



190 AÑOS DE CREACIÓN DEL
MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL



Centenario de la Creación de la
D.N.S.F.F.A.A.



Escuela de Sanidad
de las F.F.A.A.

ISSN: 2301-0231

Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 10 – Revista N° 62, Julio-Agosto 2018
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

El cerebro de los niños es muy activo



**UNIDAD MULTIDISCIPLINARIA DE HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO.
SERVICIO DE HEPATOLOGÍA. HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS**

GUÍA PARA ADOLESCENTES Y SUS PADRES

TRASTORNOS INDUCIDOS POR DROGAS Y SUSTANCIAS TÓXICAS

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2018: PILAR DE LA VIDA

STAFF

Revista Nº 62

Edición Julio-Agosto 2018

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

Cap (N) Bettiana Stratta.

Alf (Lic) Maria Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Cap (M) Mercedes Bregante.

Civil 3 Profa. Verónica Viar Melo.

Ma. del Carmen Mazzuco.
Operador Sicoterapéutico en Drogodependencia.

SU OPINIÓN 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 373.861 / 18

Impreso en Tradinco S.A.

SUMARIO

SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

- UNIDAD MULTIDISCIPLINARIA DE HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO. SERVICIO DE HEPATOLOGÍA. HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS

SECCIÓN A TU SALUD

- EL CEREBRO DE LOS NIÑOS ES MUY ACTIVO
- GUÍA PARA ADOLESCENTES Y SUS PADRES
- TRASTORNOS INDUCIDOS POR DROGAS Y SUSTANCIAS TÓXICAS.

SECCIÓN NUTRICIÓN

- SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2018: PILAR DE LA VIDA

SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

- COLOCA CADA FRUTA EN SU CAJA
- LOS COLORES EN ESPAÑOL Y EN INGLÉS

LAS FOTOS UTILIZADAS EN ESTA EDICIÓN SON EXTRAÍDAS DE GOOGLE IMÁGENES.

ADVERTENCIA

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.FF.AA. o del H.C.FF.AA. Proviene de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos.

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.

UNIDAD MULTIDISCIPLINARIA DE HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO SERVICIO DE HEPATOLOGÍA HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS



¿Qué es el Hígado Graso no Alcohólico?

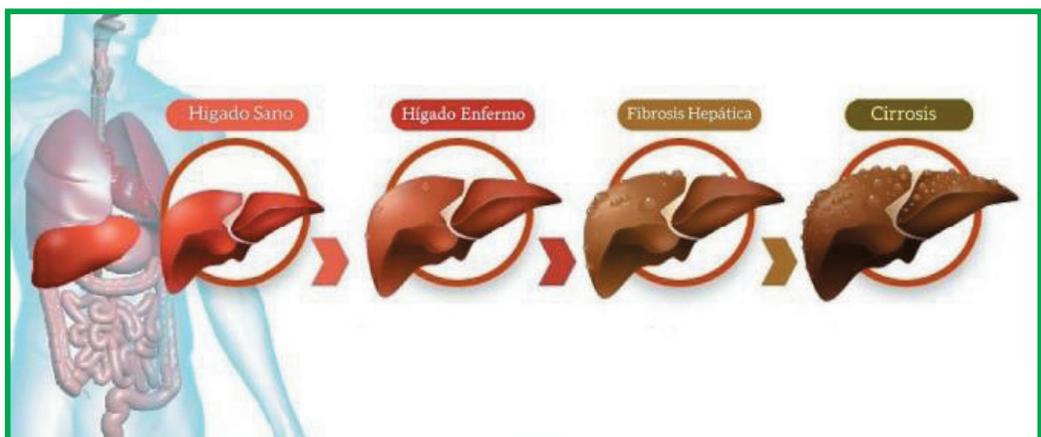
El hígado graso no alcohólico es una enfermedad hepática caracterizada por la infiltración grasa del hígado sin antecedentes de consumo excesivo de alcohol.

¿Qué consecuencias puede tener?

La enfermedad puede evolucionar desde una esteatosis simple hasta una enfermedad inflamatoria del hígado (esteatohepatitis) que lleva a fibrosis, cirrosis, y finalmente cáncer de hígado.

¿Quién puede desarrollar esta enfermedad?

Los principales factores de riesgo asociados a esta enfermedad son el sobrepeso y la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, y los trastornos del colesterol (principalmente el aumento de los triglicéridos).



¿Qué debo hacer para saber si tengo hígado graso?

Si Ud. presenta alguno de los factores de riesgo debería realizarse exámenes de sangre que incluyan hepatograma, y una ecografía abdominal. De acuerdo con los resultados, su médico de cabecera lo asesorará respecto a la conducta a adoptar.

¿Cómo puedo prevenirla?

Mantenga un peso óptimo

Lleve una dieta saludable

Haga ejercicio regularmente

Limite su consumo de alcohol

Cumpla con las indicaciones de su médico

¿Qué me ofrece el Hospital?

Nuestro Hospital dispone de una Unidad Multidisciplinaria de Hígado Graso No Alcohólico, con los recursos humanos y materiales necesarios para brindar una asistencia integral y de alta calidad, dirigida específicamente a esta enfermedad.

SALUD DEL HÍGADO

CONOCIENDO TU HÍGADO

- El hígado es el órgano más **grande** del cuerpo.
- En un adulto representa el **2%** de su peso.
- Es considerado "el laboratorio del cuerpo" pues lleva a cabo más de **5,000 funciones indispensables** para mantenerlos vivos.
- Transforma en energía las **alimentos**.
- Produce **bilis** para la **digestión** y para el **hígado graso**.
- Almacena **energía**, **vitaminas** y **minerales**.
- Elimina del cuerpo **toxinas** como **medicamentos**, **café**, **drogas**, **toxofenidos**, etc.
- Produce el **albúmina** y **proteína** más importante del cuerpo.
- El **glucógeno** es la **forma** en la que se **almacena** la **glucosa**, representa el **10%** del peso del hígado.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRO HÍGADO?

- Limitar **exageradamente** las **bebidas** como **café** o **alcohol** de **triple** o **café**.
- Tener una **dieta** **saludable** y **equilibrada**.
- No **exceder** el **consumo** de **bebidas** **alcohólicas**.
- Evitar **medicamentos** **de** **uso** **casero**.
- Evitar **medicamentos** **presentes** **en** **el** **tabaco**.

PREFIERE

- Frutas y **verduras** **crudas**.
- Cereales **integrales** o de **grano** **entero**.
- Lácteos **bajos** en **grasa** y **azúcar**.
- Agua **simple**.

LIMITA

- Alimentos **ricos** en **azúcar** o **grasa**.
- Alimentos **ricos** en **alcohol** o **grasa**.
- Consumo **de** **alcohol** y **tabaco**.
- Jarros **calientes** o **helados**.

EL CEREBRO DE LOS NIÑOS ES MUY ACTIVO

Su hijo es único, pero comparte con el resto su **curiosidad y capacidad innatas** para aprender.

Los seres humanos poseemos un cerebro dinámico y constantemente activo y cuando más trabaja, con diferencia, es durante los **primeros meses de vida**. Los bebés empiezan a entender un idioma el doble de rápido que al hablarlo.

Lo que ocurre dentro del **cerebro de un bebé** es de una complejidad asombrosa: “A los tres años, de hecho, el cerebro de un niño está el doble de activo que el de un adulto”. Se asegura que cuando se trata de la adquisición de un segundo idioma, los bebés y los niños son verdaderos genios. “Los bebés”, afirma, “pueden discriminar los sonidos de todas las lenguas, lo que es extraordinario, ya que los adultos no tenemos esa capacidad. Somos oyentes condicionados por nuestra cultura: podemos discriminar los sonidos de nuestra propia lengua, pero no los de las demás”.

Al poner en contacto a los niños con otros idiomas a una edad temprana, les ofrecemos la oportunidad de aprovechar sus **dotes naturales** para escuchar y distinguir los sonidos de esas lenguas y encontrar sentido a lo que oyen.

Los niños hacen que aprender idiomas parezca sencillo

Los niños se comunican con el objetivo de **conseguir algo**, felizmente inconscientes del intenso aprendizaje que tiene lugar en ese momento. Reciben todo lo que les llega a través de sus sentidos, estableciendo relaciones entre lo que escuchan, ven, huelen, saborean y tocan.

Si vuestro hijo **juega con coches** en inglés, aprenderá acerca de colores, formas, tamaños, texturas, rozamiento, dirección y movimiento (“*forwards*”, “*backwards*”, “*sideways*” [“hacia delante”, “hacia atrás”, “de lado”]); ampliará su vocabulario (al escuchar nuevas palabras, nombrar y describir); desarrollará habilidades sociales (turnándose y compartiendo); aprenderá a pedir lo que quiere (de forma verbal o no verbal); a categorizar cosas (“*Let’s put all the blue cars in this box*” [“Vamos a poner todos los coches azules en esta caja”]) y a crear una secuencia temporal (“*What comes next?*” [“¿Qué toca ahora?”]).

Las posibilidades son infinitas. Siempre y cuando le proporcionéis las **condiciones adecuadas**, su aprendizaje y desarrollo tendrán lugar de forma natural e integrada.



El entorno emocional de los niños es importante para su aprendizaje

Durante los primeros años de vida, el **entorno emocional** de los niños es igual de importante que el entorno físico.

Los pequeños aprenden cuando se sienten escuchados, valorados, felices y seguros, y esto es fundamental para cualquier aprendizaje durante esta etapa, incluida la adquisición de otro idioma.

Necesitan un ambiente de cariño, estimulador y enriquecedor, con unos recursos apropiados para su edad y un equilibrio entre las actividades **dirigidas por adultos** y las realizadas con otros niños. Las primeras, que pueden incluir cuentos, canciones, rimas, juegos, manualidades y actividades de baile y movimiento, proporcionan al niño el contacto con el idioma.

En cambio, son las interacciones que se producen, especialmente en las actividades **lideradas por el niño** o por sus iguales, las que pueden reforzar y ampliar el desarrollo del lenguaje infantil, al favorecer una comunicación auténtica y significativa en su contexto. Cuando se encuentran en las condiciones adecuadas, los niños aprenden todavía más.

¿Por qué los niños pequeños se divierten jugando con los idiomas?

Cuando aprenden otra lengua a una edad temprana, los niños tienen la oportunidad de disfrutar descubriendo cómo suena. No les da miedo **jugar con los idiomas**; al contrario, les atrae la magia de las rimas y las canciones: escuchan y experimentan con su ritmo, se entretienen imitando la pronunciación de palabras nuevas y extrañas, y juegan con los sonidos que riman a través de la repetición, incluso inventando sus propios ejemplos. Por medio de todo ello, vuestro hijo escucha los sonidos del nuevo idioma y, sin darse cuenta, trabaja el ritmo, el acento, la entonación y la pronunciación.

Quienes se inician en una nueva lengua a otras edades pierden en ocasiones esta fascinación por las palabras y los sonidos, o se cohíben y tienen menos probabilidades de divertirse de esa forma desinhibida. En cambio, entrar en contacto con los sonidos del inglés durante la primera infancia resulta beneficioso también para el futuro. La relación que existe entre la capacidad de los niños de cantar canciones infantiles y el modo en que juegan con los sonidos y en que empiezan a aprender a leer.

¿Tienen los niños pequeños menos miedo de cometer errores?

Vuestro hijo se enfrenta a su desarrollo mediante ensayo y error, por lo que **equivocarse es una parte esencial** del proceso de aprendizaje. En cuanto al desarrollo del lenguaje, en su búsqueda para captar el sentido de lo que escuchan a su alrededor, los niños experimentan con las ideas y, naturalmente, cometen errores.

Los adultos reconocemos que frases como *“Mummy, I digged in the garden”* (frente a *“Mummy, I dug in the garden”*) y *“I have two foots”* (frente a *“I have two feet”*) son erróneas porque

ya dominamos los verbos y los sustantivos irregulares. Pero estos son ejemplos de cómo los niños **aplican las reglas del idioma** tal y como se emplean en las formas (regulares) que conocen.

Si favorecemos el contacto de los niños con otro idioma desde sus primeros años, recogerán los frutos de haber practicado con él como una parte natural de su desarrollo. Al contrario de lo que nos ocurre a veces a los adultos, el progreso de los niños de corta edad no se frena por el temor a equivocarse, pues ellos, simplemente, **van avanzando poco a poco** hasta que consiguen expresarse correctamente.



¿Cómo poner los cimientos del éxito?

A largo plazo, las **ventajas de aprender idiomas** van más allá de poder comunicarse con otros. Como expresa la profesora Tina Bruce, renombrada experta en el juego en la primera infancia, señala que “los niños que hablan tres idiomas con raíces completamente distintas cuentan con una gama de sonidos y una capacidad de comprensión que expanden su mente en todos los sentidos”.

Otros estudios sugieren que los niños que aprenden un segundo idioma tienden a obtener **mejores resultados en pruebas estandarizadas**, ya que esa actividad desarrolla la comprensión auditiva, la observación, la capacidad de resolución de problemas y el pensamiento crítico.

Son capacidades transferibles que les serán útiles durante toda la vida, tanto en el terreno personal como en el profesional. Si favorecemos el amor de nuestros hijos por los idiomas desde pequeños, estaremos aportándoles una maravillosa **preparación para la escuela y la vida**.

Civil 3 Profa. Verónica Viar Melo

Artículo traducido desde la British Council para la revista Digital Voices.

GUÍA PARA ADOLESCENTES Y SUS PADRES

Hábitos de Salud

- Asegurar sueño adecuado
- Asegurar actividades físicas adecuadas en cantidad y calidad
- Conversar sobre evitar drogas, alcohol y tabaco
- Fomentar deportes, actividades artísticas, recreación, grupos de adolescentes guiados, trabajos comunitarios
- Limitar TV, videojuegos e Internet. Controlar programas de TV que ven solos, comentar los que ven juntos (violencia, sexualidad).
- Manejo seguro de Internet.
- *Control pediátrico en salud semestral (control del crecimiento y desarrollo del adolescente)*

Prevención de lesiones y enfermedades

- Mantener reglas firmes de comportamiento (límites claros)
- Mantener las vacunas al día y seguir las recomendaciones médicas de vacunas especiales
- Normas de seguridad como conductor. Viajar en auto con cinturón
- Evitar motos. Si usa motos: casco
- Normas de seguridad en el agua, vecindario, alturas, deportes y tránsito
- Aprender a nadar
- Enseñar normas de seguridad como peatón
- Normas de seguridad en la bicicleta (usar casco, rodilleras, coderas; no viajar de a dos, respetar el tránsito)
- Pircings y tatuajes estériles y en zonas seguras (nunca en boca o nariz)
- Ambiente libre de humo de tabaco
- Tener detectores de humo e incendio y bomberitos
- Armas bajo llave y fuera del alcance del adolescente
- Pantalla solar, gorro y lentes con protección UV entre noviembre y abril
- Evitar sol entre las 10:00 y las 16:00 horas entre noviembre y abril
- Ofrecer ambientes seguros
- Reglas para cuando se quedan solos en casa
- Seguridad para tratar con extraños
- Seguridad con las mascotas (propias y extrañas)
- Normas de cómo actuar en caso de emergencia (a quien llamar, números de emergencia)
- Aprender (los padres, cuidadores y adolescentes) reanimación básica y primeros auxilios

Nutrición

- Realizar las comidas en familia
- Fomentar elección de alimentos sanos y dieta balanceada para las comidas y las meriendas
- Evitar el consumo de golosinas, refrescos, comida chatarra, exceso de sal y azúcar
- No realizar dietas sin la indicación y el control médico

Salud dental

- Lavados de dientes, pasta de dientes, y uso de hilo dental
- Cocinar con sal fluorada
- Aprender atención de las emergencias dentales (padres, cuidadores y adolescentes)
- Control odontológico semestral (limpieza, fluortopicación y sellado de molares permanentes)
- Evitar Pircings en boca y lengua. Protectores bucales en los deportes de contacto.

Educación sexual

- Asesorar al adolescente con claridad y objetividad
- Ofrecerle libros apropiados a la edad
- Controlar los programas que ven en la TV. Respetar horarios y censura.
- Controlar el uso de Internet
- Participar en charlas de educación sexual para padres y adolescentes
- Fomentar la sexualidad responsable y segura





Desarrollo social

- Fomentar hablar y expresar los sentimientos
- Fomentar hábito de lectura
- Fomentar uso del tiempo libre en actividades saludables
- Prestar atención individual al adolescente
- Crear oportunidades para actividades familiares
- Fomentar interacción positiva con los profesores y otros adultos
- Asignar responsabilidades domésticas. Promover espacio personal
- Enseñar a resolver los conflictos interpersonales sin el uso de la violencia
- Fomentar el desarrollo de valores

Relaciones familiares

- Escuchar al adolescente, mostrarles respeto e interés por sus actividades
- Fijar objetivos razonables pero exigentes
- Mostrar cariño y afecto
- Tener reglas familiares (derechos y deberes) claras para cada integrante de la familia, como resolver conflictos y como manejar el enojo y las frustraciones
- Conocer a los amigos del adolescente y a sus familias
- Cumplir el rol de modelo de comportamiento ético y hábitos de salud

Interacción con la comunidad

- Valorar la necesidad de Asistencia Social
- Valorar la necesidad de apoyo Psicológico
- Valorar la necesidad de estudios del aprendizaje
- Discutir y valorar los programas de la comunidad: deportes, arte, música, grupos, etc.
- Discutir y valorar los programas de estudio
- Fomentar las vocaciones
- Fomentar nivel de educación terciario u oficio
- No priorizar el trabajo al estudio

May (M) Mercedes Bregante
Pediatra – Cap 8
DGAP. Sanidad Militar

TRASTORNOS INDUCIDOS POR DROGAS Y SUSTANCIAS TÓXICAS

Como ya sabemos, **las drogas** afectan a nuestro organismo de diferentes maneras y conllevan alteraciones diversas en nuestra salud tanto física como mental.

Cuando hay un abuso de alguna sustancia, podemos sufrir una intoxicación y el “famoso” síndrome de abstinencia, pero además hay algunos trastornos que van directamente relacionados con el consumo habitual de drogas.

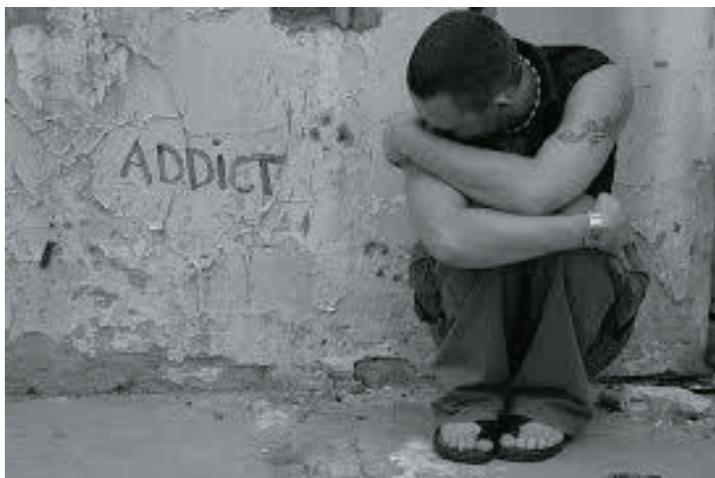
El abuso de cualquier droga afecta a nuestra actividad y rendimiento diario. Modifica nuestro comportamiento, nuestra percepción, nuestra sociabilidad, causa deterioros y cambios fisiológicos, sociales, afectivos, laborales, y afecta a la mayoría de los aspectos de vida importantes de la persona. Sin embargo, ni los efectos nocivos inmediatos de las drogas ni las secuelas que pueden quedar tras su consumo no siempre se expresan del mismo modo. Eso sí: la huella que la droga deja en nuestro organismo tiene que ver tanto con la intoxicación como con la abstinencia.

Cuando hablamos de trastornos inducidos por sustancias hacemos referencia a los efectos producidos tanto por la intoxicación como la abstinencia.

- La **intoxicación** es el efecto directo de la ingestión reciente a la sustancia. Produce cambios psicológicos o comportamientos desadaptativos debidos al efecto de la sustancia en el sistema nervioso central.
- Por **abstinencia** entendemos el síndrome concreto de la sustancia debido a su reducción o cese en el consumo prolongado o en grandes cantidades.

Tanto la intoxicación como la abstinencia causan malestar clínicamente significativo en el individuo, así como un deterioro en la actividad de las áreas importantes de su vida (social, laboral, etc.).-

A continuación podrán ver algunos trastornos inducidos por drogas y sustancias tóxicas, y sus características:



Delirium: El delirium puede aparecer tanto por intoxicación como por abstinencia a la sustancia. Provoca una alteración de la conciencia y de la percepción, así como cambios en las funciones cognitivas (memoria, orientación, lenguaje, etc.). Estas afectaciones habitualmente se presentan en un corto periodo de tiempo (horas o días). Clásicamente, el delirium está producido por el consumo de alcohol, alucinógenos, anfetaminas, cannabis, cocaína, inhalantes, opiáceos, sedantes, hipnóticos o ansiolíticos.

Demencia: Cuando hablamos de demencia inducida por sustancias, ésta se manifiesta a través de un claro deterioro cognoscitivo, es decir, la persona ve afectada su memoria, el lenguaje, la actividad motora, la ejecución de diversas tareas, etc.- Mostrará dificultades en aprender nueva información o en recordar la aprendida, tendrá fallos en el reconocimiento de objetos o a la hora de planificar u organizar... -

Todos estos déficits representan una reducción importante del nivel de actividad de la persona previa al trastorno, lo cual afectará a su vida cotidiana, en los diferentes ámbitos. (social, laboral...).

Las sustancias que la producen son el alcohol, los inhalantes, los sedantes, los hipnóticos y los ansiolíticos.-

Trastornos psicóticos: Éstos pueden iniciarse durante la intoxicación o durante la abstinencia. Cuando se expresa este trastorno, la persona sufrirá alucinaciones o ideas delirantes, aparecerá un patrón de comportamiento catatónico y un uso desorganizado del lenguaje. Estas afecciones pueden conformar un deterioro social y laboral.

Los síntomas aparecen durante o en el mes siguiente de la intoxicación o abstinencia. Las sustancias que inducen la aparición de este trastorno son: el alcohol, los alucinógenos, las anfetaminas, el cannabis, la cocaína, los inhalantes, los opiáceos, los sedantes, los hipnóticos y los ansiolíticos.-

Trastornos de ánimo: Pueden referirse tanto durante la intoxicación o bien durante la abstinencia.- Durante su expresión pueden aparecer síntomas depresivos y/o maníacos (estado de ánimo elevado, eufórico o irritable). Los síntomas provocan un malestar clínico significativo y un deterioro considerable en las áreas importantes de la actividad de la persona. Las sustancias asociadas a los trastornos de ánimo son el alcohol, los alucinógenos, las anfetaminas, la cocaína, los inhalantes, los opiáceos, los sedantes, los hipnóticos y los ansiolíticos.-

Trastornos de ansiedad: Por último, podemos decir que éstos se dan igualmente en las dos fases: intoxicación o abstinencia. - Este grupo de trastornos se diferenciarán según predomine la ansiedad, la angustia, las obsesiones y compulsiones, o las fobias.

Los síntomas serán los característicos del trastorno concreto (palpitaciones, temblores, miedo, preocupación excesiva, pensamientos recurrentes, irritabilidad, etc.). Están producidos por el consumo de alcohol, alucinógenos, anfetaminas, cannabis, cocaína, inhalantes, opiáceos, sedantes, hipnóticos o ansiolíticos.

Algo importante a destacar dentro de este consumo de diversas sustancias, es por un lado los hábitos ligados al consumo de drogas; por otro o de la mano la cantidad de un único consumo, como también las predisposiciones genéticas y la historia autobiográfica de cada uno, que deja huellas en nuestro encéfalo.- Hay varios factores que influyen para desarrollar una adicción, y por supuesto que los factores ambientales como problemas familiares, tener malas influencias como amistades, estrés laboral, vivir en ámbitos violentos no solo físicamente sino también verbalmente, que se dan en todos los sectores de la sociedad, también influyen.

Algunas de estas situaciones son las causas por las que una persona decide consumir una sustancia para evadir su realidad.-

Podemos nombrar como ejemplo : la marihuana.- Ésta inicialmente causa una sensación de relajación o euforia, seguida de una fase que tiene un efecto depresivo, o se puede sentir mucho sueño.

Altera la memoria, la atención, causa reacciones lentas, altera la coordinación y el balance corporal. Está demostrado que produce pérdida de neuronas.

La marihuana puede contener otros componentes tóxicos asociados, ya que la persona no sabe lo que contiene cuando la compra en las bocas.-. Un caso que demuestra lo peligroso que puede llegar a ser este hábito es la intoxicación por plomo que ocurrió en Leipzig, Alemania.- Durante un periodo de 3-4 meses, 29 personas fueron internadas con síntomas de intoxicación por plomo como náuseas, vómitos, anemia, fatiga, encefalopatía con alucinaciones, neuropatía periférica, y niveles tóxicos de plomo y otros hallazgos en el examen de sangre.- Cuando la policía analizó el contenido de la marihuana que se vendía encontró que el 10% del peso correspondía a plomo, lo que significó una ganancia de 1.000 euros (1.500 dólares) por kilo de marihuana.- Este mismo consumo adulterado, de lo que es la planta cannábica en su origen, también sucede aquí en nuestro país.- Cuando una persona fuma un porro de marihuana, la temperatura puede llegar a 1.200°C, lo que hace que el plomo se absorba efectivamente por el tracto respiratorio causando los síntomas que fueron descritos.-



Sin embargo, algo sí es seguro: el mejor modo de evitar la aparición de estos trastornos es, simplemente, mantenerse lejos de las drogas.

¿De qué manera?

Tratando de enfrentar y encontrar solución a los problemas que nos tambalean el piso, o dicho de otra manera, “aprender a manejar herramientas para poder convivir con las problemáticas que la vida nos presenta día a día”, alimentándonos y nutriéndonos de valores, trazarse objetivos, metas y buenas prácticas de salud.- Hábitos de deportes, amistades concretas y seguras que nos impulsen a mejorarnos día a día.- Rodearse y tratar de elegir caminos que nos lleven a finales felices.- Recurrir a terapeutas y profesionales entendidos en el tema, ante pequeñas dudas , síntomas, o bien para evacuar interrogantes de esta temática.

BIBLIOGRAFÍA

-PSICOLOGÍA y MENTE.- Laia Masó.- Psicóloga.- Graduada en Psicología. Especialización profesional en RRHH (UOC).- Competencias Didácticas y Pedagógicas. -

-Referencia: Mass, R. y otros, *Psychopathology* 2001:34-209-214, *Cannabis Use, Schizotypal Traits, and Cognitive Function in Healthy Subjects* [El consumo de cannabis, los rasgos esquizotípicos y la función cognitiva en el individuo sano.-

-Material Clínica Minnesota “Uso y consecuencias del Cannabis”. -

Ma. del Carmen Mazzuco.
Operador Sicoterapéutico en Drogodependencia.
Acompañante Terapéutico y Couch Grupal.
(CLÍNICA MINNESOTA y JND).-

[mar 57 @hotmail.com](mailto:mar57@hotmail.com)

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2018: PILAR DE LA VIDA

La lactancia materna da la oportunidad a todos los seres humanos de tener un comienzo justo en la vida. La leche materna es el mejor alimento y la opción más segura para garantizar buena salud y crecimiento de los niños pequeños. La evidencia es amplia al reconocer los múltiples beneficios de la lactancia materna, tanto para la madre, como para el niño y para la sociedad en su conjunto.

En la región de las Américas 54% de niños inician la lactancia materna dentro de la primera hora de vida, solo 38% son alimentados con leche materna de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad, y 32% continua con lactancia materna por 2 años.

Es por ello que el tema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna en 2018 es **“Pilar de la vida”**. Durante esta semana - que se celebra del 1 al 7 de agosto, la OPS quiere hacer un llamado a los gobiernos a seguir en sus esfuerzos para fortalecer las medidas regulatorias dirigidas a proteger, promover y apoyar el derecho a la lactancia materna.

Entre estas medidas regulatorias esta la adopción y monitoreo del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna (Código) y ulteriores resoluciones pertinentes de la Asamblea Mundial de la Salud, la implementación de la Iniciativa de Hospitales Amigos del Niño (IHAN), la aplicación de una política de derechos de maternidad, compatible con la Convención y la Recomendación de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre la protección de la maternidad, y proporcionar asesoramiento y ayuda especializada para la alimentación del lactante y del niño pequeño.

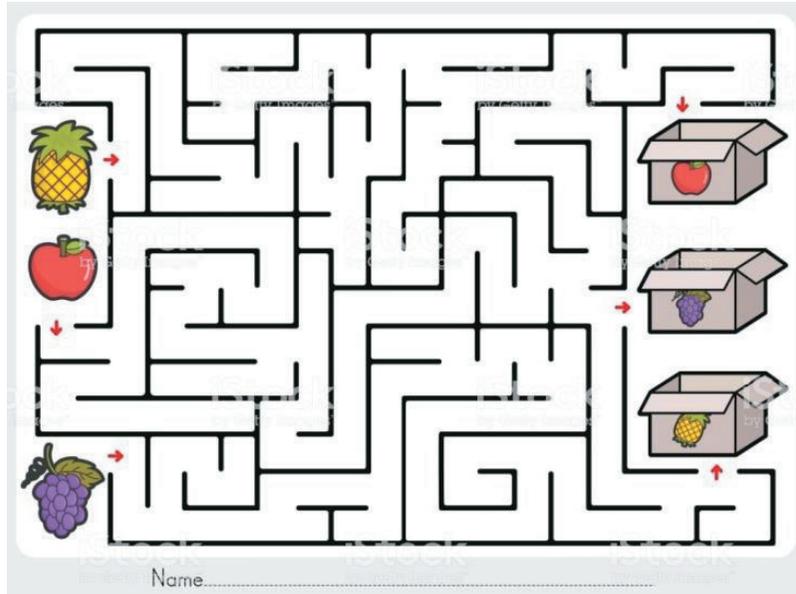
Sin embargo, estas medidas no han sido implementadas a escala nacional, ni en forma regular y esto resulta en un incremento nulo o muy pequeño en tasas de lactancia, con el riesgo de que los países de la región no alcancen la meta global de lactancia materna para el 2025 (aumentar la lactancia materna exclusiva en los primeros seis meses hasta al menos el 50%). Es necesario fortalecerlas para la correcta implementación y monitoreo del Código, y así garantizar que los padres y cuidadores estén protegidos de información inapropiada y engañosa.

Fuente: www.paho.org



ENTRETENIMIENTO

Coloca cada fruta en su caja



Azul	Blue
Rosa	Pink
Amarillo	Yellow
Morado	Purple
Rojo	Red
Verde	Green
Naranja	Orange
Blanco	White
Gris	Gray
Negro	Black