



BICENTENARIO.UY
INSTRUCCIONES
DEL AÑO XIII



ISSN: 2301-0231

REVISTA *Contigo*

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 5 - Número 35 - Julio 2013
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



LA NARANJA: UNA EXQUISITA Y NUTRITIVA FRUTA DE INVIERNO.

**CONSEJOS
PARA ALIVIAR
LA TOS**

**LUGARES DE
NUESTRO URUGUAY:
CANELONES**

STAFF

**Nº35 año 5
Julio 2013**

REDACTOR RESPONSABLE
Departamento de Educación
para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

TTe 1º (N) Raquel Carballo
Sgto (O) Karem Machado.
Sgto (Lic nut) Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Tte 1º (N) Raquel Carballo
Sgto (N) Adriana Da Silva
Sgto (Lic. Ps) Álvaro Farías
Sgto (Tec Hemot) Jessica
Pazos

Sgto (Nut) Elisa Viña
Eq. S/O/M (Obst- Partera)
Rosa Olivera
Eq. Sgto. (Obst- Partera) 1ro
Liliana González

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

Deposito legal Nº 349371
Impreso en imprenta
Cidesol S.A
New York 1326 -
Tel: 2924 79 71

Sumario

SECCIÓN INFORMACION INSTITUCIONAL

Cursos de la Escuela da Sanidad
Recordemos: el banco de sangre nos necesita.

SECCION A TU SALUD

Complicaciones crónicas de la diabetes (1º Parte)
Consejos para aliviar la tos
Seis pasos para evitar la gripe H1 N1.

SECCION NUTRICION

La naranja: una exquisita y nutritiva fruta de invierno.

SECCION PADRES E HIJOS

¿ Son Dos?
Invitación a clases de parto.
Lactancia: Salud, bienestar y felicidad que toda madre desea
para su hijo.

SECCION CURIOSIDADES Y ENTRETENIMIENTO

Lugares de nuestro Uruguay: CANELONES

**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.

ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS: CAPACITANDO HOY PARA UN FUTURO MEJOR

La Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas es una Institución de referencia y reconocimiento en la Enseñanza Nacional, siendo creciente la demanda de sus cursos, en beneficio no solo de los integrantes de la familia militar, sino también de todo el sistema sanitario nacional.

INICIO	Curso	Inscripciones
23-Jul	Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Oncología	27/06 al 13/07
05-Ago	Informática Grupos 3 y 4	01/07 al 26/07
05-Ago	Manipulador de Alimentos Nivel Decisor	01/07 al 29/07
07-Ago	Curso de Prevención del Suicidio	01/07 al 19/07
07-Oct	Manipulador de Alimentos Nivel Operario 3er. Grupo	09/09 al 30/09
Año 2014	Auxiliar de Enfermería Integral "Mód. I" Generación 2014	12/08 al 31/10

Si Usted desea obtener información sobre las fechas de inicios, requisitos de inscripción, becas para familiares de personal perteneciente al MDN y todas sus unidades ejecutoras; las vías de comunicación para hacerlo son las siguientes:

Personalmente en la Sección bedelía de la Escuela de Sanidad de las FF.AA, 8 de octubre 3060 de 8 a 17 hs

Telefónicamente al 2487 66 66 int 1684 de 8 a 17 hrs.

Vía mail: bedeliaescuela@dnsffaa.gub.uy
www.dnsffaa.gub.uy Link Escuela de Sanidad

¡¡ RECORDEMOS !!



El Banco de sangre del Hospital Central necesita de su colaboración para poder cumplir correctamente con los tratamientos indicados a cada paciente.

Cada usuario al ser internado en el Hospital debe presentar

2 donantes de sangre que serán solicitados por su médico tratante en el momento de la consulta o por otro personal sanitario de la institución.

REQUISITOS PARA DONAR SANGRE

El donante que concurra deberá presentar nombre, apellido y nº de cédula completa del paciente por el que realiza la donación.

Concurrir de lunes a viernes en el horario de 08:00 a 11:30 hs.

Tener entre 18 y 65 años.

Pesar más de 50 kilos

Tener un ayuno de entre 4 y 8 hrs. pudiendo ingerir líquidos hasta el momento de la donación (refrescos azucarados, mate, té y café negro, no leche).

Un descanso de por lo menos 6 hrs. la noche anterior.

Presentar C.I. vigente.

Por consultas pasar por el SERVICIO DE HEMOTERAPIA

o llamar a los teléfonos

Tel.: 24876666 –

Int.: 2141 o 2144

COMPLICACIONES QUE PRODUCE LA DIABETES



Las complicaciones de la diabetes, como ya lo mencionamos en otras oportunidades, se relacionan a las hiperglucemias sostenidas.

O sea que las personas que presentan diabetes tipo 1 están expuestas a desarrollar las complicaciones que se deben al exceso de glucosa en sangre; siempre que los niveles sean altos y constantes.

Las personas con diabetes tipo 2, pueden presentar una resistencia a la insulina, generando una falta de elasticidad de las arterias. Generando complicaciones como: enfermedades coronarias, accidentes vasculares, problemas circulatorios en miembros inferiores.

También hay que recordar que la diabetes tipo 2 se asocia a trastornos como obesidad, hipertensión arterial y dislipidemias (aumento de grasas en la sangre), que empeoran la evolución de las complicaciones a nivel de grandes arterias.

La resistencia a la acción de la insulina, genera un exceso de insulina en sangre para vencer esa resistencia y lograr bajar los niveles de glucosa, produciendo esto un **aumento de la tensión arterial**.

La complicación oculta más conocida y temida es la afección de una parte del ojo llamada retina; o sea **retinopatía**. Existen otras complicaciones como: **parálisis de los músculos oculares, cataratas y glaucoma**.

La retinopatía en sus primeras etapas no presenta síntomas; por lo tanto se debe concurrir al oftalmólogo por lo menos una vez al año.

Cuando se dañan los riñones, se llama **nefropatía** y ésta puede desencadenarse debido a: promedio de hemoglobina glicosilada mayor de 7% en forma crónica, hipertensión arterial no controlada, e infecciones urinarias reiteradas. Si la nefropatía continúa avanzando pueden aparecer síntomas

como: edema (hinchazón) de miembros inferiores (piernas) o de la cara, retención de líquidos, cansancio, vómitos, agravamiento de la hipertensión arterial.

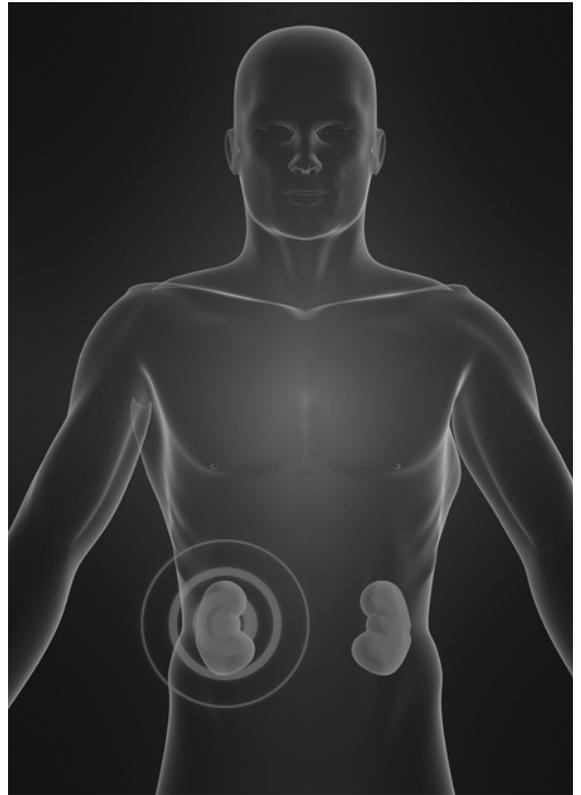
Se recomienda que las personas con diabetes tipo 1, se realicen controles al menos dos veces por año y las personas con diabetes tipo 2, comenzar el control desde el momento mismo del diagnóstico.

Mantener un buen control de la glucemia y de la tensión arterial sería muy importante; pero también ayuda si se mantiene un peso adecuado y consumir poca sal.

Al igual que otras complicaciones crónicas, la diabetes puede afectar el sistema nervioso; éste es quien recibe información permanentemente y emite las órdenes adecuadas para cada situación (el cerebro es el centro donde se procesan todos esos datos).

El sistema nervioso periférico, es el encargado, mediante su red de nervios periféricos de llevar información y transmitir órdenes. La **neuropatía diabética** puede manifestarse de diferentes formas y sus síntomas dependerán de cuáles sean los nervios que están más afectados. Estos síntomas no son constantes, tienen la característica de aparecer y desaparecer.

La mayoría de las personas con diabetes puede presentar algún tipo de neuropatía diabética entre los 10 y los 25 años de evolución de la enfermedad, si durante ese tiempo no mantuvo un adecuado control metabólico.



En próximas ediciones profundizaremos más sobre las complicaciones que produce la diabetes.

Sgto (N) Adriana Da Silva



CONSEJOS PARA ALIVIAR LA TOS



La tos es un mecanismo de defensa del organismo.

Es un reflejo voluntario o involuntario producido bruscamente por un vaciado explosivo de aire de los pulmones.

El acto de toser tiende a eliminar el material extraño presente en las vías respiratorias (moco, bacterias, virus, ...) protegiéndolas y dejándolas limpias de exceso de secreciones para poder respirar.

La tos puede llegar a ser una molestia que realmente nos afecta la calidad de vida cotidiana cuando la sufrimos. Los accesos de tos son desgastantes y agotadores y la irritación de garganta que tenemos al toser demasiado es realmente molesta.

Pero es bueno saber que existen remedios caseros y naturales para lidiar con estos cuadros: no te pierdas estos consejos para aprender cómo calmar la tos.

AUMENTAR EL CONSUMO DE LIQUIDOS.

Al incrementar la hidratación, el organismo aumenta la fluidez de las secreciones.

El mucus, más fluido, alivia la sensación de irritación y permite que sea expectorado con mayor facilidad.

Agregue de 4 a 6 vasos de agua a su consumo habitual. Es aconsejable, también, tomar jugos naturales, té o caldo.

ALEJESE DEL CIGARRILLO

Consejo dirigido a los fumadores con tos, catarro e inflamación de las vías respiratorias bajas (bronquitis y laringitis). Las sustancias tóxicas transportadas por el humo del tabaco, principalmente la nicotina y el alquitrán, son agentes irritantes y agresores del aparato respiratorio.

AUMENTE EL CONSUMO DE LAS VITAMINAS C, A, Y E

La vitamina C mejora las defensas inmunológicas, la vitamina A participa en la elaboración de anticuerpos contra virus y bacterias y la vitamina E mejora la renovación y reparación de las mucosas y los epitelios. Puede aumentar su consumo tomando algún multivitamínico o ingiriendo mayor cantidad de frutas y verduras frescas.

ABRÍGUESE BIEN

La falta de abrigo en ambiente frío exige el uso de sus energías para mantener la temperatura corporal. Este desgaste adicional de energía le resta fuerzas al cuerpo para defenderse contra los gérmenes invasores. Use bufanda, pañuelo para el cuello y gorro, abríguese.

DESCANSE MÁS DE LO HABITUAL

Acuéstese dos horas antes de lo que hace habitualmente y si es posible duerma siesta para repone fuerzas durante el día.

ALIMENTESE CON MAYOR REGULARIDAD

Aumente el consumo de caldos, sopas, verduras y frutas. Ingiere alimentos en forma moderada y regular.

No pase muchas horas sin consumir alimentos, pero también evite comilonas y el consumo excesivo de alcohol.

HAGA EJERCICIO MODERADO

Luego de pasados a 3 semanas de superado el cuadro infeccioso, de manera gradual y sin síntomas de infección, como fiebre ni debilidad extrema, realice ejercicio moderado en el gimnasio, en el living de su casa, o simplemente salga a caminar a paso vivo y bien abrigado. El incremento de la circulación sanguínea y de la frecuencia respiratoria durante el ejercicio mejora notablemente la capacidad defensiva y curativa de las vías aéreas.

En el mercado existen distintas opciones para su tratamiento. Si se tiene tos seca y produce picazón, puede aliviarse con caramelos compuestos de mentol y alcanfor, que se disuelven en la boca sin masticar.

En el caso de utilizar jarabes para la tos, tenga en cuenta que existen varios tipos y que el médico indicará el adecuado, según sea el caso.

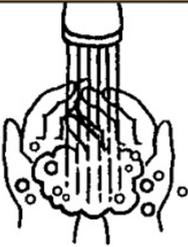
Tte 2° (N) Raquel Caraballo



Seis pasos para prevenir la gripe H1N1

Lavarse las manos es para los especialistas la mejor forma de evitar contagiarse de la gripe. La Organización Mundial de la Salud recomienda lavarse las manos diez veces al día durante 20 segundos. Acá, la técnica recomendada

Lavado de manos



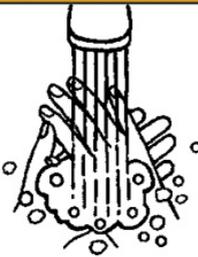
1. Mójese las manos.



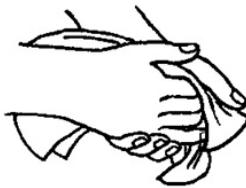
2. Aplique jabón.



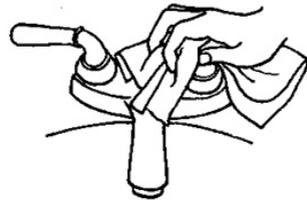
3. Enjabóneselas durante 15 segundos. Frótese entre los dedos, en el dorso de las manos, las yemas de los dedos y debajo de las uñas.



4. Enjuáguese bien bajo agua corriente.



5. Séquese las manos bien con una toalla de papel o un secador de aire caliente.



6. Cierre los grifos con una toalla de papel, si las hay.

Detenga la propagación de gérmenes

Lávese siempre las manos

Después de:

- Estornudar, toser o sonarse la nariz
- Usar el baño o cambiar pañales
- Manipular basura

Antes y después de:

- Preparar o comer alimentos
- Tocar un corte o llaga

LA NARANJA...

“UNA EXQUISITA Y NUTRITIVA FRUTA DE INVIERNO”

Fuente natural de vitamina C, tan necesaria en invierno para combatir gripes y resfríos.

Que cada estación del año tenga sus propios alimentos no parece ser una coincidencia; con la llegada de los primeros fríos las naranjas están en su esplendor. Un vaso de jugo o una naranja fresca por día nos ayudará a defendernos contra los resfriados, catarros y gripes tan típicos de estas fechas.

PROPIEDADES

Se caracterizan fundamentalmente por ser frutos grandes que contienen cantidades abundantes de vitamina C, limonoides, flavonoides y ácido cítrico. El ácido cítrico es el responsable del característico sabor áci-

do. La presencia de limonoides y flavonoides les otorgan aromas muy profundos. Son precisamente estos fitoquímicos los que otorgan a estas plantas sus propiedades medicinales tan características.

Por su poder antioxidante, se le atribuye la capacidad de retrasar el envejecimiento celular y prevenir un buen número de enfermedades del aparato respiratorio. Inciden positivamente en el metabolismo del colesterol y previenen muchas enfermedades de la piel. Además, aportan buena cantidad de fibra, excelente para la actividad intestinal. La vitamina C participa en muchos procesos vitales tales como el desarrollo de dientes, encías y huesos; la absorción del hierro; el crecimiento y reparación del

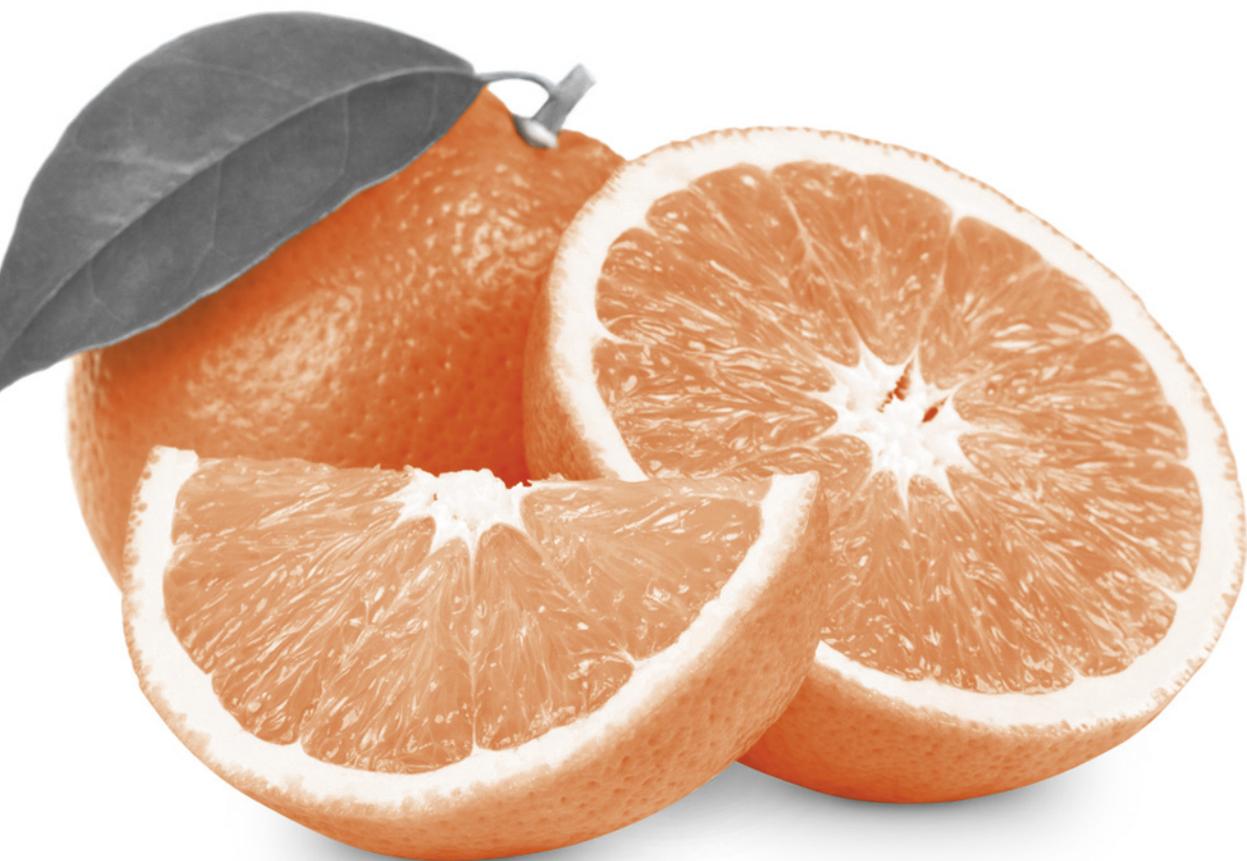
tejido; la producción de colágeno y la metabolización de grasas, entre otras.

Aporta 50 mg de vitamina cada 100 g.

Se recomienda una dosis diaria de vitamina C de 60 miligramos para los adultos —aportados por una naranja, o 1 vaso de su jugo. Entre los grupos etéreos que necesitan más vitamina C se incluyen a las mujeres embarazadas (80 mg), aquellas que se encuentran amamantando (85 mg).

Hay que consumir el jugo de naranja recién exprimido para aprovechar todas sus cualidades, ya que la vitamina C se oxida en contacto con el aire. También se recomienda pelarlas en el momento de consumirlos, no antes.





Revista contigo te brinda una receta de:

TORTA DE NARANJA (en licuadora)

INGREDIENTES:

1 naranja con su cáscara **sin semillas**

3 huevos

1 taza de aceite

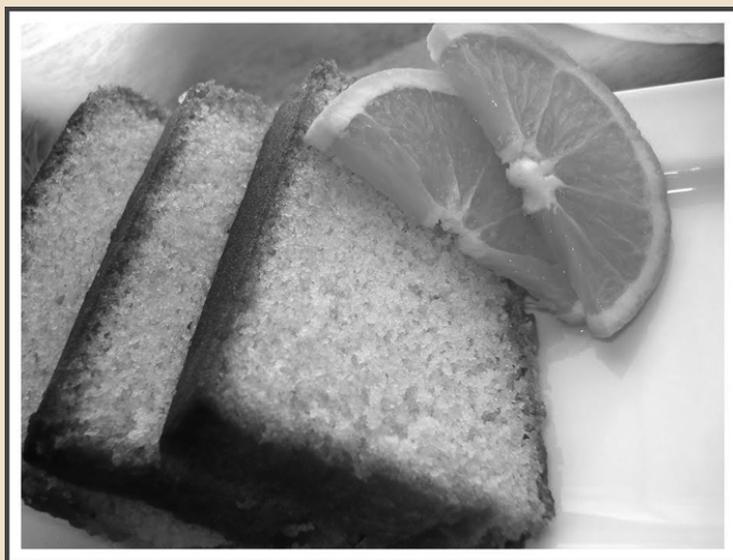
2 tazas de harina

1 y 3/4 tazas de azúcar

1 cda. de polvo de hornear

PROCEDIMIENTO:

Colocar en la licuadora la naranja con cáscara, el aceite y el azúcar y licuar hasta que



quede una pasta homogénea y quede deshecha la cáscara de la naranja, agregar luego el resto de los ingredientes y seguir licuando hasta lograr una masa lisa y pareja, verter en molde de horno previamente enmantecado y enharinado,

hornear a fuego moderado durante 30 minutos aproximadamente.

Anímate a hacerla!! Queda riquísima!!!

Sgto (Lic. Nut.) Ma Elisa Viña



Lic. Álvaro Farías Díaz1
alvarod.farias@gmail.com

A veces la biología parece que pretendiera hacer realidad el mito Platónico de Aristófanes, aquél según el cual existían seres perfectos, con cuatro brazos y cuatro piernas, dos cabezas...y que el Dios Zeus se ocupó de separarlos dividiéndolos en dos con un rayo.

Será por eso que las más de las veces los padres tienden a unir lo que Zeus separó, tendiendo a una indiscriminación entre los hijos mellizos o gemelos, indiscriminación que la vemos en la ropa igual, los cuartos iguales, los colores, los nombres similares, etc.

Pero así como no es bueno que el hombre separe lo que Dios ha unido, también podemos pensar que no sería bueno unir lo que Dios ha separado y reflexionar un poco al respecto de los hermanos mellizos y gemelos.

No vamos a entrar en las consideraciones biológicas sobre las diferencias entre mellizo y gemelos, no es nuestro campo, pero pensemos un poco desde la psicología sobre este tema.

Pensando y pensando este tema, no puedo dejar de recordar y recordarles casi todos los artículos que hemos tenido la oportunidad de compartir en esta revista. Recordar y recordarles el artículo sobre los límites, sobre los celos o la rivalidad fraterna, sobre el ser padre, sobre los abuelos...pero será que cada uno de esos temas en el caso de embarazos múltiples, hermanos mellizos o gemelos habría que considerarlos “dobles”? o replicados? Creo que de nuevo tenemos la tentación a crear ese ser “completo” o “perfecto” de mito y que por altaneros fueron divididos. Más bien habría que volver a pensar en cada uno como único y tener presente que cada hijo siempre es un ser único en su subjetividad.

El testimonio de quienes han tenido la experiencia de tener hijos mellizos o gemelos habla por sí mismo, una intensa sorpresa, emoción, susto...emba-

razos muchas veces de riesgo, estrés, agotamiento, resulta complejo pensar en cada uno de los bebés como un sujeto, muchas veces el cansancio vence y lo “práctico” resulta una solución a la mano, será que tiene sentido comprar dos camisetas diferentes, cada una pensada según cada uno de los hijos? A veces lo práctico y lo rápido resulta la solución y compramos dos iguales. Pero en esto se nos pierde la subjetividad de cada uno.

En la experiencia clínica me ha resultado posible constatar que la llamada “rivalidad fraterna” entre mellizos o gemelos es la más compleja de las rivalidades fraternas, ya que conviven y comparten el espacio “desde la panza”.

Siempre existen relatos o narrativas sobre la vida de cada uno de nosotros, muchas veces esos relatos pasan a formar parte de la “memoria de nuestra vida”, llenando los huecos que la amnesia infantil deja entre los 0 y los 5 años aproximadamente. En los relatos de la vida de los mellizos a veces aparecen algunos que

1 Licenciado en Psicología (UCUDAL)
24877685/099648379

dicen “lo acaparaba desde la panza”, y esas historias son muchas veces el argumento que, de alguna forma, justifica y explica que uno sea dominante y el otro pasivo.

A qué apuntamos con lo que hemos venido desarrollando?

Antes que nada a que tratemos siempre de apostar a lo subjetivo y propio de cada uno de los bebés, a no ceder a la tentación snob de tener todo igual, tratar de evitar el remarcar lo igual y poder dar lugar a las diferencias. Con esto podremos empezar a tratar de evitar que la frontera de los subjetivo se nos pierda de la vista.

Darle un tiempo especial a cada uno, desde el momento del nacimiento y la lactancia, intentar tener con cada uno esa única mirada que los que somos pa-

dres sentimos en el corazón que tenemos con cada uno de nuestros hijos. Nunca cansarnos, a pesar de que la tarea de ser padres y más de ser padres “múltiples” es agotadora, de hacerle sentir a nuestros hijos que hay una parcela de nuestro corazón en la que no hay más espacio que para él o ella.

Muchas veces nos habremos hecho o habremos escuchado la pregunta de ¿cómo hacen los padres para darse cuenta de cuál es cuál?, creo que la respuesta está en esa mirada única que se corresponde con ese lugar único que cada hijo ocupa en nuestro corazón. Sin duda los que son padres me comprenden y los que están por serlo, incluso los de mellizos, ya me comprenderán.

Como todo en la vida, cuando la carga parece sobrepasarnos

es bueno compartir lo que nos pasa con otros, en este sentido hablar con otros padres que hayan tenido la experiencia de tener hijos mellizos o gemelos puede ser de mucha ayuda, de hecho en nuestro país existe la Asociación de Familias Múltiples del Uruguay, ponerse en contacto con ellos puede ser de mucha utilidad a la hora de compartir esta única y vertiginosa experiencia.

Finalmente tener presente algo que ya hemos dicho, una buena mamá y un buen papá falla, pretender ser padres no “fallantes” o perfectos, no sólo es imposible, no es sano. Tomemos el tiempo necesario para ir encontrando esas diferencias que nos hacen únicos e irrepitibles, apostemos a lo subjetivo y no nos agotemos de dar a cada uno su tiempo, su lugar y su mirada.



LACTANCIA: SALUD, BIENESTAR Y FELICIDAD QUE TODA MADRE DESEA Para su hijo

En los primeros años de su vida, el niño necesita más que nunca una nutrición apropiada, afecto, estímulo y protección contra las infecciones, la lactancia materna satisface estas necesidades y le proporciona el mejor comienzo posible para su vida. (Declaración de la OMS-Ginebra/Suiza).-

En el marco de **LA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA QUE SE CELEBRA DEL 1 AL 7 DE AGOSTO DEL CORRIENTE**, creemos conveniente recordar los innegables beneficios de la lactancia para el niño, para la madre, para la sociedad y la humanidad. Entre estos se pueden destacar los siguientes:

BENEFICIOS PARA EL NIÑO:
nutrición óptima, en cuanto a calidad, consistencia, temperatura, composición y equilibrio de sus nutrientes que se van adecuando a los requerimientos del niño según sus necesidades a medida que este crece y se desarrolla;
Protección inmunológica, dado que rara vez el niño amamantado presenta enfermedades respiratorias, digestivas, otitis o alergias.-
De fácil digestión, aprovechándose todos sus nutrientes sin producir estreñimiento ni sobrecarga renal;
Crecimiento y desarrollo óptimo; los niños alimentados solo con leche materna tienen un desarrollo y crecimiento normales; organización sensorial, dado por el contacto corporal durante el amamantamiento que organiza patrones sensoriales y gratifica profundamente los sentidos del niño presentando mayor agudeza sensorial (gusto, olfato, tacto, visión, audición) Y la lista es extensa y continua con: patrones

afectivo-emocionales adecuados, mayor coeficiente intelectual, buen desarrollo dentomaxilar y facial etc.

BENEFICIOS PARA LA MADRE: **disminuye la anemia postparto, disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y de ovarios** en la edad genital activa; **ayuda a eliminar las grasas acumuladas** en el cuerpo de la mujer durante el embarazo; implica **ahorro de tiempo**, porque la leche materna esta siempre pronta y en la temperatura adecuada; **satisfacción emocional** de la madre dada por la intensa unión con su hijo que hace aumentar el sentimiento de autovaloración y equilibrio emocional que promueven su desarrollo integral como mujer entre otras.-

BENEFICIOS PARA LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD: **refuerzo de lazos afectivos familiares** dado que toda la familia colabora con la organización familiar entorno a la madre y su hijo; **prevención del maltrato infantil**, **economía de recursos** al no usar fórmulas, chupetes, mamaderas; **menos gastos de hospitales** y consultas médicas dados que estos niños se enferman menos .- Se estima que si todas las madres del mundo alimentaran a sus hijos con leche materna hasta los 6 meses, el ahorro sería de millones de dólares anuales.´- (UNICEF)

Este año WABA(Alianza mundial pro Lactancia Materna) ya informo cual va a ser el Lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna: **Apoyo a las madres que amamantan: cercano continuo y oportuno!!**



Este apoyo de madre a madre, consiste en la ayuda a personas en una situación determinada, en este caso madres que desean amamantar a sus hijos, que son ayudadas en su empeño por otras personas en su misma situación o que ya han pasado por ella, en nuestro caso "asesoras de lactancia", madres con experiencia propia en amantar y formación adecuada.- El brindar apoyo personal y grupal mediante reuniones informativas periódicas y otros servicios de asistencia es un recurso muy útil en esta instancia y poder ayudar a las madres en forma temprana y continua con conocimientos claros en cuanto a técnica de amamantamiento y sus beneficios a demostrado ser muy valioso en esta etapa.-

El Hospital Central a través de las Obstetras Parteras brinda este apoyo e información durante: 1) la preparación para el parto todos los días de lunes a viernes sin previa inscripción y pago de ticket,

2) en conjunto con enfermería favoreciendo el apego inmediatamente después del nacimiento estimulando que se prenda a pecho a los minutos de nacer; y

3) durante su internación en sala visitando diariamente a las

madres para asesorar en cuanto a una correcta técnica de amamantamiento y aclarando las posibles dudas que puedan surgir.-

Es de destacar el valioso aporte del resto del equipo de salud (enfermeras, nurses, residentes, médicos ginecólogos y pediatras) que trabajan en nuestra maternidad.

Además se encuentra a disposición de todas nuestras usuarias el int. 1736 las 24 horas ante cualquier inquietud.-

El día 1º de AGOSTO nuestro Hospital recibirá a todas las futuras madres y al personal de salud vinculado a la maternidad y crianza en un Taller de intercambio a la hora 11 en la Sala de Educación de embarazadas, los esperamos!!! .-

Eq. S/O/M (Obst- Partera)
Rosa Olivera

Eq. Sgto. (Obst- Partera)
Iro Liliana González

Clases de preparación para el parto

BIENVENIDOS A LA HERMOSA EXPERIENCIA DE MATERNIDAD / PATERNIDAD.

INFORMATE AL 2 487.66.66 INT 1736

SE DICTAN TODOS LOS DÍAS EN LA MAÑANA O EN LA TARDE



SERVICIO SIN COSTO.

LOS ESPERAMOS EN EL HOSPITAL, ENTRANDO POR 8 DE OCTUBRE, FRENTE AL SERVICIO DE HEMOTERAPIA.

OBSTETRAS - PARTERAS DEL H.C.FF.AA



CANELONES

El nombre de este departamento proviene del árbol indígena “Canelón”, especie de la familia de los “Espinillos”, que eran el grupo arbóreo principal en los arroyos de la zona. De ahí salen también los nombres de los arroyos “Canelón Grande” y Canelón Chico”.

Canelones se destaca por ser luego de Montevideo, el departamento más poblado del país y uno de los más estratégicos desde el punto de vista geopolítico. Situado al Sur del país, es el puente de comunicación entre la capital y el interior del país, además de receptor de visitantes extranjeros, al ser sede del Aeropuerto Internacional de Carrasco

Cuenta con una superficie de 4.536 km², y 520.187 habitantes, esto es, aproximadamente el 15% de la población total del territorio nacional, con casi 100 habitantes por km².

Su territorio, levemente ondulado y pleno de llanuras, cuenta con un rico caudal de arroyos integrantes de la cuenca del río Santa Lucía, fuente de riqueza acuífera potable para todo el sur del país, que termina desembocando en las costas del Río de la Plata. Existen además algunos lagos de gran tamaño, tajamares o embalses y pozos excavados que almacenan agua durante el invierno para el riego en vera. Justamente sus riquezas naturales terminarían caracterizando a este Departamento como verda-

deramente estratégico desde el punto de vista de la producción agrícola y pecuaria. Las primeras unidades de producción de carácter familiar, impulsadas por los inmigrantes fundamentalmente provenientes de las Islas Canarias (de allí la denominación de “canarios” a los habitantes de este Departamento), así como del resto de España, Italia, y otros países europeos, en conjunto con la población criolla, terminarían generando una identidad propia que continúa presente hasta nuestros días. En la actualidad, sin embargo, Canelones es mucho más que la principal fuente de producción alimenticia del país.

Es además, un departamento muy urbanizado (88.6% de su población vive en ciudades), con ciudades caracterizadas por su escala humana donde se destacan la Ciudad de la Costa (132.846 habitantes considerando sus alrededores), Las Piedras (71.258), Pando (25.947), La Paz (20.524) y Canelones (19.865), capital del Departamento.

Es mientras tanto, un departamento fundamental para comprender la historia del país. De acuerdo a las instrucciones dadas por el Gral. José Gervasio Artigas, Canelones constituiría una de las seis jurisdicciones con que se dividiría la Provincia Oriental. Su capital, fundada el 10 de Junio de 1782 con el nombre de “Nuestra Señora de Guadalupe”,

sería además, sede del primer gobierno patrio en 1813.

Sesenta y cinco kilómetros de arenas blancas, 40 balnearios rodeados de un ambiente natural inigualable, desde el Arroyo Carrasco al Arroyo Solís Grande, playas que están recostadas sobre el Río de la Plata, con aguas semisalinas que se mezclan con el Atlántico y permiten excelentes baños de inmersión; amplios pinares, eucaliptos y acacias que brindan esa sombra deliciosa en los veranos y que durante el año nos refugian del fresquito cuando los días lindos permiten realizar una parada para hacer un picnic en contacto con la naturaleza.

Neptunia, Pinamar, Salinas, Obelisco, Marindia, El Fortín, Villa argentina, Atlántida, Las Toscas, Parque del Plata, La Floresta, Costa Azul, Bello Horizonte, Guazubirá, San Luis, Los Titanes. Santa Lucía del Este, Cuchilla Alta, Santa Ana, Balneario Argentino, son los balnearios que encontramos a lo largo de sus costas.

Turismo Enológico

Canelones, ubicado en el paralelo 35°, latitud del vino, es cuna de la variedad “Tannat”, el aroma a vid se siente y se disfruta. La producción vitivinícola, está en manos de descendientes de Italianos que se establecieron al sur del departamento en el siglo XIX llegando a establecer hoy más de 350 bodegas con una larga tradición familiar.