



Lo que es indispensable saber sobre el **CÁNCER DE MAMA**

Temas destacados:



Hepatitis
A

El alcohol es
una droga



Día mundial de la
alimentación

STAFF

Nº6 año 3
octubre 2011

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de
Educación para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

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

COLUMNISTAS

- Ma. del Carmen
Mazzuco.- Operador
Terapéutico en Adicciones

- Sdo 1º (Lic nut) Elisa
Viña.

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO
2487.66.66

INT 1674
E-MAIL:
epsdns@hotmail.com

Sumario

SECCIÓN INSTITUCIONAL

Festejos por la XX Semana del corazónP.3

SECCIÓN NUTRICION Y SALUD

16 de octubre: Día mundial de la alimentaciónP.4

SECCION A TU SALUD

Lentes anti-reflejo.....P.6
El alcohol es una droga.....P.7
Que es la hepatitis AP.9
El alzheimer 1º parte.....P.10

SECCION salud de la mujer

Lo que es indispensable saber
sobre el cáncer de mama.....P.11

SECCION ENTRETENIMIENTO

Consejos básicos para cuidar un jazmín.....P.15
La plaza cagancha.....P.16

Si usted desea leer números
anteriores,
ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA
www.dnsffaa.gub.uy



y acceda a través
del link Educación
para la Salud,
en el menú
izquierdo de la
página.

XX SEMANA DEL CORAZON

- 25 DE SETIEMBRE AL 02 DE OCTUBRE

Un mundo, un hogar, un solo corazón

Como todos los años, en el marco de la XX Semana del Corazón, el Departamento de Educación para la Salud de la E.S.F.F.AA, llevó adelante la actividad de control de presión arterial a usuarios y funcionarios en el puesto de control de presión arterial en la entrada del H.C.F.F.AA por Avda. Centenario el día 29 de setiembre de 9 a 12 hs., con el apoyo de estudiantes del Curso de Auxiliar de Enfermería de la E.S.F.F.AA.



Asimismo se realizó la distribución de folletería propia y de la Comisión para la Salud Cardiovascular durante la actividad, la colocación de cartelera mensual con tema “salud cardiovascular”. (8 carteleras en total.): durante el mes de setiembre - octubre, distribución de recetas cardiosaludables, en puesto de control y la Publicación en revista “Contigo” del mes de Setiembre, del artículo “También tu puedes ayudar a salvar vidas: resucitación cardíaca básica en el adulto.”

También se realizó la difusión vía Intranet de conceptos de salud cardiovascular, factores de riesgo, consejos, etc durante el mes de setiembre, llegando de esta manera a todos los funcionarios de la D.N.S.F.F.AA.

Para finalizar, mencionamos que en el marco de estas celebraciones, el 15 de setiembre se llevó a cabo el Taller de reanimación Cardiopulmonar para el

personal y socios del Centro Militar a cargo del Dpto. de medicina operacional, en conjunto y coordinado por el Departamento de Educación para la Salud, contando con una nutrida concurrencia donde participaron tanto de la exposición teórica como de la actividad de taller.

La Jefa del Departamento de Educación para la Salud Tte 2° (N) Raquel Caraballo



16 de Octubre “DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN”

Para este año se ha elegido como el tema del Día Mundial de la Alimentación: “Precios de los alimentos: de la crisis a la estabilidad” para arrojar luz sobre esta tendencia y sobre las medidas que se pueden adoptar para mitigar sus efectos en la población más vulnerable.

Las variaciones drásticas de los precios, especialmente al alza, constituyen una grave amenaza para la seguridad alimentaria de los países en desarrollo. La población pobre es la más gravemente afectada. De acuerdo con el Banco Mundial, en 2010-11 el aumento de los costos de los alimentos llevó a cerca de 70 millones de personas a la pobreza extrema.

Para saber cómo y hasta qué punto podemos controlar la volatilidad de los precios de los alimentos, es necesario saber con exactitud por qué, en tan solo unos pocos años, el mercado mundial de alimentos, que era estable y presentaba precios bajos, se convirtió en un mercado turbulento caracterizado por altibajos repentinos de los precios.

El crecimiento de la



población, con cerca de 80 millones de nuevas bocas que alimentar cada año, es otro elemento importante. La presión demográfica se ve agravada por los fenómenos meteorológicos erráticos y a menudo extremos ocasionados por el

calentamiento mundial y el cambio climático.

Uno de los objetivos principales que se ha propuesto la FAO es garantizar que todas las personas tengan acceso a la variedad, calidad y sanidad necesaria de alimentos para garantizar una correcta nutrición, sobre todo en los grupos más vulnerables de la población.

La FAO ha desarrollado mejoras en las políticas y programas nacionales y sectoriales orientados a la seguridad alimentaria de los hogares, con el fin de promover una alimentación correcta y nutritiva, tomando en consideración los distintos factores que contribuyen a una incorrecta alimentación.

Como Organización, se proporciona ayuda a los países miembros y a sus instituciones para planificar,



Objetivos de FAO en materia de Nutrición y Alimentación:

- Mejorar la nutrición en forma sostenible, especialmente entre los hogares y grupos de la población vulnerables en materia de nutrición;
- Crear conciencia de los beneficios de combatir el hambre y reducir la malnutrición;
- Ayudar a los países a identificar a los sectores de la población que padecen inseguridad alimentaria y problemas de nutrición;
- Promover la inocuidad de los alimentos y evitar enfermedades de origen alimentario;
- Promover la protección del consumidor y las prácticas justas en el comercio de alimentos.

ejecutar, supervisar y evaluar los programas comunitarios de seguridad alimentaria y nutrición de sus habitantes, sobre la base de difusión de métodos y materiales técnicos, además de la capacitación para las instituciones en los distintos niveles para mejorar su capacidad a nivel nacional.

¿Cuál es la situación actual de la alimentación en Uruguay?

•La República Oriental de Uruguay presenta tres tipos de problemas nutricionales. En primer lugar se encuentra la desnutrición energético proteica que afecta a grupos específicos de la población como los niños menores de 5 años provenientes de hogares indigentes o bajo la línea de pobreza. Se ha vigilado esta afección desde 1980, detectándose una disminución significativa de la misma tanto en las formas de insuficiencia ponderal, retardo del crecimiento y emaciación .

•En segundo lugar hay los problemas asociados al exceso de peso para la cual toda la población del país, cualquiera sea su edad y condición socio económica, se encuentra en situación de riesgo, aunque los grupos más afectados son los adultos y ancianos. El problema

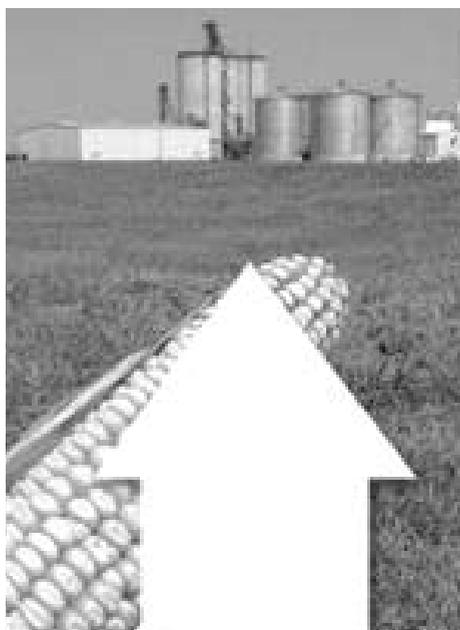
cobra mayor magnitud por su asociación con enfermedades degenerativas (cardíacas, osteoarticulares, digestivas, diabetes etc.)

•Si bien el nivel educativo de nuestra población es satisfactorio, los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los uruguayos son deficitarios, por lo que se están implementando programas de educación nutricional para toda la población, para lograr una alimentación saludable en toda nuestra población.

•Las estimaciones de consumo de alimentos efectuadas más recientemente ratifican el alto riesgo de padecer afecciones por exceso de nutrientes y obesidad de nuestra población, caracterizándose por el aporte excesivo de energía, el alto consumo

de alimentos de origen animal, particularmente carne vacuna y lácteos, lo que se traduce en una dieta de elevado contenido en grasas, dos terceras partes de las cuales son grasas saturadas de origen animal. Resulta muy bajo el consumo de pescado y no alcanza aún niveles satisfactorios, el consumo de verduras y frutas, aunque se aprecia mejoría.

Es de gran importancia que nuestra población adquiera e incorpore una alimentación saludable, completa y balanceada para asegurar de esta manera el aporte de todos los nutrientes básicos que nuestro organismo necesita a diario, para alcanzar este objetivo se imprescindible realizar una adecuada selección en los alimentos y productos que el mercado nos ofrece en plaza sin que esto implique un elevado presupuesto económico familiar.



ANTI REFLEJO ACTIVADO

Más confort. Mejor visión. Reducción del resplandor de las luces de los vehículos que vienen de frente. Más estética. Los tratamientos anti-reflejo ofrecen todos estos beneficios y se encuentran a nuestra disposición para que cuidemos la salud visual.

En la actualidad, somos muchos los que pasamos varias horas del día frente a una computadora o el televisor, por ende debemos ser precavidos y ocuparnos de nuestros ojos y nuestra vista. Los lentes con tratamiento anti-reflejo permitirán que nuestros ojos estén mucho más descansados evitando los destellos que generan las pantallas lo cual nos permitirá además, una visión mucho más nítida.

La misma tecnología utilizada para proporcionar beneficios anti-reflejo a los lentes de precisión en microscopios y cámaras, está ahora disponible para mejorar la salud de la vista.

¿Qué es el anti-reflejo?

Es un tratamiento que se realiza al antejo recetado para mejorar la apariencia del cristal y la visión a través del lente. Como resultado, se notará una disminución en los halos y reflejos formados por las luces, obteniendo una visión mucho más clara y nítida.

El tratamiento anti-reflejo,

básicamente, cumple la función de atenuar lo que en óptica se conoce como imágenes parásitas (reflejos) que emiten los lentes con la luz e incrementan el contraste. Esto permite al usuario poder disfrutar de una visión más relajada y limpia en todas las situaciones, disminuyendo la fatiga ocular. Cuando las lentes no son tratadas con anti-reflejo se produce una pérdida de transmisión de la luz ocasionada por el reflejo en la cara convexa de la lente. Este reflejo reduce el caudal de luz incidente al ojo produciendo innumerables problemas: impiden que los ojos se vean claramente, crean la percepción de imágenes falsas,

de s l u m b r a m i e n t o , incomodidad, pérdida del contraste, reducción de la luz incidente, entre muchos otros.

También resultan efectivos para los anteojos de sol (sólo deben aplicarse a la parte de atrás de los lentes para eliminar el resplandor que se refleja alrededor de los costados del armazón).

¿C ó m o funcionan los tratamientos anti-reflejo?

Se aplican capas cuidadosamente calibradas de óxidos metálicos en la parte de adelante y la de atrás de los lentes. Cada una de estas capas está diseñada para bloquear



el reflejo de la luz. Esto incluye el resplandor, los reflejos molestos y los "halos" borrosos que generalmente se ven alrededor de las luces a la noche.

Mantenimiento

Uno de los inconvenientes que manifestaban los usuarios de las primeras lentes con este tratamiento anti-reflejante, era que se ensuciaban enseguida. En la actualidad, esto ha evolucionado y los mismos conllevan un tratamiento para evitar la suciedad y repeler la humedad. Se debe tener especial cuidado de usar solamente los limpiadores que le recomiende su óptico, ya que el diseño de los tratamientos anti-reflejo es delicado.

Beneficios

Dejan pasar hasta un 16% más de luz que las lentes convencionales, con lo que se consigue un incremento de agudeza visual.

Visión más clara y descansada.

Disminución de la fatiga ocular.

Para los conductores: disminuye el halo producido



por las luces de otros automóviles que circulan en sentido contrario.

Estéticamente: permiten que los ojos de quien los porta sean vistos claramente, lo que ayuda al contacto entre las partes.

Niños: Protegen su vista ya que están expuestos a las luces fluorescentes en la escuela, a la luminosidad de la pantalla de la computadora y el televisor y a las luces difusas

de la noche.

Tips para una visión saludable

Protección conveniente contra el deslumbramiento y contra la radiación UV siempre que sea necesario y sin tener que pensarlo.

Calidad visual considerando cuales son los factores que pueden disminuir la visión y elegir lentes que proporcionen

una mejor visión, tanto en interiores y exteriores.

Confort visual para una visión confortable en cualquier situación, reduciendo la tensión y fatiga ocular.

***Pablo D. Infantino es Técnico Optico y titular de Optica Alvarez de la Ciudad de Pehuajó Prov. de Buenos Aires.**

El alcohol es una droga ¿ lo sabías ?

DROGA: ES TODA SUSTANCIA NATURAL O SINTÉTICA, QUE INTRODUCIDA EN EL ORGANISMO ES CAPAZ DE MODIFICAR UNA O MAS FUNCIONES DEL MISMO.

ESTAS SUSTANCIAS EJERCEN MUCHOS Y DIFERENTES CAMBIOS EN NUESTRO SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.-

Cambios en nuestro estado de ánimo, perdemos la conciencia de nuestras acciones, no somos totalmente responsables de nuestros actos, podemos hacer cosas que luego lamentaremos por toda nuestra vida.-

NEGACIÓN a enfrentar problemas, negación a que la ADICCIÓN es una ENFERMEDAD, y como tal SE TRATA, SE CONTROLA, se puede minorizar su riesgo, se aprende a vivir con ella, manejándola.- Aprendiendo los riesgos para nosotros, flia. y amigos.- Es como el paciente hipertenso, diabético, el insulino dependiente, que debe tener controles médicos regulares, asesorarse con profesionales para que lo mediquen, escuchen y apoyen.- Por eso no debemos encerrarnos y negar nuestra adicción.-

Debemos buscar apoyo y orientación.-

Nos interesa saber :

Vos sabías qué el ALCOHOL es considerado como la droga que cambia la forma en que las personas perciben el mundo, lo sienten, y lo comportan?

Vos sabías qué . las bebidas alcohólicas contienen agua y etil alcohol, y toman su color de acuerdo al ingrediente que se use para hacerlas.- Los ingredientes utilizados con más frecuencia son frutas, vegetales o granos.-



evitar el alcohol

Pudiéndose utilizar también otras plantas.-

Vos sabías qué la cerveza tiene una parte de etanol por cada 20 partes de agua? Qué el vino es de 2 a 4 veces más fuerte que la cerveza y qué las bebidas destiladas como el whisky o el ron contienen aproximadamente la misma proporción de etanol que de agua?.- O sea que el "pegue", es más fuerte.-

Vos sabías qué el resultado de cómo te "cae" o cómo te "pegue" el alcohol, depende de cada organismo.- NO TE DEJES LLEVAR, Y QUIERAS IMITAR A TU AMIGO, que se toma 5 vasos de vino, y todavía no percibió su efecto.- PARA TU ORGANISMO eso puede ser MUY GRAVE, LAMENTABLE.-

LAS REACCIONES son diferentes de una persona a otra.-





Vos sabías qué a dosis bajas o moderadas de alcohol pueden producir sentimientos de relajación, desinhibición y aumento de la sociabilidad?.- Quizás te sientas “contento”, de buen humor, sensación pasajera.-

Vos sabías qué dosis altas o grandes cantidades pueden producir náuseas, mareos, disminución de los reflejos, dificultades para caminar (ataxia), deshidratación, y resaca al otro día?.-

Vos sabías qué las sobredosis pueden causar la pérdida del control motor, coma temporario, accidentes, envenenamiento y en casos extremos, la muerte?.-

Vos sabías qué grandes cantidades de alcohol pueden generar dependencia, es decir, puede producir un cierto “acostumbramiento del organismo” que hace que si dejás de consumir experimentes efectos desagradables conocidos como “Síndrome de abstinencia”?.-

Vos sabías qué por otra parte, el uso prolongado de grandes dosis de alcohol puede dañar el cerebro, el corazón,

el páncreas, estómago e hígado (produciendo en este último, cirrosis hepática) y puede resultar en daños físicos y psicológicos severos, además de los daños sociales resultantes como por ejemplo, el deterioro de las relaciones sociales primarias(familia y amigos?).-

Vos sabías qué el alcohol afecta además la visión y la coordinación motora. Conducir un auto bajo los efectos del alcohol puede ser ilegal y pone en riesgo tu vida y la de los demás?.- Acordate que si te encuentran con mas de 0,1g de alcohol por litro de sangre en la prueba del espirómetro estarás en graves problemas. (Esto equivale aproximadamente a 1 litro de cerveza, 2 vasos de whisky o 4 vasos de vino).

Tené en cuenta que el alcohol se metaboliza o elimina a una velocidad de 0,1 gramos de alcohol por hora, por cada kilo de peso. Si pesás 80 kilos, el alcohol se elimina a una velocidad de 8 gramos por hora, alrededor de una UB y media cada dos horas. Por eso no debes tomar más de 1

UB en cada hora.

Una Unidad que la llamaremos:

UB equivale a:

- 1 chop de cerveza
 - 1 vaso de vino
 - 1/2 copa de whisky
 - 1 vasito de licor de frutas
- Por ejemplo, SI TOMÁS CERVEZA, TOMÁ COMO MÁXIMO UNA EN UNA HORA. SI TOMÁS WHISKY, TOMA COMO MÁXIMO UNO EN 2 HORAS, SOBRE TODO SI NO ES DURANTE LA COMIDA.-**

Gracias por haberme leído y tomarte tu tiempo.-

En próximas publicaciones continuaremos con otras sustancias.

Ma. del Carmen Mazzuco.-
 Operador Terapéutico en Adicciones.- Aporte de la
 Junta Nacional de Drogas
 y Clínica Minnesota.-
 Prof. Salvador Borrás de
 la Universidad de Valencia
 - España.-



¿QUÉ ES LA HEPATITIS A?

La hepatitis A es una enfermedad del hígado.

La hepatitis hace que el hígado se inflame y deje de funcionar correctamente.

Usted necesita que su hígado esté sano.

Este órgano desempeña muchas funciones para mantenerlo vivo.

El hígado combate las infecciones y detiene las hemorragias.

Elimina medicamentos, drogas y otras sustancias tóxicas del torrente

sanguíneo. También almacena energía que puede usarse en caso necesario.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA HEPATITIS A?

La hepatitis A es causada por el virus de la hepatitis A.

Las personas infectadas transmiten los virus a otras personas.

¿CÓMO SE PRODUCE EL CONTAGIO?

La Hepatitis A se contagia por vía oral - fecal, sexual, por agua, otros alimentos y/o utensilios contaminados.

Entre el contagio y la aparición de síntomas (período de incubación) transcurren de 15 a 50 días.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- fiebre
- nauseas y molestias de estómago
- ictericia
- pérdida del apetito
- dolor muscular
- malestar general, con cansancio
- orina oscura
- decaimiento.

Algunas personas no presentan ningún síntoma.

Si usted tiene síntomas o cree que podría padecer de hepatitis A, consulte a un médico. El médico le hará pruebas de sangre y exámenes

necesarios para diagnosticarle la enfermedad.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

La mayoría de las personas que contraen la hepatitis A se recuperan por sí solas en pocas semanas.

No existe un tratamiento de la infección, por lo que se recomienda reposo y una dieta apropiada con abundantes proteínas y pocas grasas. Se debe tomar abundantes líquidos y evitar ciertos medicamentos que producen toxicidad hepática (analgésicos, tranquilizantes.).

MEDIDAS HIGIÉNICAS QUE DISMINUYEN EL RIESGO DE ENFERMAR DE HEPATITIS:

-Lavarse bien las manos con abundante agua y jabón antes de comer y después de ir al baño, después de cambiar los pañales y manipular el dinero.

-Lavar correctamente frutas y verduras que se consumen crudas. Luego dejarlas durante 30 minutos en el agua tratada (1 cucharadita de 5cc de solución de hipoclorito de sodio por litro de agua).

-Combatir las moscas y evitar el contacto de las mismas con los alimentos y utensilios.

-Si el agua de beber proviene de pozo, se debe hervir por 20 minutos.

-Mantener la basura tapada.

¿QUE HACER CUANDO HAY UN ENFERMO DE HEPATITIS EN LA CASA ?

-Mantenga al paciente en su domicilio, siguiendo las indicaciones del médico.

-Lave y guarde en forma

separada todos los objetos que el enfermo utiliza (ropa, termómetro, utensilios, juguetes, etc.)

-Lávese las manos con abundante agua y jabón toda vez que toque o manipule los objetos de uso personal del enfermo.

-Después que el enfermo orina o moviliza el intestino eche en el inodoro una solución de 1 litro de agua con 3 cucharadas de lavandina, que debe dejarse actuar durante 30 minutos. Luego deje correr el agua en la forma habitual.

-Donde no existe saneamiento el enfermo debe usar un recipiente de uso personal para orinar y movilizar el intestino. Sobre las materias y orinas eche la misma solución indicada, déjelo durante 30 minutos y entiérrelos lejos de arroyos o corrientes de agua.

-Nunca deje las materias fecales al aire libre.

- Después de su utilización y para una correcta desinfección, tanto el inodoro como el recipiente utilizado, deben lavarse con una solución de 1 litro de agua con una cucharada de hipoclorito de sodio.

**RECUERDE:
LOS GERMENES NO
RESISTEN UN BUEN LAVADO
DE MANOS NI LA CORRECTA
HIGIENE PERSONAL
Y DEL HOGAR.**



Enfermedad de Alzheimer

Una forma de demencia

(Primera parte)

La Enfermedad de Alzheimer, la causa más frecuente de demencia en los ancianos, es un trastorno grave, degenerativo, producido por la pérdida gradual de neuronas cerebrales, cuya causa no es del todo conocida. Se trata de una enfermedad muy rara en los pacientes jóvenes, ocasional en los de mediana edad y más frecuente a medida que se cumplen años.

La enfermedad afecta a las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Aunque cada día se sabe más sobre la enfermedad, todavía se desconoce la causa exacta de la misma y hoy por hoy no se dispone de un tratamiento eficaz.

La demencia es un trastorno cerebral que afecta seriamente a la habilidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias. Es una deficiencia en la memoria de corto plazo -se olvidan de las cosas que acaban de suceder- y a largo plazo se pierden los recuerdos. asociada con problemas del pensamiento, del juicio y otros trastornos las funciones cerebrales y cambios en la personalidad.

Los síntomas de la demencia

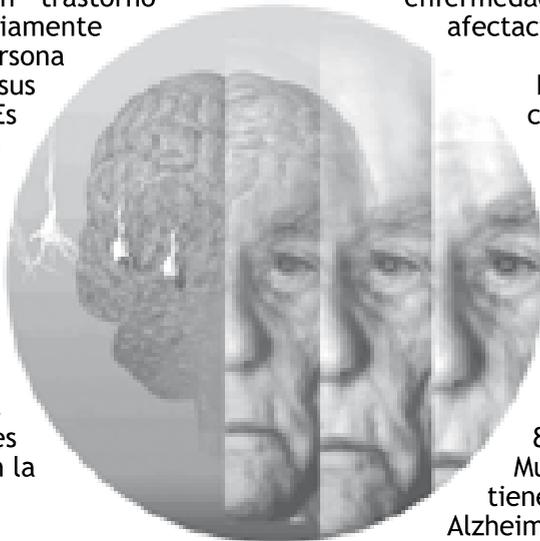
incluyen la incapacidad para aprender nuevas informaciones y para recordar cosas que se sabían en el pasado; problemas para hablar y expresarse con claridad, o para llevar a cabo actividades motoras o para reconocer objetos. Los pacientes, además, pueden sufrir un cambio en su personalidad y pueden tener dificultades para trabajar o llevar a cabo las actividades habituales que desempeñaban con normalidad hasta hace poco tiempo atrás. En ocasiones pueden presentar síntomas similares a la depresión (como tristeza o problemas para sentirse cómodo en distintas situaciones sociales) o a la ansiedad.

Entre un 25% y un 50% de las personas

con más de 65 años pueden tener algún tipo de problema con su memoria sin embargo esto no tiene por qué significar que vayan a desarrollar una demencia en el futuro.

Las causas más frecuentes de demencia son el mal de Alzheimer y otras enfermedades como la enfermedad de Parkinson o la demencia por cuerpos de Lewy, que forman el grupo de demencias degenerativas. Las demencias de causa vascular son las segundas en importancia. Este tipo de demencia se produce por lesiones en los vasos que irrigan el cerebro, bien por infartos cerebrales múltiples, o por hemorragias, o por disminución de la sangre que llega al cerebro.

Con frecuencia los pacientes tienen una demencia 'mixta', es decir que tienen una enfermedad degenerativa y una afectación cerebrovascular.



La demencia se está convirtiendo en uno de los problemas sanitarios más importantes de nuestra sociedad, cada vez más anciana. La frecuencia de la demencia se duplica cada cinco años, a partir de los 65 años, y se estima que más del 30% de los pacientes mayores de 85 años tienen demencia.

Muchos de estos pacientes tienen una demencia tipo Alzheimer.

No se sabe qué es lo que causa exactamente el mal de Alzheimer pero recordemos que el envejecimiento del cerebro no se produce igual en todos los seres humanos

En próximos números, continuaremos abordando este tan interesante tema desde diferentes aspectos.

Hasta la próxima!!!

Departamento de Educación para la Salud.
E.S.FF.AA.

Fuente: <http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2004/04/alzheimer>

Agradecemos los aportes del Eq S/O/M (Ps)
David Karp



CÁNCER DE MAMA

En Uruguay, el cáncer de mama es, con sus 1800 casos nuevos por año, el cáncer más común en la mujer luego del cáncer de piel. Una de cada 10 mujeres puede llegar a desarrollarlo a lo largo de su vida.

Los registros constatan que cada año dejan de vivir 650 mujeres por esta causa, constituyendo en nuestro país la segunda causa de muerte luego de las enfermedades cardiovasculares.

Pero hay mucho por hacer, porque cuanto más tempranamente se detecta, mayores son las posibilidades de un tratamiento eficaz.

Consulta médica periódica

Siempre es importante buscar orientación sobre los cuidados para conservar nuestra salud. Durante la consulta el profesional pregunta datos como edad y antecedentes de cada mujer y realiza el examen clínico mamario. En base a estos datos, el médico indicará los estudios necesarios de control como lo es la mamografía.

Mamografía

Es un examen de rayos X capaz de encontrar un tumor antes que sea palpable. Si bien en general se recomienda luego de los 40 años, el médico valorando cada caso podrá indicarlo antes de esa edad.

Otro estudio que se utiliza como complemento de la mamografía es la ecografía mamaria.

Tu derecho

La Ley 17242 prevé un día de licencia especial paga al año para realizarte el PAP y/o la mamografía.

La ordenanza del MSP 402 dispone una mamografía sin costo a mujeres entre 40 y 59 años cada 2 años.





Autoconocimiento de las mamas

Es primordial estar atentas y conocer nuestro propio cuerpo. A lo largo del ciclo de la vida el cuerpo cambia, pero si te conoces, si sabes cómo se ve tu piel, cómo son tus mamas y comprendes sus cambios normales, podrás darte cuenta si aparecen alteraciones inusuales. Si esto ocurriera, estarás más preparada para, ante cualquier alteración, concurrir inmediatamente al médico.

A lo largo del ciclo de la vida, tu cuerpo cambia.
Si sabes como se ven y se sienten tus mamas y comprendes sus cambios normales podrás darte cuenta si aparecen alteraciones inusuales.



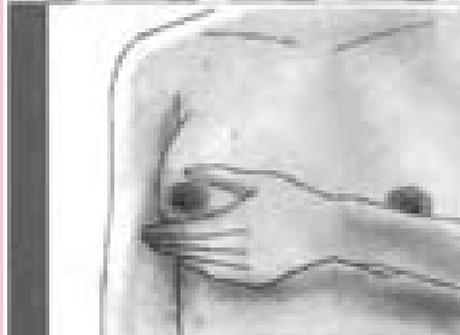
Frente al espejo

observa hundimientos, venas dilatadas, bultos, irregularidades en los contornos y cambios de coloración.



Recorre ambas mamas y axilas

con movimientos circulares.
busca pequeños bultos duros, cambios de volumen y temperatura.



Revisa la areola y el pezón

prestando especial atención a secreciones o descamaciones.

Si detectas cualquier alteración consulta inmediatamente al médico.





Factores de riesgo para el cáncer de mama

Sobre el tema de los diversos factores de riesgo para el desarrollo de cáncer de mama, señalamos que algunos son condicionantes que no podemos cambiar, pero se han estudiado otros que dependen de las opciones que marcan nuestro estilo de vida.

Factores que no podemos cambiar

Ser mujer y la edad: las probabilidades aumentan con el transcurso del tiempo. Otros factores son los genéticos y antecedentes familiares es decir que madre, hermana o hija lo hayan desarrollado o que la propia persona haya padecido cáncer de mama con anterioridad. También se menciona el haber menstruado desde temprana edad (antes de los 12 años) y una menopausia tardía (después de los 55 años de edad).

Un primer embarazo luego de los 30 años y no haber amamantado son otros factores que aumentan el riesgo.

Factores relacionados con opciones de nuestra vida cotidiana

Se ha identificado el sobrepeso o la obesidad. Esto se refiere en especial para las mujeres después de la menopausia o si el aumento de peso ha ocurrido en la edad adulta. Además, se ha evidenciado que el riesgo parece ser mayor si la grasa adicional se encuentra alrededor de la cintura. Se recomienda alimentarse de forma saludable, mantener un peso adecuado durante toda la vida y evitar las subidas excesivas de peso.

Otro de los factores de riesgo es la falta de ejercicio o sedentarismo. Se ha comprobado que el ejercicio reduce el riesgo del cáncer de mama. Un estudio reveló que con tan sólo 1 a 2 horas de caminata a la semana se puede reducir el riesgo en un 18%. La sugerencia es incorporar más movimiento y actividad a tu rutina diaria, hacer ejercicio por cinco o más días por semana durante 45 a 60 minutos cada vez.

También se ha estudiado el aumento del riesgo de padecer cáncer de mama en relación con el consumo de bebidas con alcohol. Por esto, si se consume bebidas con alcohol, se recomienda limitar la ingesta.



Jazmín

(*Jasminum polyanthum*)

Unos consejos muy básicos para cuidar un jazmín

Tamaño:

El jazmín es una planta trepadora que puede llegar a alcanzar los 4,5 m de largo. Pero también se les puede fijar un alambre o un palo corto de 40-50 cm y para que se enrolle la planta en el palo o alambre.

Luz y temperatura:

La planta del jazmín no necesita mucha luz y puede llegar a estropearse con luz directa por eso se recomienda que se crezcan los jazmines en invernaderos y regresarlas a casa para que florezcan y adornen la casa y la ambiente. La temperatura ideal del jazmín son los 13°C y en verano pueden soportar hasta los 21°C solo si hay buena ventilación.

Floración: De enero a marzo producen montones de flores blancas.

Riego:

En verano se deben de regar una vez cada dos días y en invierno cada 4 o 5 días.

Limpieza:

Para mantener limpia la planta se recomienda que solamente se la rocíe con agua tibia.

Abono: Mientras la planta se encuentre en crecimiento añada abono líquido cada 15 días.

Problema	Solución
Los capullos no se abren.	Eso se debe a que la planta no recibe luz suficiente. Traslade el jazmín a un lugar más iluminado pero sin luz directa.
Hojas de aspecto pálido con telarañas por debajo.	La planta tiene arañuela roja. Pulverice con derris, malatación o un insecticida.
Los capullos de jazmín se vuelven de color marrón.	Se debe a que la planta se encuentra en un lugar demasiado seco o cálido.
Las hojas se secan.	Se debe a que la planta está en un sitio donde recibe demasiada luz directa o a que tiene un compost demasiado seco. Se recomienda que se mire el riego por si el compost está seco; si es así rieguela con más frecuencia. Si está recibiendo demasiada luz, lleve la planta a un lugar con más sombra.



MUCHAS VECES, LOS HABITANTES O LOS TRANSEUNTES DE MONTEVIDEO NO TIENEN EL TIEMPO NECESARIO O LA OPORTUNIDAD DE APRECIAR LA CALIDAD DE LOS DIFERENTES LUGARES DE LA CIUDAD. CUANDO LO PUEDEN HACER, ELLO SE TRANSFORMA EN UN DISFRUTE. CONOCER Y DISFRUTAR LA HISTORIA DE ALGUNOS DE NUESTROS EDIFICIOS EMBLEMÁTICOS, NUESTRAS PLAZAS Y NUESTROS PARQUES ES LA PROPUESTA QUE PRESENTAMOS EN LAS SIGUIENTES PAGINAS.

PLAZA CAGANCHA

Montevideo fue llamada “La Nueva Troya” debido a los numerosos sitios de que fue objeto.

En efecto, los ingleses, la sitiaron en 1807; luego los patriotas en 1811 y desde 1812 a 1814. El Sitio Grande duró desde 1814 a 1854 y, por último, ocurrieron los del Gral. Flores, en 1865, y el de Timoteo Aparicio en 1890.

Muchos de los inmuebles de su entorno ocuparon el lugar que dejaron otros al desaparecer: El Volcán donde estaría el Sorocabana, luego; la Barraca Caprario, donde estaría el Palacio Jackson; el café Libertad en la rinconada sureste en el llamado “hueco de la Baena” donde José Baena fue ejecutado en 1843.

En inmediaciones de la plaza, el legendario vasco Iparraguirre tuvo su fonda El árbol de Guernica.

El más importante de los sitios fue, pues, durante la Guerra Grande (6 de diciembre de 1842), pero bien pudo haber comenzado cuando el ejército al mando de Echagüe invadió nuestro territorio.

En esa oportunidad, Fructuoso Rivera, Presidente de la República, luego de la forzada renuncia de Oribe, se impuso a las fuerzas resistas en la batalla que tuvo lugar a orillas del arroyo Cagancha, en el departamento de San José, en campos de la familia Callorda (29 de diciembre de 1839).

Esa batalla, con la importancia que tuvo para el Montevideo de la época, mereció que cediera su nombre

al único espacio libre de la “Ciudad Nueva” que aparece innominada en el plano de José María Reyes. Esto se hizo por decreto del Poder Ejecutivo, el 7 de febrero de 1840.

En mayo de 1864, en medio de la revolución de Flores, habiendo ocupado interinamente el poder ejecutivo Atanasio Aguirre, atendiendo a los reclamos de la Comisión Extraordinaria Administrativa de la Capital, sustituyó la denominación de la plaza de Cagancha por la de 25 de Mayo.

José M. Reyes la ubicó en la parte más alta de la cuchilla que atraviesa la ciudad; y eso hizo visible a su estatua, en los primeros tiempos.

Hoy, rodeada de edificios altos, nuestro kilómetro cero necesitó otros elementos para destacarse y eso la ha logrado con su remodelación, que lo ha convertido en un verdadero orgullo para los montevideanos.

La plaza conserva dos de los quioscos traído por Daniel Muñoz (1911).

Poco tiempo duraría esto, ya que al triunfar la revolución florista, se volvió a la primitiva denominación. Y desde entonces, se llama oficialmente así. Pero, popularmente, esta plaza es llamada plaza Libertad.

Hay toda una serie de circunstancias que llevaron a ello y que comenzaron cuando Manuel Máximo Aguiar, jefe político de Montevideo desde el 3 de marzo de 1865, propició la erección de una estatua mediante suscripción popular, dentro de un afán de concordia luego de triunfar el Gral. Flores.

Sobre una columna de

mármol traída desde Italia, se colocaría una estatua que simboliza la Concordia o la Paz.

Los artistas que se presentaron para su ejecución fueron Andrés Bramante y José Livi.

Se eligió la propuesta de este último, considerado por el arquitecto Bernardo Poncini “el primer artista de escultura venido al Río de la Plata”, quien dejaría varias obras, no sólo en Montevideo, sino en el interior.

Una mujer con gorro frigio y una espada romana en la mano, hollando la cabeza de un monstruo fueron los elementos característicos de la estatua que Livi hiciera, tomando el modelo a su esposa, la uruguaya, Rosa Pittaluga Vidal, sobrino de ella, “fueron sus celos los que lo llevaron a ser inmortalizada en el bronce, que, a su vez, tenía su historia, puesto que provenía de cañones usados en las guerras civiles”.



PLAZA CAGANCHA



Se la inauguró, solemnemente, el 20 de febrero de 1867.

En 1887, un rayo rompió la base de la estatua.

En medio de su reacondicionamiento, el ingeniero municipal, José M. Montero Paullier, propuso quitar el gladio y poner en su lugar una cadena rota, puesto que esa espada de dos filos no podía representar, según él, ni la Paz, ni la Concordia.

Según otra opinión, el arma era el “gladio de Dios” que significa justicia, no faltando quien considerara que era un emblema masónico. Desde entonces se la llamó “Estatua de la Libertad”.

En 1940, nuevos deterioros llevaron a otra reparación de la estatua. Volvió a colocársele la espada, pero conservó

para la gente su carácter de “estatua de la Libertad”, asociándose este nombre a la Plaza. Por supuesto, que el aspecto y el entorno de la plaza han ido cambiando mucho con el paso de los años. En 1856 dejó de ser plaza de frutos, trasladándose esa función a las plazas de Artola y de la Aguada. Sin embargo, un destino similar tendría, en 1889, cuando fue feria, antes de su traslado a la calle Yaro.

En sus costados quedan añejos edificios como el del Ateneo (1950) o el Museo Pedagógico (1889) o el Palacio Piria (primero, residencia de Francisco Piria, luego, del Dr. Juan J. de Amézaga, y ahora, sede de la Suprema Corte de Justicia) o el Palacio Chiarino.

La piqueta borró la presencia del Palacio Golorons, que daría paso en 1947 a los cines Plaza y Central, y al Palacio Jackson (1892), que cambió su destino privado para ser sede de la Intendencia Municipal de Montevideo y, después del Ministerio de Obras Públicas.

Tampoco existen comercios que fueron sumamente conocidos como el café Ateneo (donde actuaron artistas relevantes como Julio Sosa o Astor Piazzola, etc. o el café Metro, lugar de reunión de los integrantes de la generación del 45, sobre todo, O.N.D.A., referencia habitual ciudadana durante muchos años; y el famoso café Sorocabana, en la parte baja del edificio del Automóvil Club.