



ISSN: 2301-0231

Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 11 – Revista Nº 67, noviembre - diciembre 2019
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

QUÉ ES EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES



14 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL DE
LA DIABETES



**AMAMANTAR: ALGO NATURAL,
ESPERABLE Y SALUDABLE PARA
LA MUJER DIABÉTICA**



**EL DESARROLLO PSICOSOCIAL
DE LOS NIÑOS**

STAFF

Revista N° 67
Noviembre -
Diciembre
2019

REDACTOR
RESPONSABLE
Educación para la Salud

PRODUCCIÓN
Cap (N) Bettiana Stratta

COLUMNISTAS
Alf (Lic) Alvaro Farias

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 A TU SALUD

- QUÉ ES EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES
- ADULTO MAYOR: ¿Y DE MEMORIA, CÓMO ANDAMOS?
- AMAMANTAR: ALGO NATURAL, ESPERABLE Y SALUDABLE PARA LA MUJER DIABÉTICA
- EL DESARROLLO PSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS
- TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI

SECCIÓN NUTRICIÓN

- TORTA DE ZANAHORIA

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

- AYUDA AL NIÑO A LLEGAR A LA ESCUELA
- 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.F.F.AA. o del H.C.F.F.AA. provienen 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.F.F.AA - www.dnsffaa.gub.uy

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

QUÉ ES EL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

El Día Mundial de la Diabetes se creó en 1991 como medio para aumentar la concienciación global sobre la diabetes. Es una oportunidad perfecta para dirigir la atención del público hacia las causas, síntomas, complicaciones y tratamiento de esta grave afección, que se encuentra en constante aumento en todo el mundo.

¿Qué es el Día Mundial de la Diabetes?

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del Día Mundial de la Diabetes, lo que convirtió al ya existente Día Mundial de la Diabetes en un día oficial de la salud de la ONU.

Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. El Día Mundial de la Diabetes nos recuerda que la incidencia de esta grave afección se encuentra en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento.

¿Cómo empezó todo?

Dicho día fue establecido por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, ante el preocupante aumento en la incidencia de la diabetes alrededor del mundo. Desde entonces, el evento ha aumentado en popularidad cada año.

¿Cuándo se celebra?

Se celebra cada año el 14 de noviembre. Se escogió esta fecha siendo el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, concibió la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina, en octubre de 1921. Mientras muchos eventos se desarrollan durante o alrededor de ese día, la campaña se desarrolla a lo largo de todo el año.

¿Dónde se celebra?

¡En todo el mundo!

El Día Mundial de la Diabetes reúne a millones de personas en más de 160 países para aumentar la concienciación sobre la diabetes, incluyendo niños y adultos afectados por la diabetes, profesionales sanitarios, individuos con poder de decisión en materia sanitaria y los medios de comunicación. Numerosos eventos locales y nacionales son organizados por las asociaciones miembro de la Federación Internacional de Diabetes y otras organizaciones vinculadas con la diabetes, profesionales sanitarios, autoridades sanitarias e individuos comprometidos con la diabetes. El Día Mundial de la Diabetes une a la comunidad mundial de la diabetes produciendo una voz potente de concienciación sobre la diabetes

¿Cómo se celebra?

La comunidad internacional de la diabetes, que incluye a las asociaciones miembros de la Federación Internacional de Diabetes, las organizaciones de la diabetes, ONG, departamentos sanitarios y empresas, desarrollan una amplia variedad de actividades, dirigidas a diversos grupos.

¿Hay un tema especial para cada año?

Desde el año 2007, cada año el Día Mundial de la Diabetes giraba en torno a una idea central, un tema que era centro de especial atención.

El logotipo

El logotipo es un círculo azul siendo creado como parte de la campaña de concienciación "Unidos por la Diabetes" y adoptado en 2007 para conmemorar la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas sobre el Día Mundial de la Diabetes. El significado del símbolo del círculo azul es increíblemente positivo. En muchas culturas, el círculo simboliza la vida y la salud. El color azul representa el cielo que une a todas las naciones, y es el color de la bandera de Naciones Unidas. El círculo azul simboliza la unidad de la comunidad internacional de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes.



Fuente: www.idf.org/worlddiabetesday

info@fundaciondiabetes.org

ADULTO MAYOR: ¿Y DE MEMORIA, CÓMO ANDAMOS?

La memoria nos permite reconocernos a nosotros mismos a lo largo del tiempo y en esa cadena de cosas en el tiempo que nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos tenemos distintos momentos en que aparecen olvidos; olvidarnos de algo es normal en nuestras vidas.



La memoria nos permite reconocernos a nosotros mismos a lo largo del tiempo y en esa cadena de cosas en el tiempo que nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos tenemos distintos momentos en que aparecen olvidos; olvidarnos de algo es normal en nuestras vidas.

Pero....

Una cosa es olvidarse donde deje las llaves de la casa un día que estaba muy preocupado porque la nena estaba con fiebre y otra cosa es que CASI TODOS LOS DIAS sienta que me olvido de cosas muy distintas, tales como, dónde dejo las cosas, los nombres de las personas, el fuego prendido de la cocina, el vencimiento de una cuenta, etc.

Aparecen olvidos EN MUCHAS Y DISTINTAS COSAS QUE HACEMOS DIARIAMENTE.

¿Y esto da para asustarse?

No necesariamente, pero si para motivar una consulta para saber que es lo que lo provoca.

¿Y los olvidos significan lo mismo que una demencia?

No, pero una demencia tiene muchos olvidos

Entonces....

Entonces les proponemos a todos los adultos mayores de 65 años que en algún momento se den una vuelta por el HCFFAA y que se anoten en la Policlínica de PSICOGERONTOLOGIA (no es necesario un pase o una derivación) y soliciten un estudio de la memoria.

¿En que consiste éste estudio?

Tiene principalmente dos partes, una primera en que se conversa con el paciente y otra en que se le pide que copie unos dibujos, ordene unas fichas de plástico, etc., nada invasivo, nada que duela; y todo eso en una hora de tiempo.

Mientras se van realizando las distintas tareas, los datos obtenidos son introducidos en un programa de computadora, y al final de esa hora, tenemos un informe escrito que va a quedar en su historia clínica.

Este informe, nos va a dar una pista no solo sobre su memoria, sino que también, nos permitirá conocer otros aspectos que pueden estar afectando o no a la memoria y que de ser reconocidos podrán ser tratados debidamente y cuanto antes mejor.

Por eso que reiteramos nuestra propuesta: todo usuario de la DNSFFAA mayor de 65 años que esté interesado en hacer algo preventivo por su memoria, solicite ser atendido por la policlínica de **PSICOGERONTOLOGIA**.

¿Y qué más se puede hacer en ésta policlínica por el usuario mayor de 65 años?

Esta policlínica esta dirigida a aspectos psicológicos personales y familiares de los adultos mayores.

Por eso pueden consultar en ella:

- Los propios usuarios mayores de 65 años
- Los familiares de éstos usuarios
- Cuidadores y acompañantes



Los usuarios mayores de 65 podrán dirigirse a ésta policlínica por cualquier motivo que los ponga nerviosos, los angustie o si se sienten "bajoneados" o deprimidos, si algo los inquieta, etc., y también problemas de tipo familiar que involucren a hijos, nietos o cualquier otra persona de su núcleo cercano

¿Familiares y cuidadores que no son usuarios de la DNSFFAA pueden consultar también con respecto a un usuario mayor de 65 años?

Si, lo pueden hacer, anotando a la policlínica de **PSICOGERONTOLOGIA** al usuario y concurriendo con él o no.

En nuestra policlínica podrán plantear los motivos de sus inquietudes, o simplemente sus dudas y trataremos de orientar la situación de forma tal que sea beneficioso tanto al adulto mayor como al núcleo familiar que lo rodea.

Por lo tanto....

Si usted es un usuario mayor de 65 años de la DNSFFAA o es pariente o cuidador de alguien con estas características dese una vuelta por la policlínica de **PSICOGERONTOLOGIA**.

Téngalo presente

POLICLÍNICA DE PSICOGERONTOLOGÍA

Departamento de Salud Mental

Servicio de Psicología

En planta baja del edificio de sala 11



AMAMANTAR: ALGO NATURAL, ESPERABLE Y SALUDABLE PARA LA MUJER DIABÉTICA

La lactancia materna es la forma natural de alimentar a un bebé. La primera hora después del nacimiento es fundamental para el inicio de la lactancia: el contacto piel con piel del bebé con su madre y la búsqueda del pecho materno para efectuar la primera toma en esos momentos, desencadenan un montón de estímulos y efectos hormonales que marcan el inicio de esta etapa.

Las mujeres diabéticas pueden pensar que por el hecho de padecer la enfermedad o haberla padecido en el embarazo (diabetes gestacional) su leche no es adecuada para alimentar a su bebé. Esto no es así, ya que amamantar a su niño mejora la salud de estas madres.

Cuando hay diabetes son frecuentes las complicaciones tanto maternas (cesáreas), como en el recién nacido con macrosomía, (la expresión «**macrosomía fetal**» se utiliza para describir a un recién nacido significativamente más grande que el promedio), prematuridad, hipoglucemia precoz (también conocida como bajo nivel de glucosa o de azúcar en la sangre,), hipocalcemia (nivel de calcio en la sangre inferior al normal), problemas respiratorios, ictericia (coloración amarillenta de la piel y las mucosas que se produce por un aumento de bilirrubina en la sangre como resultado de ciertos trastornos hepáticos), etc. Es común que a raíz de esto la madre y el bebé sean separados en los primeros momentos luego del parto.

Como si fuera poco, la diabetes se asocia al retraso de la lactogénesis II (etapa, durante la cual todavía no se producen grandes volúmenes de leche), y también a bajos niveles de prolactina, hormona responsable de la producción de leche a nivel de los alvéolos mamarios, llevando a que los niveles de producción de leche frecuentemente no sean adecuados.

Todo esto lleva a una demora de la primera puesta al pecho, que es el factor más importante para el éxito de la lactancia, también en las mujeres diabéticas. Esta situación afecta y angustia a la mamá, entonces es importante apoyarla y estimularla a que comience a extraerse leche para estimular y mantener la producción.

En cuanto a la calidad de la leche, es buena y aportará los nutrientes y factores defensivos necesarios para el niño. La leche de la madre con diabetes tiene más glucosa que la de mujeres sin diabetes pero el contenido calórico total no se ve afectado porque la glucosa es un azúcar muy minoritario en la leche materna. Podría verse afectado el volumen si la diabetes no está controlada.



En el caso de las mujeres diabéticas igual que en las mujeres que no lo son pueden aparecer ciertas dificultades al comienzo de la lactancia (grietas, congestión mamaria, mastitis (es una inflamación del tejido mamario que, a veces, conlleva una infección. La inflamación provoca dolor, hinchazón, calor y enrojecimiento en los pechos). Por esto, es importante que tanto ella como su entorno sepan cómo manejar estas situaciones para lograr que la lactancia sea exitosa.

Una de las dificultades que puede presentarse al inicio es la aparición de grietas en los pezones, con el consiguiente dolor cada vez que se pone a pecho a bebé. La mujer debe saber que amamantar no duele y, si hay dolor y/o se forman grietas, hay solución para ello, ya que en la mayoría de los casos se debe a un mal acople del bebé al pecho, que con un adecuado acompañamiento y asesoramiento para mejorar la técnica puede solucionarse.

En el caso de las mujeres diabéticas, toda herida es un riesgo, entonces, es importante curarlas lo antes posible de manera de prevenir heridas más grandes e infecciones y también para que el acto de amamantar sea placentero para ambos.

La congestión mamaria se da en los primeros días luego del nacimiento debido a la subida fisiológica de la leche y la mujer suele sentir endurecimiento de sus mamas y sensación de pesadez. Es importante que la mamá ponga a pecho al bebé con frecuencia de manera de descongestionar las mamas.

Otro problema frecuente es la mastitis, una inflamación del tejido mamario que puede ser ocasionada por tener horarios muy rígidos al amamantar al bebé o porque, amamantando, el pecho no se vacía totalmente. Ocasiona fiebre, malestar y cansancio. Al ser una infección, es aconsejable consultar al médico tratante a la brevedad. Y es conveniente que la mamá continúe amamantando a su bebé.

Todos estos problemas se previenen alimentando con frecuencia al bebé, en una posición adecuada, manteniendo buenas medidas de higiene, manteniendo seca la zona, evitando desinfectantes y pomadas y realizando tratamiento antibiótico si hay mastitis.

Desde el punto de vista del manejo de la enfermedad, las necesidades de insulina disminuyen con respecto a las previas al embarazo, ya que la glucosa es utilizada para sintetizar lactosa, que es uno de los componentes principales de la leche, lo que ocasiona que disminuya la glucosa en la sangre.

Entonces, hay que prestar atención a los controles de glicemia, ajustar la dosis de insulina y hacer ajustes en la dieta teniendo en cuenta que la lactancia tiene un gasto energético extra importante. Es conveniente que la madre diabética tenga disponible algún alimento por si nota síntomas de hipoglicemia durante las tomas o enseguida de ellas.

Luego, durante etapas posteriores de la lactancia, el bebé puede presentar episodios de "huelgas de lactancia", donde rechaza el pecho y las tomas disminuyen o "crisis de crecimiento", donde pide con muchísima frecuencia y las tomas aumentan. Ambas situaciones inciden en el gasto metabólico materno y es aquí otro de los momentos donde hay que controlar la glicemia.



Las personas que rodean a la mujer que está amamantando deben saber que la mujer que está amamantando debe descansar mientras el bebé descansa. Para eso, pueden organizarse para apoyarla y realizar las tareas del hogar como limpieza, comida, ropa, mandados, de manera que ella no deba preocuparse por eso, hacerle compañía, conversar con ella, escuchar sus sentimientos, que a veces pueden ser de tristeza, no minimizarlos y estar atentos a sus necesidades.

La lactancia materna es beneficiosa para la mamá, para el bebé, la familia, la comunidad y la sociedad toda, por lo tanto, es tarea de todos apoyarla, protegerla y promoverla.

Fuente: <https://www.iulam.org.uy/>

EL DESARROLLO PSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS

Recuerdo claramente lo que una vez decía una querida Profesora de la Universidad acerca de la amistad como indicador de salud mental infantil, ella decía que si un niño es querido por sus compañeros de escuela o jardín y tenía amigos, todo iba bien en el desarrollo de ese niño y que si surgieran problemas o crisis serían más sobre llevables y tratables.



El desarrollo psicosocial infantil, del cual se desprende la amistad, se basa principalmente sobre lo que son los dos pilares fundamentales del desarrollo del mundo interno, los vínculos establecidos con las figuras parentales, es decir con el papá y con la mamá.

Esto no significa de ninguna manera que los padres sean amigos de sus hijos, es más, en alguna otra comunicación con ustedes nos hemos referido a quien pretende ser “amigo de su hijo” de alguna manera deja a su hijo huérfano.

Nos referimos más bien a la importancia determinante que en el desarrollo infantil tiene, las primeras interacciones afectivas y al hecho de que el principal ámbito de socialización es la familia.

Es en el ámbito de la familia donde se tejen las primeras relaciones, la familia es la matriz que marcará como serán las interacciones sociales del bebé cuando crezca. Una cálida relación afectiva con sus padres, ya desde antes del nacimiento, irá fortaleciendo la autoestima del bebé. No son importante sólo las relaciones con los padres, sin duda los abuelos y cuidadores aportan mucho en el establecimiento y fortalecimiento de la autoestima del niño.

Para el desarrollo psicosocial del bebé es muy importante el juego y el desarrollo del lenguaje, el juego transita diferentes etapas acompañando el desarrollo infantil, es esperable que el niño a la edad del ingreso al jardín vaya desarrollando cada vez más un tipo de juego más "sociable", es decir, que pase de una etapa en la que juega "en paralelo" (dos niños juegan juntos, pero sin compartir el juego) a un tipo de juego en el que la interacción con los pares es clara, se desarrolla una narrativa en el juego, se aprecia claramente una personificación, el intercambio de roles y en ese contexto comenzará a desarrollarse la amistad.

Fomentar un grado apreciable de autonomía y confianza en sí mismo es importante para el desarrollo psicosocial del niño, muchas veces la inseguridad del niño es la que no le permite socializar y desarrollar vínculos de amistad.

Otro punto importante a tener en cuenta con respecto al desarrollo psicosocial del bebé es favorecer y promover la capacidad del niño de expresar sus emociones y afectos sin temor a ser reprimido o castigado, esta es una cualidad que hay que valorar, educar y cuidar

Expresar las emociones "sin ser reprimido" no significa incentivar al niño a decir de forma explícita todo lo que sienta o piense al respecto de los demás, es tarea de los padres enseñar "sin reprimir" qué es lo que se puede y qué es lo que no es oportuno decir.

Hemos hablado hasta aquí de la importancia de la familia, de los padres, de las interacciones afectivas en la familia, con los abuelos y demás cuidadores, pero si leemos con cuidado veremos que entre líneas también aparece el jardín.

La elección del jardín y Colegio es muy importante, debemos tener presente que será ese el principal ámbito de socialización, por decirlo en términos futboleros "la cancha grande" en la que se juega el partido de la amistad.

Resulta significativo que pensamos en el uso de la palabra "amigo", tan bastardeada hoy en día por las redes sociales.

En los jardines se fomenta (y yo estoy de acuerdo con esto) el llamar a los compañeros de clase "amigos". En el jardín se aprende a compartir, en el jardín los niños pasan muchas horas, las más de las veces si no almuerzan juntos, meriendan juntos, el compartir y la solidaridad es algo que se desarrolla y en esto juega un papel importante la escuela.

Por esto es adecuado ser cuidadosos al momento de la elección del jardín, pensar no sólo en la calidad educativa y en los valores que tal o cual jardín sostenga, tener presente que esos niños serán los primeros “amigos” que nuestros hijos tendrán y por ende tratar de que el jardín o colegio sea lo más armónico posible con los valores, creencias, estilos de vida, etc.

Tenemos que tener presente el fomentar las actividades sociales de nuestros hijos, cumpleaños, campamentos, pijamadas, salidas, etc. Sin dudas para ellos son actividades de suma importancia y nunca deberíamos pasar por alto el hecho de que nuestros hijos vayan al cumpleaños de un amigo, salvo que no sea por una razón valedera, generalmente los niños se sienten apenados de no ir, que no nos gane la pereza.



Tomar en cuenta que es importante que el Colegio no sea la única instancia de interacción social de nuestros hijos con sus amiguitos, intentar en la medida que sea posible el hecho de que vayan o vengan a jugar a casa y de esa manera sostener la amistad en tiempos en los que los niños no están en la escuela, esto se aplica todavía más en el tiempo de vacaciones.

Por último tener presente algo más, nada nos obliga a nosotros como padres a hacernos amigos de los padres de los amigos de nuestros hijos....parece un juego de palabras, pero tengamos presente que si se da, es una experiencia muy hermosa y si no se da, tratar de tener una fluida y cercana relación con nuestros “colegas papás”, a los niños les hace bien y además nos permite tejer una red de apoyo mayor en todo lo relacionado a la crianza y cuidado de nuestros hijos.

Alf (Lic) Álvaro Farías Díaz

TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI



¿Cómo se transmite?

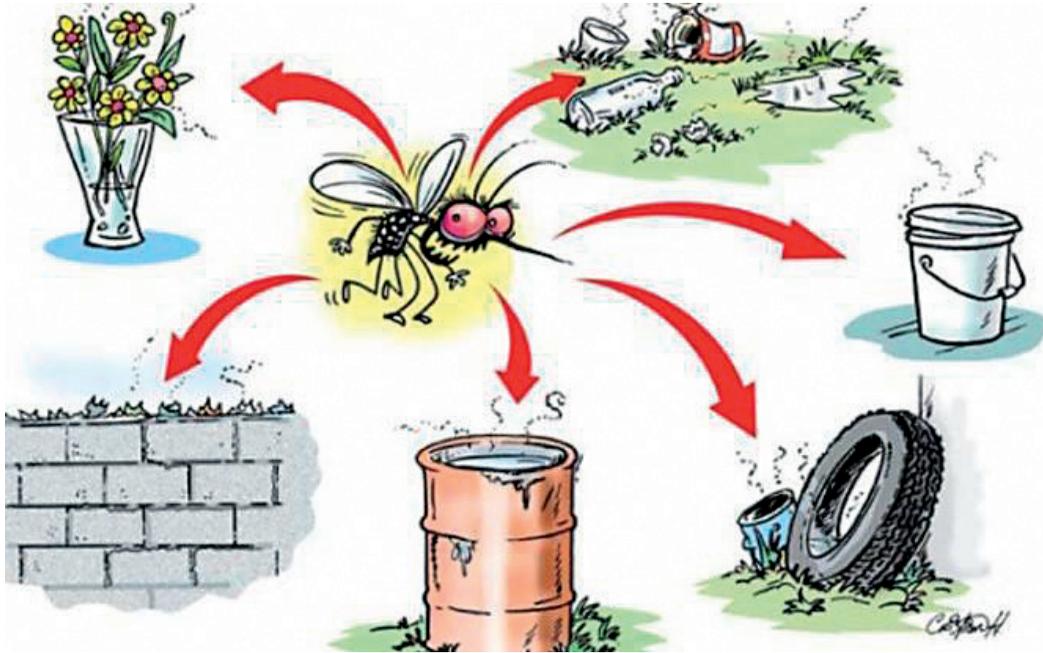
El mosquito hembra se alimenta preferentemente de sangre humana para desarrollar y poner sus huevos. Puede picar a cualquier hora del día o de la noche, pero generalmente lo hace de mañana y en horas del atardecer. Cuando el mosquito se alimenta de la sangre de una persona enferma, al picar luego a otra persona, le trasmite la enfermedad.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Dar vuelta todos los recipientes con agua: latas, botellas plásticas, cubiertas en desuso, y proteger con tapa los tanques de agua en áreas de mayor riesgo.
- Eliminar adecuadamente la basura.
- Utilizar mosquiteros en las aberturas de los hogares, para evitar la entrada de mosquitos.

ELIMINEMOS LOS CRIADEROS





Dengue, Chicungunya y Zika,
las tres enfermedades
son transmitidas
por el mismo mosquito:
Aedes Aegypti

Dengue	Chikungunya	Zika
<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre alta • Dolor en articulaciones • Dolor de cabeza • Dolor retroocular • Manchas rojas • Mareos • Náuseas y vómitos • Debilidad • Sangrados 	<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre alta • Dolores intensos en articulaciones de pies y manos • Dolor de cabeza • Dolor muscular • Conjuntivitis • Manchas rojas 	<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre baja • Erupciones con puntos blancos y rojos en la piel. • Dolor en articulaciones • Dolor de cabeza • Dolor de espalda • Dolor muscular • Ojos rojos • Conjuntivitis • Picazón

ANTE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS CONSULTE A SU MEDICO

Torta de zanahoria

10 porciones

Ingredientes

- ½ taza de aceite
- 2 huevos
- ½ tz de yogur descremado
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 tz de edulcorante (menos concentrado)
- 4 zanahorias medianas ralladas
- 2 tzs de harina
- 1 manzana rallada



Información nutricional

(Por porción)

HdeC:	18,9 grs
Proteínas:	4,2 grs
Grasas:	14 grs
Colesterol:	45 mg
Fibra:	1,8 grs
Calorías:	218 kcal

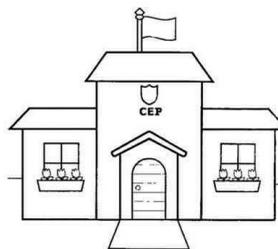
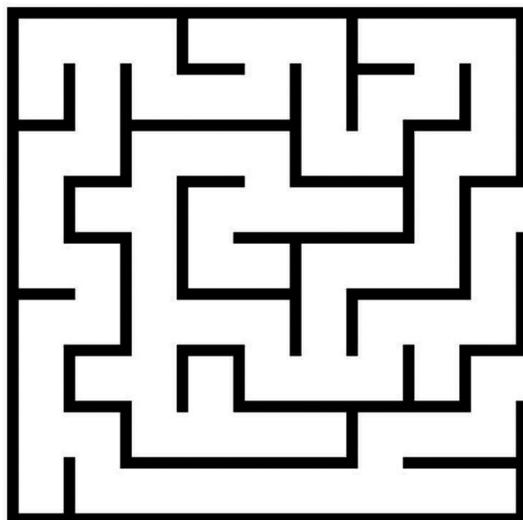
Procedimiento

Rallar las zanahorias y la manzana. Mezclarlas con el aceite, los huevos y el yogur. Mezclar la harina, el polvo de hornear y el edulcorante. Agregarlo a la mezcla de las zanahorias. Luego verter la preparación en molde enmantecado y enharinado.

Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

ENTRETENIMIENTO

Ayuda al niño a llegar a la escuela



SOPA DE LETRAS DE PAÍSES DEL MUNDO

h	o	x	k	n	i	a	i	c	e	r	g
g	a	c	m	a	e	l	i	h	c	j	z
a	s	d	a	r	c	u	j	p	p	f	a
i	u	p	r	g	r	i	y	a	o	r	i
l	e	o	r	e	a	b	a	n	l	a	s
a	c	r	u	n	i	d	n	d	o	n	u
r	i	t	e	t	n	b	i	o	n	c	r
t	a	u	c	i	a	p	h	r	i	i	x
s	r	g	o	n	m	l	c	r	a	a	h
u	r	a	s	a	e	c	u	a	d	o	r
a	b	l	c	g	l	i	c	u	b	a	a
v	e	c	a	n	a	d	a	i	n	z	s

Francia
Chile
Ecuador
Portugal
Marruecos
Alemania
Australia
Argentina

Canada
Suecia
Cuba
China
Rusia
Polonia
Andorra
Grecia