

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 40 - Diciembre 2013
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

**EDICION
ESPECIAL
de VERANO**



**ACTIVIDADES EN
FAMILIA: ESTE VERANO
SERÁ INOLVIDABLE**

STAFF

Nº 40 año 5
Diciembre 2013

STAFF

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación
para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

TTe 2º (N) Raquel Carballo
Sdo 1º (Adm) María Saravia
Sgto (Lic nut) Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Sgto (Lic. Ps) Álvaro
Farías

Sgto (Tec Hemot) Jessica
Pazos

Sgto (Nut) Elisa Viña

Sgto (N) Adriana Da Silva
Sra. Ma. del Carmen Maz-
zucó

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

Div. Comunicaciones e informática: Anotaciones médicas On line
Div. Comunicaciones e informática Nuevo servicio: Mensaje de re-
cordatorio de consulta y opción de cancelación.
Celebramos el Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre.
División registro de usuarios.
Cursos 2014 de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas.

SECCION A TU SALUD

Diabetes y Actividad física
El valor terapéutico de los doce pasos de los doce pasos de alco-
hólicos anónimos.

SECCION NUTRICION

El alcohol en las fiestas.

SECCION PADRES E HIJOS

Invitación a clases de parto.
El amor
Actividades en familia: este verano será inolvidable

SECCION CURIOSIDADES Y ENTRETENIMIENTO

5 consejos de Feng shui para decorar en navidad.
Curiosidades de las navidades.

**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.

Anotaciones Médicas Online

A partir del próximo 1ero de diciembre del presente año, todos los usuarios de la D.N.S.FF.AA. podrán anotarse a determinadas especialidades médicas que no requieran pase a través de la Página Web Institucional www.dnsffaa.gub.uy

Una nueva alternativa para poder adquirir horas médicas, las 24 horas del día de forma sencilla, ágil, sin demoras y desde la comodidad de su casa.

Para solicitar una consulta médica, los titulares (únicamente) deberán hacerse un **usuario** ingresando a la página web Institucional, sobre el menú superior haciendo clic en "Iniciar Sesión", y completando un formulario que incluye sus datos personales, así como también los de su núcleo familiar. De esta manera el titular-usuario será el único que podrá anotar a sus cónyuges, hijos y personas a cargo.

La disponibilidad de las anotaciones Web tendrá un límite de cupos, el cual dependerá de la cantidad de anotaciones que se realicen en forma presencial o vía teléfono. Cuando no haya más cupos



online para la especialidad solicitada, la página no dará la opción de la misma.

También podrán hacerse cancelaciones a través de la web con 72 horas previas al día de la consulta. Fuera del plazo establecido se deberá llamar al Call Center (24 80 44 44).

Div. Comunicaciones e Informática Área Diseño

Nuevo servicio: Mensaje de Texto recordatorio de consulta y opción de cancelación

En el marco de los nuevos avances tecnológicos que se están implementando en la D.N.S.FF.AA y el H.C.FF.AA., pensando en mejorar la calidad de atención brindada a todos sus usuarios, se incorporó un nuevo servicio en el Departamento de Anotaciones. Esta nueva prestación está habilitada para aquellos usuarios que utilicen telefonía celular Antel y próximamente para Movistar y Claro.

El beneficio consiste en que cada vez que un usuario se anote para una consulta de cualquier especialidad, recibirá un mensaje de texto (SMS) recordatorio, 72 horas antes de la misma.

El mensaje será gratuito y no deberá ser respondido.

En caso de querer cancelar la consulta se deberá responder el mensaje de texto recibido incluyendo solamente el número que se indica. El tiempo disponible para la cancelación es de 24 horas a partir del envío del mensaje.

El mensaje que recibirá contendrá el nombre de la **especia-**



idad médica a la cual se anotó, el nombre del **médico tratante** y la **fecha** y **hora** en el cual deberá concurrir. Así como también el **tiempo** que se dispone para su **cancelación** y el **número** que debe enviar para la misma.

Las cancelaciones fuera del plazo establecido, no podrán realizarse vía mensaje de texto,

sino llamando al Call Center (24 80 44 44).

En caso de que el usuario no pueda asistir a la consulta y cancele con anticipación estará cediendo el lugar a otro usuario que se beneficiará.

Div. Comunicaciones e Informática Área Diseño

Celebramos el Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre

Con total éxito se realizaron 2 actividades de promoción y conmemoración de este día tan especial para todos, tal cual lo muestran las imágenes.

Nuestro banco de sangre necesita del aporte de todos. Todos podemos colaborar, aunque nos estemos en condiciones de donar, es nuestra obligación invitar a un familiar a un amigo, a un vecino, que realice su donación de sangre, en nuestro banco de sangre.

Los meses de verano son los de mayor dificultad para lograr un stock adecuado de sangre, por lo que invitamos a todos a realizar su aporte en los meses de diciembre a febrero.

Día a Día, gota a gota, nuestro banco de sangre crece!!!

Te invitamos a formar parte.

Sgto (Tec hemot) Jessica Pazos.





DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS DIVISIÓN REGISTRO DE USUARIOS

SABÍA USTED...?

Que debe tener actualizada la documentación de usuario para no tener inconvenientes a la hora de pedir hora para su atención o retirar medicamentos en el HCFFAA... (CI, Part. matrimonio, de defunción, certificado de estudios, recibo de sueldo, etc, acorde corresponda)

Que la libreta de matrimonio no es un documento que pruebe su actual estado civil... Necesita una partida de matrimonio que debe presentarse cada 5 años.

Que sus hijos tienen derecho de asistencia hasta los 21 años, salvo que estudien o que se gestione la asistencia por discapacidad o se acojan al Art.205 Ley 18719 (hijos que no estudian ni trabajan)...

Que paga acorde a las franjas de ingreso y el derecho abarca a todo el núcleo familiar...

Que si está en el interior del país se puede atender en las Unidades Militares o CAP y si fuere necesario el médico le hará un pase al Hospital Local...

Que los hijos de un titular fallecido puede tener derecho si está contemplado en el Art.205 Ley 18719 (hijos que no estudian ni trabajan)...

Que no se puede dar de baja como usuario (Ley 18834 , Art.94)

Que los concubinos pueden asistirse, siempre que sea homologado legalmente la situación...

Que el personal femenino brinda derechos a su familia acorde a las normas vigentes...

NUESTRA MISIÓN ES SERVIRLO!

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



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, de larga trayectoria en la capacitación, formación y perfeccionamiento de recursos humanos en el área de la salud para su desempeño tanto a nivel nacional como en Misiones Operativas de Paz. Es creciente la demanda de sus cursos, en beneficio no solo de los usuarios de sanidad, sino también de todo el sistema sanitario nacional. Por ello, pone en conocimiento de la familia militar y de todos los interesados en general, de algunos cursos para el próximo año 2014.

- Curso de Auxiliar de Enfermería Integral.
- Curso de Auxiliar de Servicio, Ayudante de Cocina y Tisanería.
- Curso de Auxiliar de Estadística en Salud y Registros Médicos
- Curso de Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Cuidados Intensivos de Adultos y Niños.
- Curso de vacunadores.
- Curso de Auxiliar en Farmacia Hospitalaria.
- Curso de adiestramiento en central de esterilización y economato de materiales y economato.
- Ayudante de odontólogo.
- Manipuladores de Alimentos.
- Operador PC Office.
- Jornadas, seminarios y conferencias de múltiples temas.

Si Usted desea obtener información sobre fecha de inicio, requisitos de inscripción, becas que se otorgan a familiares del personal perteneciente al Ministerio de Defensa Nacional y todas sus unidades ejecutoras de estos u otros cursos las vías de comunicación para hacerlo son:

Personalmente en la Sección Bedelía de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas.

Av. 8 de octubre 3060. En el horario de 8 a 17 hs.
 Telefónicamente: al 2487.6666 Int. 1684 en el horario de 8 a 17 hrs.
 Páginas web: www.dnsffaa.gub.uy Link Escuela de Sanidad
 Vía mail: bedeliaescuela@dnsffaa.gub.uy

DIABETES Y ACTIVIDAD FÍSICA

Se ha demostrado científicamente la importancia del ejercicio físico para lograr el bienestar general de las personas. El ejercicio es un componente muy importante del cuidado de la diabetes.

La diabetes mellitus está aumentando en todos los países en función de los hábitos alimentarios y de una disminución de la actividad física de la población.

Actividad, ejercicio y condición generalmente se utilizan como sinónimos pero no lo son. Debemos saber que **actividad física** es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo e incluye actividades de la rutina diaria: tareas del hogar, trabajar, ir de compras y ejercicio propiamente dicho.

Ejercicio físico, son los movimientos planificados especialmente para mejorar la condición o forma física

Dentro de las ventajas de la actividad física destacamos que:

Mejora el control glucémico, porque aumenta el consumo de glucosa a nivel muscular y reduce la resistencia a la insulina (la que produce el páncreas y la recibida en forma inyectable)

Contribuye a bajar de peso, aumentando el gasto energético y produciendo la pérdida de tejido adiposo visceral (del abdomen), como también la grasa del resto del cuerpo.

Aumenta la masa de tejido muscular.

Aumenta la capacidad funcional respiratoria.

Aumenta los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno)

Contribuye a bajar la tensión arterial.

Disminuye los niveles de colesterol total y del LDL (colesterol malo)

Disminuye los niveles de triglicéridos.

Se recomienda la realización de actividad física con niveles moderados de intensidad; **“lo importante es la constancia”** ya que el cuerpo humano está diseñado



para moverse y el sedentarismo está asociado con enfermedades y muerte temprana. Hay que destacar que los beneficios de la actividad física se asocian a la calidad de años por vivir.

La actividad física debe movilizarse grandes grupos musculares, realizarse con regularidad, debe resultar gratificante.

TODOS PUEDEN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, independientemente de la edad, sexo, condición física.

El ejercicio aeróbico es el ejercicio físico que produce cambios beneficiosos en los sistemas respiratorio y circulatorio.

SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA EL MOMENTO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

Escoja actividades que le sean agradables.

Si usa insulina, trate de hacer ejercicio siempre a la misma hora.

Verifique su nivel de glucosa en la sangre antes de hacer ejercicio.

Verificar su nivel de glucosa en la sangre después del ejercicio. Si está bajo, debe tomar una colación.

Lleve siempre un alimento que le pueda subir la glucosa si está

baja: fruta, barra de cereales y caramelos, jugos.

Controle el estado de sus pies; su cuidado es prioritario.

Usar zapatos que se adapten bien a sus pies y que estén diseñados para hacer ejercicios.

Invierta en un calzado cómodo, sin costuras, y medias adecuadas: algodón o hilo, sin costuras que puedan producir lesiones.

Insulina y ejercicio: la cantidad de insulina la debe manejar con su médico tratante.

Momento y lugar de la inyección de insulina antes del ejercicio: se recomienda no aplicar la insulina en los músculos, estarán activos (piernas o brazos), el ejercicio aumenta la velocidad de absorción de insulina generando hipoglucemia.

Tipo de hidratos de carbono para ingerir: antes, durante y después de realizar ejercicios pueden ingerirse hidratos de carbono en forma sólida o líquida. Pero la forma sólida requiere más para ser digerida

Las formas líquidas son más recomendables.

Consuma mucho líquido, no menos de 2 lts por día, beba agua antes, durante y después del ejercicio.

Sgto (N) A. Da Silva
Esp. Diabetes

EL VALOR TERAPÉUTICO de los DOCE PASOS de Alcohólicos Anónimos, que puede ser aplicado a consumidores de sustancias psicoactivas

Los Doce Pasos de A.A., fueron en esencia una evolución de la experiencia del hombre a través de los tiempos y de nuestra historia.-Tendría que ser el Manual de nuestro estilo de vida, nosotros que estamos envueltos en una sociedad consumidora y absorbente.- Sus fundadores, Bill W. y el Dr. Bob, comparan a esta guía como la fueron los 10 Mandamientos en su momento para Moisés.-

A su vez tomaron muchas experiencias de vida, hubo aportes del Movimiento Oxford y de los Sacerdotes Jesuitas.- A lo largo de éstas, de trabajos consigo mismo y con otros alcohólicos, Bill fue resolviendo sus problemas, al cambiar el concepto de pecado por el de “enfermedad”.-

Los alcohólicos son seres humanos que están enfermos y que están luchando con la vida.- Así sucede con los usuarios de distintas sustancias, que están padeciendo una “enfermedad”.- Estos principios datan de muchos años antes de A.A.. y una cosa que Bill afirma, “que son un medio práctico de aplicar principios que desde muchos años nos han sido dados por las Escrituras, es decir por el propio Dios”.-

1-PERCEPCIÓN: admitir la impotencia ante la sustancia.- Y a la vez aceptar que nuestras vidas pasaron a ser incontrolables y deterioradas.-

2-CAPITULACIÓN: convencernos que hay un Poder Superior, que es el único capaz de devolvernos el sano juicio.-

3-DECISIÓN: decidir poner nuestras vidas en las manos de Dios, tal como cada uno lo conciba.-

4-INTROSPECCIÓN: hacer un inventario moral de nosotros mismos.- Ver nuestro interior, examinarnos.- Mejor si lo hacemos como ejercicio práctico, por escrito, hablado y trabajado en el grupo.-

5-CONFESIÓN: es el admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante el grupo nuestras fallas.- El psicoanálisis lo llama “catarsis mental”.- Lo que en psicología significa “eliminación de los sentimientos o recuerdos que provocan un desequilibrio”.- Catarsis, palabra derivada del griego, descrita en la definición de la Tragedia Griega, en la Poética de Aristóteles, como purificación emocional, corporal, mental y espiritual.-

6-SUMISIÓN: tener la disponibilidad de que solamente Dios, o la fuerza espiritual que cada uno profese, elimina todos nuestros defectos de carácter.-

7-HUMILDAD: ser humildes para aceptar nuestras faltas.- Significa liberarnos de la soberbia, de la arrogancia.- Lo que solo se consigue con mucho esfuerzo.-

8-INVENTARIO: hacer un inventario de las personas a las cuales les hicimos mal, y repa-

rar el daño causado.- A este paso solo llegamos mediante la madurez personal.-

9-RESTITUCIÓN: reparar el daño causado, ya sea en forma material, arrepintiéndose, pidiendo sinceras disculpas por lo ocasionado.- Que sea un admitir el error cometido desde el interior de cada uno.-

10-REORGANIZACIÓN: al ir armando nuevamente este rompecabezas de nuestras vidas, seguimos admitiendo y reconociendo los errores cometidos; y sólo así con esa superación día a día, podemos volver a armar este desorden en nuestras vidas.-

11-ESPIRITUALIDAD: buscamos a través de la oración y meditación, mejorar nuestro contacto con Dios, tal como lo concebimos.- Pidiéndole que nos ilumine y que se haga su voluntad.-

12-CARIDAD: habiéndonos encontrado con nuestro yo interior y espiritual, podemos ahora ayudar a otros.- O sea como dice San Pablo “ la fe sin buenas obras, es letra muerta”.- Aquí lo importante es la “acción”.-

A.A. es en esencia una forma de “terapia en grupo”, un medio de recuperación, proporciona un cese en las angustias, temores y suministra un apoyo continuo en la batalla.-

Lo podemos explicar con este ejemplo, (características propias de un individuo alcohólico): tenemos a un usuario

que padece de una alergia física al alcohol, combinada con la obsesión de consumir justamente el veneno al que es alérgico y que es causante de su enfermedad.- Además tiene una personalidad muy enferma, una necesidad de dominar, (empero es dependiente).- Tiene un sentimiento de hostilidad o culpa, (defendiéndose contra la inferioridad).- También posee una sensación de soledad y aislamiento.- A la vez se sienta inferior, pudiendo ser crítico; pero lo envuelve un complejo de superioridad.-

El ego inflado, la impaciencia, la intolerancia, la neurosis; la tensión, la angustia, el miedo, son algunas de las características de una personalidad alcohólica, síntomas todas de una inmadurez emocional.- En paralelo contraponiendo, encontramos al usuario maduro, objetivo, humilde, paciente, tolerante, confiable, honesto y espiritual.-

RECUPERACIÓN: no es un resultado duradero, sino una mejora permanente.- No es la perfección, sino la búsqueda de ella.- No es un estado de letargo, sino un estado de

alerta.- Es darse cuenta que hay un lugar para todos nosotros en el mundo.- Es reconocer que solos, no podemos hacer nada.- Es estar seguros que podemos andar el camino, aún cuando “hacemos nuestro camino cuando andamos”.- Extraído del libro: “Plenitud” de A.A..-

Un testimonio anónimo de un paciente alcohólico: “ a causa de mi irresponsable forma de beber, contraí enfermedades intestinales que hasta el día de hoy me causan problemas dolorosos.- Vivir por vivir, por estar en estado de embriaguez, viajando en una motocicleta, sufrí tres accidentes.- La primera vez, sufrí delirio visual, pues veía dos caminos, uno falso y el otro verdadero, (me voy sobre el falso).- La segunda ocasión, (siempre en estado de embriaguez), veía dos coches en la carretera, uno verdadero y uno falso, (me voy sobre el verdadero).- La tercera, veía dos vacas, y no atinaba si eran falsas o verdaderas, me fui sobre las dos (eran verdaderas).- Consecuencias: al des-

pertar, me encontraba en un cuarto iluminado y escuchaba voces.- Médicos, enfermeras y parientes, esperaban mi recuperación.- Trato de moverme, no puedo, siento terribles dolores y me doy cuenta que estoy en el Hospital; vendado, con suero, dientes y labios rotos.- Costillas hundidas, clavícula rota, ojos entre sangre.- Mi madre y mi esposa lloraban junto a mí.- Pero a mí no se me escapaba lágrima alguna, lo único que pensaba era en mejorarme para volver a ver a mis compañeros de cantina o sea estar listo para la próxima borrachera.-.....”

Explicación del Dr. Bob:”..... ninguno de nosotros estaría hoy acá, si alguien no nos hubiera explicado las cosas, para llevarnos a una u otra reunión.....”

Ma. del Carmen Mazzuco.-
Operador Sicoterapéutico en
Drogodependencia.-

BIBLIOGRAFÍA.-

Criterios profesionales del Médico siquiatra Dr. Edward J. Delehanty.- Abril 1981.- Conferencia en la Universidad de EUA.-

2-Observaciones breves del Dr. Bob en la Primer Convención Internacional de A.A. en Ohio.- 1950

3-Extraído del libro: “Plenitud” de A.A..-





¿QUE CONSECUENCIAS NOS DEJA **ABUSAR** DEL ALCOHOL EN LAS FIESTAS?

Es muy común que en las fechas festivas de Navidad y Año nuevo, de manera consciente o inconsciente le pase a un gran número de personas que se den atracones. Las comidas festivas, además de abundantes, no siempre son del todo saludables y se acompañan de un descontrolado consumo de bebidas alcohólicas, que además de calorías contienen, como su nombre indica, alcohol (una sustancia tóxica y adictiva). La combinación puede tener consecuencias indeseadas, alguna de las cuales podrían empañar la alegría de las fiestas. Por ello, en estas fechas, es importante prestar especial atención a nuestros hábitos alimentarios.

Si nos excedemos con la cantidad de calorías que ingerimos, nuestra digestión se va a resentir, ya que nuestro sistema digestivo tiene una capacidad y funciona-

lidad limitada. En la mayoría de las reuniones es frecuente beber alcohol, por lo que en navidad y año nuevo se aumenta considerablemente su ingesta.

¿Qué le sucede a nuestro cuerpo cuando ingerimos alcohol en exceso?

Aumenta las posibilidades de sufrir trastornos mentales, afecciones gastrointestinales, cánceres, enfermedades cardiovasculares, pulmonares y musculoesqueléticas, trastornos reproductivos, daño prenatal, etcétera.

Por su contenido calórico, entre otros motivos, las bebidas alcohólicas aumentan el riesgo de padecer obesidad.

SER CONSCIENTES DE LO QUE COMEMOS ES ÚTIL PARA GANAR SALUD EN NAVIDAD Y AÑO NUEVO

Uno de los principales "males alimentarios" que padece nuestra

sociedad es que **no pensamos lo que comemos**. Si prestáramos más atención sobre los alimentos que ingerimos y realizáramos una adecuada selección de los mismos, podemos realizar pequeños cambios que marcarán a medio-largo plazo una gran diferencia sobre nuestra salud.

Las fiestas navideñas son, en resumen, una temporada perfecta para mejorar nuestra salud a través de la alimentación. Para predicar con nuestro ejemplo mientras hacemos ejercicio. Para demostrar a nuestros familiares y amigos que podemos disfrutar de la Navidad sin necesidad de recurrir al alcohol o al tabaco. Y para prevenir, en resumen, las nefastas consecuencias de seguir un estilo de vida poco saludable.

Sgto (Lic. Nta.) Elisa Viña

El amor



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

Nos hemos propuesto en gran desafío de escribir sobre el amor, simplemente espero no caer en algo demasiado poético ni demasiado teórico, ambos extremos mostrarían al lector la forma en la cual, finalmente, me estoy “defendiendo” de lo que escribo.

En primer lugar la tentación de intentar definir qué es el amor, una hermosa reflexión de un Filósofo y Psicoanalista llamado Zizek dice: "En una carta de amor, el mismo fracaso del escritor para formular su declaración de una manera clara y real - sus vacilaciones, la naturaleza fragmentaria de la carta, etc.- puede ser en sí mismo una prueba (quizá sea la prueba necesaria y la única verdadera) de que el amor que se profesa es auténtico: aquí el mismo fracaso en exponer adecuadamen-

te el mensaje es la muestra de autenticidad. Si el mensaje se expusiera con soltura solamente invitaría a la sospecha de que es parte de una aproximación calculada, o de que el escritor de hecho se ama a sí mismo, o al encanto de su escritura más de lo que ama a su amor". Tomando las palabras de Zizek, pido desde ya perdón por todas y cada una de mis vacilaciones en este artículo.

No creo posible poder definir el amor....es un sentimiento? Es la resultante neuroendócrina de la excitación de una parte de nuestro cerebro? Es el deseo por el otro, ese deseo que esconde la falta y que pretendo que otro con su presencia la llene y me complete? Es una opción de vida? El amor tiene consistencia hoy en día o como dice Bauman se ha vuelto en la era Moderna algo líquido? Es igual enamoramiento a amor? Cuando ya no vuelan las mariposas en nuestros estómagos es señal que se terminó el amor? Acaso el amor se termina? Tiene principio y tiene final? Hay un solo amor o ha-

brán amores? Son nuestros hijos “fruto” de amor? Qué pasa cuando muere el amor? Son muchas preguntas, todas ellas me las hago en el momento que comparto éstas líneas con ustedes y los invito a reflexionarlas.

Me resisto siempre a las definiciones, definir es delimitar, pero vivimos en un mundo en el que si no damos definiciones o somos tontos o no somos capaces de tolerar la ansiedad que ello nos genera.

Confieso que como psicólogo prefiero hacer una distinción entre amor y enamoramiento y prefiero ubicar al último más sobre el lado de la afectividad y por ello de los sentimientos y también prefiero colocar al amor más del lado de las opciones de vida, de mi decisión libre y voluntaria, de optar por otro, por entregar mi vida a otro, y que sin ese gesto de entrega mi vida carezca de sentido y me cueste comprenderla.

No soy muy partidario de ubicar al amor tan del lado de los afectos, ya que la propia vida emocional de cada uno de noso-

¹ Licenciado en Psicología (UCUDAL)
099648379/24877685

tros es, por momentos, veleidosa, va y viene...es decir, nunca estamos permanentemente "sintiendo" el amor que tenemos por nuestras personas amadas.... hagamos un simple ejercicio y pensemos ahora rápidamente en un ser querido, nuestra madre por ejemplo, hace unos segundo estábamos "sintiendo" el amor por nuestra madre como seguramente ahora sí lo sentimos, porque la hemos evocado a nuestra memoria y de alguna forma se ha hecho presente? Y si hace unos segundo no lo sentíamos, es eso acaso señal de que no amamos a nuestra madre?

La vida emocional y el universo pulsional de las personas está lleno constantemente a contradicciones, desde Melanie Klein en adelante los psicólogos sabemos perfectamente el dualismo amor/odio que reviste cada uno de nuestros vínculos afectivos. Muchas veces sentimos un terrible hostilidad justamente por aquellas personas que son las que más amamos, otras tantas veces descargamos nuestra ira

sobre aquellos que más cercanos son, así es la vida emocional de cada uno de nosotros y por éstas y otras razones más prefiero sacar al amor del lugar del afecto.

Dejemos de lado por unos párrafos al amor y dediquemos un espacio al enamoramiento. Este sin duda es pura afectividad, pura emoción, mariposas en la panza, bombones y caramelos regalados, coquetería, seducción.... pero no nos dejemos engañar, es una etapa y acá está uno de los mayores riesgos, confundir enamoramiento con amor. Esta etapa llena de dulzura debe resignarse tarde o temprano por la opción de vida, por la elección del otro como compañero de ruta, elegir amar es elegir ayudar al otro a ser cada día la mejor versión de sí mismo y caminar por la vida siempre teniendo ese norte.

Son nuestros hijos frutos del amor?...sin dudas, pero cuidado con el concepto de "fruto", muchas veces he escuchado parejas que plantean separarse y dicen "la relación ya no pro-

duce"....la ideología de mercado se ha infiltrado por todas partes incluso en las parejas, muchas veces cuando oigo algo así pienso "será que querían ser una pareja o una fábrica"...qué quiere decir que no produce?

Un último lugar a una pregunta que me sacude, qué pasa cuando muere el amor y que pasa cuando el amor muere? Me refiero a la pérdida de un ser amado que quizás ya nos ama y me refiero a la viudez. Sin dudas los procesos de duelo son largos complejos y por sobretodo dolorosos, pero son transitables y una vez que se elaboran y uno recupera para sí mismo la energía libidinal que tenía colocada en el objeto de amor perdido de alguna forma se encuentra nuevamente disponible a recorrer de nuevo la aventura del enamoramiento y del amor, porque la vida cada vez es más larga y habrán Amores y amores, pero nunca faltará quién de alguna forma nos sacuda la escarcha del corazón y nos recuerde que estamos vivos.

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

ACTIVIDADES EN FAMILIA: ESTE VERANO SERÁ INOLVIDABLE!!!

Llega el verano y con el las vacaciones, , el final de las clases y también llega mucho tiempo para compartir en familia.

Démosle una vuelta de tuerca a eso de "...uf vacaciones , los niños todo el día en casa!!..". Disfrutemos de eso y no lo vivamos como una carga. No todo es color de rosas ni sencillo, claro que no, pero si no hacemos el esfuerzo es mucho peor. El tiempo en familia, tiempo real, comprometidos y lejos de las tecnología que mas que unir separan, es algo que todos debemos priorizar y trabajar día a día. Sin dudas, vale la pena....

Aquí les dejamos 10 actividades para este verano , muy sencillas, no se necesita mucho dinero, pero si amor y dedicación. ¿ Estás dispuesto/a? Entonces a disfrutar!!!!

Acampar: No puedes dejar que el verano pase sin planear una noche al aire libre. Tu destino puede ser un parque nacional o el fondo de tu casa. No olvides la tienda de campaña, los sacos de dormir, las linternas, el repelente de insectos y la comida. Dependiendo del lugar en que se encuentren pueden hacer una fogata o mirar las estrellas y buscar las constelaciones. No olvides sacar muchas fotos ya

que actividades como esta son las que recordarás cuando tus hijos crezcan y formen sus propias familias.

Pasar mucho tiempo al aire libre: Hay muchas actividades que puedes hacer fuera de casa y que no requieren mucha planificación, como leer un libro bajo un árbol o salir a mirar el atardecer. Hay otras actividades que requieren un poco más de planificación como visitar una piscina o aprender algún deporte. Sea cual sea la actividad que decidas hacer para aprovechar el aire libre, estarás disminuyendo las horas que tu familia pasa frente a una pantalla, y esto es siempre una buena idea.





Visitar la playa y hacer castillos de arena: La palabra verano se asocia generalmente con la playa, y es que no hay nada más relajante que estar al sol escuchando el ruido de las olas mientras los niños hacen castillos de arena. Considera incorporar ejercicio jugando tenis de playa o dando largas caminatas a la orilla del mar luego de la cena, es el momento perfecto para ver el atardecer en familia.

Jugar con agua: Cuando la temperatura sube no es necesario que te quedes dentro de casa aprovechando el aire acondicionado. Los niños aman jugar con agua y hay muchos juegos que los ayudaran no sólo a refrescarse sino también a hacer ejercicio y disfrutar al máximo la temporada.

Ir a la piscina de tu club o barrio: Seguro que bastante cerca de tu hogar hay una piscina pública (que generalmente es gratis) y al menos una piscina privada donde por un monto determinado puedes aprovechar uno o más días de

chapuzones y entretención familiar. Consulta por horarios y requisitos y a disfrutar de algo tan saludable y relajante como la natación recreativa!!

Hacer un fuerte con palos y sábanas: Busca sábanas grandes viejas o comprarlas de segunda mano compra palos largos o utiliza cosas que tengas en casa como escobas y trapeadores para hacer las paredes. Es entretenido ver como los niños se las ingenian para crear un fuerte en el que luego pueden jugar. Y no dejes de entrar al fuerte!!!!, ser parte de esa experiencia es genial para nosotros y mucho mas para ellos.

Jugar con tiza en la vereda : las tizas de colores sirven para hacer arte, pero también para muchos juegos como la rayuela. También puedes dibujar la silueta de tus hijos y hacer un camino con estaciones donde solo se puede avanzar cuando se va cumpliendo con los retos puestos en el camino. Algunos retos que puedes utilizar es saltar 10 veces (ejerci-

cio), comer una manzana (comida saludable) o dar un gran beso a mamá.

Hacer helado: Cocinar es entretenido y hacer helado es la actividad perfecta para una tarde familiar. Incorpora las frutas favoritas de tus hijos y deja que todos disfruten la creación como snack o después de la cena.

Ir a un festival de verano: Todos saben que en verano las familias tienen más tiempo para disfrutar juntas, por lo que distintas organizaciones y gobiernos locales organizan festivales familiares. Puede ser un festival de cine con películas al aire libre, la celebración de alguna cultura o raza con música y comida tradicional, o un festival de música con una serie de conciertos gratis en un parque.

Crear una lista de verano Toma lápiz y papel y siéntate con tus hijos a hablar sobre las actividades que harán el verano. Pueden hacer una lista de 10 , 50 o hasta 100 actividades entretenidas para hacer. Incluye actividades simples y complejas, y preocúpate de que cada miembro de la familia dé ideas.

Entre las actividades de tu lista puedes incluir:

Tener un día libre de tecnología (sin T.V, videojuegos, computadoras ni celulares)

Visitar cierta heladería

Leer un determinado libro

Salir a ver al menos 3 atardeceres

Mandar cartas a familiares lejanos

Visitar un museo

Tomar el tren o bus y visitar un pueblo o ciudad que no conozcan

Cenar en un restaurante con mesas al aire libre

Ir a un parque de diversiones

Sacarse una foto familiar frente a un monumento

Ordenar el closet y donar la ropa que ya no usen

Ir a pescar

Volar un cometa

Tte 1º (N) Raquel Caraballo

Curiosidades de las navidades

¿CUAL ES EL SIGNIFICADO DEL MUERDAGO?

Es importante el tipo de decoración que usamos para las fiestas, ya que debe mostrar lo que realmente queremos transmitir... es fundamental que reine la felicidad en el ambiente y que la paz sea uno de los valores más preciados de la celebración.

Pero si el amor es lo que se busca, nunca te debe faltar **el muérdago**, un ítem de decoración que fuerza a transmitir el amor entre dos personas, ya sea con un beso en los labios, en las mejillas o con un simple abrazo. Y si bien esta decoración es muy tradicional, son pocos quienes conocen su verdadero significado, ya que en la actualidad solo suele ser usada para conseguir un beso.

En la antigüedad, **el muérdago era conocido como una planta sagrada** que era cortada con un cuchillo durante ciertos ciclos lunares para conseguir una protección divina contra el diablo. Pero éste no era el único significado que se le atribuía, sino que también **representaba fertilidad, y es por eso que las personas se besaban debajo del mismo, para que se les otorgara tal regalo en el año venidero.**

En la actualidad, se conoce que ésta planta en particular es una parásita, y que solo crece en las ramas altas de ciertos árboles, que por lo general tienen una altura considerable, y dado a su rareza, los que suelen ser usados para decoración son de plástico o algún material sintético, aunque nunca falta el afortunado que dispone de un pino en su patio trasero y que da algún que otro muérdago durante el año.

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE LA ESTRELLA DE BELÉN

Todas las religiones poseen ciertos símbolos, ciertas formas con un significado adjunto que suelen ser usados para representar alguna fiesta, celebración o ritual relacionado a la religión misma. Uno de estos símbolos que uno puede encontrar en el cristianismo es la **estrella fugaz**, una que suele ser usada para decorar la punta del **árbol de Navidad**, un símbolo que también marca la llegada de los **Reyes Magos**.

Pero no siempre la **estrella fugaz** tuvo esa forma, ya que la característica que la hacía tal, como es la cola de la estrella, no existía en el pasado como una iconografía, ya que solo se utilizaba la estrella para representar su venida. Pero lo que realmente ocurrió con el paso del tiempo es que fue usada la de la obra de **Giotto en la Capilla de los Scrovegni, en Padua**. Si bien puede que no sea la visión original de los Reyes Magos, la de Giotto fue mejor aceptada popularmente, por esto se decidió usarse.

Pero con el paso del tiempo, los científicos se comenzaron a preguntar si lo que realmente vieron los **Reyes Magos** fue una simple estrella, o podría haber sido el famoso Cometa Halley, ya que es un cuerpo celeste que posee una cola, y si bien no es



una estrella, puede ser tomada como una estrella fugaz fácilmente, aunque la cuestión recae mayormente en la posibilidad de poder ver tal cuerpo celeste con solo la tecnología disponible en esa época, que para el público era ninguna. Existe otra teoría más sobre lo que fue visto por los **Reyes Magos** esa noche, y dice que lo que se vio principalmente fue un conjunto de estrellas alineada que daban forma a esa estrella fugaz.

Pero sea cual sea su origen, no hay que restarle importancia a la **Estrella de Belén, un símbolo bastante claro tanto de la cristiandad como de la Navidad**, ya que ningún árbol de Navidad se ve desprovisto de una estrella en la punta, muchas veces de color dorado o de color plateado, para combinar con el color del árbol y sus ornamentas en general.

¿POR QUÉ DEBEMOS DECORAR UN ÁRBOL EN NAVIDAD?

Es verdad que la **historia del origen del árbol de Navidad** es muy confusa, ya que hay varias leyendas sobre el comienzo de esta tradición. Algunos creen que proviene de una antigua creencia germana, donde creían que un inmenso árbol era el que sostenía el mundo y que en sus ramas estaban alojadas las estrellas. Otros cuentan que San Bonifacio fue el primero en plantar un pino como símbolo al amor perenne que sentía hacia Dios, lo adornó con manzanas rojas como símbolo del pecado original y lo llenó de velas como representación de la luz del mundo. Y otros, que los celtas, al comenzar el solsticio de invierno decoraban un roble (árbol sagrado para ellos) con la intención de garantizar el regreso del sol.

La verdad es que esta tradición se fue extendiendo alrededor del mundo originando que cada 8 de Diciembre, en el **"Día de la Inmaculada Concepción"** se comience con el armado del tan apreciado **"árbol de Navidad"** como símbolo de suerte para el año venidero.

La decoración de cada árbol va a ir acompañada de las costumbres familiares, sin olvidar de que cada uno de los colores que se le ponen en la decoración tiene un significado diferente. Se cree que si el árbol es decorado con rojo, deparará pasión. Con dorado, riqueza; blanco, paz; azul, tranquilidad; naranja, alegría; verde, esperanza; amarillo, éxito y de marrón o beige, trabajo.

¿CUÁL ES EL VERDADERO SIGNIFICADO DE NAVIDAD?

Muchas personas se ilusionan al pensar que la navidad está por venir, que con ella viene la convivencia, los regalos, la cena, el festejo etc., pero no todas las personas pueden tener esto, su poder adquisitivo no es lo suficiente grande para una gran cena o para comprar regalos.

Navidad no es dar regalos ni una cena lujosa o un gran festejo, el verdadero significado de la navidad es dar amor, así sea una navidad sencilla el amor nunca debe faltar, lo material es solamente eso, un objeto, el convivir con amigos, comer algo sencillo y abrazar a tu familia durante esos días,

en otras palabras compartir la felicidad, esto es el verdadero significado de navidad.

Si amas a tu familia debes inculcarles ese espíritu navideño, ese cariño a convivir con la gente sin necesidad de cosas materiales, recuerda que aunque sea una navidad sencilla estará llena de amor, claro que puedes dar un obsequio como muestra de cariño o de atención pero no es necesario que gastes, puedes hacerlo con tus propias manos, créeme que eso se apreciara más que un regalo muy costoso.

"Amar es compartir"

Si amas a tu familia comparte momentos lindos con ella.

5 CONSEJOS FENG SHUI PARA DECORAR LA CASA EN NAVIDAD

1. Una entrada iluminada. La puerta de entrada de la casa es, según el Feng Shui, la "boca del chi", por lo que debe estar en buen estado. Aprovecha para engrasar bisagras o pintarla y colocar una corona con ramas de pino y piñas. Además debes tener en cuenta la iluminación para darles la bienvenida a los dioses de la Prosperidad y la Felicidad. Se trata de que emplees la imaginación con ideas originales pero con un propósito: incrementar la energía positiva de tu hogar en unas fechas tan entrañables como las fiestas navideñas.

2. Una mesa redonda u ovalada. Según los expertos una mesa de estas características facilita la comunicación y la unión familiar entre parientes que están distanciados o han dejado de hablarse. Si tu mesa es cuadrada o rectangular, puedes resolver el problema de la unión familiar esparciendo polvos plateados de la prosperidad en las esquinas, el árbol de navidad, la corona y los regalos. Esto además propiciará que venga la prosperidad a casa y se quede en ella. Para decorar la mesa coloca velas en la corona de adviento y un centro de fruta fresca en la mesa. Te recomendamos que pongas manzanas con canela para atraer las energías, una sandía para el trabajo y granada y lentejas para

la buena fortuna. En cuanto a la comida en sí, tanto si cocinas tú como si encargas un catering debes tener en cuenta la armonía entre el ying (alimentos refrescantes y dulces) y el yang (alimentos salados).

3. Utiliza los colores del Feng Shui para decorar. Aprovechando que los colores principales de la Navidad son el rojo y el verde, con la mayoría de los adornos ya tendremos representados los elementos de la madera y el fuego. Es importante entonces sumar otros objetos o elementos decorativos que añadan los elementos restantes: elementos dorados o plateados para representar el metal, elementos de color marrón para representar la tierra, y algún objeto de color azul para representar el agua. Para Año Nuevo, el Feng Shui recomienda incrementar el chi. Para ello tendrás que decorar la casa con objetos de color rojo, dorado, verde brillante y púrpura, ya que estos vibrantes colores representan la abundancia y la buena fortuna.

Un árbol de Navidad adecuado a esa filosofía. Bien sea natural o artificial, el árbol de Navidad corresponde al elemento madera en el ciclo constructivo. Se trata de un símbolo muy favorable porque se asocia a la familia, al crecimiento y la longevidad. Su colocación dentro

de la casa es fundamental. Si lo que quieres es lograr la armonía familiar y la salud tendrás que colocarlo en la coordenada este del salón, si quieres promover el reconocimiento y los halagos deberás ponerlo en la zona sur, si lo que quieres es activar la riqueza el mejor lugar es el sureste. También tendrás que adornarlo con luces ya que corresponden al elemento fuego en el ciclo constructivo que simboliza la energía yang de vida, y atraerán armonía, fama, éxito y prosperidad.

Usa fragancias y aceites esenciales. Es importante que para finalizar la decoración de la casa potencies el sentido del olfato que también es fundamental a la hora de sentirse a gusto en una casa. De esa manera conseguirás incrementar la energía en varias áreas de tu hogar, ayudará a que disfrutéis de una atmósfera relajada y saludable. Los aromas más recomendados son mandarina dulce, limón, canela o clavos de olor. Utiliza difusores para impregnar tu ambiente de buenas energías, paz y amor. Para tener paz en el hogar, rosa y manzanilla; para el amor, ciprés; para la armonía, geranio y lavanda; y para la espiritualidad, sándalo y mirra. Para ello puedes también utilizar ramos de flores frescas e incrementar su olor añadiendo unas gotas de esencia o incluso velas aromáticas.