



14 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL
DEL DONANTE DE SANGRE

DONAR
SANGRE ES
DONAR
VIDA



Clases de
parto en el
H.C.FF.AA

Lugares de
nuestro Uruguay.
Ciudad de Artigas.

STAFF

Nº24 año 5
junio 2012

REDACTOR
RESPONSABLE
Departamento de
Educación para la Salud.

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN:
TTe 2º (N)
Raquel Caraballo
Sgto (O)
Karem Machado.
Sgto (Lic nut)
Elisa Viña.

COLUMNISTAS
- Sgto (Nut) Elisa Viña
- Sgto (Lic. Ps)
Álvaro Farías

SU OPINION
NOS INTERESA.

Por sugerencias,
aportes o comentarios,
comuníquese al
TELEFONO 2. 487.66.66
INT 1674 ó vía e-mail
epsdns@hotmail.com

FE DE ERRATAS

En el artículo " Que sabemos sobre diabetes e hipertensión" publicado en el número de mayo se incluyó una información que no estaba destinada para este artículo , no siendo responsable la autora del mismo. La extensión del mismo debería haber sido hasta la oración " De este hecho se deduce que lo factores..... son diferentes en uno y otro tipo de diabetes". Pedimos las disculpas del caso.

Sumario

SECCIÓN INFORMACION INSTITUCIONAL

CURSOS ESCUELA DE SANIDAD

SECCIÓN NUTRICION Y SALUD

HABLEMOS SOBRE LAS CALORIAS

SECCION A TU SALUD

DIA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE

SECCION PADRES E HIJOS

LA IMPORTANCIA DE LA CONSULTA PRECOZ
INVITACIÓN A CLASES DE PARTO.

SECCIÓN ABUELAS Y ABUELOS

DÍA DE LOS ABUELOS: MOMENTO PARA REFLEXIONAR SOBRE NUESTROS ADULTOS MAYORES.

SECCION ENTRETENIMIENTO

LUGARES DE NUESTRO URUGUAY: CIUDAD DE ARTIGAS

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.





PROXIMOS CURSOS ESCUELA DE SANIDAD FF.AA

CURSO AUXILIAR DE ENFERMERIA ADIESTRADO EN ONCOLOGIA

Inscripciones 28 de mayo al 10 de julio
(En trámite de habilitación ante el MEC)

AUXILIAR DE ENFERMERIA ADIESTRADO EN CENTRO DE MATERIALES Y ECONOMATO

Fecha de inicio 2 de agosto
Inscripciones 4 de junio al 26 de julio

AUXILIAR DE ENFERMERIA MODULO 2

Inscripciones del 4 de junio al 29 de julio
Inicio 30 de julio

OPERADOR PC 3ER Y 4TO GRUPO

Inscripciones 25 de junio al 27 de julio

MANIPULADORES DE ALIMENTOS NIVEL DECISOR

Inscripciones 2 de julio al 10 de agosto
Inicio 17 de agosto

ENFERMERIA MODULO 3

Inicio 30 de julio
Inscripciones del 4 al 29 de junio



**POR MAS INFORMACIÓN
BEDELIA E.S.FF.AA**

Tel. 24876666 int. 1684
www.dnsffaa.gub.uy
bedeliaescuela@dnsffaa.gub.uy

LINK: Escuela de Sanidad

HABLEMOS DE CALORÍAS

Siempre que decidimos hacer un cambio en lo que comemos, nos hablan de que tenemos que controlar calorías para poder bajar de peso. ¿De donde provienen las calorías y que son?

Todos los días oímos hablar acerca de las calorías, que si tal alimento tiene más calorías, que si tiene menos, que gastas tal cantidad de calorías en tal ejercicio, ¿pero exactamente que son las calorías?

En realidad el concepto de caloría se refiere a una unidad de energía, la cual puede encontrarse almacenada en los alimentos que consumes o en tu cuerpo.

Podemos darnos una idea si comparamos las calorías con el combustible que usa un automóvil, tu cuerpo al igual que el auto requiere de combustible para poder funcionar.

Por ejemplo, si a tu auto le agregas más combustible del que puede almacenar en el tanque, este se derrama, igual sucede con tu cuerpo, si le das



más calorías de las que necesita para funcionar, aunque en este caso las calorías no se derraman, éstas se almacenan como tejido adiposo.

Así que la clave para perder grasa o aumentar masa muscular depende de la cantidad de calorías que ingieres y de los porcentajes adecuados de cada nutriente.

Todos los alimentos que ingerimos se dividen básicamente en tres grupos:

Proteínas

Son el nutriente esencial para construir el tejido mus-

cular y te ayudan a mantener tu masa muscular en periodos de restricción calórica, se encuentran principalmente en la carne, productos lácteos, huevos y te aportan 4 calorías por cada gramo.

Carbohidratos

Son la fuente principal de energía que tu cuerpo utiliza en situaciones normales, los carbohidratos se encuentran en las harinas, pastas, arroz, legumbres, pan, vegetales y frutas. Al igual que la proteína cada gramo de carbohidratos te proporciona 4 calorías.

Grasas

Las grasas te aportan 9 calorías por cada gramo, más del doble que la proteína y carbohidratos, se encuentra en los aceites, manteca, margarinas, crema doble, grasa vacuna o de cerdo, etc.

Primeramente tenemos que hablar de energía, esta es la habilidad para hacer trabajo. Por lo tanto cada vez

que comemos, la comida nos provee energía a pesar que en muchas ocasiones la misma no provea nutrientes, minerales y vitaminas. El ser humano sin comida no tiene suficiente energía.

La cantidad de energía en la comida es medida en calorías. Las calorías es la cantidad de calor producida cuando la comida es quemada en el cuerpo. Para medir la cantidad de calor producida cuando la comida se metaboliza se utiliza el término kilocaloría.

Todo lo que comemos se clasifica de acuerdo a la cantidad de energía que aportan, esto es carbohidratos (4 calorías por gramo), proteínas (4 calorías por gramo), grasa (9

calorías por gramo) y alcohol (7 calorías por gramo). El alcohol no aporta nutrientes, solo energía, por lo tanto se debe evitar. Algunos alimentos no tienen ningún aporte energético como es el agua, las vitaminas y minerales, entre otros.

Si se consume mas energía (calorías) que la que gasta se gana peso, por el contrario si consume menos calorías que la que necesita se pierde peso.

La energía que necesitamos a diario depende de como vamos a utilizar la misma, esto es, si el cuerpo está en reposo o está trabajando activamente. A pesar de que no estamos consciente de esa actividad física diaria, nuestro cuerpo está

diariamente gastando energía para mantenernos vivos.

Todos los órganos del cuerpo utilizan la energía que provee la comida para llevar las distintas funciones, el corazón para latir, los pulmones para respirar, el páncreas para producir insulina y enzimas digestivas, entre otras, las glándulas para producir hormonas, los músculos para hacer trabajo, y así sucesivamente. La privación severa de calorías puede causar pérdida de peso que sea amenazante a la vida, por lo que se recomienda que toda persona que desea perder peso lo haga bajo supervisión de Nutricionista.

SGTO (NUT) Elisa Viña



NO
SE
NEGAs
ATIV



MEJOR,
DONA
SANGRE

Día Mundial del Donante de Sangre

14 de junio de 2012

La OMS eligió el 14 de junio como el día dedicado a reconocer a los millones de personas que, al donar sangre, salvan vidas y mejoran la salud del prójimo. Este Día Mundial pone de relieve la importancia de donar sangre periódicamente para prevenir la escasez en hospitales y clínicas, sobre todo en los países en desarrollo, donde las reservas son exiguas. De los 80 países del mundo con un bajo índice de donaciones de sangre (menos de 10 donaciones por cada 1 000 personas), 79 son naciones en desarrollo.

Este evento anual, que tiene por principal objetivo motivar a más personas a que se hagan donantes, está dedicado a demostrar que los sistemas y las políticas de salud son eficaces para hacer que las transfusiones sanguíneas resulten seguras y accesibles a la gente en todo el mundo.

¿Por qué es importante donar sangre?

Las donaciones de sangre contribuyen a salvar vidas y a mejorar la salud. He aquí algunos ejemplos de personas que precisan transfusiones:

- las mujeres con complicaciones obstétricas (embarazos ectópicos, hemorragias antes, durante o después del parto, etc.);

- los niños con anemia grave, las personas con traumatismos graves provocados por accidentes; y

- muchos pacientes que se someten a intervenciones quirúrgicas, y enfermos de cáncer.

También se precisa sangre para realizar transfusiones periódicas en personas afectadas por enfermedades como la talasemia o la drepanocitosis; asimismo, se utiliza para la elaboración de diversos productos, por ejemplo factores de coagulación para los hemofílicos.

Existe una necesidad constante de donaciones regula-

res, ya que la sangre sólo se puede conservar durante un tiempo limitado y luego deja de ser utilizable. Las donaciones regulares de sangre por un número suficiente de personas sanas son imprescindibles para garantizar la disponibilidad de sangre segura en el momento y el lugar en que se precise.

La sangre es el regalo más valioso que podemos ofrecer a otra persona: el regalo de la vida. La decisión de donar sangre puede salvar una vida, o incluso varias si la sangre se separa por componentes -glóbulos rojos, plaquetas y plasma-, que pueden ser utilizados individualmente para pacientes con enfermedades específicas.

SI USTED TIENE ENTRE 18 Y 65 Y DESEA CONCURRIR A DONAR SANGRE EL SERVICIO DE HEMOTERAPIA DEL H.C.F.F.AA LO RECIBIRÁ DE 8 A 11.30 CON 4 HORAS DE AYUNO, CON SU CEDULA DE IDENTIDAD.



Álvaro D. Farías Díaz¹

Cuántas veces hemos escuchado que se dicen cosas como: “tan chiquita o chiquito y ya la llevan al psicólogo?”, como si la concurrencia al consultorio de un profesional de la salud mental fuera cosa “de grandes”. La Psicología cada vez hunde sus raíces en el estudio y la investigación de lo que definimos como “vínculos tempranos” y en todos los trastornos que devienen de la alteración de las primeras interacciones que el bebé.

Las interacciones tempranas son aquellas que desde el inicio de la vida el niño comienza a establecer, ya desde la vida intrauterina el vínculo-madre bebé reviste determinadas características que lo hacen único. El desarrollo socio emocional se irá gestando a partir de estas interacciones entre la madre y el bebé, mediatizados por el intercambio que se produce entre ambos, como ser los juegos, el sostén, la alimentación, el afecto, la mirada, en donde el bebé irá internalizando en esta etapa preverbal, las reglas básicas del relacionamiento humano y así adquiriendo las primeras pautas culturales, lo que favorecerá su desarrollo y comunicación social. En la medida en que estos primeros estadios se relacionan con la estructuración del psiquismo del bebé, el cómo se ejercen las distintas funciones y el modo en que las mismas se enlazan en la complejidad vincular y sensorial, irán determinando su construcción.

Cabe aclarar que estos “vínculos tempranos” no dejan por fuera a la figura del papá; es más, desde el avance de las técnicas imagenográficas

¹ Psicólogo (UCUDAL)

Tel: 24877685

alvarod.farias@gmail.com



(ecografías 3D, 4D, etc), se han producido una notable modificación en la relación de objeto en el vínculo afectivo temprano que se establece entre el papá y su hijo, desde las más tempranas etapas del desarrollo.

Estas experiencias vinculares tempranas podrán construir la matriz necesaria para el desarrollo tanto en salud mental, o bien de posteriores desordenes en la salud mental de los bebés ante situaciones adversas. El niño que obtiene ciertas desventajas en las etapas iniciales de su vida, es muy difícil que las recupere a lo largo de su desarrollo.

La imp
de la
C



Importancia de la consulta oportuna

Si hablamos de la importancia de estas interacciones tempranas en el desarrollo del bebé y lo importante de esto para su salud mental, no podemos preguntar qué relación tendría esto con la consulta "temprana" u "oportuna".

Podemos preguntarnos en qué circunstancias los padres, abuelos o cuidadores deberían realizar una consulta con un profesional formado en este tipo de intervención vincular temprana. En primer lugar habría que tener presentes cualquier situación que pudiese alterar lo que Spitz definía como "conste-

lación materna", cualquier situación que alterara ese fino equilibrio psíquico, una separación conyugal, un duelo en elaboración, la pérdida de referentes importantes, entre ellas si sucediera la muerte de la madre de la mamá.

Este tipo de sucesos generan una alteración emocional fuerte en la madre que experimenta una fuerte sensación de vulnerabilidad que la deja poco disponible para recibir a su bebé. En circunstancias como estas la intervención temprana es la indicada.

Sin duda de que la noticia de que el Bebé pudiera nacer con algún tipo de malformación o patología orgánica, amerita la intervención oportuna a fin de poder apoyar a los padres ante la realidad y la herida que significa el nacimiento de un hijo con algún tipo de malformación.

Cuando se sospecha de la presencia de patologías graves o si a poco del nacimiento se comienzan a percibir signos que luego pudieran constituirse en el diagnóstico de trastornos graves del desarrollo, la intervención temprana es la indicada a fin de poder intervenir en esa diada y darle el sostén específico que la gravedad de la patología requiera.

Otra indicación es intervenir tempranamente en casos de violencia doméstica, es allí y en esos contextos de violencia en el que la intervención en vínculos tempranos es asertiva.

Finalmente se presentan tantas situaciones a diario en los hogares de los noveles padres, el niño llora y duerme poco, no acepta el pecho, problemas de alimentación, situaciones de colecho, dudas...las más normales, no

hablamos ya del terreno de la enfermedad hablamos desde la prevención, ya que los niños no cuentan con un manual y son tantas la veces que nos sentimos impotentes y a veces frustrados, es allí también en dónde la intervención temprana, cuya principal finalidad es dar contención a esos papás que llegan a nuestro consultorio y que esta intervención es de suyo terapéutica, suele ser muy eficaz y asertiva.

Resumamos en un cuadro algunos motivos que nos llevarían a pensar en la necesidad de tener con nuestro hijo una consulta "oportuna":

Factores que afectan a la madre o a la "constelación materna"

- GYdUFUWcbYg' XY' dUFY'U' pre o post parto
- '8i Y'cg
- '8YdfYg'cb' d'cg' dUf'hc
- 'HfUg'cfbcg'a Ybh'U'Yg'Ubh'Yg' o durante el embarazo
- 'DfcV'Ya Ug'V'cb''U''UM'U'bv'U'

- '9a VUFUnc' bc'XYg'UXc
- '9a VUFUnc' UXc'Yg'W'bh'Y'
- '9a VUFUnc' 'I' a U' 'hc'Yf'UXc'I'
- '<'g'hc'f'U'd'Yf'g'cb'U' 'XY' 'UVU'b-dono
- 'J'c'Yb'V'U'Xca f'gh'V'U'

Factores que afectan al bebé

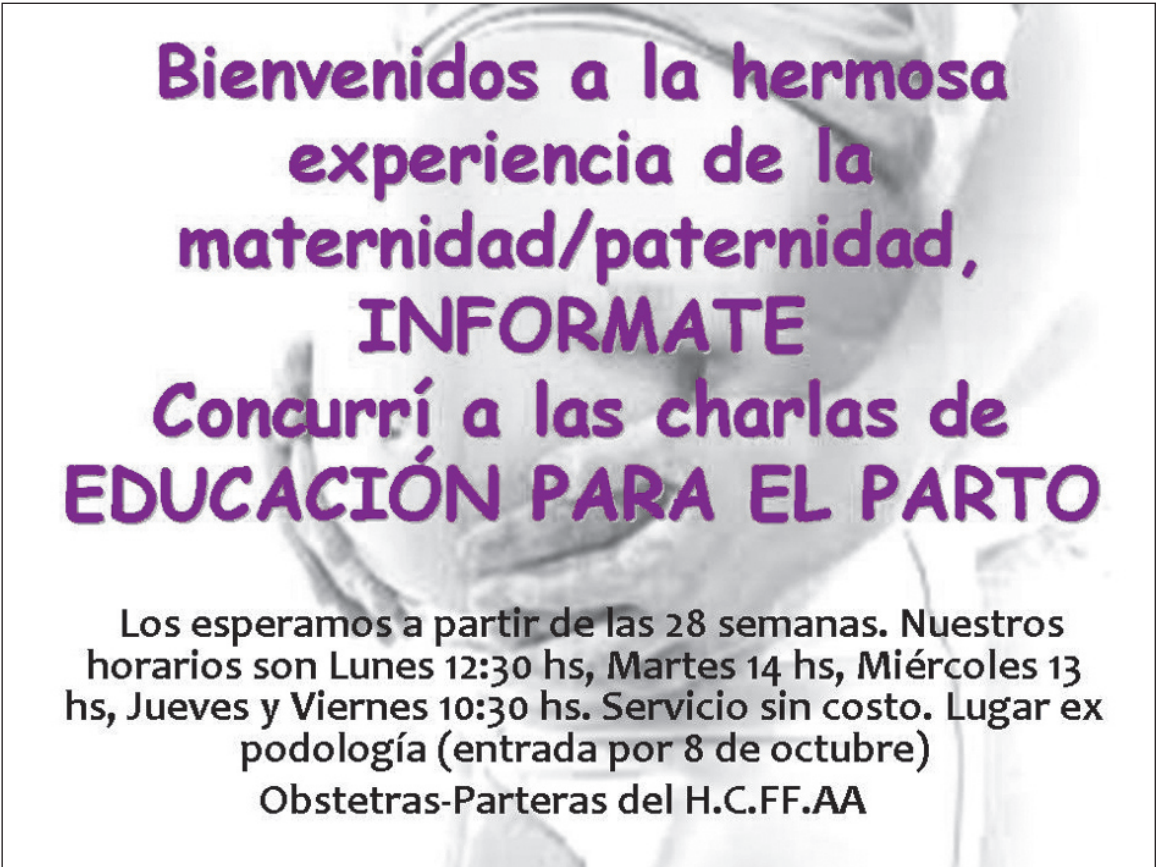
- 'A'U'Zcfa U'W'cb'Yg'V'cb'[f'b]h'U'g'
- 'G'YdUFU'W'cb'Yg' dUFY'bh'U'Yg' tempranas
- 'HfUg'cfbcg' XY' 'Ygd'Y'W'f'c' autista
- 'bh'Yfb'U'W'cb'Yg'
- 'Df'Ya U'hi f'Y'n'
- 'DfcV'Ya Ug'dUFU'Xcfa]f'
- 'J'c'Yb'V'U'c' U'Vi' g'c'
- 'DfcV'Ya Ug' V'cb''U'U']a Yb-tación
- '8]Z]W' h'U'X' dUFU'Y'gh'U'V'Y'W'f' relaciones con otros niños

Creemos que el lector hasta acá podrá dar cuenta de las muchas razones por las que es oportuno llevar a un niño pequeño a consulta, hemos solamente resumido algunos posibles "motivos de consulta", pero la lista podría ser mucho

más larga ya que ante la duda lo mejor es consultar al profesional indicado.

Finalmente vale decir que según las estadísticas las consultas oportunas realizadas a edades tempranas suelen ser muy exitosas y que en los casos en los que se está frente a alguna enfermedad crónica el curso de la misma suele seguir un desarrollo "menos grave" si se lo diagnostica, si se consulta y si se lo trata a tiempo.

Sin dudas que hacer la consulta por parte de los padres no es tarea sencilla, muchas resistencias hay que levantar, pero antes que nuestras "heridas" se pongan por delante, es mejor pensar en el bienestar de nuestros hijos, no temer a la ya vieja "estigmatización" de aquel que consultaba a un psicólogo, hoy en día cada vez más se avanza en la prevención y como dice la sabiduría popular "más vale prevenir que curar".



Bienvenidos a la hermosa experiencia de la maternidad/paternidad, INFORMATE

Concurrí a las charlas de EDUCACIÓN PARA EL PARTO

Los esperamos a partir de las 28 semanas. Nuestros horarios son Lunes 12:30 hs, Martes 14 hs, Miércoles 13 hs, Jueves y Viernes 10:30 hs. Servicio sin costo. Lugar ex podología (entrada por 8 de octubre)
Obstetras-Parteras del H.C.FF.AA

DIA DE LOS ABUELOS

Con motivo de celebrarse este 19 de junio, el día de los abuelos, dejamos este texto para reflexionar sobre nuestros vínculos con los adultos mayores de nuestro entorno!!!

En las culturas milenarias de oriente las personas de la tercera edad son valoradas por su grandiosa sabiduría acumulada durante muchos años, los jóvenes recurren a ellos para pedir consejos y para aprender los valores y la clave de la felicidad, en occidente en cambio durante muchos años las personas de la tercera edad fueron vistos como inútiles por estar fuera del sistema de productividad y por el creciente culto a la juventud y la belleza, sin embargo en la última década, el aumento del promedio de vida, gracias a la medicina, ha hecho que los sistemas económicos y sociales vuelvan su mirada hacia la tercera edad, dándole un estatus diferente e importante, a nivel mundial se han organizado sociedades para proveer bienestar, cultura y entretenimiento a las personas que pasan por sus años dorados, en las ciudades turísti-

cas se ven repletas de excursiones organizadas por y para los grupos de la tercera edad que buscan pasar sus años de jubilación disfrutando de la naturaleza y de viajes de cultura y entretenimiento.

Pero y ¿que es la vejez? La vejez es una etapa vital del desarrollo, tal como lo es la niñez o la adolescencia basada en el reconocimiento de que al transcurrir el tiempo produce efectos en la persona, estos efectos son físicos, psicológicos y sociales, es importante resaltar que la vejez no esta directamente relacionada con la enfermedad y la depresión, cada vez más personas de la tercera edad tienen vidas muy activas y llenas de eventos sociales, con alta calidad de vida consecuencia de una vida saludable, basada en el deporte y la buena alimentación, lo que les permite tener una vejez vital y feliz.

Así es como aparece la Gerontología una ciencia dedicada a proveer mejores condiciones de vida a la población de la tercera edad, está relacionada a varias profesiones, psicología, terapia física, medicina, etc..

De igual manera como ha cambiado la concepción de la tercera edad en nuestras sociedades, se requiere un cambio de actitud de las personas jóvenes con respecto a la vejez, dándole la importancia que el anciano merece dentro del núcleo familiar, escuchándolo de manera respetuosa y atenta, no considerarlo como un niño, al que hay que hacerle todo, sino incentivarlo a ser lo más independiente posible, darle responsabilidades acorde a sus estado de salud, hacerlo participe de las actividades de la casa, inculcarles a los niños el respeto por ellos, lo ideal es ponerse en sus zapatos y pensar como quisiera ser tratado a su edad de esta manera podemos tener una visión más comprensiva y exacta de su realidad.

La tercera edad merece una mirada de respeto y tolerancia que dignifique sus últimos años de vida, que sea consecuencia de su esfuerzo y trabajo por edificar familia, de su lucha de años por sacar a sus hijos adelante, conocerlos y respetarlos también nos permitirá evaluar si la manera en que llevamos nuestra vida nos augura una vejez con salud y tranquilidad.



¿Qué es la inteligencia?

Hoy en día la inteligencia es un tema que se encuentra en el punto de mira de muchas discusiones por parte de distintas disciplinas, como la psicología, la medicina, la filosofía, etc.

Hasta ahora se había medido la inteligencia humana con ayuda de tests en que se ponía a prueba las capacidades numéricas, lingüísticas o

espaciales de cada persona. Pero se ha visto que esto ha sido un error, pues hemos estado tan interesados en medir la inteligencia dedicada a resolver problemas técnicos, que hemos olvidado otras habilidades del ser humano como son la comunicación afectiva o la inteligencia emocional.

La teoría que más se ha impuesto últimamente es

la de la inteligencia múltiple de Howard Gardner. Dice que no tenemos una sola capacidad mental, sino varias, concretamente siete: la lógico-matemática, la espacial, la lingüística, la musical, la corporal, la interpersonal y la intrapersonal.

Por tanto, cuando queremos medir la inteligencia de un sujeto, lo debemos hacer basándonos en todas ellas, no sólo en unas cuantas. Se



un estado emocional estable, una buena salud psicofísica o un nivel de activación normal.

La inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas, cosa que también son capaces de hacer los animales e incluso los ordenadores. Pero el ser humano va más allá, desarrollando una capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan información. Aprendemos, reconocemos, relacionamos, mantenemos el equilibrio y muchas cosas más sin saber cómo lo hacemos. Pero tenemos además la capacidad de integrar estas actividades mentales y de hacerlas voluntarias, en definitiva de controlarlas, como ocurre con nuestra atención o con el aprendizaje, que deja de ser automático como en los animales para focalizarlo hacia determinados objetivos deseados.

La función principal de la inteligencia no es sólo conocer, sino dirigir el comportamiento para resolver problemas de la vida cotidiana con eficacia. Hasta ahora la interpretación errónea de que la inteligencia sólo servía para resolver problemas matemáticos o físicos había dejado de lado las capacidades personales de resolver problemas que afectan a la felicidad personas o a la buena convivencia social.

En próximos números continuaremos desarrollando este tan interesante tema!!!

Hasta la proxima!!!

Revisión: Tte 2º (N) r. Caraballo / fuente <http://www.p psicoactiva.com>

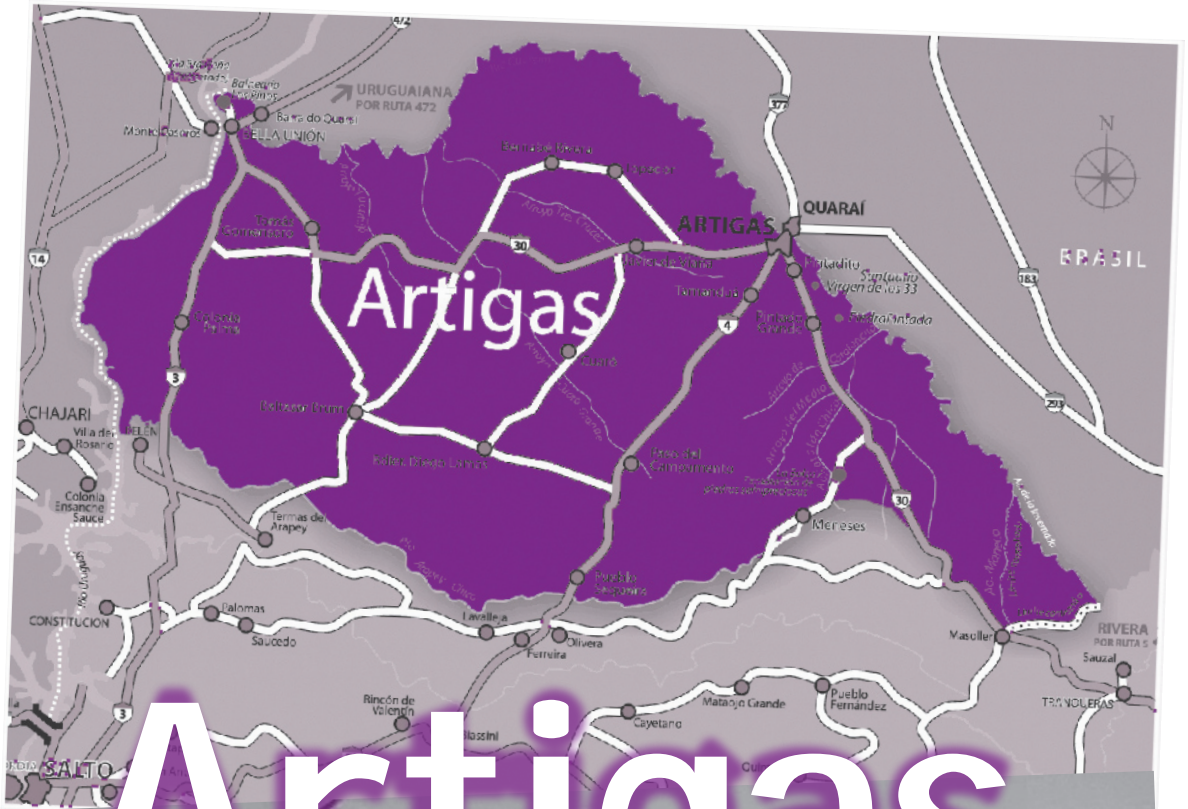


están intentando generar nuevos test que midan estas capacidades, pero este es un proceso difícil y que todavía está en sus inicios.

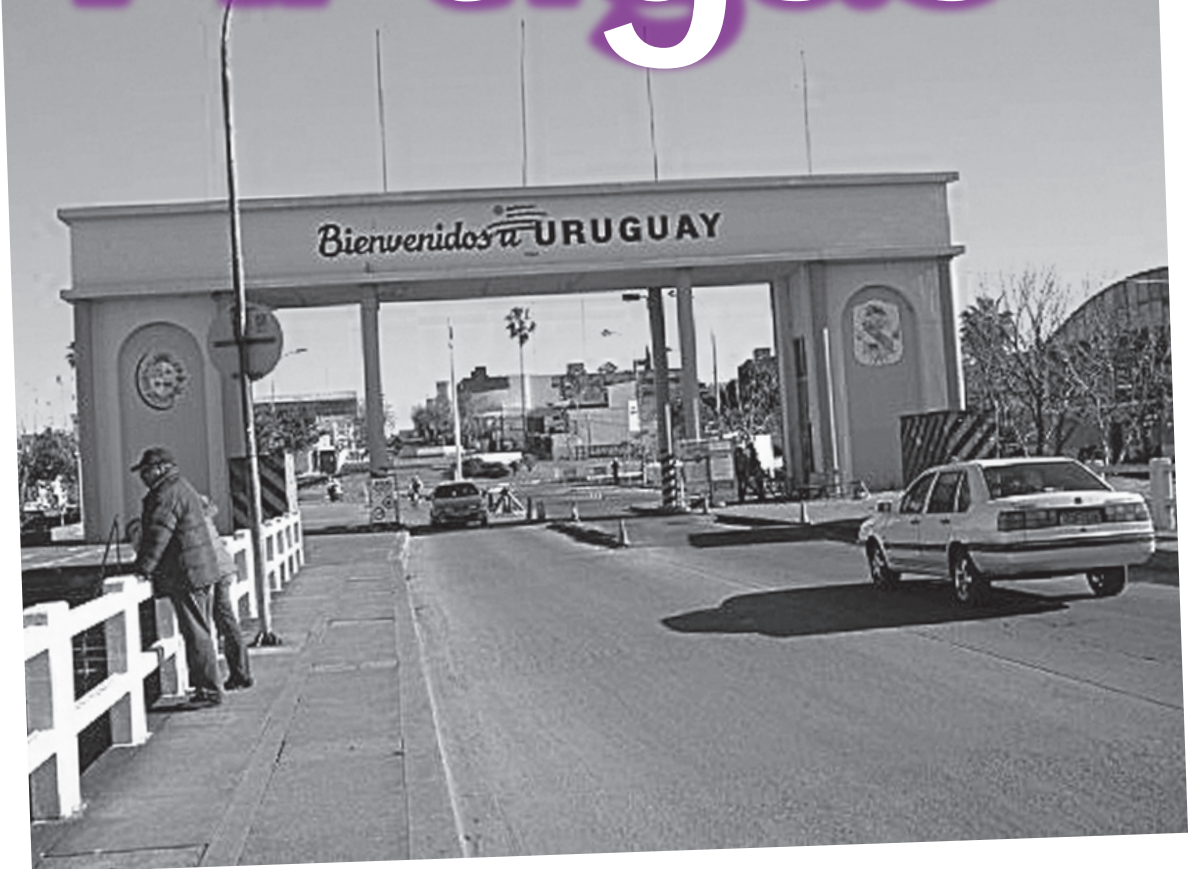
La inteligencia de una persona está formada por un conjunto de variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje, las habilidades sociales, etc., que le permiten enfrentarse al mundo

diariamente. El rendimiento que obtenemos de nuestras actividades diarias depende en gran medida de la atención que les prestemos, así como de la capacidad de concentración que manifestemos en cada momento.

Pero hay que tener en cuenta que, para tener un rendimiento adecuado intervienen muchas otras funciones como, por ejemplo,



Artigas



La ciudad de Artigas, capital del departamento, se encuentra ubicada al norte del territorio uruguayo, a 120 metros de altitud sobre el nivel del mar.

Con el objetivo de resguardar la frontera con Brasil, debido a la presencia de una villa militar del otro lado del Río Cuareim, llamada Villa San Juan Bautista (más tarde Cuarai), Carlos Catalá, fundó la ciudad el 12 de setiembre de 1852 con el nombre de San Eugenio del Cuareim, en homenaje a Eugenio Garzón

En 1886 tiene lugar la fundación de la Jefatura de Policía al igual que la primera parroquia también llamada San Eugenio.

El 17 de abril de 1891, llega el ferrocarril hasta la ciudad con enorme curiosidad y acogida por parte de los artiguenses debido al significado que obtuvo en la época y el progreso que representó para la región

En 1915 cambia a la categoría de ciudad, pasando a ser denominada Artigas, en homenaje al prócer José Gervasio Artigas.

En ese año, Baltasar Brum con el fin de realizarle un homenaje a José Artigas, trae de Paraguay mudas del Ibirapitá para plantarlo en la Plaza Batlle y Ordoñez, al sufrir problemas para adaptarse al clima, deciden plantarlo frente a la estación del ferrocarril (actual Terminal de Omnibus), donde encendían hogueras y focos de luces para otorgarle al árbol el calor suficiente, el trabajo rindió sus frutos en la primavera de 1942 cuando el Ibirapitá floreció por primera vez.

En 1928, comienzan los viajes en tren con el propósito de traer granito de las canteras de Piria en Pan de Azúcar, para la construcción de un Obelisco de 12 metros de altura situado en la Plaza Batlle en homenaje a los héroes de 1825.

El 3 de abril de 1968 fue inaugurado el Puente Internacional de la Concordia, uniendo Artigas a la vecina ciudad de Cuarai. Su longitud es de 750 metros, con un ancho de 12 metros, y dos sendas peatonales.

En 1975, culmina la reforma de la Plaza Artigas y se inaugu-



ra la estatua ecuestre del Héroe Nacional José G. Artigas, la que se encuentra revestida con 6420 plaquetas de ágatas pulidas.

En la actualidad la ciudad cuenta con una Jefatura de Policía, dos Comisarías, un cuartel de Bomberos, tres centros de atención médica, varios hoteles y alojamientos, plazas, una Terminal de ómnibus, estadios de fútbol, parque "Paseo 7 de Setiembre", escuelas, cuatro liceos, plazas de feriantes, supermercados, Free-Shop, aeropuerto, Regimiento de caballería mecanizada, clubes sociales, carnaval, fiestas criollas y encuentros ciclisticos, entre otras cosas.

Artigas es la referencia mundial en Ágatas y Amatistas.

En el siglo XVIII los reyes de España ya estaban interesados

en estas piedras semipreciosas. En 1850 los alemanes Becker y Schuch hallan ágatas y amatistas en la zona del Catalán, por entonces Departamento de Salto. La primera exportación se realiza por el puerto de Salto, muy activo por aquel entonces. Al principio se exportaban solamente ágatas: el interés por las amatistas recién comenzó en las primeras décadas del 900. Con los conflictos bélicos que caracterizaron la mitad del siglo XX, tanto la producción como la exportación estuvo seriamente afectada.

Lo cierto es que esta riqueza natural se exportó exclusivamente en bruto, a precios muy bajos, hasta la década del setenta. Es por esos años que el gobierno estimula su exportación e industrialización, surgiendo varias canteras en los lugares donde los "viejos

canteristas" habían realizado cavas a mano. Por esa época, en Artigas y Montevideo aparecen los primeros talleres donde se tallan las ágatas y amatistas incorporándoles valor agregado. Tanto la producción de cantera como la de los talleres va en ascenso hasta principios de la década del 90. La Guerra del Golfo del 92, produjo una recesión en los mercados de consumo y bajó drásticamente la producción tanto de ágatas como de amatistas en bruto.

A pesar de que el sector ha repuntado algo, está muy lejos de haberse recuperado. La baja de los precios forzada por la amatista sintética, la alta mecanización sobre todo en el facetado y la aparición de nuevos mercados productores hacen que la recuperación del sector sea más lenta. La adecuación a un mundo cambiante es la consigna del momento. La tendencia actual es de recuperación lenta pero sostenida de los mercados de consumo.

ALGUNOS LUGARES DE ARTIGAS...

Piedra Pintada

La Piedra Pintada constituye una de las principales atracciones desde el punto de vista turístico y geográfico del departamento de Artigas. Su peculiar forma y su situación hacen de esta formación de areniscas, un lugar muy visitado por turistas. Se encuentra a unos 17 kms. de la ciudad capital y a unos 8 kms. de Ruta 30, en el Parque "Congreso de Abril", rodeada de monte nativo y en medio de un paisaje agreste. El Parque cuenta con instalaciones para camping, parrilleros, parador, baños y piscina. La Piedra Pintada se encuentra totalmente cubierta de inscripciones realizadas por los visitantes. Hay una, sin embargo, que tiene una especial significación, pues se trata de una firma del año 1883, de un tal L. Villar, la cual fue



totalmente confirmada en su antigüedad por expertos en la materia. Allí se encuentra también la Reserva Ecológica de Fauna y Flora y el Museo de las Carretas. Varias leyendas se han tejido en torno a la Piedra, alguna de las cuales indican que en tiempos remotos un aventurero escapando de sus perseguidores, enterró en las cercanías un valioso tesoro utilizando la piedra como referencia. El Parque cuenta con instalaciones para camping, parrilleros, parador, baños y piscina. Excelente lugar para visitar, pasar el día o un fin de semana de camping con amigos o familia.

Arbol Ibirapitá:

Fue traído desde el Paraguay por Baltazar Brum en el año 1913 y es hijo del árbol Ibiray que se encuentra en el Solar de Artigas en Paraguay, el cual cobijara al Prócer José Gervasio Artigas en sus últimos días de vida. Cuentan las anécdotas que cuando lo trasplantaron para su ubicación actual, desde donde estaba originalmente en Plaza Independencia (Batlle) por los fuertes vientos y heladas, le confeccionaron una barrera por los vientos y un techo por las heladas, y por las noches los serenos contaban sus historias y cantaban al lado del Ibirapitá y una hoguera asemejar el clima de donde provenía.