

Lactancia materna

**Cáncer
de mama**

**El cuidado de
los pies en el
diabético.**



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

Policlinica de Cesación de Tabaquismo

Unidad de Mastología

S/O/M (Tec. Transf.)
Jorge Golfferd

Sgto A. Caraballo (Abogado)

Sgto (N) Adriana Da Silva
(Servicio Endocrinología)

Sgto. Ps. (Tec.Esp.) Mónica Saravia
(Departamento de Psicología, Psicología Infantil)

Sdo. 1ª Ps. Patricia Calvo (Sección de Psicología Infantil Policlínica Vínculos Tempranos)

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO
487.66.66
INT 1674

E-MAIL:
escuelaeducaciónsalud@dnsffaa.gub.uy

Sumario

- **DE INTERÉS PARA EL USUARIO**
 El consentimiento informado (II) Pág. 3
- **SECCION INFORMACIÓN INSTITUCIONAL**
 Policlínica de cesación del tabaquismo Pág. 4
- **SECCIÓN NUTRICION Y SALUD.**
 El mejor regalo que una mamá le puede ofrecer a su bebé es:la lactancia materna!!! Pág. 6
- **SECCION SALUD DE LA MUJER**
 Lo que usted debe saber sobre el cáncer de mama Pág. 7
- **SECCIÓN SALUD BUCAL**
 Salud bucal..... Pág. 9
- **SECCION A TU SALUD**
 El cuidado de los pies en el diabetico.Pág. 10
 Uso inadecuado de antibioticosPág. 11
- **SECCION PADRES E HIJOS**
 Primer año de vida, palabras a los sentimientosPág. 12
 Lactancia materna.....Pág. 14
- **NOTICIAS Y CURIOSIDADES**
 Los residuos y el medio ambientePág. 15
 NOTICIASPág. 15
- **SECCIÓN ENTRETENIMIENTO**
 Cuentos.....Pág. 16
 Cuento vasijas y floresPág. 16

¿Desea desarrollar su vocación en el área de la salud? ¡Capacítese!



La E.S.FF.AA. le ofrece algunos de los cursos a dictarse en el año 2010:

- Capacitación en Manipuladores de Alimentos - Nivel Decisores (19 de julio)
 - Curso Operador PC (26 de julio y 2 de agosto)
 - Curso de Emergencia para Auxiliares de Enfermería (27 de julio)
 - Curso de Adiestramiento en Centro de Materiales y Economato para Auxiliares de Enfermería (26 de agosto)
 - Curso Informática - Power Point (16 y 31 de agosto)
- ...y destacamos:

Auxiliar de Enfermería (inscripciones del 16/8 al 16/11)

Por información sobre nuestro plan de actividades, inscripciones, requisitos, costos, etc., consulte la página www.dnsffaa.gub.uy o llame al 487.6666 int.1684 (Bedelía) - 8 de Octubre 3060

Consentimiento informado (II parte)

En una entrega anterior iniciamos un capítulo sobre el consentimiento informado. Vale acotar que es mucho lo que hay para decir sobre el tema, ya que del mismo existe abundante literatura. En esta nueva entrega continuaremos hablando sobre las excepciones al mismo y realizaremos algunas reflexiones finales.

Excepciones

Se consideran excepciones con respecto a la obtención del consentimiento del paciente, en aquellos casos que no es posible postergar la intervención asistencial, cuando hay amenaza inminente de un grave daño y cuando hay imposibilidad práctica de solicitar al paciente el previo consentimiento.

En nuestro país además el Decreto 258 de 1992 exceptiona al médico del deber de lograr el consentimiento informado en los casos de emergencia con riesgo vital inmediato. En ese caso el médico deberá probar que la intervención era necesaria y su aplazamiento significaba un peligro grave para la vida del paciente.

Algunas reflexiones finales

El paciente, aún cuando consienta el acto médico, **no está eximiendo de responsabilidad al médico**, por carecer _precisamente_ de la idoneidad necesaria a los efectos de realizar una evaluación válida.

Por eso la importancia de una adecuada comunicación destinada a instruir debidamente al paciente acerca de los riesgos potenciales de todo acto quirúrgico o terapéutico, a fin de permitirle a éste procesar y expresar un consentimiento avalado por el suministro preciso y completo de la información necesaria.

El consentimiento informado es una herramienta imprescindible en la comunicación médico-paciente, necesaria para desarrollar el modelo de atención centrado en el paciente. Por una parte puede servir como guión estructurado en el proceso de deliberación conjunta. Por otra, es un documento escrito útil, tanto para uso legal, como para investigar sobre las características de la comunicación y su impacto en el paciente, es decir, sobre la calidad de la misma.

Finalmente recordar que el concepto de **consentimiento informado**, se apoya en dos pilares básicos a saber; la **información** y la **determinación**

de la voluntad para realizar o restringir determinado acto, estando ambos componentes tan íntimamente relacionados que no es posible la existencia del uno sin el otro.

Es importante apuntar a una relación cálida entre médico y paciente. La educación, los modales y el buen trato más que nunca deben estar presentes. Y no solo del lado de una de las partes de la relación: los médicos. No olvidemos que el paciente tiene sus derechos y también sus deberes, y en nuestro país, se regula por la Ley 18.335 (Ley de derechos y deberes de pacientes y usuarios de servicios de salud). No debemos renunciar a resaltar los buenos valores morales, tan devaluados en esta época. La depreciación de lo que en otro tiempo ha tenido un valor muy elevado está desvirtuando la mística de la relación médico paciente, además de un profundo desconocimiento por la ética y las leyes que regulan nuestras relaciones.

Trabajemos en tal sentido... ▣

TABAQUISMO:

Una patología con identidad propia

EPIDEMIOLOGÍA DEL CONSUMO DEL TABACO

Según datos de la OMS, cada año 5.000.000 de personas mueren en el mundo y se estima que esa cifra se duplicara para la década del 2020-2030.

La mitad de los fumadores de largo plazo morirán a causa del tabaco, perdiendo entre 20 y 25 años de vida.

El 70% de esta población pertenece a los países en desarrollo.

Alrededor de 700.000.000 de niños en el mundo están expuestos positivamente al humo de tabaco.

En América, 1 de cada 5 latino-americanos muere a causa del tabaquismo.

En la región de las Américas el tabaco mata 1.000.000 de personas por año y se estima que en aproximadamente 20 años esta cifra se triplicara.

En nuestro país en el año 1999 de un total de 32.402 defunciones, 5501 casos son atribuibles al tabaco (16,9%).

PROCESO DEL CONSUMO DE TABACO

Existen diferentes factores que favorecen el desarrollo del hábito de fumar:

- La industria tabacalera, su extenso mercado mundial, su enorme poder económico y sus sofisticadas técnicas propaganda.

- Las características propias del tabaco con sus componentes altamente adictivos.

- Los factores individuales (sico-físico-emocionales) y sociales.



www.HelloCrazy.com

ROBERTO MANGOSI

El inicio del consumo de tabaco suele darse como una búsqueda de experiencias y sensaciones nuevas en el adolescente, quien adquiere -mediante la propaganda y la presión de sus compañeros- creencias tales como que el cigarrillo le otorga independencia, madurez y seguridad.

La curiosidad y la presión del grupo así como el temor de no ser admitido - si no fuma - influyen en la experimentación.

Luego del primer cigarrillo se da un consumo esporádico, irregular, generalmente en grupos de pares. Se estima que entre 35 y 50 % de los jó-

venas que viven esta etapa de experimentación, llegara a ser fumador habitual en un lapso de 2-3 años.

Se produce una asociación de situaciones con el hecho de fumar pasando del uso esporádico a la adicción, desarrollando una necesidad psicológica que engancha y dificulta la deshabituación.

Entre los factores personales se ha demostrado que existe algún grado de predisposición genética en relación a la conducta de fumar y al mantenimiento de la adicción; así como características psicológicas individuales que facilitan el inicio del consumo de tabaco.

Estas características le dan al tabaquismo la identidad de patología por sí misma; además de ser un factor de riesgo para innumerables enfermedades cardiovasculares, respiratorias, oncológicas, y de constituir un factor perjudicial para el curso de cualquier patología.

BENEFICIOS DE LA SUSPENSIÓN DEL TABAQUISMO

Los beneficios del abandono del hábito de fumar son múltiples y sustanciales, a corto y largo plazo.

Estos beneficios involucran la salud, la economía y la posibilidad de liberarse de una conducta esclavizante.

A corto plazo la circulación sanguínea empieza a mejorar y la concentración de monóxido de carbono disminuye, lo que mejora el transporte de oxígeno.

- La presión arterial y la frecuencia cardíaca tienden a su normalidad.

- Se recuperan los sentidos del gusto y el olfato

- Mejora la capacidad respiratoria.

- A largo plazo; luego de 10- 15 años de abandonar el hábito, el riesgo de muerte prematura se aproxima al de una persona que no ha fumado nunca.

- 10 años después de dejar de fumar el riesgo de morir de cáncer de pulmón es de 30 a 50% menor que en las personas que continúan fumando

- Se reduce significativamente el riesgo de contraer otro tipo de cánceres como esófago, laringe, páncreas, vejiga y cuello de útero.

- En la mujer embarazada disminuye el riesgo del recién nacido de bajo peso al nacer y de parto prematuro.

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares crónicas.

- En las personas que están enfermas el dejar de fumar mejora el estado general y reduce el riesgo de contraer infecciones, como por ejemplo la neumonía.

- La interrupción del tabaquismo es beneficiosa a cualquier edad.

Por lo expuesto anteriormente fundamentamos la necesidad de disminuir la prevalencia de taba-

quismo entre nuestros usuarios; así como prevenir el inicio de nuevos fumadores en nuestra población.

EL PROCESO DE CESACIÓN (suspensión del hábito)

El hábito de fumar es una conducta aprendida, por lo que se hace necesario aprender la conducta de “no fumar”.

Esto se logra mediante técnicas cognitivo-conductuales con las que se analizan las creencias relacionadas con el consumo y los pensamientos automáticos que despiertan el deseo de fumar.

Permiten adquirir habilidades que en forma progresiva devuelven el control sobre la relación con el tabaco y proporcionan herramientas para enfrentar situaciones de riesgo para las recaídas.

Como apoyo a la aplicación de estas técnicas contamos con fármacos como los sustitutos nicotínico y el Bupropión (antidepresivo que disminuye los síntomas de la abstinencia a la nicotina)

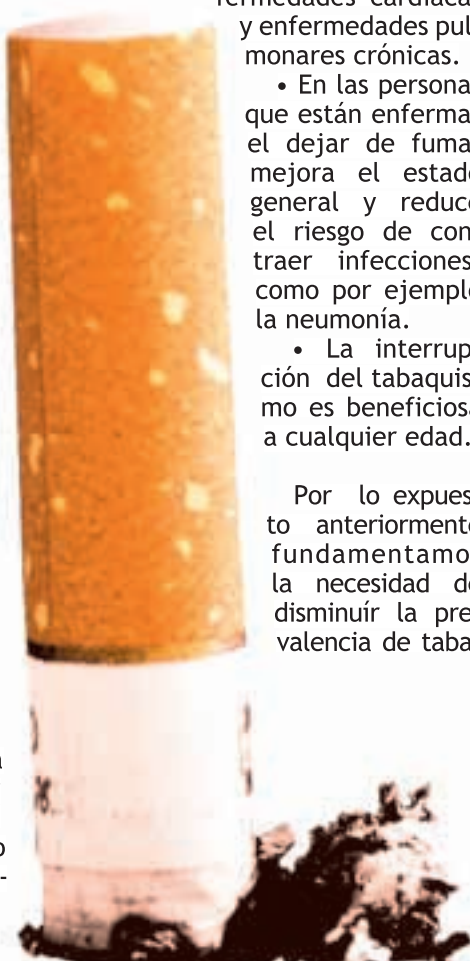
La DNSFFAA cuenta con la policlínica de cesación de tabaquismo en convenio con el Fondo Nacional de Recursos a la que tienen acceso todos los usuarios de Sanidad Militar.

Esta funciona en el 3er piso de la Torre 6 y se ingresa mediante una charla educativa inicial que se lleva a cabo los primeros y terceros jueves de cada mes a la hora 13. Esta instancia es la única que requiere solicitar día y hora en anotaciones.

A partir de ese momento el interesado podrá elegir un grupo de trabajo que mejor se acomode a sus posibilidades o necesidades (3 días y horarios)

Para finalizar, es importante señalar que mediante este convenio los usuarios que ingresan al programa reciben los fármacos en forma gratuita.

Lo esperamos!!!! ■



El mejor regalo que una mamá le puede ofrecer a su bebé es: la lactancia materna!!!

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda como único alimento para los bebés en los primeros 6 meses de vida, a la Leche Materna en forma exclusiva, esto significa que no tiene que recibir ningún otro alimento o líquido a no ser un medicamento, vitaminas o minerales recetados por el pediatra.

Se aconseja que la Lactancia Materna se prolongue hasta los dos años de vida, o más tiempo mientras sea posible, realizando la introducción de otros alimentos a los 6 meses.

La leche humana es la mejor opción para alimentar al lactante debido a su calidad, cantidad y biodisponibilidad de nutrientes. La composición de la leche materna se adapta a las necesidades del niño/a, que varían durante el proceso de crecimiento y desarrollo.

La leche materna aporta los nutrientes necesarios para una óptima nutrición del lactante, y además contiene factores inmunológicos, anticuerpos, antiinflamatorios, factores de crecimiento, enzimas y hormonas.

Los principales componentes nutricionales de la leche humana son: agua, glúcidos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

El contenido de nutrientes de la leche materna difiere con el de la leche de vaca, ya que la leche materna promedialmente posee mayor cantidad de lactosa y menor cantidad de proteínas y minerales, esto responde a las necesidades nutricionales del lactante que son diferentes a la de otros mamíferos.



VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Para el lactante:

-Satisface sus necesidades nutricionales, lográndose en estos un crecimiento y desarrollo normal.

-Posee factores inmunológicos que lo defienden contra enfermedades. La leche materna contiene suficiente Inmunoglobulina A (IgA) que protege al niño/a, estimulando en este la capacidad de producirla.

-La succión que realiza el lactante estimula un adecuado desarrollo dentomaxilar y facial.

-Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, la lactosa proveniente de la lactosa de la leche humana y el estímulo del amamantamiento, favorecen el desarrollo del sistema nervioso del niño/a y su desarrollo psicomotor.

-Promueve el vínculo madre-hijo.

Para la madre:

-La producción de ocitocina (gracias al estímulo de succión realizado inmediatamente des-

pués del parto por el lactante), actúa sobre el útero logrando la contracción de este, evitando así el sangrado y lo reduce a su tamaño previo.

-Previene el cáncer de mama y de ovarios.

Con respecto a la familia, sociedad y medio ambiente:

-Permite un ahorro de recursos en la familia y en la sociedad.

-No genera desechos ni contaminación

PROBLEMAS FRECUENTES

A veces las madres manifiestan que no tienen leche, esto se debe a que en situaciones de angustia, miedo o preocupación, el reflejo que actúa sobre el mecanismo de eyección láctea mediado por la hormona ocitocina, se inhibe, por lo tanto la leche que se produce no puede evacuarse de la mama. Hay que tener en cuenta que si la leche no es removida, la glándula produce una sustancia que inhibe el proceso de síntesis celular, cesando la producción de leche si esta situación persiste.

Por esta razón se recomienda a las madres, que amamenten a sus hijos en un contexto de tranquilidad, siendo importante que se les brinde el mayor apoyo posible.

Para lograr una lactancia exitosa es necesario tener en cuenta lo siguiente:

-Succión por parte del niño a libre demanda.

-Evitar situaciones de preocupación o de estrés.

-Técnica adecuada de amamantamiento.

-La madre debe recibir apoyo de su familia, del equipo de salud, del medio laboral y de la comunidad. ■

Sdo. 1º Elisa Viña

Lo que usted debe saber sobre el cancer de mama



Con un *diagnóstico temprano* es posible:

- Cirugía sin mutilación
- El respeto por su integridad física y psicológica
- Largas sobrevivias comparables con la de la población general

CONTROL CLÍNICO Y RADIOLÓGICO

El objetivo es detectar lesiones mamarias tempranas, no palpables, es decir ocultas, para lo cual se requiere de la consulta médica y la mamografía periódicas.

De todos modos , tenga en cuenta que 6 de cada 10 lesiones ocultas son benignas. Aún si no lo fueran , los tumores así detectados están en etapa temprana y son accesibles a tratamientos no mutilantes , con largas sobrevivias.

Examen clínico anual:
a partir de los 30 años

Mamografía inicial:
a los 30 años , si es normal repetir a los 35 años

Mamografía anual:
a partir de los 35 años

EN PRESENCIA DE ANTECEDENTES FAMILIARES, CONTROL CLÍNICO Y EVENTUAL MAMOGRAFÍA Y/O ECOGRAFÍA A PARTIR DE LOS 25 AÑOS.

El autoexamen, la consulta médica periódica y la mamografía anual son tu defensa inicial contra el cáncer de mama

El *autoexamen* de mamas no sustituye sino que complementa el control médico y la mamografía periódica .

Tenga presente que la mayoría de las lesiones por usted detectadas no son malignas; por



lo tanto concurra al médico sin demora y sin temor.

ESTRATEGIAS DE REDUCCIÓN DE RIESGO

Actividad física:

El realizar actividad física en forma regular ha demostrado disminuir la frecuencia del cáncer de mama y además evitar el exceso de peso. Es muy importante que se realice en forma regular , para esto es conveniente planificar un cronograma e intentar respetarlo al máximo.

Peso corporal:

Es deseable llegar a un peso adecuado , ya que está demostrado que el sobrepeso sobre todo en la postmenopausia, aumenta el riesgo de cáncer de mama. La obesidad dificulta el diagnóstico de cáncer de mama.

Alimentación:

Con respecto a los alimentos, los uruguayos disfrutamos de la “buena comida” y no le pedimos que deje de hacerlo. Seguramente podrá realizar algunos cambios que pueden ser beneficiosos.

SE RECOMIENDA:

➤ Disminuir la ingesta de grasa de origen animal.

Es favorable consumir alimentos descremados o parcialmente descremados. Por ejemplo lácteos.

Es importante también cuidar las formas de preparación de los alimentos , evitando o disminuyendo las frituras y utilizando : el vapor , horno y/o plancha como métodos de cocción.

Dentro del grupo de las grasas permitidas se destaca el consumo de aceite de oliva.

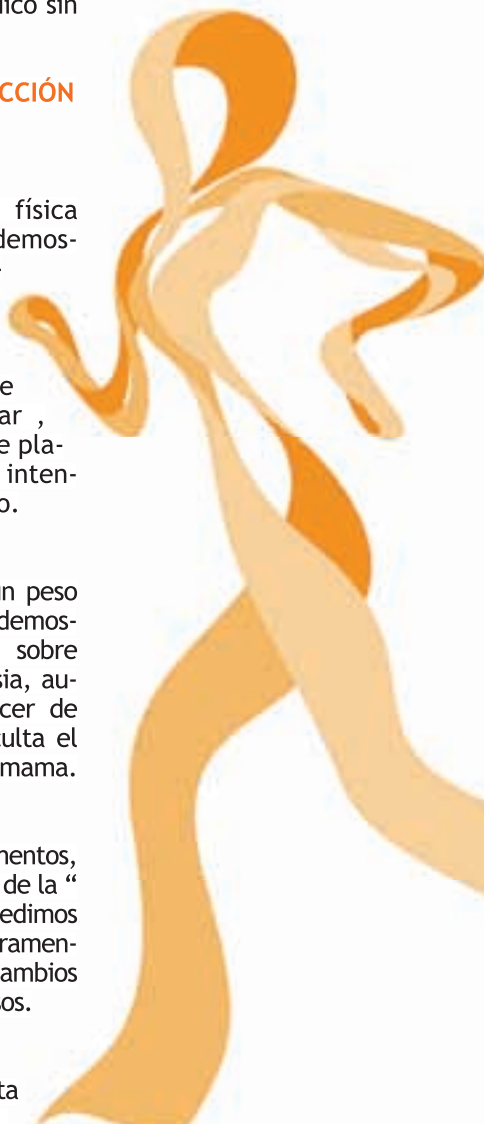
➤ Aumentar el consumo de vegetales y frutas por el alto contenido en fibras y antioxidantes , lo cual parece disminuir el riesgo de varios tumores.

➤ El consumo regular de pescado es recomendable por su alto contenido de omega 3, entre 1 y 2 veces por semana . Algunas de las variedades más recomendadas son : salmón, sardina y atún.

➤ También sugerimos consumir pollo sin piel como fuente de proteínas.

➤ Está demostrado que el alcohol favorece el desarrollo de cáncer de mama.

Con respecto al tabaquismo aunque la relación no está demostrada se recomienda evitarlo porque puede provocar dolor mamario. ■



EL DIAGNÓSTICO TEMPRANO ES EL PILAR FUNDAMENTAL EN LOS BUENOS RESULTADOS DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE MAMA.

NUESTRO EQUIPO DE TRABAJO MULTIDISCIPLINARIO TAMBIÉN ESTÁ INTEGRADO POR USTED.

LO ESPERAMOS

UNIDAD DE MASTOLOGÍA HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS

SALUD BUCAL



Durante el embarazo es muy importante el control de la CAVIDAD BUCAL debido a que estamos con más riesgos de caries, por los cambios hormonales



Desde que el bebé nace debemos llevarlo al DENTISTA periodicamente. Su alimentación debe ser la LECHE MATERNA. No untar las tetinas con alimentos azucarados.



A los 6 AÑOS sale un molar que le dura toda la vida. Los ADOLESCENTES deben poner especial atención en sus dientes y estar en un período de cambios.

¿ COMO ELIMINAMOS LA PLACA DENTAL ?

Película transparente que se deposita en nuestros dientes, provocando CARIES y ENFERMEDAD PERIODONTAL. (piorrea)

Limpiar las encías de su bebé con gasa húmeda después de cada mamada

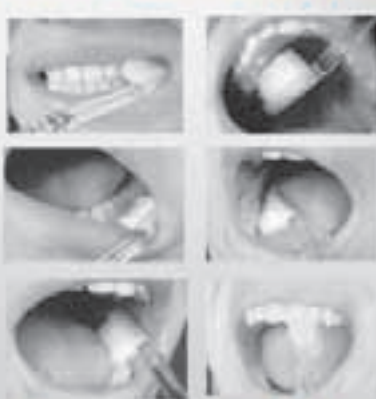


El cepillado debe realizarse desde la aparición del primer diente

Hasta los dos años no vamos usar pasta dental

Cepillar los dientes al menos 3 veces al día con pasta que tenga FLUOR y aplicando una correcta técnica de cepillado

¿ COMO CEPILLARNOS LOS DIENTES?



¿ COMO USAR EL HILO DENTAL?



EL FLUOR es la mejor protección para prevenir la formación de caries! Fortalece los dientes de toda la familia, sin importar la edad.

CONSULTE AL ODONTÓLOGO CADA 6 MESES

Como cuidamos los pies de las personas con diabetes

La Diabetes Mellitus (DM) constituye uno de los problemas de salud mas importantes en la actualidad, tanto por su frecuencia en la población general, como por sus complicaciones, las que tienen un impacto social y económico trascendental.

El pie es un órgano integrado por un complejo sistema (osteo-articular, muscular, nervioso, venoso, arterial y linfático) coordinado para cumplir una función dinámica como caminar, correr o bailar y otra función estática que nos ayuda a mantenernos de pie en equilibrio.

Hay que recordar que la diabetes afecta especialmente el sistema nervioso y arterial de los pies y piernas, produciendo pérdida de sensibilidad, sequedad en la piel, deformación en el pie y alteraciones en la marcha. Pero si los niveles de glicemia se mantienen dentro de los límites de normalidad evitamos complicaciones.

“La higiene diaria y un buen secado son los cuidados básicos para la salud en general.” Debe efectuarse con agua tibia y jabón neutro.

Recomendaciones generales a valorar de los pies:

1. Piel: valoramos su textura, hidratación, coloración. Si existen fisuras o grietas, presencia de callosidades, estado de la piel entre los dedos, evidencia de presión o roce. Si su piel es seca, escamosa, utilice crema humectante; no coloque crema entre los dedos porque favorece la proliferación de hongos y bacterias.

2. Uñas: el corte debe ser en línea recta y no muy

cortas, con un alicate de uso propio, sin redondear; limarlas periódicamente, no utilizar elementos punzantes. No retirar la cutícula porque ella es una barrera de protección contra agentes microbianos. Pacientes con baja visión o manos temblorosas deben pedir ayuda a otra persona preferentemente un profesional capacitado (podóloga, médico tratante)

3. Deformaciones: observar si el pie presenta prominencias óseas y/o articulares; si los apoyos plantares están alterados.

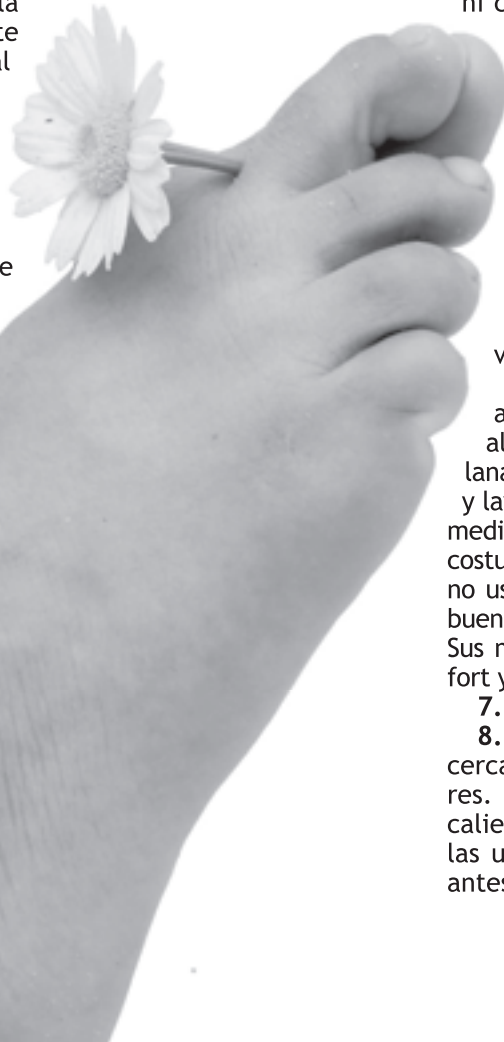
4. No consulte a vecinos, amigos, familiares o a su botiquín; para la curación de sus heridas no use medicamentos, ni callicidas, curitas o cintas adhesivas.

5. si se lastima sus pies: lave su herida con abundante agua y jabón neutro, luego enjuague con suero fisiológico; seque bien con gasa, toalla limpia. Coloque un vendaje con gasa y concurra a su podólogo, a un centro de salud o servicio de emergencia.

6. Las medias apropiadas deben ser de algodón o hilo en verano, lana en invierno. Cambiarlas y lavarlas diariamente. No use medias zurcidas o rotas, con costuras, ajustadas u holgadas; no use ligas porque impiden la buena circulación sanguínea. Sus medias deben brindar confort y protección al pie.

7. No ande descalzo.

8. No colocar sus pies cerca de estufas, calefactores. No usar bolsas de agua caliente, mantas térmicas; “si las usa, retirarlas de la cama antes de entrar en ella. ■



Uso **inadecuado** de antibioticos

¿Que pasa si respetamos el horario pero me olvido de tomar un comprimido?

El antibiótico que el médico nos recetó está diseñado para que a las 8 horas (esto varía y depende de la dosificación), la concentración del mismo en la sangre **disminuya a la mitad** (eso se llama Tiempo de Vida Media de un fármaco), entonces a las 8 horas tenemos la mitad del fármaco dando vueltas en nuestro cuerpo.

Ahí debemos tomar otro comprimido, de acuerdo a como nos indicaron, de a poco empezamos a entrar en la zona en la que queremos estar.

Si repetimos esto cada 8 horas sin olvidos y teniendo en cuenta a las 8 horas que la concentración del mismo disminuye a la mitad, aproximadamente a los 5 comprimidos vamos a tener los valores en sangre necesarios para obtener el mayor efecto posible, por este motivo es muy importante no olvidar ninguna toma.

Pero **OJO!** algo común es pensar que como me olvide un comprimido me tomo dos juntos y es lo mismo, **grave error!** esto no debe hacerse jamás ya que al tomar dos comprimidos juntos entraríamos en la **Concentración Tóxica**, que es la concentración por encima de la cual la droga nos hace mal o tiene demasiados efectos adversos.

¿Y sino respetamos el tiempo entre cada dosis?

Que sucede si tomamos los comprimidos cuando nos acordamos, Ej: primera dosis a las 12 hs, la segunda a las 6 hs, la tercera a las 12 hs de nuevo, la cuarta a las 6 hs y para la quinta finalmente aprendimos que es cada 8 horas.

El resultado después de 5 dosis es que no llegamos al valor de equilibrio, o sea que fue una pérdida de tiempo en



la que seguimos enfermos, y ahora quizás nos va a llevar 3 o 4 comprimidos mas lograr el mismo resultado que si hubiéramos tomado el antibiótico exactamente cada 8 horas.

¿Qué sucede sino hacemos el tratamiento completo?

Aunque ya no sentimos dolor o creamos que no los necesitamos más, sino se completa el tratamiento o se toman solamente un par de dosis le eficacia es limitada o incluso nula (menos de cuatro comprimidos no nos colocan en el Estado de Equilibrio Estacionario) no olvidemos que el Estado de Equilibrio Estacionario es cuando la cantidad de fármaco que entra al organismo es igual a la cantidad que sale, este equilibrio se logra de manera constante o sea cuando cumplimos las indicaciones sin olvidos ni atrasos.-

Si tomamos mal los antibióticos, no logramos el objetivo, que es matar las bacterias que nos causan las enfermedades. Pero además de no matarlas, las ayudamos a generar mecanismos de defensa en contra de esos antibióticos (a través de mutaciones) y a generar resistencia a ellos.

Entonces la próxima vez que los tomemos (bien o mal), esos antibióticos van a ser obsoletos porque nuestras bacterias van a saber como eludirlos y zafar de ellos.

A TENER EN CUENTA:
EL MAL USO O ABUSO DE LOS ANTIBIOTICOS ES PELIGROSO!!

CONSEJOS IMPORTANTES

- Tome antibióticos solo cuando se los recete un médico.
- Siga las indicaciones al tomar los antibióticos y realice todo el régimen indicado, aún si se siente mejor antes de finalizado.
- Deseche los antibióticos no utilizados; no guarde antibióticos para usar en el futuro, dado que los regímenes de tratamiento parciales e incompletos ayudan a que las bacterias desarrollen resistencia a los antibióticos.
- No comparta sus medicamentos ni tome antibióticos recetados para otra persona; se recetan antibióticos específicos para bacterias específicas, dado que los antibióticos no sirven para curar cualquier infección bacteriana. ■

Sdo.1ra. Andrea Perdomo
Auxiliar en Farmacia Hospitalaria

El primer año de vida: Palabras a los sentimientos



El recién nacido se comunicará primeramente a través del llanto. Es la expresión con que cuenta para expresar sus malestares, incomodidad o hambre. Es a partir entre el segundo y tercer mes que comienza otra comunicación a través de la sonrisa, gestos y demás manifestaciones emocionales.

La interacción que se logra entre los integrantes de la familia le dará al bebé un bagaje de experiencias y ampliará su mundo unido al “Apego” necesario para su desarrollo.

Apego, es una actitud de estar presentes, acompañar, escuchar, comprender al hijo en situaciones donde se los puede encontrar, por ejemplo, angustiados, frustrados.

Los bebés captan emocionalmente, de igual modo que los niños más grandes lo que sucede en su entorno, aunque

no lo puedan hablar. Por eso es que en ocasiones se cree que porque no puedan decirlos con palabras, no lo sienten o no los afecta.

Cuando el adulto habla con el bebe o niño pequeño, esta introduciendo la palabra. Es una forma de que el niño va aprendiendo a entender, a unir lo que experimenta a lo que le dicen, sería como decodificar lo que estaría sintiendo o viviendo. Cuando se les habla, se favorece el proceso de maduración, además de bajar la intensidad de la ansiedad que siente ante lo nuevo y desconocido. Esta ansiedad es normal ante un mundo totalmente nuevo.

Si nos detenemos a pensar, las personas están acostumbradas a vivir en ambientes con distintos ruidos, televisión, radios, conversaciones, también ruidos de tormenta,

lluvia, relámpagos. Para el bebe todo esto es nuevo, aunque muchos de esos sonidos le llegaban a través del líquido amniótico en la panza. Pensemos además en todas las cosas nuevas que miran por primera vez, colores, objetos, animales y/o tocan y huelen.

Por eso les ayuda a conocer el mundo cuando en forma natural se les habla cada vez que se los agarra o se los cambia de ropa. Al mimarlos o cambiarlos, por ejemplo, es positivo que se les diga: “...estas incómoda/o porque tendrás el pañal sucio...”, “...te duele la pancita porque...” “que ruido fuerte, es un relámpago...no te asustes....estoy contigo...”

La comunicación que se logra cuando se los abraza, se los toca y se les habla, ayuda al proceso de crecimiento que vive el niño en su primer año de vida.

Diferencia entre papa y mamá “El padre aporta su rol a través de juegos corporales más intensos que los de mamá”

En la evolución del primer año de vida el niño necesita (si es posible) la presencia de que cada uno de sus padres, ya que cada uno le brinda sensaciones y experiencias diferentes.

La pareja de (madre y padre) hacen las cosas de un modo diferente, logrando un intercambio distinto, un intercambio emocional-afectivo que le demuestran con el ejemplo la diferencia de estar con él o ella ..

Actualmente se sabe que el padre cuando juega a las luchas, cosquillas o otros juegos con el cuerpo, son más intensos y breves que los que realiza la madre.

Es por eso que va a ir aprendiendo a relacionarse y vivirá formas de interactuar y vincularse distintas a las que obtiene cuando su madre lo mira, lo agarra con un gesto suave. Ese gesto dulce o delicado que puede hacer la madre, es diferente al gesto delicado y dulce del padre. Y esto se debe a una cuestión de ser hombre o mujer. Les van enseñando sensaciones diferentes del mundo que los rodea.

También aportan otras vivencias si tienen hermanos.

Cada padre desde su rol con características únicas de vincularse, les ofrece a su hijo modos de relacionarse y de manejar por ejemplo la espera, la frustración o los tiempos. Incluso son registros que utilizará al momento de buscar recursos internos, al momento de vivenciar el desapego, la espera del alimento y/o la falta momentánea cuando sus padres deben irse a trabajar.

Los cambios en ese primer año de vida.

A medida que van dejando de ser bebés, las palabras van adquiriendo mayor fuerza en la comunicación. Pero el niño



continúa captando más rápidamente la intención, el tono y la intensidad de lo que se dice.

A partir de la marcha, comienzan una serie de cambios de la conducta que rápidamente les muestran a los padres que ahora su bebé tiene una participación mucho más activa en la vida cotidiana.

A lo largo de la vida de los niños, las etapas no comienzan o terminan en un instante. Las distintas áreas en las que va madurando presentan matices y algunas habilidades las adquieren más rápido que otras.

Pero cuando logra la marcha es un momento de cambio significativo, ya que el bebé realmente adquiere otra independencia y al caminar continuará con un desarrollo motriz que incluye el trepar, saltar, el desarrollo de habilidades en el equilibrio, por solo nombrar alguno de los logros.

Es increíble pensar que desde aquellas primeras etapas donde todo era nuevo (olores, sonidos, luces) ahora compartirán canciones, situaciones y marcarán su presencia.

A su vez, habrá menos preocupaciones por su salud. Habrá adquirido algunas defensas e inmunidad necesaria para vivir naturalmente en su entorno. El cuidado de lavar todo

o casi todo lo que el bebé se llevaba a la boca deja de ser necesario.

Como anécdota un pediatra le dijo en tono de broma a unos padres, que ya con 8 meses no necesitaban hervir o esterilizar las mamaderas y los objetos (juguetes) Su hijo ya estaba inmunizado y había crecido, pero si creían que aun era necesario, pensarán que como gateaba y tocaba todo, tendría que comenzar a esterilizar las manos para cuidarlo de los microbios. Ya no necesitaba los mismos cuidados de recién nacido, ahora estaban en otra etapa.

Este relato intenta mostrar a los padres que se les hace difícil pasar a otras etapas, desde una indefensión total al nacer, hacia logros en el caminar, el lenguaje y el alimento.

Todos estos cambios son para el bebé y para los padres el comienzo de otra etapa. Ahora seguirán otros logros, también muy gratificantes para los integrantes de la triada mamá-bebe-papá y otros integrantes de la familia. ■

Departamento de Psicología H.C.FF.AA.
Psicología Infantil
Sgto. Ps. (Tec.Esp.) Solangel Mónica Saravia

Amamantar: una forma de amar

Lactancia y vínculo afectivo

Los vínculos tempranos son considerados de gran importancia en el desarrollo del ser humano y la salud mental, y se organizan a partir de la ligazón afectiva entre el bebé, padres, familia, medio social.

El desarrollo socio emocional del bebé se irá gestando a partir de estas primeras interacciones con el entorno. Ya han sido estudiadas e investigadas las capacidades sensoriales del feto y el recién nacido, y la capacidad para interactuar con el medio, y ser impactado por el mismo, aún desde la vida intrauterina.

Luego del nacimiento madre y bebé se encuentran frente a una experiencia única, en donde se ponen en juego diferentes emociones.

Sentimientos de confusión, de alegría, inquietud, temor a lo desconocido. Es a partir de los primeros intercambios, mediatizados por la mirada, el contacto piel a piel, juegos, que se van conociendo, comunicándose, estableciéndose un vínculo de confianza, de sostén, de seguridad, indispensable para crecer.

El recién nacido tiene necesidades “afectivas” fundamentales, además de necesidades nutricionales y de supervivencia. Necesidad de ser sostenidos, mecidos, abrigados, mirados, acunados, acariciados, que se los incorpore en un mundo de sonidos, palabras y melodías.

Es en el acto del amamantamiento que se produce un espacio privilegiado para estos cuidados y aportes esenciales para el recién nacido, en donde el bebé encuentra su alimento, su sostén y fuente de amor.

El amamantamiento se constituye en una experiencia de gran importancia que

contribuye al fortalecimiento de la relación madre-bebé, así como también de los lazos familiares, siendo muy importante la incorporación del padre, como participante, y sostén emocional de la diada madre-bebé.

El éxito de la lactancia, depende del desarrollo satisfactorio de esta relación afectiva.

Si la relación entre la madre y el bebé se desarrolla satisfactoriamente, el amamantamiento se realiza naturalmente, en el preciso momento en que el bebé desea y cesa en cuanto el bebé deja de buscarla.

Es importante tener en cuenta que la leche materna no es sólo alimento, sino sobre todo amor, comunicación, sostén, presencia, cobijo, calor, palabras, sentido.

Anualmente la primera semana de agosto se festeja la Semana Mundial de la Lactancia Materna. En este sentido se están realizando diferentes acciones para promocionar la lactancia materna. Se ha constituido, a través de un equipo multidisciplinario, la Comisión de Lactancia Materna del Hospital Central de las Fuerzas Armadas, cumpliendo con las metas establecidas por el MSP. El principal objetivo es promocionar y apoyar la lactancia materna exclusiva, y se encuentra realizando diferentes actividades en relación a dicha promoción. ■

Sdo. 1ª Ps. Patricia Calvo
Sección de Psicología Infantil
Policlínica Vínculos Tempranos



Los residuos y el medio ambiente



Ud. sabía que algunos desechos usados en nuestro día a día perjudican mucho nuestro medio ambiente?

Vea el tiempo de descomposición de algunos materiales arrojados en ríos, lagos o mares:

VIDRIO	1 MILLON DE AÑOS
MADERA PINTADA	13 AÑOS
GOMA	TIEMPO INDETERMINADO
CHICLE	5 AÑOS
METAL	MAS DE 100 AÑOS
FILTRO DE CIGARRO	5 AÑOS
PLASTICO	MAS DE 100 AÑOS
PAÑO	DE 6 MESES A 1 AÑO
NYLON	MAS DE 30 AÑOS
PAPEL	DE 3 A 6 MESES

- Cada tonelada de papel reciclado evita la tala de 20 ó 30 pies de eucaliptos o una media de 16 a 30 árboles nativos.

- Si un millón de personas usaran el reverso de un papel para escribir o diseñar, cada mes será preservada un área forestada equivalente a 18 canchas de fútbol.

- 95 % de los residuos que se vierten en los basurales a cielo abierto, en esas condiciones, llevan hasta 400 años para su descomposición.

- Para producir una tonelada de papel reciclado son usa-

dos 2000 litros de agua de ríos o arroyos, que posteriormente tratados son devueltos a su cauce normal.

Para producir la misma cantidad a partir de madera se necesitan 100.000 litros. ■

NOTICIAS

Agilice su memoria con más vida social

La interacción social repercute de manera directa en el desempeño intelectual, asegura una investigación de la Universidad de Michigan, en Estados Unidos.

Durante el estudio, **los participantes que se contactaron más con otras personas obtuvieron mejores resultados en el desarrollo cognitivo** y la capacidad para recordar eventos pasados con detalle.

Incluso, según los investigadores, hablar todos los días con familiares o con amigos es tan beneficioso para la memoria como completar un crucigrama.

Sobre el consumo de sal

75% de la sal ingerida es “invisible”; forma parte del contenido de galletitas, pan o alimentos preparados.

65 años o más tienen los principales consumidores de sal. Paradójicamente, son las personas más expuestas a la hipertensión arterial.

17% bajaron las ventas de sal en el mundo (entre 2000 y 2005) debido a su mala fama.

<http://www.revistabuenasalud.com>

10 minutos de ejercicio nos dan felicidad

Resultados de un estudio realizado en mujeres con sobrepeso.

Ejercitar entre 10 y 30 minutos por día puede hacer que las mujeres adultas con sobrepeso u obesidad se sientan mucho mejor. Así concluyó una investigación presentada por la Asociación Estadounidense del Corazón.

Los expertos estudiaron a 430 mujeres sedentarias que ya habían pasado la menopausia. Les consultaron sobre su condición física y, principalmente, su salud mental: si estaban nerviosas, deprimidas, tranquilas o felices. Luego, les encargaron un plan de ejercicios.

A los seis meses notaron importantes mejoras:

- Tenían más energía.
- Los niveles de ansiedad eran menores.
- Eran más felices.

Son grandes los beneficios, y la consigna muy simple. Como resume el doctor Tomothy Church, autor del estudio: “se trata solamente de 10 minutos de caminata diaria a un ritmo rápido”.

VASIJAS Y FLORES

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros.

Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente; desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la

mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la vasija quebrada le habló al aguador así, diciéndole: “Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.”

El aguador, le dijo compasivamente: “Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.”

Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo, pero de todos modos se sentía apenada porque al final, solo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces:

“Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino?”

Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi Maestro. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.”

Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

No lo olviden. **NO SOMOS PERFECTOS.** ■

Cuentos

Ricardo recibió un loro por su cumpleaños; ya era un loro adulto, con una muy mala actitud y vocabulario. Cada palabra que decía estaba adornada por alguna palabrota, así como siempre de muy mal genio. Ricardo trató desde el primer día de corregir la actitud del loro, diciéndole palabras bondadosas y con mucha educación, le ponía música suave y siempre lo trataba con mucho cariño. Llegó un día en que Ricardo perdió la paciencia y gritó al loro, el cual se puso más grosero aun, hasta que en un momento de desesperación, Ricardo puso al loro en el congelador. Por un par de minutos aún pudo escuchar los gritos del loro y el revuelo que causaba en el compartimiento, hasta que de pronto todo fue silencio.

Luego de un rato, Ricardo arrepentido y temeroso de haber matado al loro, rápidamente abrió la puerta del congelador. El loro salió y con mucha calma dió un paso al hombro de Ricardo y dijo: siento mucho haberte ofendido con mi lenguaje y actitud.

Te pido me disculpes y te prometo que en el futuro vigilaré mucho mi comportamiento. Ricardo estaba muy sorprendido del tremendo cambio en la actitud del loro y estaba a punto de preguntarle que es lo que lo había hecho cambiar de esa manera, cuando el loro continuo:

- te puedo preguntar... ? que fue lo que hizo el pollo?

A ver Pepito, si yo digo fui rica, es pasado, pero si yo digo soy hermosa, ¿Que es?
!Exceso de imaginación profesora!

En un examen de zoología, el profesor le entrega a un alumno una pata de pájaro y le dice:

- A la vista de esta extremidad, ha de decirme la familia, el género y la especie del animal, así como sus costumbres migratorias y el número de crías por nidada.

Y el alumno responde:

- Pero, ¿Cómo le voy a decir todo eso con una pata solo?

El profesor le dice:

- Esta usted suspendido. A ver, dígame su nombre y apellido.

Y el alumno se quita un zapato, le enseña el pie desnudo al profesor y le dice: - Adivine...

- Manolito espero no sorprenderte copiando en el examen.

- Pues yo también lo espero maestra

Un gallego le dice a otro: Oye Manolo pásame otro shampoo.

- Pero si ahí en el baño hay uno.

- Si hombre, pero este es para cabello seco y yo ya me lo he mojado.