



ISSN: 2301-0231

Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 8 – Revista N° 53, Setiembre 2016
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

SEMANA DEL CORAZON 2016

LOS PEQUEÑOS CAMBIOS EN SUS HÁBITOS HACEN LA DIFERENCIA



⇒ LAS CIFRAS DE PREMATUREZ EN URUGUAY



⇒ CHÍA, AMARANTO Y QUINUA



STAFF

Revista N° 53
Setiembre 2016

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de
Educación para la Salud

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN

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

SU OPINIÓN
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

BANCO DE SANGRE DEL HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS

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

SECCIÓN A TU SALUD

SEMANA DEL CORAZON 2016

Los pequeños cambios en sus hábitos hacen la diferencia

LAS CIFRAS DE PREMATUREZ EN URUGUAY

SECCIÓN NUTRICIÓN

CHÍA, AMARANTO Y QUINUA
ALIMENTOS MILENARIOS QUE ACTUALMENTE ESTÁN DE MODA

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

SOPA DE LETRAS

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS

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.F.F.AA. o del H.C.F.F.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.F.F.AA - www.dnsffaa.gub.uy

Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

CADA DÍA MUCHAS PERSONAS, DE
DISTINTAS EDADES, EN DIFERENTES
CONDICIONES, NECESITAN DE SANGRE
PARA SOBREVIVIR.



**BANCO DE
SANGRE**

NUESTRO BANCO DE
SANGRE NECESITA DE
TU DONACIÓN
DE SANGRE PARA PODER
AYUDARLOS.

LA SANGRE NO SE
FABRICA. SOLO SE
OBTIENE A TRAVÉS DE
DONACIONES
VOLUNTARIAS,
SOLIDARIAS Y NO
REMUNERADAS.

TE ESPERAMOS POR NUESTRO BANCO DE SANGRE
DE 8 A 11.30 HRS (AV. 8 DE OCTUBRE, PASILLO
LATERAL).
POR INFORMACIÓN
COMUNICARSE AL TELEFONO 2487 66 66- INTERNO 2141.

Condiciones:

- Tener entre 18 y 65 años.
- Tener un peso mayor a 50 kgrs.
- No haber realizado donación de sangre en los 4 meses anteriores en caso de ser mujer o 3 meses en caso de hombres.
- Presentar cédula de identidad vigente.
- No haber tenido hepatitis después de los 10 años de edad.
- No haber concurrido a Misiones de Paz a los siguiente lugares: Congo, Angola o Haití
- No haberse vacunado para concurrir a Misión en los últimos 6 meses.
- No haberse realizado tatuajes ni pearcing en el último año.
- No estar tomando ninguna medicación ni en tratamiento médico. No estar resfriado ni cursando ninguna reacción alérgica.



IMPORTANTE:

- ** Cenar la noche previa
- ** Dormir 6 horas mínimo la noche anterior
- ** No tomar leche ni comer sólidos 4 horas previo a concurrir a donar. Si se puede ingerir hasta el momento de la extracción: bebidas azucaradas, mate, te y café negro.

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



SUS DEBERES COMO USUARIO

Ud. tiene también ciertas obligaciones o deberes a cumplir:

Deber 1

Ser veraz y honesto con el equipo de salud.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este deber puede consultar el art. 50 del DR 2010.

Deber 2

Colaborar con las instrucciones y normas, higiénicas, médicas y organizativas, del equipo de salud y de las instituciones sanitarias que lo asisten.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este deber puede consultar el art. 50 del DR 2010.

Deber 3

Tratar con respeto al equipo de salud. Entre otras actitudes los profesionales serán tratados de "Ud.", salvo que le hayan permitido explícitamente el tuteo.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este deber puede consultar el art. 52 del DR 2010.

Deber 4

Tratar con respeto y amabilidad a otros pacientes y a sus acompañantes, no causándoles molestias, menoscabo en su descanso o desrespeto a su intimidad.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este deber puede consultar el art. 52 del DR 2010.

Deber 5

Abstenerse de fumar o tomar alcohol, y de recibir alimentos o medicamentos no autorizados por el equipo de salud, cuando así lo indiquen los criterios sanitarios.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este deber puede consultar el art. 50 del DR 2010.

Deber 6

Cuidar las instalaciones sanitarias y la habitabilidad de las mismas.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este deber puede consultar el art. 53 del DR 2010.

SEMANA DEL CORAZON 2016

LOS PEQUEÑOS CAMBIOS EN SUS HÁBITOS HACEN LA DIFERENCIA



.....

Como todos los años, la COMISIÓN HONORARIA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR (CHSCV) E INSTITUCIONES ADHERIDAS han organizado diferentes actividades para concientizar a la población en general sobre el tema. Las mismas se llevaron a cabo desde el 26 del corriente mes hasta el 02 de octubre. Nuestra institución se adhirió con una actividad que se realizó el miércoles 28 en la entrada de Av. Centenario, Hall Central; entregándose folletería y control de presión arterial por estudiantes de la E.S.FF.AA.

.....

El mejor momento para incorporar hábitos cardiosaludables es desde la infancia hasta la vida adulta; estas conductas previenen enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y colesterol alto.

5 CLAVES PARA PROTEGER SU CORAZÓN

1 - Comenzar antes del nacimiento

La evidencia indica que tanto la desnutrición como la obesidad durante el embarazo se asocian a una mayor predisposición del hijo a tener enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, las renales y la diabetes.

La nutrición y los hábitos de vida maternos; como el tabaquismo, estrés y alcohol; afectan el crecimiento y el desarrollo fetal. Pueden determinar las preferencias del niño hacia alimentos de pobre calidad nutricional (altos en grasas, sal y azúcares), y aumentan el riesgo de que tengan enfermedades inmediatas y futuras como la obesidad.

2 - Alimentación Saludable

La leche materna es el único alimento que necesita el niño hasta los 6 meses; los niños alimentados exclusivamente a pecho tendrán menos riesgo de ser obesos. Después del 6to mes de vida, se debe comenzar a incorporar otros alimentos progresivamente, de acuerdo a las recomendaciones del médico pediatra o nutricionista. También se puede continuar conjuntamente con la lactancia hasta los dos años.



A partir del año de vida el niño debe recibir una alimentación completa.

Asegúrese que el niño desayune diariamente con alimentos de buena calidad nutricional o ricos en nutrientes fundamentales: lácteos, pan o cereales integrales, fruta. Esta comida le proveerá la energía para comenzar el día. La inclusión diaria de frutas y verduras desde la niñez creará el buen hábito de consumo y el gusto por los sabores naturales. Evite los productos procesados o envasados.

El gusto por la sal es aprendido. Los niños no

necesitan sal en las comidas. Alimentos altos en sal como snacks y de "copetín" no son adecuados.

Para prevenir la obesidad, diabetes, hipertensión y colesterol alto es importante evitar que reciban a diario alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, sal y grasas.

El agua es esencial para el niño, es lo que necesita para hidratarse a partir de los 6 meses.

El mate, el café y las bebidas azucaradas no son apropiadas para los niños.



3 - Actividad física diaria

Todo movimiento cuenta y suma, te verás y sentirás mejor

Si tienes algún factor de riesgo (obesidad, hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes u otro) o alguna enfermedad cardiovascular, metabólica o del aparato locomotor, consulta a tu médico para un plan de ejercicios adaptado.

Encuentra un propósito que te motive a realizar un plan de ejercicios.

Busca actividades que te gusten, y que puedas incluir en tu vida cotidiana.

La clave está en fijarse metas cortas y a mediano plazo, que sean reales.

Progresar de a poco.

El plan debe ser individual acorde a estado de salud, condición física, metas y preferencias. Conviértelo en un estilo de vida.



4 - Evitar el humo de tabaco

El tabaco es particularmente dañino para los niños. No se debe permitir que se fume en ambientes cerrados (casa, autos) en presencia de niños o embarazadas. El humo recorre unos 17 metros de distancia en lugares cerrados. Algunas de las repercusiones del tabaquismo pasivo en los niños son infecciones respiratorias frecuentes y agravamiento de asma.

La familia es un escenario de transmisión de normas de comportamiento muy fuerte, enséñales con el ejemplo.

5 - El colesterol

Es una sustancia grasa que forma parte de nuestro organismo. Tener el colesterol alto en sangre puede provocar un infarto o ataque cerebral.

Con un análisis de sangre se pueden conocer sus cifras.

Los valores deberán ser menores en caso de ser diabético, haber sufrido un infarto o un accidente cerebrovascular (ACV) o tener más factores de riesgo.

Colesterol HDL o "colesterol bueno": tiene un efecto protector, se lo asocia a menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares porque evita la acumulación de grasa y la formación de placas en las arterias.

Colesterol LDL o "colesterol malo": es el que se deposita en las arterias, causando enfermedades en el cerebro, corazón y riñones.

El colesterol en sangre tiene dos orígenes, el que fabrica nuestro organismo y el que recibe de los alimentos.

Aumentan los valores del colesterol las bebidas alcohólicas, las grasas saturadas y las grasas trans que se encuentran en productos como:

- Carnes grasas, fiambres, embutidos y snacks
- Crema de leche, manteca y postres
- Shortenings, aceite vegetal hidrogenado, oleomargarina y margarina
- Panificados, galletitas dulces, galletas saladas, chocolate, cobertura simil chocolate.



Fuente: www.cardiosalud.org

LAS CIFRAS DE PREMATUREZ EN URUGUAY



- ⇒ En Uruguay nacen cerca de 47.000 niños cada año. Al menos 20.000 nacen en hogares con necesidades básicas insatisfechas.
- ⇒ Casi 8.000 de ellos nacen en la Maternidad del Centro Hospitalario Pereira Rossell. Allí nace un niño por hora en promedio.
- ⇒ 4.500 niños al año nacen prematuros en Uruguay.
- ⇒ El 15% de los niños que nacen en el Hospital Pereira Rossell llegan a este mundo en forma prematura, es decir antes de las 37 semanas de gestación.
- ⇒ Casi la mitad de las mujeres que tuvieron partos prematuros en el Pereira Rossell en 2009 controló su embarazo entre 1 y 5 veces. El número de controles recomendado en caso de un embarazo normal o de bajo riesgo es de 9 controles como mínimo.
- ⇒ La prematurez en mujeres que no controlaron su embarazo es el doble que en las madres que hicieron un seguimiento prenatal.
- ⇒ El 6,1% de las mujeres que dan a luz o son derivadas luego al Pereira Rossell nunca controló su embarazo.
- ⇒ Sólo el 40% de las mujeres que dan a luz o son derivadas al Pereira Rossell comenzó a controlar el embarazo durante el primer trimestre de gestación.
- ⇒ La prematurez y el bajo peso al nacer están directamente relacionados. El 12% de los niños nacidos en el Hospital Pereira Rossell en 2009 pesó menos 2.500 gramos, y el 19,6% de ellos pesó menos de 1.500 gramos.
- ⇒ La prematurez, la mortalidad fetal y la mortalidad neonatal se relacionan al control prenatal.
- ⇒ La mayoría de los recién nacidos fallecidos en 2009 en el Pereira Rossell pesaron menos de 1.500 gramos.
- ⇒ La prematurez es la primer causa de muerte en el primer mes de vida de los niños.
- ⇒ Las cifras fueron extraídas del Informe de Gestión Maternidad 2009 publicado por la Administración de los Servicios de Salud del Estado (ASSE) en junio de 2010.

FUNDACIÓN ÁLVAREZ - CALDEYRO BARCIA
http://www.facb.org.uy/prematurez_cifras.html

CHÍA, AMARANTO Y QUINUA



Chía



Amaranto



Quinua

**ALIMENTOS MILENARIOS QUE
ACTUALMENTE ESTÁN DE MODA**

La tendencia de los alimentos sanos ha lanzado al ruedo a estos productos naturales. Estos alimentos milenarios vuelven a nuestra mesa con renovado esplendor.

Cultivados desde épocas remotas, quedaron relegados a pueblos muy alejados e incluso en algunos casos fue prohibido su consumo. Hoy el consumidor, en busca de productos diferentes que le brinden nuevos sabores y el máximo de beneficios, reflota estas tres semillas instalándolas en lugares de privilegio dentro de una alimentación saludable.

Un poco de historia

Los primeros cultivos de estas semillas se remontan a 3000 -7000 años AC., estas tres semillas son originarias de las Américas. El amaranto y la chía, junto con el maíz y el frijol, fueron productos básicos para la alimentación de las culturas prehispánicas.

Se cultivaban o crecían en forma silvestre. Con la conquista española, estos cultivos fueron sustituidos por los cereales que integraban la dieta de los españoles. La quinua sigue siendo un producto básico en la alimentación de los pueblos quechua y aymara.

En la actualidad, el cultivo de quinua está en franca expansión, estando presente en más de 70 países con 80.000 hectáreas cultivadas en el mundo; Bolivia y Perú son los principales productores mundiales de quinua y China de amaranto. En Uruguay se consume principalmente la semilla de esos tres alimentos. En otros países, se utilizan sus hojas o se procesan para fabricar aceites o harinas.

Beneficios nutricionales

Estas semillas, en especial la quinua y el amaranto son conocidas actualmente como pseudocereales debido a que comparten con ellos algunas características nutricionales. Poseen un valor energético similar a un cereal, con menor proporción de hidratos de carbono pero con un tenor de proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibras más elevado.

En términos generales, son alimentos energéticos, con un 40 a 60% de hidratos de carbono, 15 a 30% de proteínas y el resto de grasas. Se destaca además la presencia de vitaminas, minerales y fibras en diferentes proporciones según el tipo de semillas.

En el caso de la quinua, sus proteínas a pesar de ser de origen vegetal, presentan algunos aminoácidos, como la lisina, en buenas proporciones. Dicho aminoácido está limitado en los cereales en general, lo cual favorece a la quinua frente al resto. Este hecho es de gran beneficio para la población vegetariana, ya que estas semillas,

en combinación con cereales, son una muy buena opción para mejorar la calidad de la proteína que consumen.



Para las semillas de chía, el mayor porcentaje de sus grasas corresponde a grasas insaturadas, 3 gramos de ácidos grasos omega 3 en 1 cucharada, que aportan fundamentalmente ácido graso alfa-linolénico (ALA), que contribuye en la disminución del LDL colesterol o "colesterol malo". Aunque las investigaciones continúan, no se le adjudican efectos protectores cardiovasculares, ya que los ácidos grasos omega 3 de origen vegetal carecen de los componentes bioactivos, EPA y DHA, presentes en los de origen marino.

Las tres semillas son ricas en una variedad interesante de minerales como magnesio, manganeso, hierro, calcio, boro y de vitaminas como B12, riboflavina y ácido fólico.

Con relación a la fibra presente en la chía, es en un 30% fibra insoluble y 3% fibra soluble. La alta proporción de fibra insoluble le confiere a la chía la propiedad de mejorar el tránsito intestinal. Al poner 1 cucharada de semillas en remojo en 1 vaso con agua durante 15 minutos, aumenta hasta 12 veces su tamaño, por lo que al consumirla preferentemente en ayunas o antes de acostarse, acrecienta el volumen de las heces y favorece un correcto tránsito intestinal. El mucílago que allí se forma en el vaso, también tiene efecto laxante.

Ninguna de las tres semillas posee gluten, lo que las hace aptas para ser consumidas con total seguridad por la población celíaca y así poder enriquecer, variar y realzar sus preparaciones culinarias.

Las tres semillas en la cocina

Las semillas de chía se utilizan como cualquier otra semilla. Se saltan en sartén de teflón antiadherente o con un toque de salsa de soja. Se utilizan en premezclas de panificados: sobre bizcochos, panes, grissines, etc. Pueden usarse en ensaladas de vegetales crudos o cocidos, en mezcla de cereales tradicionales (arroz con chía), en marinados de diferentes carnes al horno o en todas aquellas preparaciones saludables que la imaginación permita.

Semillas de Amaranto



Las semillas de amaranto pueden tostarse al igual que las de chía o pueden cocinarse en dos partes de agua por cada parte de semillas. Se sugiere dejarlas en remojo durante varias horas hasta que aumenten su volumen, optimizando su rendimiento. Se hierven durante 15 minutos. Pueden formar parte de diferentes panificados, tortas, ensaladas y preparaciones de verduras horneadas.

La quinua, en cambio debe ser enjuagada varias veces en abundante agua para quitar las saponinas, sustancias que dan sabor amargo. Luego, las semillas se cocinan hasta que estén tiernas. Se puede consumir fría o caliente: en ensaladas, en tomates o huevos rellenos, en cazuelas con vegetales, como timbales acompañando carne de cerdo o cordero, en rellenos de vegetales cocidos como zucchini, zapallito, berenjenas, morrones, dando mucha variedad a las preparaciones. Es un alimento muy versátil por su fácil manipulación y porque toma el gusto de los condimentos que se le agregan.

Semillas de Quinua



Las tres semillas han vuelto a nuestra mesa en los últimos tiempos por una tendencia a nivel mundial en buscar nuevos-viejos ingredientes nutritivos que contribuyan a dar una mayor variedad a las preparaciones tradicionales.

Se suma además, el gran interés reciente en disminuir el consumo de alimentos de origen animal, en beneficio de los de origen vegetal.

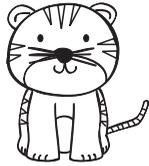
ENTRETENIMIENTO

S
O
P
A

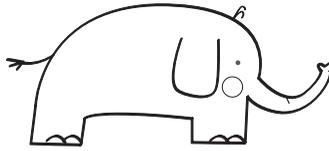
D
E

L
E
T
R
A
S

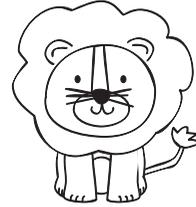
SOPA DE LETRAS: ANIMALES



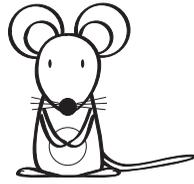
TIGRE



ELEFANTE



LEÓN



RATÓN



BUHO



ABEJA

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

dibujos-para-colorear.euroresidentes.com

ENCUENTRA
LAS 7
DIFERENCIAS

