

REVISTA *Contigo*

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 3 - - Número 1 - Marzo 2011



Temas destacados:

Efectos de la bulimia en la salud bucal.

Nutrición en insuficiencia renal



**11 de marzo
Día Mundial
del Riñón.**



Los colores y nuestras emociones

STAFF

Nº1 año 3

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

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

COLUMNISTAS

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

o Dr. Oscar Cao - Odontólogo de Adolescentes de la DNSFFAA

o Lic. María José ALVA - Centro Militar y Social P.S. FF.AA

o Departamento de farmacia hospitalaria.

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO

2487.66.66

INT 1674 - INT 1682

E-MAIL:

escuelaeducaciónsalud@
dnsffaa.gub.uy

Sumario

SECCION INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

Departamento de farmacia hospitalaria.....P.2

SECCIÓN NUTRICION Y SALUD.

Nutrición en insuficiencia renalP.3

SECCION PRIMEROS AUXILIOS

Que puede hacer un ciudadano común -Parte 2P.5

SECCION A TU SALUD

Interacciones medicamentosas...-P.6

Como elaborar un duelo. P.7

SECCION PADRES E HIJOS

Ni una cucharada másP.8

SECCION SALUD BUCAL

Los efectos de la bulimia P.11

NOTICIAS Y CURIOSIDADES

Los colores y nuestras emociones P.13

Tips de salud..... P.16

SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

Cuento: las tres rejas. P.16



NUTRICIÓN EN INSUFICIENCIA RENAL

¿Qué son los riñones y cómo ayudan a mantener una buena salud?

Los riñones constituyen un sistema de filtración. Cada riñón contiene como un millón de unidades filtradoras muy pequeñas, llamadas nefronas. Los riñones procesan a diario la sangre, eliminando sustancias de desecho y el exceso de líquido en forma de orina. Los desechos son el producto de la desintegración de la comida y de la actividad muscular normal.

¿Qué es la insuficiencia renal crónica?

La insuficiencia renal crónica incluye estados que dañan sus riñones y disminuyen su capacidad de desempeñar las funciones vitales para mantenerlo saludable. Si la insuficiencia renal empeora, una cantidad elevada de desechos se pueden acumular en su sangre y usted puede sentirse enfermo. También puede desarrollar complicaciones como presión alta, anemia (disminución de la cantidad de sangre), huesos débiles, malnutrición y daño a los nervios. Además, la insuficiencia renal aumenta el riesgo de que padezca de insuficiencia cardíaca y vascular. Estos problemas pueden presentarse lentamente a lo largo del tiempo.

¿Cuáles son las causas de la insuficiencia renal crónica?

Las dos causas principales de la insuficiencia renal crónica son la diabetes y la presión alta.

El tercer tipo más común de insuficiencia renal es la glomerulonefritis, un grupo de enfermedades que causan inflamación y daño a las unidades filtrantes del riñón.



¿En que consiste el tratamiento nutricional para insuficiencia renal crónica?

Los pacientes con insuficiencia renal son un grupo de alto riesgo nutricional, estos deben realizar una dieta controlada en alimentos ricos en proteínas, restricción de alimentos ricos en sodio, fósforo y en potasio. Este tipo de alimentación es muy especial dada las altas limitaciones que presenta. La mayor dificultad para la selección de comidas de alguien que padece esta enfermedad es la reducida cantidad de proteínas a consumir por día.

¿Qué alimentos poseen alto contenido de proteínas?

- Carne de vaca, de cerdo, de pollo, de pescado
- Huevos
- Lácteos: leche, yogur, quesos
- Legumbres: porotos, lentejas, garbanzos
- Jugos a base de soja

- Harina de trigo y productos derivados

* Al no ser estos alimentos de consumo libre, las cantidades de los mismos deberán ser indicadas por un Nutricionista a través de un plan de alimentación individualizado.

¿Cómo distribuyo las proteínas en el día?

- Debe consumir diariamente la cantidad que le indique su nutricionista.
 - Si un día no las ingiere, no es adecuado comer el doble al día siguiente.
 - Distribúyalas en las diferentes comidas del día. No las acumule en una sola comida.
- Por ejemplo: la leche en el desayuno, el yogur en la merienda, la carne en el almuerzo y el huevo en la cena.

¿Cómo realizar una dieta con poca sal (hiposódica)?

Para realizar una dieta baja



Alimentos Prohibidos (no deben consumirse):

- Harinas comunes y derivados (fideos, pastas, pizzas, empanadas, productos de pastelería, amasados de panadería panes y galletas).
- Productos integrales: Pan, pasta, arroz, galletas, etc. Se deben evitar por su alto contenido en fósforo.
- Leches chocolatadas, caramelos de leche, dulce de leche.
- Cualquier clase de legumbres (porotos, garbanzos, arvejas, habas, lentejas y soja).
- Frutas secas (nueces, avellanas, almendras)
- Chocolates
- Deben evitarse las grasas animales (tocino, carnes grasas, vísceras y embutidos)
- Cervezas, jugos de frutas, gaseosas

en sodio es necesario dejar de agregar sal a su comida y familiarizarse con los alimentos que contienen sodio agregado aprendiendo a leer los rótulos. El tiempo de acostumbramiento a la dieta hiposódica es en general de 30 días.

¿Es posible comer rico sin agregar sal?

Sí, utilizando hierbas aromáticas, especias, aceite de oliva o aceites con agregado de hierbas, o salsa de soja sin sal. Le recomendamos inventar aderezos y saborizar con:

Ají molido, ajo fresco o en polvo, albahaca, azafrán, comino, curry, jengibre, laurel, menta, mostaza en polvo o en semillas, nuez moscada, orégano, perejil, pimienta, pimentón, salvia, tomillo, limón, vinagre, o aceto balsámico.

¿Y los líquidos?

Es importante consumir la cantidad de líquidos aconsejada por su médico. Normalmente se suele recomendar beber diariamente una cantidad no superior al volumen de orina que se elimina.

Recomendaciones Nutricionales Generales:

Con estas recomendaciones dietéticas se busca que usted consiga alimentarse bien y, al mismo tiempo, tratar de evitar que su enfermedad renal avance o que se acumulen tóxicos en su cuerpo

- Debe realizar como mínimo 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Cocine sin sal. Si tiene indicada una medida, agréguela en el plato ya servido.
- Utilice formas de cocción sin aceites ni grasas: hervido, horno, parrilla, vapor, microondas, plancha o sartén antiadherentes.
- Agregue el aceite crudo cuando finalizó



la cocción así mantendrá las beneficiosas propiedades que poseen los aceites.

- Al principio, puede ser conveniente pesar los alimentos hasta que se acostumbre a su medida visual o medida casera (cucharadas, rebanadas, etc.).
- Realice alguna actividad física diariamente, busque alguna que le dé placer y pueda sostener en el tiempo: caminar, andar en bicicleta, hacer el jardín, bailar, etc. Con 30 minutos diarios será suficiente.
- Si fuma, pida ayuda para abandonar este hábito perjudicial para su salud.

Lic. en Nutrición
Sdo 1º 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 II

Primeros auxilios: Convulsiones

Las primeras acciones asistenciales posibles

Debe saberse, desde el inicio, que toda tarea asistencial de un herido o de una persona inconsciente implica un riesgo personal, de transmisión de enfermedades, como algunas formas de hepatitis y el SIDA, sobre todo a través de la sangre. La protección personal con guantes es muy recomendable. Para ello es una buena medida portar siempre en el bolsillo guantes de látex de higiene, que son baratos y se venden en todas las farmacias.

■ Evitar acciones intempestivas o inadecuadas por parte de voluntarios sin ninguna capacitación. Junto con las medidas de seguridad señaladas en el primer Capítulo, implica además, procurar evitar “el segundo accidente” de la víctima producido por acciones incorrectas, voluntarias pero inexpertas. Por cierto que si existe en el área una persona con capacitación, lo más recomendable es ponerse a su disposición. Guardar un orden, disciplina y subordinación es parte no menor del éxito final, y no hay, en estos menesteres, tareas menores, secundarias o sin importancia.

■ Despejar las vías respiratorias puede significar la diferencia entre la vida y la muerte



Dejar descansar la cabeza de la persona

te en unos pocos minutos. Esto puede lograrse mediante maniobras de evacuación de restos en la boca y garganta, en pacientes traumatizados (restos de dientes, coágulos, vómito, etc.). En estos pacientes debe evitarse mover el cuello, por lo que mantenerlo fijo es otra tarea importante, como se ve en la figura.

En pacientes inconscientes no traumatizados debe adicionarse a la medida de limpieza de la boca y garganta, la colocación en posición de seguridad (ver figura).

■ Colocar a un paciente en posición de seguridad. Un paciente que ha sufrido una pérdida de conocimiento no traumática o cursó una convulsión epiléptica, debe colocarse en

una postura tal que impida el pasaje a las vías respiratorias de un vómito o la obstrucción por caída de la lengua, como se ve en la figura. La colocación de los miembros en la postura indicada estabiliza el tronco, impide la rotación, y permite liberar al socorrista para realizar otras acciones.

■ Mantener alineada la columna vertebral del cuello. La tracción suave de la cabeza, manteniendo en línea la columna, y el sostenimiento manual de esta postura (ver figura) puede ser la única pero ineludible maniobra necesaria si no existen otras lesiones a enfrentar. En todo trauma en la vía pública debe realizarse y sólo se abandona ante la llegada de medios de apoyo técnico que permitan la asistencia profesional. Previene la lesión de la médula espinal.



Posición de seguridad



Alineación y control del raquis cervical

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

MODIFICACION DE EFECTOS DE LOS MEDICAMENTOS POR CAUSA DE SUS INTERACCIONES

DEPARTAMENTO DE FARMACIA HOSPITALARIA
H.C.FF.AA

Parte 1

El efecto de un fármaco está relacionado, la mayoría de las veces, con la cantidad y la velocidad con la cual llega al lugar del organismo donde debe actuar a lo cual se le denomina **BIO-DISPONIBILIDAD**. Esto puede afectarse de varias formas, entre otras, por la ingesta de otros fármacos, de alimentos o bebidas en forma conjunta así como por la exposición a contaminantes ambientales, denominándose a esta situación **Interacciones medicamentosas**.

LAS CONSECUENCIAS de las interacciones son muy variados pudiendo pasar inadvertidas, ser no deseadas (si producen un aumento en la toxicidad del medicamento o una anulación de su efecto), o deseadas (si producen una disminución de los efectos no deseados del fármaco o un aumento de su eficacia).

Merecen una especial precaución aquellos medicamentos que poseen un margen terapéutico muy estrecho, lo cual significa que de ellos, **LA PERSONA** debe recibir una dosis muy exacta pues si es menor no se produce el efecto buscado y si es mayor se pueden padecer efectos tóxicos. Por tal motivo las interacciones que se producen con este grupo de medicamentos cobran mayor importancia.

También debe tenerse una vigilancia especial en cuanto a las posibles interacciones farmacológicas, en determinadas EDADES, adultos mayores, ni-



ños Y **EN PERSONAS** que padecen enfermedades crónicas, insuficiencia renal y hepática y **LAS** que consumen muchos medicamentos.

Particularmente en lo que se refiere a interacciones con alimentos, debe tenerse en cuenta que en oportunidades, para facilitar la administración, ciertos medicamentos son mezclados con bebidas y /o comidas pudiéndose producir así, en forma no intencionada, fallos terapéuticos y prolongación del tiempo de tratamiento u hospitalización entre otras consecuencias. En estas circunstancias, las interacciones mas importantes se producen por cambios en la absorción ya sea debido a reacciones químicas entre los componentes de los alimentos y del fármaco, o a cambios en el organismo en respuesta a

la ingesta de alimentos tales como variación en la acidez del estómago, de sus secreciones o de la motilidad gastrointestinal.

Por lo expuesto, es imprescindible, que **SE CUMPLA** con las indicaciones específicas de administración de sus medicamentos para que los mismos actúen de la mejor manera.

Así, la indicación "en ayuno", significa que el fármaco debe tomarse 1 h antes de comer o 2 horas después de haber terminado. La indicación "con las comidas" significa ingerir el medicamento durante o inmediatamente después de comer. En números posteriores se profundizará en cuanto a interacciones de medicamentos y alimentos.

HASTA UN PROXIMO ENCUESTRO!!!!

LE RECORDAMOS...

El Departamento de Farmacia Hospitalaria está abierto para la atención a los Sres. Usuarios Ambulatorios todos los días del año durante las 24 horas, en los Servicios y horarios que se detallan a continuación:



-Servicio de Farmacia Externa (Avda. Centenario, Hall 1er. Piso): lunes a viernes hábiles de 07.30 a 19.00 hs, y sábados hábiles de 08.00 a 12.00 hs.

-Servicio de Farmacia de Emergencia (Avda. Centenario, junto al departamento de Emergencia): Abierto siempre que está cerrado el Servicio de Farmacia Externa.

Para la dispensación de medicamentos en estas dependencias los Sres. Usuarios deben concurrir en todos los casos munidos del Carné de Usuario vigente extendido por la División Registro de Usuarios de la D.N.S.FF.AA, Y CEDULA DE IDENTIDAD así como de las respectivas recetas en condiciones reglamentarias emitidas exclusivamente por Médicos u Odontólogos con destino en el H.C.FF.AA, en las Sedes de la D.N.S.FF.AA, Escuela de Sanidad de las FF.AA, Comando de la D.G.A.P. y autorizados.

-Las recetas emitidas por Médicos u Odontólogos de otras UU.MM. NO se dispensan en el Servicio de Farmacia Externa y únicamente se dispensan en el Servicio de Emergencia aquellas provenientes de UU.MM. emitidas en el día de la fecha y que correspondan a medicación que deba ser recibida a la brevedad.

COMO ELABORAR UN DUELO

Los psicólogos denominamos DUELO al proceso que se desencadena ante una pérdida.

Las pérdidas se asocian casi invariablemente con la muerte, no obstante, existen una amplia lista de motivos que pueden desestabilizar a las personas: una separación, quedarse sin trabajo, llegar a la edad de jubilarse,

tener que emigrar, constatar que ya no se es joven, etc.

Ante estas situaciones nadie puede evadir el dolor, sin embargo mientras unos lo superan y hasta salen fortalecidos, otros quedan hundidos en "duelos patológicos". (lo opuesto a un duelo normal)

Es así que según la personalidad, el contexto social-familiar y la tolerancia a las frustraciones, estas experiencias pueden resultar procesos de crecimiento y maduración o por el contrario, tener consecuencias demoledoras.

La importancia de tener una contención emocional que

ayude a transitar mejor esto es fundamental para no caer en Depresiones Reactivas que se hagan crónicas con el paso del tiempo si la persona no encuentra vías para re-armarse y continuar con su vida.

Cuando el dolor y la angustia absorben de tal forma que la persona se encierra en sí misma y se vuelve incapaz de reinsertarse en el tejido social. El consumo de psicofármacos suele "tapar" el síntoma y a la larga traer consecuencias nefastas como la dependencia y el consumo asociado de otras sustancias adictivas: alcohol, tabaco, etc.

No obstante cuando los fármacos son correctamente indicados y rigurosamente controlados pueden brindar un apoyo adicional y necesario.

La PSICOTERAPIA ayuda a resolver y elaborar los Duelos, a procesar adecuadamente las pérdidas, y que situaciones pasadas no se enciendan o reactiven ante la mínima chispa. Se apunta a fortalecer a la



persona y apuntarla para que pueda mejorar sus recursos: internos y externos, además de prevenir males mayores.-

Lic. María José ALVA
Psicóloga-Psicoterapeuta
CentroMilitarySocial P.S.FF.AA
Cel : 094- 31 77 70

Ni una cucharada de más

Pocas cosas nos preocupan tanto como la falta de apetito de nuestros hijos. Pero cuando un niño o una niña no come, y esto no responde a causas fisiológicas, hay que preguntarse si el mal está en él o en los adultos responsables de alimentarlo.

“Mi hijo no come”, es habitualmente la queja más frecuente de las madres con niños pequeños (hablaremos de las madres y no de los padres, ya veremos porqué). Y lo expresan de esta forma exagerada precisamente por lo mucho que las angustia. Porque comer, comer, lo que se dice comer, el niño come, de lo contrario no estaría en este mundo. Lo que quiere expresar cuando mamá dice “no come” es el niño ingiere menos cantidad de alimentos de la que ella cree correcta.

EL PRIMER ALIMENTO

Estas preocupaciones no son ninguna tontería. Al fin y al cabo se trata de la salud del pequeño ¿Qué madre es capaz de retirar tranquilamente la papilla solo porque un enano de un año decide que no quiere comer? Hacerlo le daría la sensación de ser una pésima madre. Por el contrario, cualquier madre tratará de convencer a su hijo para que coma, aunque sólo sea un poquito. Desgraciadamente, esto puede ser ya el principio de un círculo vicioso del cual, una vez establecido, resultará bastante difícil zafarse.

Debería llamarnos la atención que estos conflictos con la comida prácticamente nunca se dan con el padre, aunque



éste colabore activamente en la crianza. Esto se debe a que entre el bebé y su madre existe un vínculo muy especial. El recién nacido sale de una situación en que no necesita pedir nada, ya que todo le llega automáticamente a través del cordón umbilical. En el hostil mundo exterior, su primer alimento-consuelo es el pecho de la madre (incluso si este pecho es una mamadera). Gracias a que la madre lo acoge, lo cuida y lo alimenta, el bebé puede sobrevivir.

TU, YO Y LA PAPILLA

A pesar de que en ocasiones ya se presentan conflictos en esta primera etapa, lo

más corriente es que todo vaya bien hasta la segunda mitad del primer año.

La llegada de los dientitos y de la comida sólida constituyen un gran paso evolutivo en la vida del niño. Sabemos por experiencia propia que todo lo nuevo significa a la vez un enriquecimiento y una renuncia.

También el bebé, cuando pasa a una nueva fase de su vida, gana y pierde a la vez. ¿Pesará más la ganancia o la pérdida?

PREVENIR LAS RESISTENCIAS

Conociendo estos escollos, ya no nos extrañará que

nuestro hijo pueda presentar algún problema con la comida. La manera más fácil de afrontarlo consiste en evitar que se presente. Para ello, sería recomendable atenernos a los siguientes puntos:

- Hay que transmitir al chico la sensación de que comer es un acto placentero y no un duro deber. Es conveniente sentarlo pronto a la mesa familiar, en su sillita, pero solo si el ambiente es alegre y distendido. Comer con los dos papis que se gritan o que sólo hablan entre sí, ignorando a su hijo, no le abre el apetito a nadie.

- No hay que forzar al pequeño. Si cierra la boca, gira la cabeza o escupe la comida, es que no tiene ganas de comer. Le podemos preguntar si quiere comer él solito o si prefiere otra comida, pero si sigue negándose, sus razones tendrá.

Tan pronto como manifieste deseos de hacerlo, deberíamos permitirle que maneje él la cuchara, aunque derrame la mitad. Muchos chicos no comen porque odian sentir que una mano ajena les introduce casi siempre demasiado rápido una cucharada tras otra.

- Si el pequeño quiere probar alimentos nuevos, picoteando de nuestro plato, deberíamos permitirselo. También puede fomentar sus ganas de comer

servirse él solo una pequeña porción de la fuente.

PROBLEMAS MAYORES

Podemos comprender fácilmente la preocupación de la madre de un niño con estas características. “A los trece meses mi hijo pesaba siete kilos”, cuenta Natalia, (lo normal son entre nueve y doce kilos) “No quería papillas ni ninguna otra comida sólida. La única forma de alimentarlo consistía en darle una mamadera de noche cuando estaba dormido. A las cinco de la madrugada la tomaba mejor que a cualquier otra hora, así que todas las no-

ches me levantaba a esa hora, le preparaba una mamdera y se la daba dormido”

En casos así, los padres suelen pensar que el pequeño inapetente necesita vitaminas o un estimulante del apetito. Sin embargo, con o sin vitaminas, no se le puede obligar a nadie a comer contra su voluntad. Incluso bebés muy pequeños, de pocas semanas, desarrollan una energía sorprendente para defenderse contra esta imposición: lloran, vomitan, no duermen, se ponen rígidos, etc.

UN CIRCULO VICIOSO

En esta situación la madre debe preguntarse cuál es su vínculo afectivo con su hijo.

Esto por supuesto no quiere decir que alguien dude de su amor hacia él. Al revés, es posible que lo quiera tanto que todo lo que se refiere a su bienestar la angustie excesivamente.

El niño lo nota y se defiende negándose a comer. Es su único recurso para decir: yo soy yo, un ser independiente y un apéndice de mi mamá. En los casos donde no se puede destrabar este círculo vicioso, lo saludable es consultar con un psicoterapeuta que des-





enrede la madeja emocional entre ambos antes que se enrede más.

ALGUNOS TRUCOS

No hay recetas universales que puedan valer para todas las madres, pero sí existen reflexiones que todas están capacitadas para hacerse:

- Preguntarse honestamente si el niño, de verdad, está malnutrido. En caso de duda, pedir al pediatra que le realice un chequeo.
- Pensar en si existe algún factor que puede estar alterando la relación madre-hijo. ¿un nuevo embarazo, la vuelta al trabajo, problemas de pareja, quizá una hostilidad inconsciente hacia el hijo (porque exige mucho, porque quita libertad, porque no es como se

le había imaginado)?

- Anotar durante una semana todo lo que el bebé come a lo largo del día. A lo mejor no es tan poco ni tan inadecuado como la madre pensaba.
- Si es posible, pedir a alguien que realice unas tomas de video a la hora de comer. Más de una madre ha quedado horrorizada al ver con qué insistencia y ansiedad trataba de alimentar a su hijo, aunque éste estaba dando muestras muy claras de que no quería más.
- Para romper el círculo vicioso sería conveniente que, durante unos días, otra persona se ocupase de él a la hora de comer (quizá el padre pueda hacerlo). Otra solución es no darle de comer mientras no lo pida, aunque sea un día entero.

Por supuesto, sin ansiedad ni sentimientos de culpa (no le pasará nada) Lo más seguro es que al día siguiente coma mucho mejor.

- El amor que una madre siente por su hijo también se puede expresar fuera de las comidas. Conviene trasladar estos sentimientos positivos a otros momentos del día.

Romper un círculo vicioso nunca es fácil. Incluso aplicando al pie de la letra todos los consejos, el bebé puede tardar algún tiempo en cambiar sus esquemas. Sólo hace falta mucha paciencia y amor.

En último caso, una psicoterapia ayudará tanto a la madre como al niño a reencontrar la paz.

Fuente: www.mundobebe.com

¿Sabía usted que la bulimia (trastorno de la alimentación en una persona) puede ser detectada por el odontólogo en su consultorio?

Algunas consideraciones generales sobre bulimia

Los trastornos de la alimentación se caracterizan por una relación inadecuada con el alimento o una grave desviación de los hábitos alimentarios, llegando más allá de un problema de conducta, afectando la salud física y mental de la persona, perjudicando su desempeño social y profesional.

Según la Organización Mundial de la Salud la BULIMIA es la ingestión generalmente secreta, obsesiva y en grandes cantidades de alimentos (al menos 2 veces a la semana durante 3 meses) seguida de conductas como vómitos provocados, episodios de ayuno prolongado o el abuso de laxantes y diuréticos.

Esta enfermedad comienza en la adolescencia tardía y se observa con más frecuencia en un 90 a 95 % en mujeres blancas de clase media a alta.

No se conoce una causa que determine esta enfermedad.

Muchos investigadores dicen que la BULIMIA puede ser debida a razones psicológicas de represión personal, conducta sexual, desaprobación personal, control o manipulación de la persona enferma por otras personas de su alrededor, baja autoestima y amor propio, etc. pero al igual que en la anorexia (otro trastorno de la alimentación) los factores culturales y la depresión influyen de manera importantísima.

En las personas que sufren esta enfermedad podemos observar trastornos familiares, cambios de la





conducta (robo de alimentos, abuso de alcohol y drogas), depresión más intensa (el suicidio es un riesgo presente), hinchazón de manos y pies, cansancio, dolor de cabeza y náuseas.

Fundamentalmente hay que observar con detenimiento si existen en la persona episodios recurrentes de atracones de comida (alimentación de forma compulsiva), sensación de pérdida de dominio propio durante los atracones, conductas inadecuadas para compensar esos atracones como vómitos, laxantes, diuréticos, enemas, ayunos o ejercicio excesivo y preocupación obsesiva por la figura y el peso corporal.

También se pueden observar en pacientes bulímicos problemas dentales como el desgaste del esmalte, aumento del volumen de las mejillas así como callosidades en dedos y dorso de la

mano (las que se forman por la costumbre de la persona de introducir la mano en su boca para provocar el vómito) pudiendo existir en algunos casos ligero sobrepeso.

Algo importante a tener en cuenta es que la bulímica a diferencia de la anoréxica esta consciente de lo que le sucede, lo acepta y de esta forma acepta ayuda, además de convivir socialmente y pueden conservar su período menstrual, tener relaciones sexuales e incluso quedar embarazadas.

El tratamiento de esta enfermedad es un tratamiento muy difícil.

Esto se debe a que no existe un tratamiento específico para la misma.

Se necesita de un equipo de profesionales de diferentes especialidades (sicólogo, psi-

quiatra, nutricionista, médico, odontólogo, enfermero, etc.), la terapia psicológica debe ser grupal, individual y familiar y por último se necesita utilizar medicación de apoyo como son los antidepresivos.

Por otro lado, después del tratamiento los pacientes en su mayoría mejoran o se recuperan por completo, sin embargo el 40 % de ellos siguen bulímicos después de 18 meses de tratamiento y el 65 % de los pacientes vuelven a enfermar después de un año de recuperación.

Un aspecto importantísimo de esta enfermedad es que este es el trastorno de la alimentación que presenta el mayor índice de suicidios en las personas que están enfermas.

Aunque las manifestaciones bucales de este tipo de enfermedades no significan

un riesgo contra la vida, son las únicas manifestaciones que no pueden ser revertidas por lo que requieren de ser reconocidas y tratadas en forma preventiva y oportuna.

Es por eso que en el próximo número de esta revista hablaremos específicamente de cuales son esas manifestaciones bucales, de cómo podemos nosotros los odontólogos darnos cuenta si estamos frente a un paciente de este tipo y por lo tanto, y como para todo el resto de las enfermedades bucales, la importancia del control periódico con el odontólogo para detectar a tiempo y tratar no sólo las enfermedades propias de la boca sino otras enfermedades más generales como en este caso lo es la BULIMIA.

Dr. Oscar Cao - Odontólogo de Adolescentes de la D.N.S.FF.AA.

La influencia de los colores en nuestras emociones.

Los colores utilizados en los ambientes, determinan la energía que atraen y también los estados emocionales que son generados por los colores según la conocida psicología del color.

Veremos entonces los diferentes colores, los estímulos y sensaciones que generan y los lugares recomendados para ser utilizados.

Colores Rojos y naranjas

Estímulos y sensaciones

El color rojo aumenta la presión sanguínea y estimula el apetito.

Es una buena ayuda para personas depresivas.

Es desfavorable para la concentración, por lo tanto no debe aplicarse en lugares laborales o de estudio.

También hay que evitarlo en lugares de mucha afluencia de gente, como espacios populosos y de atención al público, incita los nervios y violencia del las personas.

Lugares recomendados

El rojo puro puede usarse en objetos pequeños de la decoración como almohadones veladores, flores decorativas, combinados con otros colores.



Hay que utilizarlo con moderación en grandes superficies, puede cargar demasiado el ambiente y resultar demasiado chocante.

Un buen uso sería en una sala de estar, pero no para dormitorios porque no favorece a la conciliación del sueño, aunque en habitaciones de personas depresivas puede ser beneficioso.

Colores Azules, negro y tonos oscuros

Estímulos y sensaciones

El color azul tranquiliza a las personas. Es un color sedante que conduce a la introspección y a la pasividad.

Inhibe el apetito por lo que

es indicado para personas con problemas de obesidad.

Es un color frío que da esa misma sensación, por lo que debe usarse en climas cálidos y con abundante iluminación natural.

El color negro da un ambiente de sensualidad, profundidad y receptividad. Genera un ámbito silencioso y romántico.

Lugares recomendados

Dormitorios con luz natural, promueve el descanso. Nunca en comedores o cocinas salvo en donde habiten personas con problemas de obesidad o que hagan dieta. Tampoco es apto para lugares donde



☑ habiten niños, se quiera estimular el juego o las relaciones entre las personas. El azul no tan intenso es indicado para estancias de estudio porque estimula la concentración.

Ciertas personas se contradicen con respecto a las disposiciones de los colores, algunos afirman que podemos combinar el negro con el rojo, su opuesto en el bagua, para mantener un equilibrio, otros, dirán que los objetos rojos pueden atraer al cha, la energía negativa. Lo cierto es que es una buena combinación.

En interiores de tonos azules también podemos incluir plantas, estas están asociadas al agua directamente según el bagua, pero evitando las de hojas puntiagudas, o cualquier objeto con estas características.

Colores Azules, y verdes

Estímulos y sensaciones

El Verde es un sedante, aunque no posee todas las características del azul que tranquiliza a las personas, también conduce a la introspección y a la pasividad. Ambos son colores fríos por lo que se debe tener en cuenta la habitación donde será aplicado, en climas cálidos y con abundante iluminación natural.

Lugares recomendados

Siempre que haya iluminación natural podemos ubicarlo en dormitorios, y salas de estar o salones. Los tonos pasteles son de una marcada delicadeza y suavidad.

Algunas personas suelen decir que es un buen color para la cocina, las comidas preparadas allí saben mejor.

Colores azules, violetas, púrpuras, rojos

Estímulos y sensaciones

El azul ya lo hemos mencionado anteriormente. El viole-



ta, es el color de la templanza, la lucidez y la reflexión. También transmite una sensación de profundidad y experiencia. Es místico, melancólico y se podría decir que representa la introversión. El purpura re-

presenta realeza, autoridad, dignidad.

Lugares recomendados

El purpura en habitaciones de gente joven. El violeta está dentro de los tonos fríos, se debe buscar la buena iluminación natural. No es recomendado para comedores y cocinas. Se puede aplicar en colores de la decoración combinando con tonos claros de las paredes. El púrpura en lugares donde queremos denotar autoridad.

Negros, grises, blancos

Estímulos y sensaciones

El color negro es la ausencia del color. Da un ambiente de sensualidad, profundidad y receptividad. Genera un ámbito silencioso y romántico. También transmite nobleza y elegancia.

El color blanco es lo opuesto al negro, la suma de todos



los colores, la representación del bien, símbolo y sensación de pureza y limpieza. El blanco crea una impresión luminosa de vacío, es un color de estímulos positivos. Puede resultar frío, e incomodo para ciertas personas, tiende a cansar la vista.

Las tonalidades grises son la mezcla de los dos colores anteriormente nombrados, el equilibrio, la neutralidad. Dan la impresión de frialdad metálica, pero también sensación de brillantez, lujo y elegancia, incluso tristeza, indecisión, pasividad.

Lugares recomendados

El estudio de la casa es un lugar ideal para aplicar algún tono de gris, debido a que estimula la concentración. También oficinas y todo lugar donde queramos generar un ambiente, poco agresivo, y elegante. Es excelente para combinarlo con tonos pasteles de diversos colores y distintas variaciones de azules.

Colores blancos y pasteles

Estímulos y sensaciones

Los colores pasteles son blancos con pequeñas variaciones hacia un color, una tonalidad. O también podemos decir que es un color con mucho Brillo según lo que leemos en Características del color. Generan una sensación de delicadeza y pureza, por esto es un color muy utilizado para bebés.

Lugares recomendados

El blanco no es un color recomendado para habitaciones de niños por motivo de la limpieza y durabilidad, lo puede reemplazar por algún tono pastel, en especial si son muy pequeños puede elegir un color celeste muy suave para los varones y un suave rosa para las niñas.

Si quiere dar amplitud e iluminación a su casa incluya tonos pasteles y blancos en cualquier parte. En consulto-



rios médicos u hospitales, da sensación de limpieza.

Amarillos y Tonalidades Terrosas, Naturales

Estímulos y Sensaciones

El color amarillo es el color del sol, del día, un color que da claridad aún en lugares oscuros, por lo que es indicado para zonas con poca iluminación solar. Los tonos más intensos pueden producir ansiedad. Los amarillos también suelen interpretarse como juveniles, afectivos, excitantes e impulsivos.

El marrón Es un color masculino, severo, confortable. Los tonos de la tierra, marrones claros, beige, son tonos de extremada delicadeza y apacibilidad, pero tristes y monótonos.

Lugares Recomendados

El amarillo es apto para zonas oscuras de la casa. Los colores vivos como este, irradian jovialidad, y un ambiente

de alegría y comunicación. Los tonos terrosos o naturales son buenos para dormitorios y salones, incitando al descanso y tranquilidad.

Negro, Verdes, Azules

Estímulos y Sensaciones

El verde es sedante, aunque no posee todas las características del azul que tranquiliza a las personas, conduce a la introspección y a la pasividad. Estimula a la concentración y la creatividad.

Ambos son colores fríos, por lo que se debe tener en cuenta la habitación donde será aplicado, en climas cálidos y con abundante iluminación natural.

Lugares Recomendados

Siempre que haya buena iluminación natural podemos situarlos en dormitorios, y salas. Los tonos pasteles son de una marcada delicadeza y suavidad.

Rojos, Rosas, Blanco

Estímulos y Sensaciones

El rosa crea un ambiente muy relajante, y hasta romántico. Es un color icónico, símbolo de la mujer y de la femineidad, por ello no es de demasiado agrado para algunos hombres.

Lugares Recomendados

Dormitorios matrimonial, o lugares de descanso. Habitaciones de niñas. Este color no es recomendable para oficinas, estudios y sitios orientados al trabajo o el estudio.



Tips de Salud

Pies en verano

Llega el calor y los pies están mucho más expuestos. Ya sin medias, con zapatos abiertos o sandalias queremos mostrarlos prolijos y cuidados. Caminar en la playa es un ejercicio excelente para activar la circulación de nuestros pies, mucho mejor si es sobre arena húmeda. Hacer ejercicios moviendo los dedos y girando los tobillos hacia adentro y hacia afuera es una excelente opción. Colocar el palote de amasar sobre la alfombra y mantenernos de pie sobre junto a éste, (para sentirnos seguros podemos sostenernos en el respaldo de una silla firme), apoyar la planta del pie sobre el palote y mover una vez hacia adelante y una vez hacia atrás, desde el talón hasta la punta de los dedos, activando la circulación. Este ejercicio se debe hacer 3 veces por semana. Ya verán como sus pies reviven!

Sueño y descanso del bebe

El tema del sueño y descanso de los bebés es muy importante porque de éste depende el descanso de toda la familia. También es un tema serio que debe de consultarse con el pediatra o médico de confianza. No probar ni dar recetas mágicas al bebé sin una hacer antes una consulta a un profesional. Pero tenemos recetas inocuas de la abuela que dan muchas veces el resultado deseado.

Agregar al baño del bebé unas gotas de aceite de manzanilla y de aceite de lavanda agitando muy bien antes de bañarlo. El masaje después del baño sobre todo en los bracitos da buen resultado y los tranquiliza enormemente.

Para pasar suavemente en su cuerpo podemos preparar 1 gota de aceite de manzanilla con 20 gotas de aceite de almendras dulces, usarlo después del baño cuando movemos sus piernitas y articulaciones provocándoles un estado de mucha paz y tranquilidad. Evitar si estas amamantando de

ingerir cafeínas, los colorantes artificiales o aditivos no son recomendables en los alimentos del bebé, hay que evitarlos. Cuidado con las vitaminas y minerales éstas deben de ser autorizadas y recetadas por el pediatra. Mucho cuidado con los yuyos agregados a las mamaderas de agua y leche, siempre consultar antes de usarlos.

Repelente y protector solar

Dos elementos fundamentales que no pueden faltar tanto si nos vamos como si nos quedamos, el protector solar no solo se usa en los meses de verano es algo para tener en cuenta y muy presente todo el año.

Hoy con todo un tema que nos preocupa y mucho, el dengue, los repelentes no pueden faltar para el uso de la familia debemos incorporar su uso a la rutina diaria, es nuestra responsabilidad hacerlo.

Para poder aplicar los dos hacerlo primero con uno y luego el otro dejando pasar 10 minutos entre una y otra aplicación, cualquier duda consultar con un médico o farmacéutico de confianza.

Cuento

LAS TRES REJAS

El joven discípulo de un filósofo sabio llega a casa y le dice:

- Maestro, un amigo estuvo hablando de ti con malevolencia...

- ¡Espera!- lo interrumpe el filósofo - ¿Hiciste pasar por las tres rejas lo que vas a contarme?

- ¿Las tres rejas? -preguntó su discípulo-

- Sí. La primera es la verdad. ¿Estás seguro que lo que quieres decirme es absolutamente cierto?

- No. Lo oí comentar a unos vecinos...

- Al menos lo habrás hecho pasar por la segunda reja, que es la bondad... Eso que deseas decirme, ¿es bueno para alguien?

- No, en realidad, no. Al contrario...

- ¡Ah, vaya!... La última reja es la necesidad. ¿Es necesario hacerme saber eso que tanto te inquieta?

- A decir verdad, no.

- Entonces. -dijo el sabio sonriendo- si no es verdad, ni bueno, ni necesario, sepultémoslo en el olvido.

¡¡¡Cuánto más sanas estarían las relaciones humanas, si todos hiciéramos pasar por las tres rejas aquellas cosas de las que nos hacemos eco!!!