



BICENTENARIO.UY
INSTRUCCIONES
DEL AÑO XIII



ISSN: 2301-0231

REVISTA
Corazón

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 5 - Número 37 - Setiembre 2013
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

SEMANA DEL CORAZÓN 2013



**TOME EL CAMINO HACIA
UN CORAZÓN SANO**

**NUESTRO BANCO
DE SANGRE NOS
NECESITA**

**LUGARES DE
NUESTRO URUGUAY:
FLORIDA**

STAFF

**Nº37 año 5
Setiembre 2013**

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de Educación
para la Salud.

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN:

TTe 1º (N) Raquel Caraballo
Sgto (Lic nut) Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Cnel. Mario Carrasco
Sgto (Lic. Ps) Álvaro Farías
Sgto (Tec Hemot) Jessica
Pazos

Sgto (Nut) Elisa Viña
Sgto (N) Adriana Da Silva

SU OPINION NOS INTERE-
SA. 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

Preguntas frecuentes : Div. Registro de Usuarios
¡Celebramos la Semana Mundial de la Lactancia!
Nuestro banco de sangre nos necesita
La escuela de Sanidad: capacitando hoy por un futuro mejor.

SECCION A TU SALUD

XXII Semana del corazón: Tome el camino hacia un corazón sano.
¿Que debemos conocer sobre la retinopatía?

SECCION NUTRICION

Condimentos cardiosaludables

SECCION PADRES E HIJOS

Invitación a clases de parto.
Ser padres nos hace ser más hombres

SECCION CURIOSIDADES Y ENTRETENIMIENTO

Cuento corto: El hijo dilecto
Lugares de nuestro Uruguay: FLORIDA

**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.**



DIVISIÓN REGISTRO DE USUARIOS

PREGUNTAS FRECUENTES DE LOS USUARIOS

¿Que debo presentar para atenderme en el HCFFAA?

Si Usted tiene su documentación actualizada basta con presentar su cédula de identidad vigente para cualquier tipo de trámite dentro del Hospital Central de las Fuerzas Armadas. (Ej: emergencia, anotaciones, farmacia, etc.) A su vez todos los usuarios que se atienden en los distintos CAP como así también en el interior del país también deben presentar el documento de identidad.

¿Sirve la libreta de matrimonio para comprobar el estado civil?

No, dado que la libreta de matrimonio registra el momento e identidad de la pareja, pero no determina si aún se encuentran casados.

¿Por qué se exige partida de matrimonio actualizada?

La partida de matrimonio actualizada, es el documento que permite verificar si en la actualidad se encuentran casados. Se han generado casos en que estando divorciados (por tanto el derecho del cónyuge extinguido) y no haberse informado su cambio de situación, el que perdió el derecho podría continuar asis-

tiéndose y por ende produciendo gastos y esfuerzo administrativo incorrectos.

¿Hasta cuando tienen derecho los hijos?

Hasta la mayoría de edad (21 años), si son solteros e integran el núcleo familiar

Si estudian (autorizada por MEC) y por lo menos 1 año: hasta los 27 años, renovable en forma anual.

Si no estudian ni trabajan o aquellos estudiantes mayores de 27 años que no trabajan, con costo al titular, sin límite de edad, renovable en forma anual.

¿Qué documentos se exigen para las gestiones y porqué?

Los documentos exigidos son específicos para cada gestión y tienen la finalidad de confirmar el parentesco, la edad y toda otra información que avale su derecho (Céd. de Identidad, partida de nacimiento, de matrimonio, de defunción, certificado de estudios, recibo de sueldo, etc.).

¿Por cuántos usuarios estoy aportando?

En la actualidad los usuarios pagan en forma OBLIGATORIA, en proporción a sus ingresos, según la ley 18.834 (art 94.) y

el derecho abarca la atención de todo el núcleo familiar siempre y cuando esté amparado por el marco normativo. Es importante saber que todos aquellos que reciben salarios o pensiones pagan aún cuando el derecho lo genere otro integrante de la familia con mayor ingreso.

Estoy retirado y vivo en el interior del país, ¿dónde me atiendo?

Los usuarios que residen en el interior del país deben asistirse en la unidad o repartición militar más cercana; será el médico de allí que lo derivará o no al hospital local, gestión que se hará mediante un formulario específico. En el caso de personas que residan en localidades donde no hay Unidades Militares, se deberá consultar en forma telefónica con el Médico de la Unidad más cercana o con el Centro de Retirados de su zona, para que lo oriente en los procedimientos. Sanidad Militar tiene convenios vigentes con Salud Pública y los costos de la asistencia de sus usuarios en Hospitales de ASSE son pagadas por la DNSFFAA luego de los procesos administrativos correspondientes.

¿Tienen derecho los hijos de un titular fallecido?

Sí, deben presentar un certificado expedido por el Servicio de Retiros y Pensiones, el cual especifique hasta que edad le corresponderá dicha pensión, además recibo de cobro, partidas de nacimiento de los hijos y cédulas de identidad. En caso de no poseer pensión existe la posibilidad de atenderse como hijo (Art.205 de la Ley 18.719 , al Decreto 260/12 y la Reglamentación de la DNSFFAA), siempre que no sea usuario obligado del SNIS .

No quiero atenderme más por el HCFFAA, ¿puedo desafiliarme?

No, ya que en la Ley 18.834 en su artículo 94 establece que el descuento para el titular y su núcleo familiar es preceptivo (obligatorio).

Vivo en pareja ¿puedo atender a mi concubina?

Si. Pero debe realizar la homologación del concubinato (aprobación) a través del juzgado de acuerdo a la nueva Ley de Unión

Concubinaria 18.246 de enero de 2008. Luego con ese trámite realizado, podrá solicitar la asistencia en la División Registro de Usuarios.

Soy personal militar femenino ¿tiene derecho mi esposo/concubino?

Sí. El esposo se deberá registrar a través de los delegados de la Unidad o personalmente en la Div.Reg. de Usuarios, presentando partida de matrimonio actualizada, cédula de identidad y recibo de cobro del titular, lo que se deberá actualizar cada 5 años. Los concubinos, tendrán el mismo derecho presentando la homologación judicial correspondiente.

¿Cuál es la vigencia de mi asistencia?

Retirado, su asistencia es Vitalicia

Cónyuge, tiene vigencia en el sistema informático por 5 años, luego hay que renovarlo con una partida de matrimonio (nunca es baja)

Hijos legítimos, naturales, legales, solteros hasta los 21 años de edad



Hijos estudiantes desde el 30 ABR de cada un año a partir de los 21 y hasta los 27 años de edad (Renovación anual)

Hijos mayores de 21 años que no estudian y no están en el FONASA, hasta el 30ABR de cada un año, con cargo al titular (Renovación anual)

Hijos discapacitados vitalicio (Si la comisión médica establece incapacidad irreversible)

Menores a cargo (no hijos del titular) acorde a lo dispuesto por expediente

Padres a cargo 5 años

NUESTRA MISIÓN ES SERVIRLO!

www.dnsffaa.gub.uy/
Tel.24870163 /
24876666 int.1228

¡¡ 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



En conmemoración de la Semana Mundial de la lactancia materna, las Obstetras Parteras del Servicio de Ginecología del Hospital Central de las Fuerzas Armadas organizaron una Charla-Taller dirigida a las Usuaris embarazadas o que ya tuvieron su parto y su familia y a los funcionarios de la Institución.

Se celebró el 1° de agosto en el salón de Educación para el parto.

La organización estuvo a cargo de la Sub jefa de Parteras Obst. Part. Liliana González, la Obst. Part. Carla Severo y la Jefa de Parteras Obst. Part. Rosa Olivera.

Como invitadas especiales tuvimos por parte del Servicio de Psicología la Lic. Patricia Calvo, a cargo de la Policlínica de seguimiento de embarazadas quien realizó una presentación a las madres sobre el vínculo madre-hijo. Y por el departamento de Odontología la Dra Inés Caviglia quien es la jefa de la Clínica del Bebé.

El lema de este año es “Apoyo a las madres que amamantan ¡cerca, continuo y oportuno!





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.

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**

XXII SEMANA DEL CORAZON

23 AL 29 DE SETIEMBRE

DIA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SETIEMBRE DE 2013-08-19

Lema: "Tome el camino hacia un corazón sano"

El día mundial del corazón fue creado para informar en todo el mundo que las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrovasculares son las principales causas de muerte. El tema de este año se centrará en la prevención y control de la enfermedad cardiovascular con especial atención en las mujeres y los niños porque los niños saludables conducen a adultos sanos y adultos saludables conducen a familias y comunidades saludables.

Considerando que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte de las mujeres en todo el mundo (1 de cada 3 muertes son de mujeres, lo que significa una muerte por minuto), es vital que las mujeres sepan de su situación acerca de su riesgo de enfermedad cardiovascular y tomen medidas para protegerse y proteger a su familia.

GUÍA PARA LA MUJER SOBRE PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

¿Sabe Ud. que en algún momento de su vida puede adquirir una enfermedad cardiovascular?.

Usted puede pensar que los "ataques cardíacos y cerebrales" sólo aparecen en personas mayores pero dichas enfermedades comienzan en la juventud y se desarrollan a medida que van pasando los años.

Fallecen en Uruguay 15 mujeres al día a causa de enfermedades cardiovasculares. Estas

enfermedades se pueden prevenir cambiando los estilos de vida.

¿Sabe Ud. cuáles son los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de adquirir enfermedad coronaria?

- Factores de riesgo modificables
 Tabaquismo Hipertensión Arterial Niveles de colesterol elevado Sedentarismo Obesidad y sobrepeso Estrés Menopausia Diabetes

- Factores de riesgo no modificables. Herencia Edad Raza Sexo

¿Está Ud. en riesgo?

Usted no puede hacer nada sobre los factores de riesgo no modifi-

cables, pero sí puede disminuir los factores de riesgo modificables.

1. Tabaquismo

El tabaquismo es una de las principales causas de muerte prevenible. Una mujer que fuma corre de 2 a 6 veces más riesgo de adquirir enfermedad cardiovascular que una mujer que no fuma.

Si Ud. deja de fumar, no importa el tiempo que lo ha hecho, el riesgo disminuye; a los 3 años su riesgo es casi tan bajo como el del no fumador y a los 15 años es igual al que nunca fumó.

2. Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial obliga al corazón a un trabajo mayor del necesario.





La HA puede desarrollarse desde la juventud, durante el embarazo o a mediana edad.

En nuestro país la HA es más frecuente en las mujeres que en los hombres.

La mujer que fuma (tabaco), toma anticonceptivos orales y tiene sobrepeso, está en mayor riesgo de sufrir HA.

La HA generalmente se presenta en forma silenciosa, de ahí que muchos la denominan “asesino silencioso”.

Si tiene presión arterial elevada consulte con su médico sobre cómo:

- controlar sus cifras de presión arterial
- cuidar su dieta
- llevar a cabo actividad física
- disminuir la ingesta de alcohol
- tomar la medicación si no se lo indicó su médico .

3. Colesterol

¿conoce Ud. su colesterol sanguíneo?

Hay varios tipos de colesterol. Se destacan fundamentalmente:

COLESTEROL LDL “malo”: este puede depositarse en las paredes de las arterias contribuyendo a la formación de placas de ateroma (Arteriosclerosis).

COLESTEROL HDL “bueno”: su aumento disminuye los riesgos de enfermedad cardiovascular ayudando a reducir los depósitos nocivos a nivel arterial.

Si tiene niveles de colesterol elevado consulte a su médico sobre:

- adecuar la dieta
- control de lipidograma
- cómo reducir otros factores de riesgo
- tomar medicación si es necesario

4. Sedentarismo

Si Ud. está inactiva, puede desarrollar sobrepeso, hipertensión arterial, niveles de colesterol elevado, aumentando así el riesgo de adquirir enfermedad coronaria y cerebrovascular.

El ejercicio practicado en forma regular y continua logra moderados descenso del colesterol total, LDL y aumento del HDL, así como también le ayuda a controlar su presión arterial, mantener un peso adecuado y aspecto saludable.

Consulte con su médico antes de iniciar cualquier plan de ejercicios.

Adelanteii y dele vida a su corazón.

5. Obesidad y sobrepeso

¿Presenta Ud. sobrepeso o es obesa?

Usted puede saberlo si conoce su peso y su estatura. Se calcula a través del “Índice de Masa Corporal” (IMC).

$IMC = \text{peso}/\text{talla al cuadrado}$

Ejemplo:

Si pesa 70 kg. y mide 1.75m
 $IMC = 70/3.06 = 22.8$

El IMC deseable está entre los 21-25 y la relación cadera-cintura debe ser menor a 0.80.

Se considera obesa con un $IMC = > 30$

La obesidad es causa indirecta de enfermedad coronaria porque influye sobre la presión arterial, los niveles de colesterol, triglicéridos y predisponen a la aparición de diabetes.

La asociación de obesidad con enfermedad cardiovascular es tan fuerte en hombres como en mujeres.

6. Diabetes

La diabetes es más frecuente en personas a la edad media de la vida y en obesas, especialmente en mujeres más que en hombres, después de los 45 años.

La diabetes duplica el riesgo de un segundo ataque cardíaco con más frecuencia en las mujeres que en el hombre.

Si Ud. tiene valores de glucemia elevada o historia familiar de diabetes debe consultar a su médico sobre:

- dieta
- aumento de actividad física
- disminución de ingesta de alcohol
- tomar medicación si es necesario

8. Menopausia (Hipoestrogenismo)

A partir de la menopausia aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares por alteraciones hormonales, fundamentalmente descenso del nivel de estrógenos en sangre.

Anticonceptivos orales.

Pueden aumentar el riesgo cardiovascular, sobre todo si presenta los factores de riesgo antes mencionados (tabaquismo, hipertensión arterial, nivel de colesterol alto, otros).

Si tiene más de 35 años y está utilizando anticonceptivos orales consulte con su médico sobre los mismos y cuál es el método más adecuado para Ud.

Fuente: www.cardiosalud.org

COMO PREVENIR LA RETINOPATÍA

Retinopatía Diabética



La diabetes, otra de las complicaciones que produce es a nivel de los ojos. Es importante destacar que si las glucemias se mantienen cerca de los valores normales, esta complicación raramente aparece.

La retina es una membrana que cumple la función de una pantalla pequeña, que se encuentra ubicada en la parte posterior del ojo. Allí se proyectan todos los objetos que miramos; las pupilas que se encuentran en la parte anterior de cada ojo captan lo que miramos y lo proyectan al cerebro. Entonces, cuando la glucemia está elevada y se mantiene así durante períodos prolongados esa pantalla se enferma y causa el cuadro conocido como **retinopatía**. (complicación causada por el deterioro de los vasos sanguíneos que irrigan los ojos)

Cabe destacar que cuanto más incipiente y no proliferativa (cuando las lesiones avanzan e invaden la sustancia gelatinosa del ojo, o sea el humor vítreo) es la lesión, más probabilidades habrá de detener su evolución.

La retinopatía diabética no suele dar síntomas en las primeras etapas; entonces es muy importante la consulta con el oftalmólogo según indicación médica; más o menos a partir del cuarto año en el diabético tipo 1 y desde el diagnóstico en el tipo 2. El control consiste en un estudio muy sencillo que se llama fondo de ojo, donde se observa la retina con un aparato similar a una linterna con aumento (oftalmoscopio). El oftalmólogo mira a través de la pupila y evalúa como está la pantalla (retina). También se puede realizar otro estudio que es la angiografía (fotos de la retina).

Las fallas en la visión aparecen cuando la retinopatía genera grandes hemorragias.

El buen control de la glucemia disminuye el riesgo de retinopatía casi en un 80%.

Lo ideal es evitar la retinopatía; pero si ésta aparece hay que lograr evitar que progrese. SIEMPRE recuerde lograr un buen control de su glucemia para evitar las complicaciones.

Sgto (N) A. Da Silva

CONDIMENTOS CARDIO SALUDABLES!!!

Las **hierbas aromáticas** y los **condimentos** son desde tiempos inmemoriales un ali- ciente básico para potenciar el aspecto, aroma y sabor de los alimentos.

De entre todas las especias a las que podemos recurrir, aquí les presentamos las **más cono- cidas** para que sepas cómo em- plearlas, conjugando sabores y el máximo provecho:

Albahaca: de sus hojas se extrae su sabor delicioso, fresco y delicado. Tanto fresca como seca, se complementa muy bien con recetas donde el tomate cobra protagonismo, como suele ocu- rrir en la cocina mediterránea. La albahaca fresca también es deliciosa en ensalada. Se añade a los platos al final, ya que no se aconseja cocinar.

Beneficios Favorece la diges- tión, espasmos gástricos, mejora el apetito, inflamación gingival, malestar intestinal.

Cebollino ò Ciboulette: recu- rrimos a este ingrediente para dar sabor a las sopas y ensaladas cuando las hojas están frescas, al tiempo que aromatiza lácteos como la mantequilla o el queso. Por su parte, el cebollino seco es perfecto para aderezar pucheros. Tiene sabor delicado parecido al de la cebolla. Forma parte de la mezcla de finas hierbas típicas de la cocina francesa. Resulta más digestiva que la cebolla. Contiene alto contenido de Vit A, Vit C, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro.

Beneficios: antiséptico, alivia el reuma, se utiliza en enjuague bucal, digestivo y bueno para la circulación.

Curry: es un polvo compues- to por al menos veinte especias diferentes (cúrcuma, canela, cla-



vos, cilantro, mostaza, jengibre, pimienta roja y negra, pimentón). Pese a ser típica de la tradición culinaria de La India y el Extremo Oriente, se ha hecho muy po- pular en Occidente por su sabor picante y vigoroso para cualquier plato, especialmente para carnes y arroces.

Beneficios: Sobre los dolores articulares, la artritis, protección frente al cáncer, antioxidante, reduce los efectos del alzheimer. Ayuda a regular los niveles de co- lesterol malo o LDL.

Orégano: es la hierba aromá- tica por excelencia de la cocina italiana, la familia del orégano ejerce el mayor efecto antioxi- dante en el reino vegetal. Única para condimentar pizza y pastas, así como carnes de todo tipo, rellenos, ensaladas y huevos. El orégano silvestre contiene altos niveles de calcio, magnesio, zinc, hierro, potasio, cobre, boro, Vit C, Vit A y Niacina.

Beneficios: Tiene propiedades antibacterianas, es antiespasmó- dico, es expectorante y diurético.

Ajo Originario del centro de Asia. Es quizás el remedio natu- ral con mayores propiedades me- dicinales. Posee Vit C, Vit B1, Vit

B3, potasio, calcio, magnesio, fosforo y azufre principalmente.

Beneficios: Antioxidante, hi- potensor, fluidificante en sangre, trombosis, disminuye el colesterol malo LDL, antibiótico, antiséptico. Estimulante de las defensas, previene y cura enfermedades de las vías respiratorias, acido úrico, diurético y afrodisiaco.

Perejil: Originario del Me- diterráneo, cuando está fresco se le reconocen propiedades medicinales. Su aroma y sabor son únicos y es muy recurrente en la gastronomía española. Su presencia es frecuente en platos al horno, albóndigas, carnes, sal- sas, pescados.

Sus principales componentes son la licina, Vit A, Vit C, Ácido Fólico, Vit E, Ácido Nicotínico, Ácido oleico, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc. Aceite esencial como el Apíol.

Beneficios: antioxidante, fa- vorece la digestión, espasmos in- testinales, depurativo, diurético, mejora el aliento, alivia los dolo- res asociados a la menstruación, ayuda a bajar el colesterol malo y los triglicéridos, baja la tensión arterial, es afrodisiaco.

Sgto (Lic. Nta) Elisa Viña



Ser padres nos hace ser más hombres

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

Hace pocos días y ya tratando de pensar en cuál sería mi aporte para la próxima edición de la revista me sucede un hecho que creo que está bueno que se los comparta.

Me encontraba en el Club Deportivo al cual concurro y me dirijo hacia el vestuario, más exactamente a las duchas, estando allí empiezan a ingresar de a uno una importante cantidad de compañeros de club, la gran mayoría desconocidos para mí, para hacer uso de las duchas, algo habitual ya que concurro a una institución con una importante masa social, por lo que esto no debía sorprenderme, pero había algo en común con cada uno de éstos compañeros que íban entrando a las duchas, prontos para prepararse al ingreso de la piscina, todos lo hacían con un pequeño bebé o una pequeña beba a upa.

De a uno iban entrando, con todos los implementos necesarios para la higiene personal, pero sumado esto a algún jabón de alguna más que reconocida marca de productos para bebés, juntos con las jaboneras y shampoo que

los hombres solemos llevar se veían botellas de esos productos hipoalergénicos o de esos que no irritan ni la piel ni los ojos del bebé. Junto con las generalmente, sobrias toallas que llevamos los hombres a los vestuarios, se veían algunas capuchitas de tela de toalla decoradas con algún personaje de Disney Bebé, por supuesto no faltó el patito de goma que bajara la ansiedad del bebé en el trágico momento de tener que enjuagarle los ojos y así hacerle menos desagradable ese momento.

La actitud de cada uno de esos papás, el cuidado con el que se movían, el no menor detalle de respetar el pudor por la desnudez propia y del bebé, el lenguaje corporal, verbal y ver como se iba poblando de hombres viviendo su paternidad de ese lugar fue algo muy conmovedor.

Se los voy a hacer breve.... evidentemente había una clase de natación con bebés y yo eso no me lo quería perder, razón por la cual me apuré lo más posible en lo relacionado a mí mismo de manera tal de poder estar rápidamente parado atrás del vidrio que en el Club permite que uno pueda seguir las clases de piscina “desde afuera”. Un espectáculo hermoso el de esa piscina en el que ahora se habían sumado muchas

mamás y era una verdadera danza acuática del amor.

Todos esos papás con actitudes y conductas “maternales”, el baño la ducha, el cuidado, el patito, etc....tradicionalmente se habían atribuido roles bien diferenciados en lo referente a la función paterna y materna, históricamente la madre era la que cumplía una función que se la llamaba “nutricia”, no sólo por lo relacionado a la nutrición sino también por nutrir al hijo de todo aquello que tenía que ver con el cuidado y al padre se le había atribuido aquella función que se la llamaba “normativa” y de “sostén”, el padre era la Ley y el sostén material y afectivo de la díada mamá/bebé y luego ya de la familia.

A lo largo del siglo pasado y ya bien entrada la modernidad, entró en crisis este modelo y éstas visiones y roles asignados a papá y a mamá, a la función paterna y materna, a hombres y mujeres. La caída del modelo patriarcal, el ingreso de las mujeres al mercado laboral y la búsqueda cada vez mayor de condiciones y situaciones de equidad han ido contribuyendo a esto y lo vemos todos a diario.

Todo esto nos ha ido permitiendo a nosotros los varones poder incluir en nuestras vidas aquellos aspectos “femeninos” que en nuestra personalidad hay y sobre

¹ Licenciado en Psicología – Universidad Católica del Uruguay
24877695/099648379

esto me detengo ahora para mostrarles lo que la psicología ha venido reflexionando sobre esto.

Sin duda que en toda esa revolución cultural que hablábamos unos párrafos más arriba, alguna vez alguien le va a conceder el reconocimiento necesario que el gran aporte que tuvo el movimiento psicoanalítico a todo ellos. Uno de los más importantes seguidores de Freud y también uno de los primeros en apartarse de él fue Carl Gustav Jung.



Jung propone un modelo de la personalidad dialéctico, basado en aspectos "opuestos" que estamos llamados a la tarea de integrar, así será que quién es varón estará llamado a la tarea de integrar sus aspectos femeninos y viceversa, es en el resultado de esa integración de esos "opuestos" en los que resulta una equilibrio, salud bienestar y desarrollo de la personalidad.

En el caso de éstos papás del Club está más que claro como han sido capaces de integrar "lo

femenino", "lo nutricional"...no me gusta tener que decir esto ya que soy varón y padre antes que nada, pero para que me entiendan, éstos papás han sido capaces de integrar aspectos "maternales" y con eso enriquecer sus vidas, su experiencia como padres, su equilibrio y desarrollo emocional y psíquico y aportarle a sus bebés vivencias de esas que realmente solidifican el cimiento de la estructura psíquica de sus hijos.

Por eso la paternidad nos hace más hombres, porque nos

permite la integración a nuestra dinámica y equilibrio psíquicos de aspectos quizás desconocidos, quizás conflictivos, quizás "contradictorios" a lo que tradicionalmente se nos había dicho que era ser padres, la vida es tarea y desarrollo continuo en esa línea del desarrollo propuesta por Jung estamos llamados a integrar todos los aspectos de nuestra personalidad a fin de enriquecer nuestras vidas y se los digo ya no como psicólogo, ahora se los digo como papá y desde la propia experiencia.



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.F.F.AA

Con motivo de cumplir un nuevo aniversario de su creación, el Centro de Oficiales Retirados de las Fuerzas Armadas hizo un llamado a un Concurso Literario cuya denominación lleva su nombre y cuyo motivo dominante fue LA VIDA MILITAR, dirigido a todos los integrantes del Personal Militar en actividad o retiro y sus familias.

Entre los participantes lo hicieron 2 integrantes de esta Dirección Nacional, el Tte.Cnel.(M) Augusto Muller que obtuvo el 1er. Premio con el trabajo titulado “Si tan siquiera...” y el Señor Coronel Mario Carrasco quién obtuvo una Mención con el trabajo titulado “El hijo dilecto” otorgado por el Jurado correspondiente y que presentamos a continuación.

EL HIJO DILECTO

Su padre siempre le contaba cuando había estado en el Chaco paraguayo como voluntario de la Comisión Honoraria contra la fiebre amarilla representando al país... Siempre le hablaba de los soldados uruguayos que también habían servido allí luego de la guerra para asegurar la paz como Observadores . También le gustaba contarle que había querido ingresar a la Escuela Militar y que había perdido el ingreso por sufrir de asma...

Cuando Gonzalo le anunció que quería seguir la carrera que él no pudo, sintió que su corazón se llenaba de orgullo y que su hijo... aquella persona que era su proyección, iba a lograr su anhelo de juventud.

Le contaba a quien quisiera oír que su hijo en breve sería Cadete!

Cuando el vecino le dijo: “...dudo que ingrese... vos sos un pobre profesor de Liceo...”, loco de rabia, no volvió a hablarle al bancario hasta el día que Gonzalo fue a su casa, luciendo su uniforme artiguista azul y rojo, diciéndole en la primera oportunidad “Jorge, éste es mi hijo... el que vos decías que no iba a poder!...”.

El tiempo fue transformando a su primogénito en un oficial, Alférez, Teniente,... y él solo tenía ojos para Gonzalo, muchas veces descuidando la atención de sus otros hijos a quienes amaba, pero ese hijo era aquello que él había querido ser...

Un día el ya Capitán le dice: “Papá, te acordás lo que me contaste de los Oficiales que habías visto en Paraguay... Bueno, yo me quiero ir al África, voy a servir como Observador de la ONU... en Rwanda...” . Su disminuida salud no le impidió decirle “quiero verte con la boina azul...mi Capitán!”



en quienes habían depositado la confianza de poder tener algún día la paz tan anhelada.

Los Tutsis, tribu nómada y ganadera del Norte habían llegado hacía muchos años y conquistado por las armas a los Hutus, agricultores y pacíficos, con la anuencia y complicidad del Reino de Bélgica, lo que dejó profundas cicatrices en el país y que ahora la ONU quería sanar.

Al mes de su llegada, un misil explota al avión que transportaba al Presidente rwandés y estalla nuevamente la guerra. Esta vez de una manera particularmente cruel.

Gonzalo y tres compañeros festejaban el cumpleaños de uno de ellos en una pizzería local y cuando les dijeron que debían irse por “haber pasado algo grave con el avión del Presidente”, su ingenua actitud fue la de pensar que era “un hecho más de tantos...”.

Pero había sido el principio de una apocalíptica situación que jamás pensaron.

Esa noche escucharon muchos tiros sin saber quien los hacía ni contra quien.

Al amanecer, el Comandante del contingente uruguayo les ordenó que abandonaran la casa donde vivían pues habían asesinado a diez soldados belgas y los civiles locales estaban ocupando

El calor abrasador esperado no llegó nunca. Kigali, la capital rwandesa era fresca, brumosa y llovía todos los días. Unas sonrisas blanquísimas que contrastaban con el color intenso de su piel saludaban el paso de aquellos “muzungus”, como le decían a los blancos en su idioma local,

las casas de los miembros de la ONU pues pensaban que allí estarían seguros.

Los ocho uruguayos presentes abandonaron la casa en la única camioneta disponible, con el acotado equipaje de la ropa que vestían, dirigiéndose al estadio de fútbol AMAHORO, (paz en idioma local), ocupado por las tropas de ONU como Cuartel General.

Gonzalo pensaba en su familia, en como estarían... Hacía ya una semana que no hablaba con ellos y sabía que la situación en que estaba él era muy difícil y que talvez no volviera a verlos... pero era un soldado!

Al día siguiente, una poderosa bala calibre .50 ingresa al local donde estaban desayunando, luego de atravesar una camioneta y entrar por una ventana, despedazando la mano izquierda de Gonzalo e impactando en la hebilla del cinto de su compañero Luis salvándole la vida, pero llevándose también partes de una mano. Ahora había el convencimiento general que no se volvía al país... pero eran soldados!

Se cosieron ellos mismos las heridas con la aguja que tenía el paramédico de Bangladesh, que no paraba de temblar, escuchando los gritos de dolor de un soldado de la ONU que herido en una rodilla clamaba por... su madre!

El tiempo pasaba demasiado lento para aquel padre que esperaba noticias de ese hijo predilecto.

Lo imaginaba... gallardo, en su uniforme de oficial, mediando con las tropas en conflicto, dialogando con la población local y también conociendo lugares exóticos... Deseaba tanto verlo llegar y conversar de sus vivencias. Hacía ocho días que no sabía nada de él. Los contaba como un niño que espera la navidad. Cada vez que el teléfono sonaba, quería atender primero, por las dudas... Se sentía mal, pero no le decía nada a su esposa, ella tenía "tanto en que ocuparse..."

Gonzalo y su compañero Luis fueron llevados bajo fuego en un transporte blindado de ONU al Hospital de la Organización en la ciudad. Cuatro días después se logró un salvoconducto para que los transportaran en avión fuera del país para su recuperación médica, lo que hicieron sintiendo el pútrido olor de los cuerpos de los soldados belgas muertos hacía ya varios días

Luego de algunos días de internación en Kenia y varias operaciones de reconstrucción de huesos y tejidos, se les embarcó con destino a su país donde encontrarían al fin a su querida familia.

Hacía ya tanto que no sabían de ellos!.

Cuando pasaron por Sudáfrica, las elecciones habían cambiado el rumbo político de ese país y por una amenaza de bomba en el Aeropuerto, viajaron con el avión casi vacío hacia Sudamérica.

Llovía cuando el avión tocaba el suelo de Montevideo...

Gonzalo se había olvidado que volvía repatriado por haber sido herido y su alegría era evidente. Comentaba con Luis que iba a ir a pescar con su padre, como cuando era niño. Luis estaba feliz también y comentaba que su primera comida sería un rico asado en familia.

Miraban por la ventanilla y trataban de ver algo... algún conocido...algo... deseaban tanto este momento!

Cuando bajaron por las escalinatas los esperaba un Coronel del Ejército que les dio la bienvenida en nombre de la Fuerza y les informó que los iba a revisar un médico y luego los iba a dejar liberados para que se reencontraran con las familias.

Eran soldados... sabían que eran los procedimientos normales. Pero hubieran querido saltar las formalidades y correr a abrazar a sus seres queridos.

El ómnibus demoró cinco largas horas en llegar al pueblo.

Quería darles la sorpresa que estaba de regreso. El Coronel les había dicho que para no alarmar a sus familias no les habían informado cuando llegaban ni la gravedad de sus heridas. Así que se imaginaba como sería el reencuentro.

Golpeó la puerta con la garra de bronce que suplantaba al timbre y cuando se abrió lo sorprendió que atendiera una señora que él no conocía.

"Buenas tardes, yo soy Gonzalo..." dijo.

"Usted es el hijo de..." dijo ella.

"Si... donde están todos?"

"Disculpe... Yo soy la vecina. Usted no sabía...?"

Su corazón se disparó."Que pasó?"

La mujer con voz temblorosa murmuró "Su padre... no está..."

"A donde fué? Y mi Madre?"

Cuando corrió la vista, vió la cinta negra que clavada en la ventana presagiaba lo peor...

"En estos momentos lo están enterrando, murió anoche cuando se enteró que Usted había tenido el problema..."

Su mundo se cayó...

Las lágrimas desbordando sus ojos y un amargo nudo en la garganta no le dejó decir nada... se sentía perdido.

Caminó unos pasos y con la mirada enfocada en el cielo, Gonzalo dijo..."Papá: te amo, perdóname... pero soy un soldado...!"

Coronel Mario Carrasco



Lugares de nuestro Uruguay: Florida

El departamento de Florida se encuentra atravesado por la cuchilla Grande, que presenta en él varios ramales: Illescas, Mansavillagra, Santa Lucía, del Pintado.

El territorio cuenta con dos redes fluviales: una al N, que agrupa los arroyos tributarios del río Yí (éste a su vez afluente del río Negro), y otra al S, que comprende numerosos ríos y arroyos que, a través del Santa Lucía, desembocan en el Río de la Plata.

La principal ciudad es la capital, Florida, donde habita gran parte de la población del departamento. La segunda localidad en importancia es Sarandí Grande, destacando también Casupá y 25 de Mayo. También están los poblados de Mendoza y Capilla del Sauce.

Florida se encuentra situado en el sector centromeridional del país y limita al N con el departamento de Durazno, al E con los de Lavalleja y Treinta y Tres, al S con el de Canelones y al O con los de San José y Flores.

Regado por abundantes ríos y arroyos, todo el departamen-

to presenta paisajes hermosos, de fácil acceso, adecuados para campamento y pesca.

La ciudad de Sarandí Grande dedica una semana a la conmemoración de la batalla de Sarandí en octubre, en la que diversos actos culturales, sociales y deportivos componen vasto y atractivo programa que llena de visitantes la ciudad.

En la localidad de 25 de Agosto, donde el arroyo de la Virgen hace barra con el Santa Lucía Grande, existe un amplio paseo, con montes y playas.

En Isla Mala (Pueblo 25 de Mayo), existe un parque formado en torno a viejas canteras. Sobre la ruta 7, en la localidad de Cerro Colorado, es dable ver un extendido monte artificial de varios kilómetros de extensión. La primera semana de junio centraliza los festejos de "San Cono"

Rasgo biográfico de San Cono: "Nació este santo a fines del siglo undécimo en Dianoteggiano, provincia de Salerno (Italia).

Sus padres, cristianos de fe profunda, siendo ya de edad avanzada, pidieron al cielo un descendiente.

Éste fue Cono, nombre impuesto al niño en el bautismo, por indicación d un religioso que profetizó la santidad de nuestro personaje. Educado cristianamente, pronto manifestó propensión a la penitencia. Rodeado de bienes y de atractivos, se aleja de las diversiones y del mundo y declara su propósito de ingresar en una orden religiosa.

El señor aprueba con un milagro la decisión del jovencito; pues a la vista de sus padres que no crían en la vocación religiosa de Cono, éste se refugia en un horno encendido y permanece ileso en medio de las llamas. Comprenden el abad del monasterio y los padres de Cono, cuál es la voluntad de Dios.

Desde entonces nuestro santo, queda entre los monjes benedictinos. Al mismo tiempo que se dedica a los estudios y ejerce diversos oficios en la Comunidad, entre otros el de sacristán, continúa su vida de intensa penitencia. Sobresale por su amor a la humanidad, a la vida de oración y por una entrañable devoción a la Santísima Virgen. Llega así hasta los 18 años. De improviso, al anochecer del 2 de Junio, estando en el comedor,



un mensaje del cielo le anuncia su próxima muerte: “Cono, ésta noche volverás al cielo”. Así, serenamente, murió un sábado 3 de Junio. La virgen lo llevó en su día. Muchos milagros comprobaron la santidad de éste joven religioso. Fue beatificado por el Papa Sixto V (1585-1590) y canonizado por su Santidad Pío IX el 22 de Abril de 1872”.

El Departamento de Florida, cuna de la independencia nacional y del tradicionalismo, ofrece a quienes lo visita la posibilidad de compartir un momento con la historia, con la cultura gaucha y sus tradiciones y con los sabores propios de lugar a partir de la gastronomía local.

En el Patrimonio Cultural se destaca el Museo Bodega Vinos de la Cruz: se construyó y fundó el 24 de mayo de 1887 en el Paraje de La Cruz, pequeña localidad del Departamento de Florida ubicada en el kilómetro 117 sobre la Ruta Nacional No.5.

La bodega presenta una construcción de grandes bloques de piedra de granito, sus paredes son de más de un metro de espesor, el techo, propio de las construcciones del siglo pasado es de bovedilla que se sostiene por medio de columnas de hierro forjado y su museo guarda exclusivamente la maquinaria utilizada en el siglo XIX, movida

por la fuerza física del hombre, ya que la energía eléctrica llega a al inmueble cuarenta y nueve años después de su fundación (en el año 1936).

Se encuentra también en el museo, la sala de degustación de vinos de la bodega. También es de destacar el Museo Histórico Nacional: en su salón de exposiciones se exponen temporalmente obras plásticas y esculturas. Ha sido dividido en rincones evocativos correspondientes al siguiente curso histórico: Período indígena, Época hispánica, Revolución oriental y la Patria vieja, la Emancipación, El Estado oriental el Uruguay, las Últimas décadas y Florida de hoy.

