



ISSN: 2301-0231

REVISTA *Contigo*

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 6 - Número 41 - Julio 2014
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

¡HAZ UNA PAUSA ACTIVA EN TU JORNADA LABORAL!



➤ Historia clínica electrónica en la D.N.S.FF.AA.

➤ HPV – VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

STAFF

Nº 41 año 6
Julio 2014

STAFF

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de Educación
para la Salud.

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN:

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

COLUMNISTAS

Sgto (Ps) Álvaro Farias.
Sgto (Tec. Hemot) Jéssica
Pazos

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

Historia clínica electrónica

Comunicado importante: se necesitan donantes de sangre.

SECCION A TU SALUD

Infecciones de transmisión sexual: a no bajar la guardia.

HPV – VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO : Valorá la vida informándote.

¡Haz una pausa activa en tu jornada laboral!

LA REGLA DE LAS 3R: ¿ Sabes exactamente qué significa y cómo implementarlo?.

Monóxido de carbono: un peligro de estas épocas.

SECCION NUTRICION

Hidratación y ejercicio.

SECCION PADRES E HIJOS

El tiempo que le dedicamos a los hijos.

SECCION CURIOSIDADES Y ENTRETENIMIENTO

Los dos anillos.

**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.

Nuevo avance tecnológico



Con el fin de mejorar la calidad de atención de los usuarios y los servicios que brinda la D.N.S.FF.AA. y el H.C.FF.AA., se comenzó a implementar un nuevo recurso tecnológico que provee un empleo eficaz y eficiente de los recursos humanos y materiales disponibles, la Historia Clínica Electrónica (HCE).

Esta es una etapa inicial, en donde se instalará la HCE en algunas policlínicas y en simultáneo se continuará desarrollando dentro de las demás áreas hasta completar el proceso de transformación: **la sustitución de la historia clínica en formato papel a la digitalización completa de todos los registros médicos del paciente.**

La incorporación de la Historia Clínica Electrónica (HCE) en un sistema de salud como el H.C.FF.AA. representa no solo un gran avance tecnológico y de crecimiento para la Institución, aumentando su competencia y gestión asistencial sino también permite situarla a la altura de otros centros de salud a nivel nacional.

El continuo compromiso por parte de la D.N.S.FF.AA. y del H.C.FF.AA. de lograr sus propósitos de existencia y razón de ser trazando el correcto camino al cual se quiere llegar, se refleja en la mejora eficaz y eficiente en el cuidado de la salud de todos sus usuarios.

¿Qué es la Historia Clínica Electrónica?

La Historia Clínica Electrónica es un sistema de gestión e información integral que tiene como objetivo primordial almacenar datos del estado de salud del paciente con el fin de facilitar la asistencia sanitaria.

La digitalización de la documentación ha presentado una disminución de errores en el ámbito de la medicina mediante una reingeniería en la utilización de recursos y en el uso racional del tiempo.

¿Cuáles son sus ventajas?

Centralización de los datos del paciente: mejorando la administración y organización de los mismos. Facilitando la ubicación de la historia clínica del paciente, evitando demoras innecesarias.

Integridad de los documentos: impidiendo que se deterioren con el paso del tiempo, así como que se traspapelen.

Legibilidad: evitando confusiones y malas interpretaciones al momento de leer informes con diferentes tipografías.

Disponibilidad y accesibilidad inmediata por parte del personal médico autorizado al momento de realizar una consulta. La HCE siempre estará disponible y actualizada.

Reutilización de los datos: lo cual permite que se encuentren siempre disponibles para su consulta, actualización y correcta gestión clínica.

Confidencialidad y seguridad de datos, protegidos por una Firma Digital* que autentifica el ingreso de la información.

Solos podrá acceder a la misma quienes tengan la autorización para hacerlo y tendrá el mismo valor legal que las historias clínicas en papel.

Permite una participación y comunicación activa entre el médico, el paciente y demás profesionales de la salud al momento de realizar una consulta y tomar decisiones.

¿Qué es la Firma Digital* o Electrónica?

Son datos en forma electrónica que validan un documento electrónico e identifican al firmante.

Regulado por la Ley N° 18.600 de 21 de setiembre de 2009, sobre "Documento Electrónico y Firma Electrónica", que establece "(...) medidas que amparen y garanticen la seguridad y confianza de los mismos, ya que éstos sirven de sustento a las transacciones electrónicas que tienen lugar en ámbitos como el Gobierno Electrónico y el Comercio Electrónico". "(...) permite alcanzar niveles óptimos de seguridad en la aplicación de la firma electrónica, a través de la emisión de certificados electrónicos emitidos por prestadores de servicios formalmente acreditados, con el objeto de que los usuarios de tales servicios tengan garantías con respecto a sus efectos jurídicos."

¿Dónde se comenzó a implementar la Historia Clínica Electrónica?

Sector 7:
Ginecología
Colposcopia
ARO (alto riesgo obstétrico)
Obstetricia: niñas y adolescentes
Patología cervical
Planificación familiar
Climaterio
Esterilidad
Patología mamaria
Ginecología oncológica
Sector 8:
Cirugía general
Cirugía Plástica y Curaciones
Traumatología
Urología
Neurocirugía
Neurología
Infectología
Valoración Preoperatorio
Sector 9:
Mastología

Fuentes consultadas
Publicación: Historia clínica electrónica. Revista del Hospital Italiano. Buenos Aires. 2007 http://www.femisaludigital.org.uy/admin/files/femi/from_old_website/Historia_Clinica_Electronica.pdf
Ley de Documento Electrónico y de Firma Electrónica
Página de Agestic <http://www.agesic.gub.uy>
Publicación: Historia Clínica Electrónica. Revista Asoc Coloproct del Sur. Buenos Aires. 2008
<http://www.acosur.com.ar/Revista/archivos/v3n4/historia.pdf>

COMUNICADO IMPORTANTE

NUESTRO BANCO DE SANGRE TE RECUERDA QUE POR CADA PACIENTE QUE ES INTERNADO EN EL HOSPITAL, SE DEBE PRESENTAR

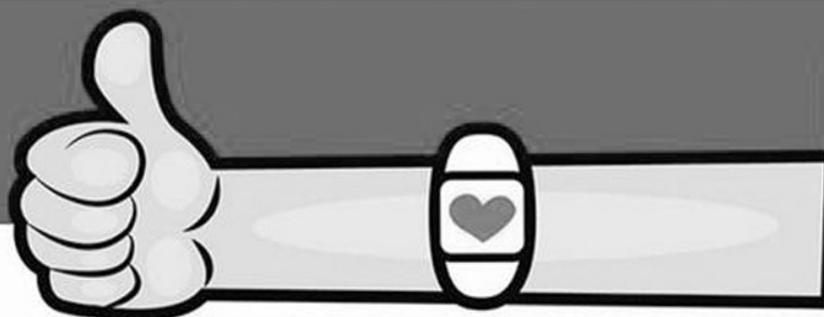
2 DONANTES SANGRE A LA BREVEDAD.

¿ Por que ? Porque cada día muchas personas, de distintas edades, en distintas condiciones, necesitan de sangre para sobrevivir.

Nuestro banco de sangre necesita de tu donación de sangre para poder ayudarlos. También evitamos así que se suspendan cirugías y procedimientos por falta de 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 11:30hs.
- 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 (refresco azucarados ,mate, te y café negro, no leche).
- Un descanso de por lo menos 6 hrs. la noche anterior.
- Presentar CI vigente.



- Banco de Sangre del Hospital Militar -
8 de octubre 3060 - 2487 66 66 int 2141 ò 2144 -

Infecciones de transmisión sexual (I.T.S.)

Las ITS son infecciones que se propagan principalmente de persona a persona a través de contactos sexuales. Hay más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes transmisibles por vía sexual. Algunos, en particular el VIH y los treponemas causantes de la sífilis, también se pueden transmitir de la madre al hijo durante el embarazo y el parto, así como a través de las transfusiones de productos sanguíneos y los trasplantes de tejidos.

Las ITS son causadas por bacterias, virus y parásitos.

La mayoría de las ITS

afectan tanto a hombres como a mujeres, pero en muchos casos los problemas de salud que provocan pueden ser más graves en las mujeres. Si una mujer embarazada padece de ITS, puede causarle graves problemas de salud al bebé.

Si padece de ITS causada por bacterias o parásitos, el médico puede tratarla con antibióticos u otros medicamentos. Si padece de ITS causada por un virus, no hay curación.

Algunas veces los medicamentos pueden mantener la enfermedad bajo control. El uso correcto de preservativos de látex reduce enormemente, aunque no elimina, el riesgo de adquirir y contagiarse con ITS.

Una vez detectada una enfermedad de transmisión sexual hay que descartar que no haya más, ya que a menudo se asocian varias a la vez.

Puesto que los principales factores de riesgo en la adquisición de ETS son el inicio precoz de las relaciones sexuales, tener varias parejas sexuales y no utilizar métodos anticonceptivos, su prevención debe ir encaminada a cambiar estas actitudes, resultando fundamental la utilización de métodos anticonceptivos de barrera como el preservativo.

Prevención

El modo más eficaz de evitar las ITS consiste en no tener relaciones sexuales (sean orales, vaginales o anales) o tenerlas únicamente en el ámbito de una pareja a largo plazo, no infectada y mutuamente monógama. Siempre que se utilicen sistemática y correctamente, los preservativos masculinos de látex son muy eficaces para reducir la transmisión del VIH y de otras ITS, tales como la gonorrea, la clamidiasis y la tricomoniasis.



HPV – VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

EL VIRUS DEL CANCER DE CUELLO DE UTERO Y LAS VERRUGAS GENITALES

Protéjase a usted, a su hija o hijo contra estas enfermedades.
El triunfo en esta lucha depende de su cuidado y prevención.
Valorá la vida informándote

La infección por el Virus del Papiloma Humano (HPV) es la causa más común del cáncer de cuello de útero y las verrugas genitales. HPV son las siglas en inglés del Virus del Papiloma Humano. El HPV es un virus de transmisión sexual muy extendido que ataca aproximadamente al 75% u 80% de los hombres y las mujeres alguna vez en su vida. En la mayoría de los casos, el HPV desaparece solo. Pero algunas personas no logran eliminar cierto tipos de HPV, y esto podría ocasionarles consecuencias graves; en mujeres, cáncer de cuello de útero, vulvar y vaginal y, tanto en hombres como en mujeres, verrugas genitales y cáncer anal.

Existen más de 100 tipos de virus, de los cuales más de 30 pueden infectar el cuello uterino, el área genital, así como la piel del pene, el ano, o los tejidos que cubren la vagina. Los tipos de HPVs más frecuentes en el tracto anogenital son: 6, 11, 16, 18, 31 y 45.

La **prevención primaria** mediante la **vacuna preventiva para el Virus del Papiloma Humano** es un medio para reducir el riesgo de cáncer de cuello de útero y verrugas genitales. La **prevención secundaria (el Papanicolaou)** permite la detección precoz de las lesiones precursoras del cáncer de cuello uterino.

Como es de público conocimiento, el Ministerio de Salud Pública está realizando la **Campaña de Vacunación contra el Virus del Papiloma Humano en forma gratuita para todas las niñas de 12 y 13 años**, en el marco del Plan Nacional de Prevención Integral del Cáncer de Cuello Uterino.

En este sentido, el Ministerio de Salud Pública ha seleccionado para la campaña de vacunación, la **vacuna cuadrivalente**, cuya cobertura abarca los HPV 16, 18 (vinculados con el 75% de los cánceres de cuello uterino), 6 y 11 (vinculados con el desarrollo del 90% de las verrugas genitales).

En tal sentido, le recomendamos que si dentro de sus familias tienen una niña de 12 o 13 años,



concurra a su médico para que le informe sobre dicha campaña y pueda tener este beneficio totalmente en forma gratuita.

Por otra parte le informamos que todas aquellas personas que no están comprendidas dentro de la campaña gratuita del MSP pueden acceder a la vacuna cuadrivalente en una forma más accesible a través de Cantinas Miliare.

Material elaborado por Laboratorio Cibeles de Uruguay

¿ PAUSAS ACTIVAS EN LA **JORNADA** LABORAL?

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente.

Muy al contrario de lo que se solía pensar, las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofen o sufran lesiones.

“Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada”.

Sin embargo, es importante hacer cuentas. Después de un tiempo de trabajar diariamente en los mismos roles, las personas comienzan a reportar molestias y dolores que deben solucionarse inmediatamente a través de fisioterapias, remisiones a especialistas e incluso incapacidades.

Una de las maneras más prácticas de evitar cualquier tipo de deterioro físico y mental es reservar un tiempo de 15 a 30 minutos para hacer ejercicios caminar o simplemente descansar de la rutina diaria.

Debido a esto es recomendable realizar periódicamente exámenes médicos que ayuden a determinar las potencialidades

en cada cargo y empleado. Será más efectivo prevenir que curar.

Las ventajas y beneficios de estas prácticas son múltiples, inmediatas y de largo plazo, pues promueven y dinamizan las actividades laborales o áreas de trabajo en una empresa:

- Rompen la rutina de trabajo, reactiva la energía las personas por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente.

- Afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.

- Previene lesiones físicas (osteomusculares) y mentales (estrés o nervios).

- Relaja los miembros corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.

- Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes.

- Rompe con la rutina y motiva a su ejecución.

- Previene afecciones físicas y mentales por exceso de exposición a la pantalla, o en general, por excesiva ejecución de una misma labor.

Algunas enfermedades comunes en oficinas y plantas de producción son:

- Enfermedades del aparato respiratorio.

- Lesiones en el túnel del carpo.



- Alteraciones oculares.
- Lesiones osteomusculares (por carga física).
- Accidentes de trabajo (lesiones traumáticas).
- Enfermedades cardiovasculares.
- Alteraciones neurotóxicas (Sistema nervioso).
- Pérdidas de la capacidad auditiva (ruido y algunos contaminantes).
- Alteraciones de la piel.
- Alteraciones psicológicas (carga mental).

Es importante tomar unos minutos del día laboral para ejercitar el cuerpo y prevenir algunas enfermedades.

Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros; también se presentan en las piernas al disminuir



el retorno venoso, generando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies.

Todas las personas que dediquen más de tres horas continuas de su tiempo a una sola labor, deben parar por un momento y realizar una pausa para el bienestar de su salud física y mental.

Las pausas activas o el fitness laboral, contribuyen a disminuir la fatiga física y mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas. Al participar en una actividad en conjunto, fuera de lo común, se aumenta la armonía en el trabajo.

Estos ejercicios se pueden realizar en cualquier momento; lo ideal es desarrollarlos antes de que aparezca la fatiga muscular y antes de empezar a trabajar, cada dos o tres horas durante el día y al terminar la jornada laboral, con una duración entre cinco y siete minutos.

Las pausas activas están contraindicadas en personas que tengan las siguientes enfermedades:

- Malestar producido por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Hipertensión.
- Personas que necesiten reposo.

Para tener en cuenta al realizar pausas activas:

- Durante su día laboral no se quede pegado a su silla. Camine, muévase, suba y baje escaleras.
- Para que un ejercicio sea realmente beneficioso, los movimientos deben ser suaves y pausados.
- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible: inhale por la nariz y exhale por la boca.

• En todos los ejercicios, usted debe conservar la espalda recta, los pies ligeramente separados, y las rodillas un poco flexionadas.

• Relájese mientras pone en práctica el ejercicio elegido. En primer lugar, puede realizar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde usted siente que se acumula el cansancio.

• Realice ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.

• Concéntrese en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que va a estirar. Conserve el estiramiento activo entre cinco y diez segundos. No debe existir dolor.

• Idealmente, realice el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada frente al computador o en un lugar cómodo de su oficina, logrando así hacer de estas actividades un hábito diario.

http://www.eempleo.com/colombia/mundo_empresarial/la-importancia-de-las-pausas-activas



reduce - recicla - reutiliza

LA REGLA DE LAS 3R:

¿Sabes exactamente qué significa y cómo implementarlo?

Las tres erres (3R) es una regla para cuidar el medio ambiente, específicamente para reducir el volumen de residuos o basura generada. En pocas palabras, las 3R te ayudan a tirar menos basura, ahorrar dinero y ser un consumidor más responsable. Y lo mejor de todo es que es muy fácil de seguir, ya que sólo tiene tres pasos: reducir, reutilizar y reciclar.

REDUCIR es la más importante ya que tiene el efecto más directo y amplio en la reducción de los daños al medio ambiente, y consiste en dos partes: Comprar menos y Utilizar menos recursos (agua, energía, combustible, etc.). Por ejemplo, en vez de comprar 6 botellas pequeñas de una bebida, se puede conseguir una o dos grandes, teniendo el mismo

producto pero menos envases sobre los que preocuparse. **REUTILIZAR** significa alargar la vida de cada producto desde cuando se compra hasta cuando se tira. La mayoría de los bienes pueden tener más de una vida útil, sea reparándolos o utilizando la imaginación para darles otro uso.

La última de las tareas es la de **RECICLAR**, que consiste en someter los materiales a un proceso en el cual se puedan volver a utilizar, reduciendo de forma verdaderamente significativa la utilización de nuevos materiales, y con ello, menos basura en un futuro.

E.S.FF.AA – DEPARTAMENTO DE EDUCACION PARA LA SALUD.-

INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO



Llegaron las épocas frías y con éstas, la necesidad de abrigo y calor.

Es por ello, que se da el incremento del uso de sistemas de calefacción **que funcionan por combustión, a gas, , que-rósén, carbón, o madera.** Si a esto le sumamos el cierre de puertas y ventanas para mantener el calor, favorecemos que los gases de combustión de estos sistemas. (monóxido de carbono fundamentalmente), queden atrapados en el ambiente.

El gas se produce frente a una combustión incompleta, ya sea por mala entrada de aire, por consumo de oxígeno del ambiente o por desperfectos en los sistemas o aparatos utilizados.

Causado fundamentalmente por los sistemas de calefacción por combustión, el monóxido de carbono inhalado en exceso, es responsable de intoxicaciones que producen desde síntomas leves hasta muy graves.

¿Cómo reconocer si hay monóxido de carbono en un ambiente?

- Coloración amarilla o naranja de la llama, en lugar de azul normal.
- Aparición de manchas, tizado o decoloración de los artefactos, sus conductos de evacuación o alrededor de ellos.
- Cambios de comportamiento e incluso muerte de pequeñas mascotas.
- Como los primeros efectos son inespecíficos (no se puede ver ni oler, no irrita los ojos ni

la nariz.), puede causar daño e incluso la muerte, cuando se lo respira en niveles elevados.

¿Cuáles pueden ser los síntomas de intoxicación?

La intoxicación leve se caracteriza por dolor de cabeza, cansancio, debilidad, tendencia al sueño, náuseas, vómitos y dolor de pecho en enfermos cardíacos. En una intoxicación grave se agrega: inconsciencia, respiración débil e irregular, temperatura corporal baja, convulsiones, pulso lento e irregular, entre otros.

¿Cómo prevenir la situación?

Asegúrese que los artefactos (estufas a gas o querosén, braseros, primus, etc) tengan un correcto funcionamiento.

En ambientes cerrados mantener una entrada de aire.

No pernoctar con siste-

mas de calefacción por combustión, en funcionamiento.

Realizar un mantenimiento anual de los sistemas de calefacción.

Mantener las chimeneas desobstruidas.

¿Qué hacer frente a un caso de intoxicación?

- Ventilar inmediatamente el ambiente contaminado.

- Trasladar a las personas expuestas hacia al exterior de la vivienda.

- Llamar al Sistema de Emergencias Médicas de su centro

asistencial, para su correcta atención y tratamiento.

- Si los intoxicados están inconscientes, acostarlos en posición de costado (posición lateral de seguridad), mientras se espera la llegada de la ambulancia.

- No suministrar nada por boca a la persona afectada.

LA CLAVE PARA EVITAR EL ENVENENAMIENTO CON MONÓXIDO DE CARBONO ES LA PREVENCIÓN.

.Tte 1º(N) R. Caraballo



HIDRATACIÓN DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO



Cuando haces ejercicio en forma sostenida, tu cuerpo pierde más agua que la que puede producir y, si no la repones corres el riesgo de deshidratarte.

Por eso, necesitas consumir el agua que tu organismo utiliza cada día que vas al gimnasio; y más aún, si tu rutina para estar saludable es practicar un deporte al aire libre en días calurosos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE INGERIR LÍQUIDOS CUANDO REALIZAMOS ACTIVIDAD FÍSICA?

1. PARA LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA: los líquidos forman parte de la sangre, por lo que el agua es necesaria para transportar el oxígeno y la glucosa a tus músculos y que puedan producir energía. Al perder líquidos en el ejercicio, disminuye el volumen sanguíneo y el corazón tiene que bombear más fuerte para enviar el oxígeno a las células.

2. PARA DISMINUIR LA TEMPERATURA CORPORAL: al producir energía para el trabajo físico, el cuerpo genera calor, el cual se disipa gracias al sudor. De esta forma, la sangre bajo la piel se enfría y controla la temperatura corporal. Sin embargo, si no se reemplazan estos líquidos y el ejercicio continúa, puede disminuir el rendimiento.

3. PARA TRANSPORTAR NUTRIENTES: a través de la sangre no sólo llega el oxígeno si no todos los nutrientes que necesita el cuerpo para funcionar, incluyendo los electrolitos (sodio, potasio) necesarios para la contracción muscular.

RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACIÓN ADECUADA MIENTRAS REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA

No esperes a sentir sed para comenzar a tomar líquidos ya que corres el riesgo de deshidratarte rápidamente.

RECUERDA HIDRATARTE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO

Elige siempre **AGUA** para consumir si se trata de un ejercicio leve a moderado. En caso que sea más intenso sería adecuado consumir alguna bebida deportiva. No **consumir** alcohol ni bebidas con cafeína antes, durante o después del ejercicio, ya que pueden actuar como diurético.

CUIDATE DE LA DESHIDRATACIÓN Y RECONÓCELA A TIEMPO

Algunos signos de alerta que debes cuidar son la sensación de sed, boca seca, piel enrojecida, fatiga temprana, aumento de la temperatura, incremento del ritmo cardíaco y respiratorio.

Lic. en Nutrición
(Sgto) Elisa Viña

Cantidad, calidad y buen sabor

El tiempo que le dedicamos a nuestros hijos



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

Retomamos el contacto con la revista y nos toca compartir juntos acerca de un tema que consideramos tan importante como vasto. Se trata del tiempo que le dedicamos a nuestros hijos.

Todos nosotros vivimos en el mismo momento histórico y cultural y sabemos que muchas veces, quedando devorados por el consumismo, desaparecemos en medio de nuestros trabajos, ocupaciones y compromisos.

Muchas veces quedamos atrapados, atrapados en nuestros trabajos de manera tal que lentamente comenzamos a restarle tiempo a otras actividades que también son parte importante de la vida, como ser: el ocio, el deporte, las actividades sociales con amigos, etc.

Sin dudas que lo que acabamos de decir arriba, nos debería llevar a todos a reflexionar un poco sobre qué vacíos llenamos con el trabajo, claro está que muchas veces está la necesidad económica, pero a veces no lo está tanto e igualmente seguimos sobre exigiendo nuestros cuerpos, nuestras mentes e hipotecando la salud. Es que resulta claro que el trabajo (entendido en sentido amplio, trabajo propiamente dicho, estudio, actividades

¹ Licenciado en Psicología (UCUDAL)
24877685/099648379

académicas...) es una actividad altruista y que goza de una buena mirada social, pero también es verdad que existe la adicción al trabajo, la evasión del no pensar a través de la sobre exigencia y el llenar huecos o espacios vacíos con actividades socialmente bien vistas.

Pero todo esto sería motivo de otro artículo.

Hoy elegimos concentrarnos en una "actividad" que suele verse resentida, entre otras cosas por las actividades laborales y que así como el ocio, el deporte, la socialización, también se ve afectada en menos, como ser el tiempo que a nuestros hijos les dedicamos.

Se nos ocurre seguir un camino en esta breve reflexión, un poco retomando lo que han sido otras participaciones en la revista y reflexionar sobre el juego, los límites, la alimentación y la comunicación.

Cantidad: No dudamos al afirmar que la parentalidad es una inversión, una inversión fuerte y constante, sobretodo en los primeros años de la vida de nuestros hijos. El bebé desde que nace es demandante, su vulnerabilidad al nacimiento lo requiere, sin el contacto de otro humano un bebé muere, y no sólo por falta de alimentación, moriría por falta de contacto, un bebé necesita ser acariciado, arropado, contenido, mirado y bañado por las palabras de amor de quién es desde el inicio de la vida el ser más importante, la mamá.

Por supuesto que esto en nada significa que el padre se duerma en los laureles ni que menos todavía, adopte solamente el rol de padre proveedor de las necesidades materiales de la díada mamá bebé, el protagonismo de la madre tiene un sustento biológico, pero el padre de ninguna forma debería adoptar un rol secundario, ni pasivo y menos "conformarse" con ser quien "trae el pan a la casa". Hoy en día cada vez más sabemos de lo importante que es el rol del papá desde el inicio mismo de la vida intrauterina, sosteniendo, material y afectivamente esa pancita que va creciendo. Por eso hablamos de (par)entalidad, porque es una misión que se dibuja entre dos, y que abarca al par de la pareja parental.

Pero para que todo esto se de es necesario el deseo, no hay test de embarazo que gatille algo en la fantasía de esos padres si entre los miembros de la pareja no había (incluso desde mucho tiempo antes de conocerse), el espacio psíquico para ese bebé que ahora viene, y ese "espacio psíquico" es lo que nosotros llamamos el "deseo por el hijo".

Los primeros años de vida serán los cimientos sobre los cuales se edifica el edificio de la estructura psíquica del niño y en esa tarea hay que invertir, tiempo. Razón por la cuál los padres deberían postergar algunas cosas en función de la parentalidad vivida como vocación.

Calidad: Hoy en día se nos imponen en el horizonte de la realidad múltiples modelos familiares, familias monoparentales, reconstituidas, padres separados o divorciados, etc. Y tampoco podemos ser demasiado idealistas e ir en contra de nuestro momento histórico y la realidad del multiempleo si bien no es lo deseable, como decíamos más arriba, es un hecho incontrastable.

Es importante entonces que el tiempo que le dediquemos a nuestros hijos sea bueno en calidad.

Cuando nos referimos a "calidad" nos referimos a que, más allá de la situación personal de cada uno, que cada uno cuando está con sus hijos, verdaderamente esté con sus hijos.

Hoy en día hay otro fenómeno nuevo, la "hiperconexión", todos vivimos "en red" con múltiples dispositivos que nos ofrecen las variadas vías de acceso a lo que sea y es muchas veces claro, a los ojos de cualquier buen observador, el ver a una mamá sentada frente al cochecito de su bebé en una plaza y actualizando a la vez su "twitter", o ver a un papá "jugando" a la pelota con su hijo en una plaza y mientras patea la pelota con el pie, envía un sms por su celular de turno.

Cuando estemos con nuestros hijos, tratemos de estar, los niños son muy perceptivos a las diferentes formas de "abandono" a las cuales todos en mayor o menos medida los sometemos.

Buen sabor: en otra oportunidad compartíamos reflexiones sobre la importancia de la alimentación como momento de encuentro y amor.

Se ha demostrado que las familias que cenar juntas tienen menos problemas de comunicación intrafamiliar, la importancia de la cena familiar como instancia privilegiada de encuentro es algo que estamos llamados a recuperar.

La cena tiene eso de ponerse "al día" uno con la vida de otro, de estar cercanos, de compartir lo que más nos nutre y alimenta que es, desde el inicio de la vida misma, la mirada y la palabra.

Son claras las diferencias entre aquellos niños que cenar en familia y los que no lo hacen, debería ser una obligación, una "regla" familiar, el cenar más de una vez a la semana juntos.

Todos recordamos los almuerzos de los domingos en familia, generalmente presididos por la figura de los abuelos, instancias como esas nos han marcado a todos los que las hemos podido vivir y bueno sería que nos propusiéramos el deber de recuperarlas, para que no suceda eso que tristemente vemos en el consultorio que es el hecho de que padres e hijos resulten ser extraños unos para con los otros.

LOS DOS ANILLOS



Un hombre de negocios murió dejando una considerable fortuna, que sus hijos se repartieron por igual. Al cabo de un tiempo se encontró una bolsita que había sido celosamente guardada por el difunto.

Cuando la abrieron encontraron dos anillos. Uno de ellos tenía engarzado un valioso diamante y el otro era un simple aro de plata.

El hermano mayor, al ver los anillos, dedujo que con toda seguridad pertenecían a sus ancestros y por eso el padre las había guardado con tanto interés.

“Al ser el primogénito -dijo, lleno de avaricia- me corresponde el anillo del diamante”

“De acuerdo. -dijo el hermano menor- Que seas muy feliz con el anillo del diamante, que yo lo seré con el de plata.”

Cada hermano se colocó en el dedo el anillo correspondiente y cada uno de ellos emprendió

su vida por separado. Pero unos días después, el hermano menor, preguntándose el por qué su padre guardaba tan celosamente un anillo sin aparente valor, comenzó a examinarla con detenimiento y, al hacerlo, pudo leer en su interior la siguiente inscripción:

Esto también pasará

“Bueno -se dijo- este debía de ser el “mantram” de mi padre.”

Transcurrió el tiempo. La vida siguió su curso para ambos hermanos, con sus inevitables fluctuaciones. Vinieron los buenos y los malos momentos. Situaciones favorables y situaciones desfavorables. El placer y el dolor.

Los cambios de la vida comenzaron a desequilibrar al hermano mayor, que se exaltaba fácilmente cuando las circunstancias eran favorables y se deprimía cuando eran adversas. Todo le causaba desequilibrio, de tal manera que tuvo que empezar a tomar somníferos, a

visitar médicos, a someterse a variadas terapias y a soportar la intranquilidad de su mente.

El tiempo huye. Discurría como un río serpenteante la vida del hermano pequeño. También tenía momentos buenos y momentos malos. Alegrías y sufrimientos. Situaciones plácidas y situaciones dolorosas. Pero siempre tenía presente la inscripción del anillo de plata: “Esto también pasará”. De ese modo mantenía una actitud ecuánime y equilibrada, el ánimo siempre firme y la mente tranquila.

No se apegaba a lo placentero y no tenía aversión a lo difícil. “Esto también pasará. No se exaltaba y no se deprimía. Estaba siempre en paz consigo mismo, pacífico y contento, fluyendo en armonía.

Como han dicho siempre los grandes maestros: “No te aferres al disfrute ni odies el dolor. Mantén la mente firme ante el placer y ante el sufrimiento, el encuentro y la pérdida, el triunfo y la derrota, el halago y el insulto”.

Esto también pasará.