementos como vasos sanguíneos y nervios

- EPIDERMIS: a un nivel más superficial nos protege del frío y el calor, a la vez que detiene la entrada de elementos externos al cuerpo.

Los melanocitos son células que se encuentran en la epidermis. Productoras de un pigmento protector llamado melanina, da color a la piel y es uno de los protectores naturales del sol. Pero aún contando con esta protección natural, la radiación UV solar puede penetrar hasta regiones profundas de la piel, dañando segmentos de ADN particularmente vulnerables a este tipo de radiación.

FUNCIONES DE LA PIEL

Son innumerables las funciones que tiene la piel, pero una de la más importante es la de defensa. La piel es nuestra primera línea de defensa ya que es el órgano con mayor contacto con el medio que nos rodea, tal vez por ello gran parte de las enfermedades que la afectan se deban a los



efectos de los diversos agentes del medio. Esto se puede observar en las personas que sufren grandes quemaduras y pueden complicar su situación a consecuencia de las infecciones.

Aparte de la protección, la piel nos comunica con el medio. En la dermis existen gran cantidad de terminaciones nerviosas que nos dan la sensación de calor, frío, textura, presión, humedad, todo lo que podríamos incluir en lo que llamamos tacto.

La piel también colabora en el mantenimiento de la temperatura corporal, siendo una reserva de agua, de grasa e interviene también en la síntesis de la vitamina D.

La función inmunológica de la piel es de gran importancia.

TIPOS DE PIEL

Para el tema de la radiación UV y sus efectos sobre la piel, es de gran relevancia la tabla de clasificación de los diferentes tipos de piel de acuerdo a la pigmentación, lo cual está directamente relacionado con la tolerancia de la piel a las radiaciones UV.

Aquellos individuos pelirrojos o rubios, de ojos claros, de piel bien blanca o rosada, pecosos, que se queman con el sol fácilmente son los que tienen mayor riesgo de daño cutáneo inducido por la radiación UV.

El color de la piel que se debe a la concentración del pigmento cutáneo llamado melanina, y se produce por células llamadas melanocitos, es la principal defensa contra la irradiación UV. A medida que la melanina aumenta con la exposición solar, la piel se broncea más, sin embargo, este bronceado que culturalmente se le llama de "saludable" puede ser un signo del daño producido por el sol. El riesgo aumenta con la intensidad de la exposición, por ello tienen alto riesgo las personas expuestas crónicamente

como lo son los trabajadores rurales, de la construcción, vialidad, jardines, cuadrillas, pescadores, profesores de educación física y guardavidas entre otros.

RADIACION UV

El sol emite diferentes tipos de radiaciones pero la atmósfera sólo permite que una parte llegue a la superficie de la tierra: luz invisible y una parte de las radiaciones infrarroja y ultravioleta. Los rayos infrarrojos nos hacen sentir calor.

La radiación ultravioleta (UV) que no se puede ver ni sentir, puede causar daños a la salud de la piel y los ojos. La radiación UV está presente en los rayos solares a lo largo de todo el año, observándose cambios de la intensidad de la radiación en los diferentes días e incluso a lo largo del día. Es importante tener en cuenta que estas variaciones que se registran no se acompañan con los cambios de temperatura.

La radiación UV comprende tiene tres diferentes tipos de rayos: los UV-A, los UV-B y los UV-C. Los UV-A atraviesan la atmósfera y son los causantes de que la piel luzca más envejecida y causa cáncer de piel. Los UV-B son absorbidos en su mayor parte por la atmósfera y causan quemaduras y cáncer de piel. Los UV-C no llegan a la superficie terrestre ya que son absorbidos por la capa de ozono.

La radiación UV tiene un efecto es acumulativo en el tiempo, es por ello que no debemos esperar a ser adultos para desarrollar conductas preventivas.

Las nubes espesas apantallan la radiación UV pero no la absorben totalmente, por lo cual no se debe descuidar la protección los días nublados. La radiación UV también pasa a través del agua, por lo cual se necesita protección cuando se está nadando o realizando actividades recreativas acuáticas.

Superficies como el agua, la arena, el cemento y la nieve reflejan los rayos solares. Aunque las personas estén protegidas con una sombrilla o reparo similar, pueden sufrir daños en su piel por acción de los rayos reflejados.

Es importante comentar el tema de las llamadas camas solares y la falsa creencia sobre los beneficios del bronceado obtenido en estos aparatos.

Para comprender este tema es importante conocer la forma de actuar de los diferentes tipos de rayos UV. Numerosos estudios plantean que todas las fuentes de radiación UV, incluida la radiación UV-A utilizada en las camas solares, contribuye a aumentar el riesgo de cáncer cutáneo y el envejecimiento de la piel. Esto se debe a que si bien los UV-A son 1000 veces menos efectivos para la producción de quemaduras solares que los UV-B, los UV-A penetran más profundamente y causa mayor bronceado y daño cutáneo. Esto se debe a que el daño más profundo afecta en forma más marcada todas las estructuras profundas de la piel.

Por ello es imprescindible que en todos los solariums se cuente con la información y el asesoramiento claro y ético acerca de los riesgos de la utilización del uso de las camas solares.

EFFECTOS DE LA RADIACION UV SOBRE LA PIEL

Las radiaciones UV que están presentes en todas las épocas del año (más allá de su agudización en la época estival, el afinamiento de la capa de ozono y el episodio "agujero de ozono"), causan sobre la piel cambios que van desde modificaciones cosméticas como el envejecimiento cutáneo hasta el cáncer de piel.

Se sabe que el 80% del total del daño de la piel a causa de la exposición solar que las personas reciben a lo largo de su vida ocurre antes de los 18 años, por tanto, ➔

◀ cuanto más temprano se empiecen las medidas protectoras, mayores posibilidades de evitar trastornos en la piel al crecer. Asimismo, existen dos motivos principales por los cuales se debe procurar la protección en la infancia: por un lado porque la piel es más sensible a la radiación solar y por otro porque los niños y jóvenes pasan más tiempo al aire libre.

Cuanto más pequeño el niño, más fina es su piel y más sensible a los efectos del sol. Los niños menores de seis meses son muy delicados y se debe evitar exponerlos directamente a la luz solar tanto como sea posible. Es importante que los niños jueguen y disfruten del aire libre a la sombra. Para la síntesis de la vitamina D, fundamental para la absorción de calcio en el intestino y la prevención del raquitismo, es suficiente que reciban entre 10 y 15 minutos diarios de luz solar antes de las 10 y luego de las 16 horas.

Los efectos cutáneos agudos o inmediatos de la radiación UV son:

- Quemaduras de primer grado, con la observación de enrojecimiento.
- Quemaduras de segundo grado, con la formación de ampollas y la posterior descamación, lo que llamamos “pe-larse”.

- El bronceado.

Los efectos crónicos o tardíos de la radiación UV son:

- Fotoenvejecimiento, observable a través del acartoneamiento, sequedad, pérdida de elasticidad, destrucción de proteínas de la piel como el colágeno y la elastina con la consiguiente aparición de arrugas y aparición de manchas seniles.

- Queratosis actínica
- Cáncer de piel

Esta última enfermedad, el cáncer de piel, es como mencionamos anteriormente el tumor de aparición más frecuente y se clasifica en tres tipos histológicos con diferentes pronóstico y tratamiento,



a saber: carcinoma espinocelular, carcinoma basocelular y el melanoma. Los datos epidemiológicos sugieren que la exposición a la radiación UV del sol, así como el tipo de piel serían los dos factores de riesgo más importantes para la aparición de estas enfermedades.

Es fundamental tener presente que todos estos tipos de cáncer son muy prevenibles y que en la gran mayoría de los casos, cuando se los diagnostica en sus etapas más tempranas son curables siendo también en estos casos tratados sin secuelas cosméticas.

Un dato interesante es que la relación entre la exposición de la radiación y los diferentes tipos de cáncer no es uniforme. Por ejemplo para el melanoma la exposición muy intensa e intermitente (insolaciones de verano) sería más riesgoso que la exposición acumulati-

va y crónica. Este riesgo sería mucho más importante cuando la exposición se produce en la infancia o la adolescencia antes de los 20 años. Sin embargo, para los cánceres no melánicos aparentemente sería un riesgo totalmente contrario, y las personas que se exponen crónicamente serían las más susceptibles.

Es por este motivo que en este material se recalca la importancia que representa conocer y cuidar nuestra piel desde la infancia, conservando su salud y previniendo el desarrollo de la enfermedad.

Asimismo, todas las personas que ya se expusieron durante años al sol deben tener un conocimiento de su propia piel para poder reconocer cualquier cambio que pudiera ocurrir en forma temprana para consultar inmediatamente al médico.

LOS JUEGOS DE HOY

En la vida de los niños el juego es una actividad importante para su desarrollo. Por intermedio del juego logran conocer objetos, incorporar roles, jugar al como si..., como (si fuera papá, mamá, cocinera, mecánico, empresarios). Además de generar disfrute, placer, también ayuda a manejar situaciones que les preocupan y/o le dan miedo.

Si pensamos en los juegos que eligen los niños en estos días, encontramos muchas diferencias con los que jugábamos no hace mucho. Estoy hablando principalmente en los entretenimientos que ofrecen los cambios tecnológicos (Computadoras, XO, internet y otros).

Estos entretenimientos produjeron cambios en el estilo de juego y en los intereses de los niños a la hora de elegir. Tienen en común el escaso movimiento físico. Sentados frente a una pantalla, en muchos casos por largas horas, moviendo sus manos.

Nos podemos preguntar si, ¿estos juegos aíslan?, confunden?, enseñan? Si pensamos en otros tipo de juegos, también observamos que los niños se aíslan de las personas que están alrededor, creando por medio de la fantasía, todo tipo de creaciones en lo que están jugando. (Comida invisible, autos que corren carreras, muñecos que hablan, pelean, etc.).

Pero qué diferencia hay con los juegos que yo voy a llamar "juegos de pantallas" con la fantasía-realidad?

En los "juegos de pantallas" esta todo hecho, no las inventa el niño. Consumen lo que ofrece el mercado. Podrá elegir sobre colores, ropa, modelos de autos, siempre con ideas ya dadas. No lo hacen con su imaginación, ni inventan, porque eligen de lo que ya viene hecho en el juego. Para la salud de los niños es importante que ellos sean los creativos.

Por otro lado los niños juegan a lo que los psicólogos llamamos "como si..." como si fuera real el té, el auto andando, el avión volando, etc. Pero en los casos de Internet y los jueguitos de computadoras, se debe estar mas atentos y explicar que no es lo mismo que jueguen al fútbol en la pantalla y que ellos no son los que patean, es el personaje del juego. También cuando pelean en juegos de guerra. Es diferenciar la fantasía y la realidad. Esta opción de juego podría promover que la confusión entre el "como si...", pasara a yo soy. Pueden jugar a imaginar siendo cualquier personaje mientras no confundan, mientras no lo vivan como que ellos son esa persona y mientras no sea para confundir a otros que están en el otro lado de la comunicación. (me refiero a utilizar Internet y los celulares).

Existen excepciones y cada hogar es diferente, pero mi intención era poder pensar juntos e ir un poquito más allá en relación a ésta elección de entretenimiento.

Entonces observamos que es natural que se proyecte e introyete mientras juega, por lo cual debemos cuidar ¿qué opción de juego consumen los hijos?, que mensajes les están dando los juegos que eligen?.

En ocasiones observamos que promueven luego de concluir el juego, la idea de que ellos son los actores activos (y no pasivos) de lo que vieron en la pantalla, "yo meti el gol", "reventé el auto del policía y gane mucho dinero", "me persiguieron por la ciudad y logre escapar".

Qué podemos hacer como padres? Que opciones existen si escuchamos que todos juegan a lo mismo?, si, esas son las propuestas y los nuevos intereses que existen?

Podemos elegir el estilo y los mensajes explícitos e implícitos



de los juegos que se consumen. Aparecen los juegos donde matar, robar, acuchillar, aplastar, etc. les brinda mayor puntajes que otras acciones.. Y si recordamos como el niño cree que es el que realizó el gol, que son activos participantes de lo que se refleja en la pantalla. ¿Qué aportan estos juegos donde lo violento, lo trasgresor, lo fácil de obtener sin esfuerzo, da puntaje para ganar?. Entonces ¿qué mensajes consumen diariamente (5 o 6 horas) nuestros hijos?. Deberíamos elegir con ellos los juegos y enterarnos de qué se tratan ya que pueden aparecer como inofensivos a simple vista.

Existen opciones donde los juegos promueven destreza, de deportes, que favorecen el ingenio o amplían los conocimientos.

¿Qué podemos hacer? Escucho a padres preguntar, todos juegan a esos juegos, se lo prohibimos? Entonces los aislamos de los avances tecnológicos y del mundo que viven?,

Si pensamos en los aportes de la tecnología, sabemos que son importantes y que los niños crecen y viven con dichos adelantos y con mayores cambios tecnológicos que irán integrando y utilizaran en mayor medida en su vida futura.

Pero mi interés es compartir estos aspectos para no privarlos de los avances, pero que lo que ofrecen dichos avances no los priven de un buen desarrollo personal.

Psicologa Solangel Monica Saravia
Psicologa del Departamento de Psicología Infantil.
Hospital Central de las FF.AA.

PIERCINGS BUCALES, ¿Ud. Conoce sus riesgos?

Una perforación o piercing es una abertura en el cuerpo humano para colocar un pendiente. Estas perforaciones son una forma de modificación corporal y reflejan tanto valores culturales, como religiosos y espirituales. Siendo, además parte de la moda erotismo, inconformismo o identificación con una subcultura.

Regularmente suelen ser pequeños aros rematados con una esfera, metálicos o plásticos. Sin embargo los de mayor tamaño varían en forma y material.

Quien decide colocarse un piercing debe prestarle cuidado y atención, al estar colocando un elemento ajeno al cuerpo y que podría reaccionar de manera negativa, por eso siempre ha de limpiarse muy bien y correctamente, no maltratarlo, tampoco excederse en las curaciones de la perforación y por supuesto no intentar intercambiar la pieza con otra persona para evitar infecciones e incluso transmisión de enfermedades.

En el momento de colocarse un piercing debe tenerse en cuenta el material, ya que siempre debe estar esterilizado, para prevenir infecciones. El piercing a implantar debe ser de titanio, acero quirúrgico, oro o silicona plástica. La primera vez solo puede colocarse de titanio ya que es antibacteriano, pudiendo más adelante cambiarse por uno de otro material.

Quien hace la perforación lo debe hacer con guantes estériles, nuevos y no debe tocar nada que no sea material esterilizado previamente. Asimismo, la piel debe estar



limpia y desinfectada antes de perforarse.

piarse bien durante el período de curación y con las manos lavadas con jabón neutro antes de tocarlo

Los piercings deben lim-

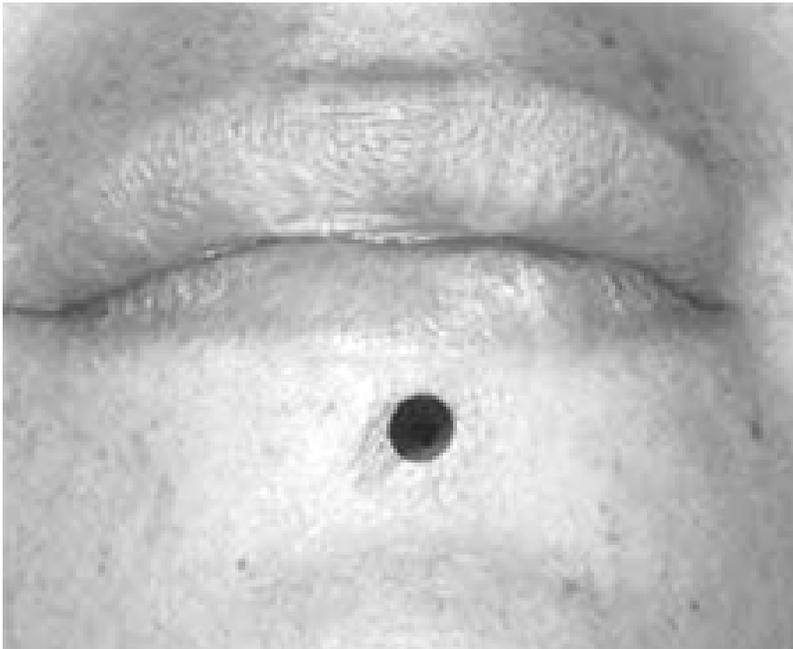
Riesgos de la perforación

- Infección en el área o infección en todo el cuerpo al no haberse controlado correctamente las medidas de esterilización
- Reacciones alérgicas
- Sangrado muy abundante o constante cuando al colocarlo se perfora un vaso sanguíneo
- Perforación de un nervio durante la colocación
- Alteraciones en la cicatrización
- Desgarros
- Cáncer de lengua
- Hinchazón de la úvula
- Rechazo del propio cuerpo del piercing.



Se ha visto un aumento significativo en el uso de piercings en la boca. El uso cada vez más popular de piercings en lengua, labios y mejillas, están provocando complicaciones y lesiones bucodentales alarmantes. Las complicaciones que surgen del uso de piercings en la boca pueden ocurrir durante o después del proceso de colocación siendo las principales las siguientes:

- **Complicaciones durante la colocación:** dolor, lesión nerviosa, hinchazón, hemorragia, enfermedades transmisibles (Hepatitis, HIV, etc.)
- **Complicaciones inmediatas a la colocación:** inflamación local, infección localizada, lesión en la mucosa, pasaje de bacterias a la sangre.
- **Complicaciones tardías:** aumento del tamaño de los tejidos, fractura dentaria, retracción de la encía, aspiración o tragado del piercing, alergia, aumento de la secreción de saliva, sarro alrededor del piercing, mal aliento, alteraciones en el habla, masticación y para tragar.



Piercing labial

El aumento de estas afecciones se debe especialmente a la falta de higiene del sitio de la boca perforado y porque el procedimiento es realizado sin las debidas medidas de higiene.

Como vimos anteriormente, la colocación y el **uso de piercings, especialmente en la boca**, no está libre de importantes riesgos y complicaciones, por lo que debería ser una práctica restringida o al

menos regulada y deberían difundirse más ampliamente los riesgos que involucra esta práctica

**Autor: Dr. Oscar Cao -
Odontólogo de Adolescentes de la DNSFFAA**

Hierbas medicinales y sus propiedades



Anis estrEllado (*Illicium verum* Hook)

Carminativo-Digestivo

Propiedades: Aperitivo, carminativo, digestivo, antiespasmódico.

El Anis estrellado o Badiana está indicado para inapetencia, flatulencia, espasmos gastrointestinales.

Modo de usar. Infusión: 1g/ taza de agua hirviendo, dejar reposar 5 minutos. Tomar sobre las comidas

Se recomienda no usar durante el embarazo y lactancia.

Burucuyá ó Mburucuyá (*Passiflora hibiscifolia*)

Tranquilizante natural

Propiedades: Tranquilizante natural, sedante, diurético, antiespasmódico y ansiolítico.

Indicado para ansiedad, insomnio, hipertensión arterial, palpitaciones. Espasmos gastrointestinales, úlceras gastroduodenales, contracturas musculares, migrañas, tos nerviosa.

Modo de usar. Infusión: 1 cucharadita de té por taza de agua hirviendo, dejar reposar 3 minutos . Tomar 3 veces al día sobre las comidas.

Caléndula (*Caléndula officinalis*)

Piel-Acné-Cicatrizante

Propiedades: Antiséptico, antibiótico, cicatrizante y fungicida. Antiinflamatoria, emenagoga y antiespasmódica.

Su aplicación más importante es por vía tópica, para tratamientos de enfermedades de la piel : acné, ulceraciones dérmicas, forúnculos, abscesos, dermatitis exfoliativa, irritaciones cutáneas, faringitis, vulvovaginitis, distrofia de la mucosa vuvovaginal, quemaduras superficiales y cicatrización de heridas.

Por vía interna se utiliza

Boldo (*Peumus boldus*)

Hepatoprotector

Propiedades: Tiene acción hepatoprotectora, digestiva, aperitiva, colagoga y diurética.

Está indicado su uso para hepatitis, dispepsias hiposecretoras, estreñimiento, migrañas relacionadas con disfunciones biliares. Antioxidante. Estimula el vaciamiento de la vesícula biliar (acción colagoga).

Modo de usar: Infusión, una cucharadita por taza de agua hirviendo, infundir 3 min. Tomar una taza sobre cada comida.



para tratar amenorrea(falta de menstruación), dismenorrea (menstruación dolorosa)y como depurativo de la sangre, úlceras de estómago y duodeno.

Modo de usar. Uso externo: Decocción, 5 o 6 flores (10g) en 200ml de agua hervir 5 minutos a fuego lento. Aplicar en forma de lavado. Uso interno: Infusión, 3 flores (5g) por taza de agua hirviendo, dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 veces al día.

Carqueja (*Baccharis crispa*)

Hepático-Digestivo

Propiedades: digestivo, hepatoprotector, colagogo, diurético, y antioxidante.

Se recomienda para insuficiencia biliar, congestión del hígado, cólicos biliares. Es un tónico estimulante de la función gástrica, antiácido y digestivo.

Preparación: Infusión, una cucharadita por taza de agua hirviendo dejar reposar 5 min. Tomar sobre las comidas.



Cedro Santo (*Quassia amarga*)

Pediculosis

Propiedades: la Cuassia amarga es una madera de origen paraguay que se usa como insecticida natural. Da excelentes resultados para eliminar piojos y liendres en forma natural, sin atacar el cuero cabelludo con sustancias tóxicas.

Preparación: Dejar en maceración el contenido de la caja (40g) en un litro de alcohol rectificado durante 3 días. Aplicar sobre el cuero cabelludo 2 veces al día sin enjuagar, pasando luego el peine fino. Repetir esta operación 4 o 5 días. Como preventivo: aplicar una vez por semana después de lavar el cabello.

Cedrón (*Lippia Citriodora*)

Tónico estomacal-Sedante-Antiespasmódico

Propiedades: Tónico estomacal, sedante, carminativo y antiespasmódico. Se recomienda para digestiones lentas, gastritis y como sedante natural. Preparación: Una cucharadita por taza de agua hirviendo dejar reposar 3 minutos y tomar sobre las comidas.

Centella Asiática

Celulitis-Circulación

Propiedades: Activa la circulación y evita la retención de líquidos. Es un complemento ideal en regímenes para adelgazar pues devuelve la tonicidad muscular, evita la retención de líquidos, previene y elimina la celulitis y adiposidades localizadas. Su uso es indicado para celuliis, insuficiencia venosa, hemorroides, várices, flebitis y úlceras varicosas.

Modo de usar. Infusión: Una cucharada sopera en 1/2 litro de agua hirviendo, se deja reposar 10 min. Tomar 3 veces al día. Para adelgazar se recomienda tomarlo con té ADILE
Tintura: 25gotas3vecesaldía.



Una historia de Papá Noel

lo largo y ancho del mundo, **Papá Noel** tiene múltiples y variados nombres, San Nicolás, Santa Claus, Viejito Pascurero, Padre hielo,... al igual que cambian de un país a otro las historias y formas que tienen los niños de vivir la tan esperada noche. Lo que no varía es la figura del viejecito barrigudo, de tez rosada, vestido con traje rojo y larga barba blanca que se ha convertido en el personaje principal de las fiestas de **Navidad**.

Pero, ¿quién es este señor al que miles de niños de todo el mundo escriben una **carta** contándole cómo se han portado y pidiéndole un regalo para la noche de Navidad?

Cuenta la historia que Nicolás de Bari nació en el siglo IV en Patara, una ciudad del distrito de Licia, en lo que actualmente es Turquía, dentro de una familia rica y acomodada. Desde su niñez, Nicolás destacó por su bondad y generosidad con los más pobres, preocupándose siempre por el bien de los demás.

Siendo todavía muy joven, el muchacho perdió a sus padres, presas de una epidemia de peste, y se convirtió en el heredero de una gran fortuna. A sus 19 años, Nicolás decidió dar toda su riqueza a los más necesitados y marcharse a Mira con su tío para dedicarse al sacerdocio.

Allí fue nombrado obispo y se convirtió en santo patrón de Turquía, Grecia y Rusia. Además fue nombrado Patrono de los marineros porque, cuenta una historia que, estando alguno de ellos en medio de una terrible tempestad en alta mar y viéndose perdidos, comenzaron a rezar y a pedir a Dios la ayuda del santo, y las aguas se calmaron.

San Nicolás falleció el 6 de diciembre del año 345. Puesto que esa fecha está muy próxima a la Navidad, se decidió que este santo era la figura perfecta para repartir regalos y golosinas a los niños el **Día de Navidad**.

Desde el siglo VI se empezaron a construir templos en su honor y en 1087 sus restos fueron llevados a Bari, en Italia. Posteriormente, en el siglo XII, la tradición católica de San Nicolás creció por Europa, y hacia el siglo XVII emigrantes holandeses llevaron la costumbre a Estados Unidos, donde se suele dejar galletas o pasteles caseros y un vaso de leche a Santa Claus. Por cierto, como curiosidad, el nombre **Santa Claus** se creó a raíz del nombre del santo en alemán, San Nikolaus.

El aspecto de San Nicolás de Bari era muy distinto al que se le atribuye hoy: tenía la complexión delgada y de gran estatura. Y el hecho



de que lo representen siempre con una bolsa y tenga la fama de repartidor de regalos se debe a que, en cierta ocasión, el santo tuvo conocimiento de que la hija de uno de sus vecinos iba a casarse y su padre no tenía dinero para la dote, por lo que decidió entregarle una bolsa con monedas de oro. Así, la boda pudo celebrarse y, desde entonces, cobró fuerza la costumbre de intercambiar regalos en Navidad.

Santa Claus

Aunque la leyenda de **Papá Noel** sea antigua y compleja, y proceda en gran parte de San Nicolás, la imagen familiar de Santa Claus con el trineo, los renos y las bolsas con regalos es una invención estadounidense.

En 1823, el escritor inglés Clement Moore escribió el poema "Una visita de San Nicolás", imaginando que Papá Noel surcaba los cielos en un trineo llevado por, al menos, nueve renos -Rudolph, Donner, Blitcher, Cometa, Cupido, Brillante, Danzante, Centella y Zorro-, y no que repartía sus regalos a pie o montando en un caballo como se había aceptado hasta entonces.

A los norteamericanos también se les responsabiliza de la imagen actual de Papá Noel. En 1931 una conocida marca de refrescos encargó al caricaturista Thomas Nast que dibujara un Papá Noel humanizado y cuya imagen fuera más cercana a las personas para su campaña navideña. Así surgió el Papá Noel vestido de rojo, con cinturón y botas negras que permanece hasta hoy en el imaginario popular, -aunque **San Nicolás** haya vestido a Papá Noel de verde-.

A día de hoy, la historia cuenta que Papá Noel vive en el Polo Norte acompañado de la señora Noel y de un grupo de duendes que son los encargados de fabricar los juguetes que desean los niños de todo el mundo. Cuando llega la noche del **24 de diciembre**, Papá Noel carga todos sus regalos en un saco y recorre el mundo dejando los regalos de los niños debajo del **árbol de Navidad**.