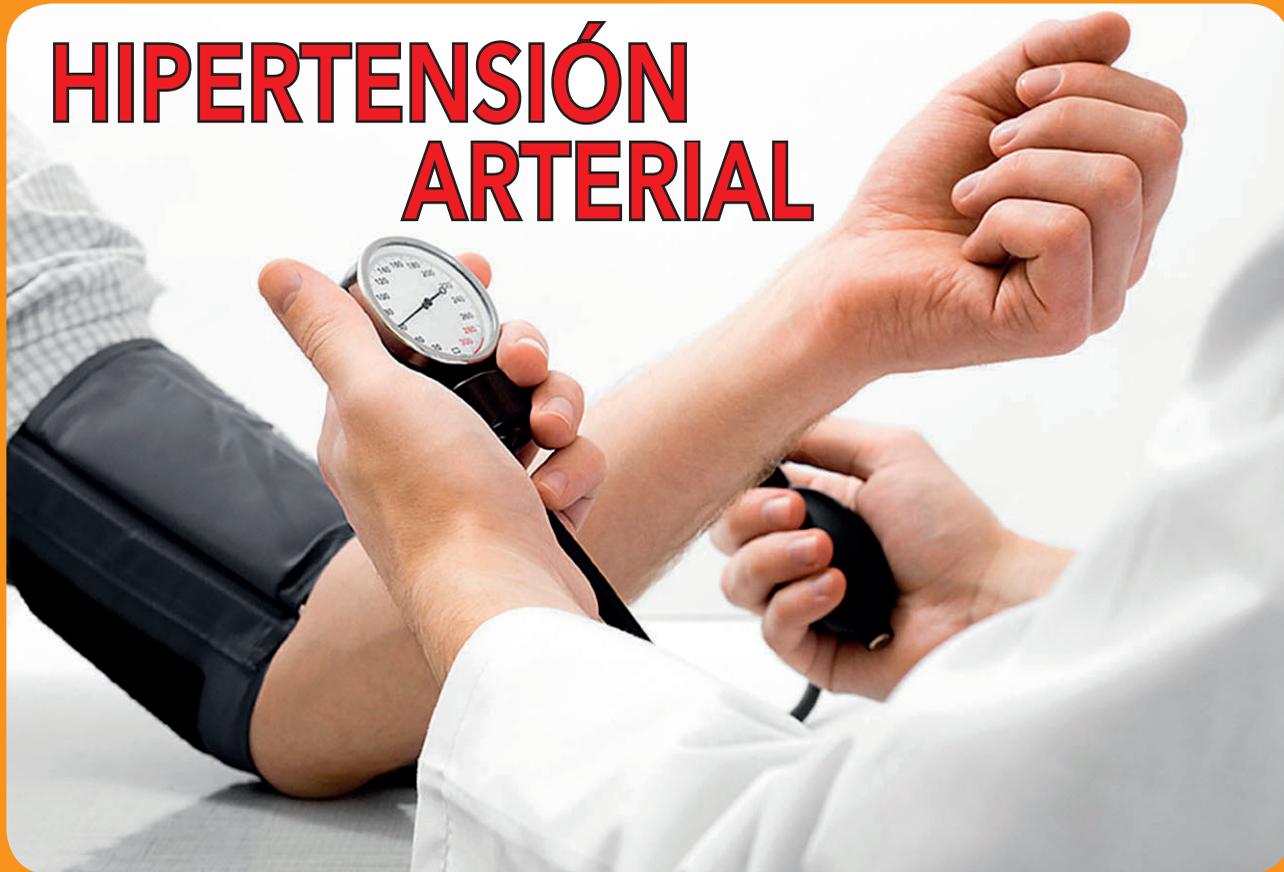




Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 8 – Revista N° 50, Junio 2016
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL



⇒ HIPERTENSIÓN ARTERIAL



⇒ CANNABIS



⇒ NUTRICIÓN EN LA ENFERMEDAD CELÍACA

STAFF

Revista N° 50
Junio 2016

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de
Educación para la Salud

EQUIPO DE PRODUCCIÓN

TTe 1° (N) Bettiana Stratta
Sgto (N) Adriana Da Silva
Sgto (Lic nut) Elisa Viña

COLUMNISTAS

Eq. Tte 1°(M) Rafael Ferrara
Dra Florencia Lamas
Residente de Cardiología (ESC)

SU OPINION NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o
comentarios, comuníquese al tel.:
2487 6666 - int 1674 o
vía e-mail:epsdns@hotmail.com

Impreso en CM IMPRESOS

SUMARIO

SECCIÓN INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

EL COMITÉ HOSPITALARIO DE BIOÉTICA
ASISTENCIAL DEL HOSPITAL CENTRAL
DE LAS FUERZAS ARMADAS(CHOBIAS)..

SECCIÓN A TU SALUD

HIPERTENSION ARTERIAL

CANNABIS

CONMEMORANDO EL DÍA MUNDIAL CONTRA LA
HIPERTENSIÓN EL MARTES 17 DE MAYO

SECCIÓN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN LA ENFERMEDAD CELÍACA

RECETA ADECUADA SIN GLUTEN: GALLETAS DULCES
DE FÉCULA DE MAÍZ

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

PINTA Y ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

SOPA DE LETRAS

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. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos. Asimismo, son revisados por la Dirección Técnica de la Escuela antes de su publicación. Pese a ello, el Departamento no se hace responsable por los contenidos de estos artículos.

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.

EL COMITÉ HOSPITALARIO DE BIOÉTICA ASISTENCIAL DEL HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS (CHOBIAS)



¿QUÉ ES NUESTRO COMITÉ HOSPITALARIO DE BIOÉTICA ASISTENCIAL?

El Comité Hospitalario de Bioética Asistencial (CHOBIAS) es un órgano consultivo e interdisciplinario, al servicio de los profesionales y usuarios de los Servicios de la Salud Militar, constituido para analizar y asesorar en la resolución de conflictos éticos que puedan surgir como consecuencia del propio ejercicio de las tareas asistenciales y que tiene como objetivo final mejorar la dimensión bioética de la práctica clínica y la calidad de la asistencia sanitaria.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Tiene carácter **CONSULTIVO**, ya que la decisión final corresponde al consultante.
- Tiene índole **ACONFESIONAL**, y sus deliberaciones son confidenciales.
- Tiene **INDEPENDENCIA TÉCNICA** en sus actuaciones.

¿QUÉ FUNCIONES DEBE CUMPLIR EL CHOBIAS?

La Orden N° 7434 de la D.N.S.F.F.AA., de fecha 11 de marzo de 2010, que crea el Comité, determina que el mismo cumplirá las siguientes funciones:

- A) Proteger los derechos de los pacientes.
- B) Analizar, asesorar y facilitar el proceso de decisión clínica en las situaciones que creen conflictos éticos entre el personal sanitario, el paciente o usuario y la Institución.
- C) Colaborar en la formación en Bioética de los profesionales del Hospital y Área de Salud.
- D) Proponer los protocolos y guías de actuación para las situaciones en que surgen conflictos éticos y que se presentan de manera reiterada u ocasional.

¿QUIÉNES LO INTEGRAN?

Un grupo interdisciplinario con interés y capacitación en Bioética, constituido actualmente por: "Médicos/as, Psicólogos/as, Enfermeros/as, otros Profesionales del Área Asistencial, Personal Administrativo y del Área Jurídica, y Usuarios".

NO SERÁN FUNCIONES DEL CHOBIAS:

- 1) Promover actuaciones jurídicas directas en relación con las personas o la Institución.
- 2) Realizar juicios sobre la ética profesional o las conductas del personal sanitario, de los pacientes o de los usuarios.
- 3) Proponer sanciones.
- 4) Subrogar o reemplazar la responsabilidad de quien pidió su asesoramiento.
- 5) Tomar decisiones vinculantes.
- 6) Sustituir los Comités Éticos de Investigación Clínica.
- 7) Realizar estudios con un objetivo fundamental que no sea el análisis de asuntos sociales y/o económicos directa o indirectamente relacionados con la asistencia sanitaria.
- 8) Asesorar o emitir informe en los supuestos en que el interesado presentase por escrito queja o reclamación judicial o administrativa.

EL COMITÉ HOSPITALARIO DE BIOÉTICA ASISTENCIAL ES UN ÓRGANO DE DELIBERACIÓN SOBRE CONFLICTOS ÉTICOS EN EL ÁMBITO SANITARIO, QUE ESTÁ AL SERVICIO DE PROFESIONALES SANITARIOS Y USUARIOS.

Como Contáctarnos

HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS

Avenida 8 de Octubre N° 3020. C.P. 11600

Secretaría de La Dirección General

Teléfonos: Central 2487 6666

Internos 9188 y 9185

FAX: 2487 2426

HIPERTENSION ARTERIAL



¿QUÉ ES?

Presión arterial (PA):

Es la fuerza que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias.

Presión sistólica:

Es la cifra mayor y corresponde a la presión en las arterias cuando el corazón se contrae.

Presión diastólica:

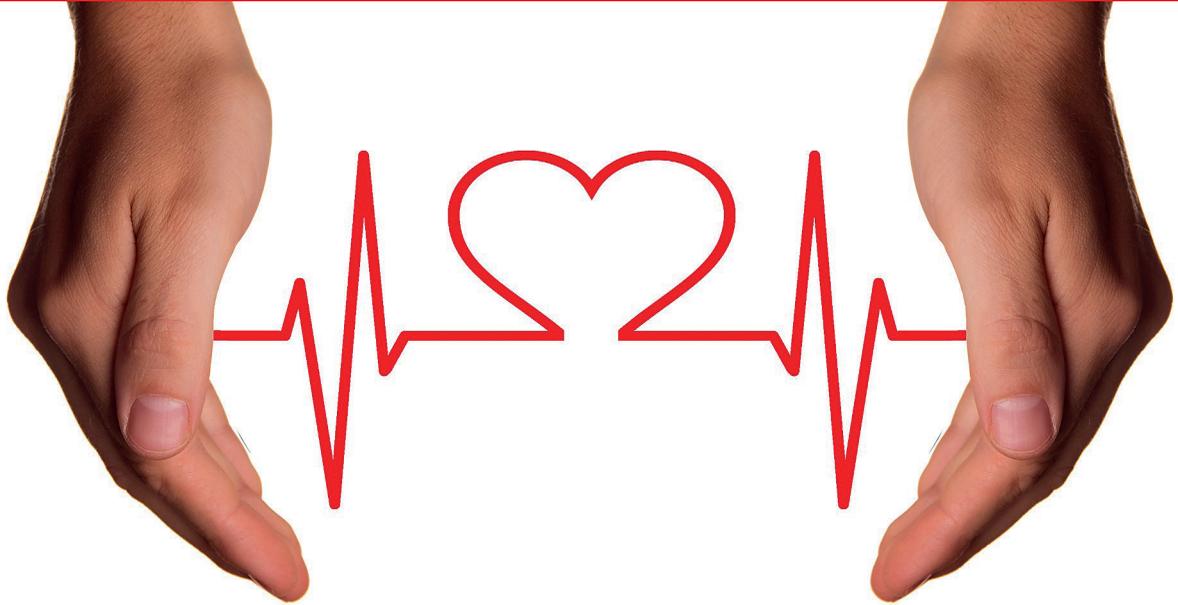
Es la cifra menor y corresponde a la presión en las arterias cuando el corazón se relaja.

Presión arterial óptima:

Menor de 120 la presión arterial sistólica (PAS) y menor de 80 la presión arterial diastólica (PAD).

Se dice que una persona **tiene hipertensión arterial** cuando la *presión sistólica es igual o mayor de 140 mm de Hg y la presión diastólica es igual o mayor de 90 mm Hg.*

10 VERDADES QUE TODOS DEBEMOS SABER SOBRE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL:



1. El 28,1% de las mujeres y el 37,5% de los hombres, de entre 20 y 60 años de edad padecen HTA.
2. A pesar de la elevada proporción con la que la HTA afecta a la población, es una enfermedad controlable.
3. Ciertos estilos de vida (sobrepeso/obesidad, tabaquismo, estrés, elevado consumo de sal) conducen a su desarrollo.
4. Inicialmente produce síntomas leves e inespecíficos pero insidiosos, con consecuencias a largo plazo.
5. Su lenta evolución y la ausencia de una sintomatología clara, dan lugar a que el 60% de las personas desconozcan que la padecen.
6. Si padece hipertensión, por más que se encuentre controlada debe realizar autocontrol de las cifras de PA.
7. El control de los factores que conducen al desarrollo de la HTA juega un papel fundamental en el control de la enfermedad.
8. Es recomendable el control del peso corporal, estrés, consumo de sal, bebidas alcohólicas y tabaco.
9. Es un importante factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades del corazón, el riñon y el cerebro. Todas pueden dejar secuelas graves e incapacitantes y hasta producir la muerte.
10. La prevención, como un ideal y el control de los factores de riesgo, también contribuye a prevenir y controlar otras enfermedades graves.

¿CÓMO EVOLUCIONA?

La hipertensión arterial es una enfermedad que puede evolucionar sin manifestar ningún síntoma o ser estos leves, por lo que se le conoce también como “el asesino silencioso”.

FACTORES DE RIESGO: ¿QUÉ LA FAVORECE?



- Exceso de peso/sobrepeso/obesidad.
- Falta de actividad física/sedentarismo.
- Consumo excesivo de sal.
- Tabaquismo.
- Estrés.
- Antecedentes familiares de hipertensión.
- Tener más de 60 años de edad.

¿CÓMO REALIZAR UNA CORRECTA MEDICIÓN?

1. Deberá abstenerse de fumar, tomar productos con cafeína y refrescos de cola, antes de la medición.
2. Debe estar sentado con buen soporte para la espalda, su brazo descubierto y flexionado a la altura del corazón.
3. Se efectuará después de cinco minutos de reposo.
4. Preferentemente se utilizará el esfigmomanómetro (aparato que se utiliza para la toma de la PA) mercurial o uno anerode (el que vemos frecuentemente en la consulta del hospital) recientemente calibrado.
5. Se utilizará un brazalete (manguito) del tamaño adecuado, para asegurar una medición precisa, ubicándose a la altura del corazón. La cámara de aire (globo) debe cubrir al menos 40% de la longitud del brazo y al menos 80% de la circunferencia del brazo; algunos adultos con gran masa muscular requerirán un manguito de mayor tamaño.
6. Deben registrarse los dos valores (presión sistólica y presión diastólica); la aparición del primer ruido define el valor de la presión sistólica y el quinto ruido se usa para definir el valor de la presión diastólica.
7. El valor de la presión arterial corresponde al promedio de dos mediciones, separadas entre sí por dos minutos o más.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Algunas personas presentan dolor de cabeza, visión borrosa, mareo, zumbido de oídos, nerviosismo y cansancio. En muchas personas la elevación de la presión arterial no produce síntomas, pero sí aumenta el trabajo del corazón, afecta a los riñones, los ojos y aumenta el riesgo de alguna complicación.

¿CUALES SON LAS CONSECUENCIAS DE NO CONTROLAR LA HTA?



- ➡ Ataque al corazón/Infarto.
- ➡ Infarto cerebral.
- ➡ Problemas en los riñones.
- ➡ Problemas con los ojos.
- ➡ Muerte.



Bibliografía:

Hipertensión Arterial Guía para pacientes 2da. Edición. D.R. © Secretaría de Salud. Coordinación y responsable de la publicación: CENAPRECE Secretaría de Salud. (México).

Guía de práctica clínica de la ESH/ESC 2013 para el manejo de la hipertensión arterial. Grupo de Trabajo para el manejo de la hipertensión arterial de la Sociedad Europea de Hipertensión (ESH) y la Sociedad Europea de Cardiología (ESC).

Dra Florencia Lamas. Residente de Cardiología HCFFAA. Servicio de Cardiología HCF-FAA.

CANNABIS

¿QUÉ ES UNA DROGA DE ADICCIÓN?

Cualquier sustancia, que genere necesidad imperiosa de volver a consumirla para experimentar, sensaciones placenteras o de bienestar o para evitar la sintomatología de abstinencia u otros malestares físicos.

ADICCIÓN

Es la compulsión a consumir drogas, con pérdida del control de lo que se consume y de la valoración de las consecuencias adversas del consumo. Se ha perdido la libertad para optar, siendo esclavo (adicto) al objeto de la misma.

DEPENDENCIA

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSMIV-TR), "Supone la presentación de síntomas cognitivos, del comportamiento y fisiológicos, que se relacionan con que el individuo continúa consumiendo a pesar de tener problemas significativos relacionados con la sustancia". Es decir, es la necesidad irreversible o deseo imperioso de consumo.

TOLERANCIA

Fenómeno por el cual, es necesario el uso de cantidades crecientes o aumento de la frecuencia de consumo de una sustancia, para alcanzar el efecto deseado o por el que, una cantidad determinada de la misma produce cada vez un efecto menor. Se produce tolerancia a los efectos primarios pero no a los secundarios, que producen lesiones líticas orgánicas.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Es el conjunto de alteraciones neurobiológicas que aparecen tras el cese del consumo, y que se manifiesta con un conjunto de signos y síntomas específicos para cada sustancia.

En los últimos años se han incrementado los ingresos hospitalarios por el uso de cannabis. No se han detectado muertes directas por su uso exclusivo, sí, si se asocia a otras drogas.

Según la encuesta de la Junta Nacional de Drogas, en el Uruguay, el 12,2% de la población ha experimentado con esta droga. La edad de mayor consumo se encuentra entre los 18 y 25 años, en que el



porcentaje se triplica, empezando luego a disminuir y quedando alrededor del 10 % luego de la edad de 35 años. Muchos de ellos la sustituyen por otras drogas, siendo la más habitual el alcohol. El consumo es mayor en Montevideo que en el interior, y en varones que en mujeres, aunque en los últimos años han tendido a igualarse.

Estudios han mostrado asociaciones elevadas con alcohol, cocaína y tabaco. El cannabis, actúa como droga inductora o facilitadora, del consumo de otras drogas a medida que va aumentando la tolerancia, hecho que se produce en forma rápida.

De la planta del cannabis se han aislado más de 400 sustancias, de las cuales el hachís y la marihuana son las más importantes. Esta última, se puede formar de las hojas o flores de cannabis, conteniendo de 1 a 5% de la sustancia activa (THC). Se consume en forma fumada.

Los cannabinoides (sustancias activas responsables de los efectos, como el THC) se unen a receptores específicos tanto en el Sistema Nervioso Central (SNC) como en neuronas periféricas, produciendo alteraciones de sus funciones.

“Las sustancias activas actúan sobre el sistema nervioso, alterando su funcionamiento, y afectando el conocimiento, la memoria, el aprendizaje, el movimiento, el control del apetito, la percepción del dolor, así como también las glándulas internas y las defensas inmunitarias.”)

LOS EFECTOS PUEDEN SER AGUDOS O CRÓNICOS.

EFFECTOS AGUDOS

Euforia, hilaridad, relajación, aumento de la sociabilidad, potenciación de las percepciones y del apetito.

EFFECTOS INDESEABLES

Sedación, afeción de la memoria, cambio en la percepción del espacio y del tiempo, empeoramiento del rendimiento psico-motor y de la coordinación motriz, taquicardia, hipotensión postural, inyección conjuntival y ptosis palpebral.

Estos efectos suelen aparecer 1 o 2 minutos luego de fumar.

Los cannabinoides cruzan la barrera placentaria y se transfieren a la leche materna.

EFFECTOS POR CONSUMO PROLONGADO

Habitualmente son detectados por familiares y amigos o profesores:

SÍNDROME DE ABSTINENCIA

- Aparece 24 a 48 horas luego del último consumo, siendo el pico máximo a los 4 y 6 días y durando de 11 a 21 días.
- Abandono del grupo de amigos no consumidores.
- Desinterés por actividades que no tengan relación directa con el consumo y la preocupación por disponer del cannabis.
- Intoxicación por cannabis. Son similares a los efectos agudos.

Los motivos frecuentes de consultas son:

- Pérdida de la motivación 84%
- Sensaciones paranoides 78%
- Problemas respiratorios 86%

Se han presentado crisis de ansiedad, pánico, delirios, trastorno adaptativo con depresión, depresión mayor, distimia (trastorno afectivo de carácter depresivo crónico), aumento de los IAE (Intento de Auto Eliminación), de 16.2% para los consumidores de cannabis frente a 1.9% para los no consumidores.

SÍNDROME AMOTIVACIONAL

- Deterioro de la personalidad.
- Pérdida de la energía y abulia (falta de voluntad o de energía para hacer algo o para moverse).
- Limitación en las actividades habituales.

Abandono o disminución de las actividades académicas, laborales, familiares y sociales. Son los docentes, amigos y familiares, los primeros en identificar el problema. El paciente no suele relacionar el consumo con la problemática antes mencionada ni con la de la salud. Los amigos lo encuentran raro, deja de realizar actividades habituales, se reducen sus intereses, siendo su mayor preocupación la adquisición y consumo de la sustancia y el concurrir a los lugares y con las personas que la consumen.

EL CANNABIS AFECTA A CASI TODOS LOS SISTEMAS DEL ORGANISMO:

CARDIOVASCULAR

Taquicardia, hipotensión ortostática vasodilatación, enrojecimiento conjuntival

RESPIRATORIO

Bronquitis, enfisema, incremento del carcinoma pulmonar (sustancias cancerígenas: benzotraceno - benzoperinas)

COGNICIÓN Y RENDIMIENTO

Enteltecimiento de la velocidad de reacción.

PSICOMOTOR

Incoordinación motora, alteraciones de la memoria, de la concentración y de atención dividida. Aumento de la actividad motriz, ataxia, disartria.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

Inhibición de las células de las defensas (linfocitos T, citotóxicos y macrófagos).

SISTEMA REPRODUCTOR

Incremento de las concentraciones de prolactina y disminución de la testosterona. Anovulación (cesación espontánea de la ovulación). Disminución de la movilidad y cantidad de los espermatozoides. Riesgo de tumor testicular.

EMBARAZO Y RECIÉN NACIDOS

- Bajo peso del recién nacido.
- Alteraciones cognitivas en la infancia.
- Alteraciones en las neuronas.
- Paso a través de la barrera placentaria.

*Eq. Tte. 1º Dr Rafael Ferrara.
Psiquiatra H.C.FF.AA.*





Conmemorando el Día Mundial Contra la Hipertensión el martes 17 de mayo el Departamento de Educación para la Salud de la ESFFAA realizó una jornada de concientización sobre la importancia del control de la presión arterial.

Se colocó un stand en donde se controló la presión arterial a las personas que así lo quisieran y se distribuyó material alusivo al tema.



NUTRICIÓN EN LA ENFERMEDAD CELÍACA



La enfermedad celíaca es la intolerancia total y permanente al gluten, que es la fracción proteica de cuatro cereales: trigo, avena, cebada y centeno (TACC).

Esta intolerancia provoca una severa lesión en la mucosa del intestino delgado que tiene como consecuencia una mala absorción (un déficit) de varios macro y micro nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, lo que conlleva a diferentes repercusiones clínicas.

Según las estadísticas de la Asociación de Celíacos del Uruguay (ACELU) se estima una prevalencia de 1 celíaco cada 100 personas. Para nuestra población serían 34.000 celíacos, pero sólo el 10% de ellos están diagnosticados. Por eso es importante que los análisis de diagnóstico de celiaquía, como también se llama a esta afección, estén dentro de los análisis de rutina.

La sintomatología clínica de la celiaquía puede ser variable y a veces es asintomática, por eso el diagnóstico es con frecuencia tardío o no llega a efectuarse. Puede empezar al comienzo de la vida o tardar años en manifestarse:

En niños: suelen presentarse diarrea crónica, vómitos, distensión abdominal, falta de masa muscular, pérdida de peso, retraso del crecimiento, escasa estatura, descalcificación, inapetencia y mal carácter.

En adolescentes: dolor abdominal, falta de ánimo, rechazo a la actividad deportiva y retraso en el ciclo menstrual.

En adultos: descalcificación, diarreas, fracturas espontáneas, desnutrición, abortos espontáneos o impotencia.

El único tratamiento para esta enfermedad es una dieta estricta y de por vida "Sin T.A.C.C." (Sin trigo, avena, cebada, centeno y/o sus derivados: almidones, harinas, sémolas, panes y pasta de trigo), para lo cual el apoyo familiar y del entorno social es un pilar fundamental.

La alimentación del celíaco también debe contemplar las características de una alimentación saludable, basada preferentemente en alimentos naturales. El alto consumo de alimentos procesados, se encuentra relacionado con la obesidad, la diabetes y la hipertensión, enfermedades que aumentan y que se presentan en gran parte de la población, incluidas las personas celíacas.

Se recomienda a las personas celíacas, mantener una dieta libre de gluten, seleccionando en primer término a los alimentos naturalmente libres de gluten y sin procesar.

ALIMENTOS NATURALMENTE LIBRES DE GLUTEN

Frutas y hortalizas, hongos, huevos, carnes de vaca, ave, pescado, mariscos, cerdo, cordero, leche, legumbres o cereales sin gluten (arroz, lentejas, garbanzos y porotos). Estos alimentos pueden encontrarse frescos, enfriados, congelados y empacados al vacío.

Para las preparaciones se recomienda seleccionar ingredientes o alimentos libres de gluten que se encuentran mínimamente procesados.

INGREDIENTES Y ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Harina de arroz, harina de maíz, harina de mandioca, harina de lentejas u otras leguminosas, almidones de cereales que no contienen gluten, azúcar, miel, sal, pasas de uvas u otras frutas, aceitunas, duraznos u otras frutas en almíbar, frutos secos, aceites vegetales, vinagres y condimentos fécula de papa, fécula de mandioca, harina de garbanzo.

Algunos ingredientes y alimentos mínimamente procesados se encuentran en el listado de alimentos registrados por el MSP y la IMM. Se destaca que estos organismos se encuentran en un proceso de trabajo para mejorar su registro.

En los casos en que se elija consumir alimentos procesados tales como panificados, postres lácteos, quesos procesados, fiambres, hamburguesas, salsas y aderezos, mezclas de polvo para preparar alimentos, se recomienda consultar el listado de alimentos registrados.

LISTADO INTEGRADO DE ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN REGISTRADOS

En el listado de alimentos registrados se presenta la totalidad de la información contenida en las bases de datos de dichos alimentos como libres de gluten y sin TACC del Servicio de Regulación Alimentaria de la Intendencia Municipal de Montevideo y del Departamento de Alimentos del Ministerio de Salud Pública. El listado ha sido elaborado en acuerdo con la Asociación de Celíacos del Uruguay.

El registro de alimentos como "libre de gluten" requiere de la habilitación de la planta elaboradora o los certificados de "libre de gluten".

LA RESPUESTA DIETÉTICA

El tratamiento de esta enfermedad es exclusivamente dietético. El uso extendido de emulsionantes, espesantes y otros aditivos derivados de granos que contienen gluten en alimentos procesados comercialmente, puede complicar el cumplimiento estricto de la dieta sin gluten. Cuando se elimina el gluten de la dieta, la persona alcanza un buen estado nutritivo en un periodo de varias semanas o meses y desaparece la sintomatología.

Al inicio de la enfermedad puede aparecer intolerancia transitoria a la lactosa, y a veces también intolerancia temporal frente a la grasa. En estas etapas iniciales debe realizarse un control en el consumo de lácteos y alimentos con elevado contenido de grasas. Cuando se hayan controlado los síntomas, hay que reincorporar la leche y sus derivados de manera progresiva a la dieta, valorando la tolerancia individual. Por otra parte, será necesario conocer de forma correcta el etiquetado de aquellos alimentos que pudieran contener gluten entre sus componentes.

CONSEJOS A LA HORA DE COCINAR EN CASA PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

- 1) Disponer de un espacio exclusivo para almacenar los alimentos libres de gluten y los utensilios para la elaboración de preparaciones libres de gluten, de manera de evitar confusiones o cruzamiento al momento de cocinar. (En caso de no tener utensilios exclusivos, asegurarse de que estén completamente limpios antes de comenzar a cocinar).
- 2) Realizar lavado de manos antes y durante la elaboración de las comidas.

NUTRICIÓN

- 3) Elaborar las preparaciones libres de gluten en primer lugar; con la cocina recién lavada, evitando que haya migas de pan, galletas o harina de trigo derramada sobre el área de trabajo que pudieran contaminar la preparación final.
- 4) Tener especial cuidado con el delantal, paños de cocina y guantes para horno; estos deben estar completamente limpios y libres de gluten.
- 5) Preferir aquellas técnicas culinarias menos grasas: hervido, vapor, rehogado, plancha, horno y microondas. Utilizar moderadamente los fritos, rebozados (en huevo y harina de maíz), guisos y estofados (desgrasar en frío, mejora su conservación y su calidad nutricional).

CONSEJOS PARA CONDIMENTAR LAS PREPARACIONES

Limitar ingredientes grasos como: manteca, margarina, nata y crema de leche, mayonesa casera. Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos naturales: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, pimienta, pimentón, azafrán puro. El vinagre (de vino y de manzana) y el aceite pueden ser macerados con hierbas aromáticas.

ADEMÁS...(no todo es comer)

Llevar a cabo hábitos de vida saludables, dormir diariamente un mínimo de 8 horas, practicar de forma regular ejercicio físico y evitar situaciones habituales de estrés emocional, contribuyen positivamente al mantenimiento de un buen estado de salud. Acudir a reuniones de personas con el mismo problema, ayuda a compartir las propias experiencias y enriquecerse con los conocimientos de los demás.

Tratar de mejorar los conocimientos acerca de la enfermedad: acudir a charlas o sesiones informativas que se propongan dentro de la comunidad a la que se pertenece, en la que se ofrezcan nuevos conocimientos o perspectivas acerca de la enfermedad: tratamiento farmacológico, dieta, apoyo psicológico u otros temas de interés.

La Asociación de Celíacos del Uruguay es el centro de referencia de nuestro país donde las personas que poseen la enfermedad celíaca pueden acudir para recibir información y educación sobre dicha enfermedad. La Asociación posee un listado de marcas de alimentos procesados (por ejemplo: jamón cocido, salsa de tomate, diversos embutidos, etc.) que se pueden consumir sin peligro pues están exentos de gluten.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Es esencial realizar una alimentación saludable, variada y equilibrada sin gluten, que nos aporte los nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado nutricional.

Fomentar el consumo de alimentos naturales que no contengan gluten (cereales sin gluten: arroz, maíz, mijo y sorgo, verduras y hortalizas, frutas, legumbres, leche y derivados, carnes, pescados y huevos).

Utilizar sustitutos de pan sin gluten (arroz, maíz, patatas y legumbres) para mantener una ingesta adecuada de hidratos de carbono y calorías.

Cuando existe intolerancia transitoria a la lactosa, probar tolerancia ante el yogur y queso, y si persiste recurrir a productos libres de lactosa que existen en el mercado.



Leer atentamente las etiquetas de los alimentos, en el rotulado debe declarar **"libre de gluten"**, **"sin TACC"** o tener la **simbología internacional** de la **espiga barrada** en su etiqueta.



Evitar aquellos productos que enumeren cuestionables ingredientes que no puedan verificarse como libres de gluten por el fabricante.

RECETA ADECUADA SIN GLUTEN

GALLETAS DULCES DE FÉCULA DE MAÍZ

INGREDIENTES

Fécula de Maíz
Manteca
Azúcar
Yemas
Ralladura de limón

CANTIDADES

180g
40 g
70 g
1 unidad
a gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar la manteca con el azúcar.

Agregar la yema y la ralladura de limón.

Incorporar la fécula de maíz, previamente tamizada.

Amasar.

Estirar entre separadores y cortar de la forma deseada.

Colocar sobre una asadera espolvoreada con fécula de maíz.

Llevar a horno de 180 °C durante 15 minutos hasta que queden de color dorado.

*Fuente: Ministerio de Salud Pública
Asociación de Celíacos del Uruguay
Libro ¿Sos Celíaco? 101 Recetas sin gluten
Sgto Lic. en Nutrición Ma. Elisa Viña Bourgeois*

ENTRETENIMIENTO

PINTA Y ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

PINTA Y ENCUENTRA LAS 14 DIFERENCIAS

SOLUCIÓN:

<ul style="list-style-type: none"> 8- BARRA DE PAN 9- RODAJA PAN BIMBO 10- PAN DEL RATÓN 11- COLA DEL RATÓN 12- OREJA DEL RATÓN 13- VOLANTE DEL TOLDO 14- ESTRELLA 	<ul style="list-style-type: none"> 1- GORRO MAMÁ KITTY 2- GORRO PAPÁ KITTY 3- DELANTAL MAMÁ KITTY 4- NARIZ PAPÁ KITTY 5- CAJAS PAPÁ KITTY 6- MANZANA 7- CESTO DEL PAN
---	--

SOPA DE LETRAS

Animales

V L M T G U J P C W Z V Y H I
 O A D E I S T U A Y C D V P H
 U C X P F G I C L N A C U T A
 U Q O F B K R J O C G C S Y K
 H R O P I U J E I W S A X M U
 H F Q D A F A R I J M M N F V
 A I T F D S G L W K C E T L H
 Z I E V Y W U J L J Z L G L P
 Z C A N R T A X H E C L E Y A
 Q K M S A D R A O R Q O R B S
 W P Q O X L Z C Q Y N F O F D
 W A Q N N O T Y T U A S R N I
 E U L O R O H O Q S O O K N Q
 F U G W L Z E T N A F E L E S
 F Q L P T F S D U Q I Y N X V

CAMELLO
 ELEFANTE
 HIENA
 JAGUAR
 JIRAFÁ
 LEON
 LORO
 MONO
 OSO
 SAPO
 TIGRE
 TUCAN