

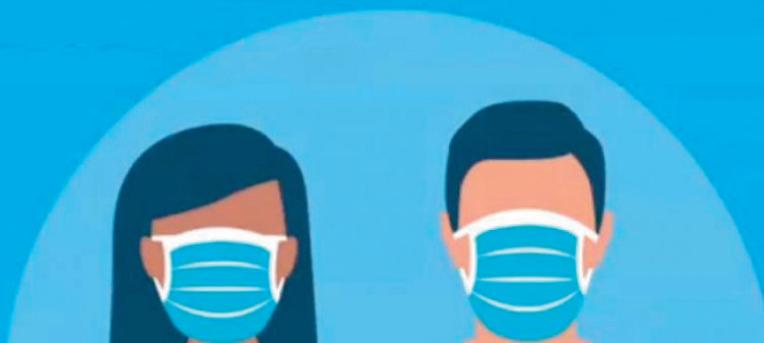


ISSN: 2301-0231

# Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Educación para la Salud  
Año 12 – Revista N° 68, junio - julio 2020  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

## USO CORRECTO DEL TAPABOCAS



**PROGRAMA LACTANCIA  
MATERNA CAP 8 2020**



**TODOS CONTRA  
EL AEDES AEGYPTI**

# STAFF

Revista N° 68  
Junio - Julio  
2020

REDACTOR  
RESPONSABLE  
Educación para la Salud

PRODUCCIÓN  
Cap (N) Bettiana Stratta

COLUMNISTAS  
May (M) Mercedes Bregante

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

- 14 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE
- PROGRAMA LACTANCIA MATERNA CAP 8 2020
- USO CORRECTO DEL TAPABOCAS
- TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI
- HOSPITAL MILITAR "EL ÚLTIMO CUARTEL"

## CONTRATAPA

- USALO (AL TAPABOCAS)

**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](http://www.dnsffaa.gub.uy)**

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

# 14 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE

*Las transfusiones de sangre ayudan a salvar millones de vidas cada año. Contribuyen a que pacientes con enfermedades potencialmente mortales vivan más tiempo con mejor calidad de vida, y posibilitan la realización de intervenciones médicas y quirúrgicas complejas. Asimismo, tienen una función vital en la atención maternoinfantil, el embarazo y las respuestas de emergencia a los desastres naturales o causados por el hombre.*



Día Mundial  
**DONANTE**  
voluntario de sangre

# 14 de junio

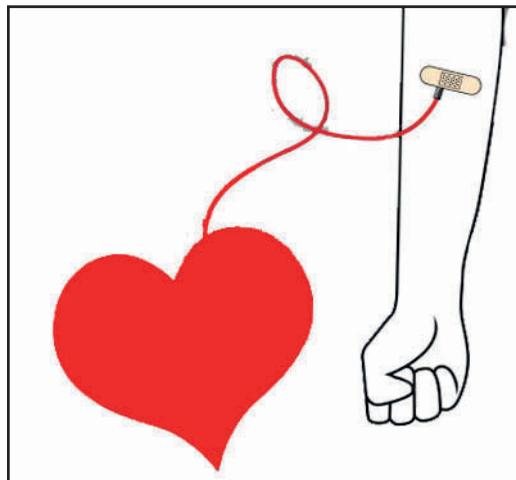
**EMPATÍA**

**ALTRUÍSMO**

**GENEROSIDAD**

**RESPETO**

*VALORES HUMANOS FUNDAMENTALES  
QUE ESTÁN EN TODA BASE DE UN  
SISTEMA DE DONACIÓN DE SANGRE  
VOLUNTARIA Y NO REMUNERADA.*



**GRACIAS A TODOS LOS DONANTES  
QUE SE ACERCAN A NUESTRO BANCO DE SANGRE**

**HOSPITAL MILITAR- SERVICIO DE HEMOTERAPIA  
SI NECESITA INFORMACIÓN LLAMAR AL  
2487 66 66 - INT 2141**

# PROGRAMA LACTANCIA MATERNA CAP 8 2020



A partir de marzo del 2019 se comenzó el Programa de Lactancia Materna en el CAP 8 (Solymar). Dentro de sus estrategias, se realizan charlas sobre Lactancia Materna dirigida a embarazadas en su último trimestre y a recién nacidos, a cargo de la Ginecóloga Alf (M) Karen Duarte y de la Licenciada en Enfermería Tte 2° (N) Marcela Díaz.

La modalidad consiste en charlas educativas realizadas el 1er martes de cada mes, a la hora 10:00, en el Salón Comedor del CAP 8. La duración es de una hora y se citan como máximo 10 pacientes por vez. Se realizan las charlas desde marzo hasta diciembre inclusive.

Las anotaciones son presenciales o por teléfono, directamente en el CAP 8. No se necesita pase médico. Queda invitado todo aquel paciente que quiera concurrir a las mismas. Insistimos en la concurrencia no solo de las madres, sino también de los otros cuidadores del bebé.

**CAP 8: Calle 2 Modulo B Vivienda 8, esq. Calle Central, Viviendas Militares, Solymar Sur. Ciudad de la Costa, Canelones.**

**Tel: 2698-7955 y 26967373**

## Primera charla sobre Lactancia Materna marzo 2020



### BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

#### Beneficios para el bebé

- Alimento perfecto, contiene todo lo que el bebe necesita
- Fácil de digerir, tiene la temperatura ideal para su consumo
- Potencia inmunidad del bebe
- Reduce riesgo de muerte súbita
- Estimula desarrollo psicomotor, intelectual, social
- Fortalece vinculo madre – hijo

#### Beneficios para la mamá

- Permite que el útero recupere su tamaño
- El útero se contrae rápidamente lo que reduce la hemorragia tras el parto.
- Fácil recuperación de peso previo al embarazo
- Facilita e incrementa el amor entre madre e hijo



#### ¿Por cuanto tiempo en necesario?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y la continuación de la misma (con introducción de alimentos solidos hasta el segundo año de vida)

*Responsable del Programa de Lactancia Materna:  
Sub Jefa Técnica del CAP 8, Pediatra May (M) Mercedes Bregante*



# USO CORRECTO DEL TAPABOCAS



## 1 - Higienizar las manos antes de manipular el tapabocas.

**. 1 .**

Lavate las manos con agua y jabón  
antes de ponerte el tapaboca

## 2 - Revisar que el tapabocas se encuentre en un estado óptimo para ser utilizado.



## 3 - Chequear que la mascarilla se encuentre del lado correcto.



## 4 - Que cubra el rostro desde el puente de la nariz.



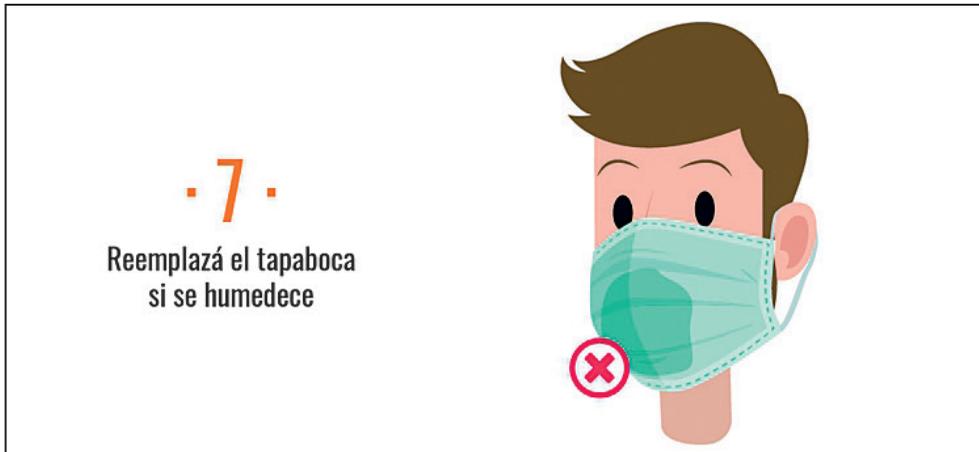
## 5 - Sujetar la mascarilla alrededor de las orejas.



## 6 - Cubrir completamente el rostro desde el puente de la nariz hasta debajo del mentón. No dejar ningún espacio ni huecos del rostro.



## 7 - Reemplazar el tapabocas en caso de que se humedezca.



## 8 - No tocar el tapabocas mientras está en uso. Si se hace, hay que lavarse las manos de manera inmediata.



## 9 - Para sacarse la mascarilla hay que ir de atrás hacia adelante desatándolo con las manos limpias.



**10 - Luego de usarlo, lavar lo (SI ES REUTILIZABLE) inmediatamente a mano o en el lavarropas.**



**11 - Al finalizar, lavar las manos con agua y jabón.**



El uso de tapaboca podría generar una falsa sensación de seguridad, y no reemplaza al aislamiento social preventivo y el lavado de manos.

Al toser y estornudar debemos cubrirnos con el pliegue del codo.

# TODOS CONTRA EL AEDES AEGYPTI



## ¿Cómo se transmite?

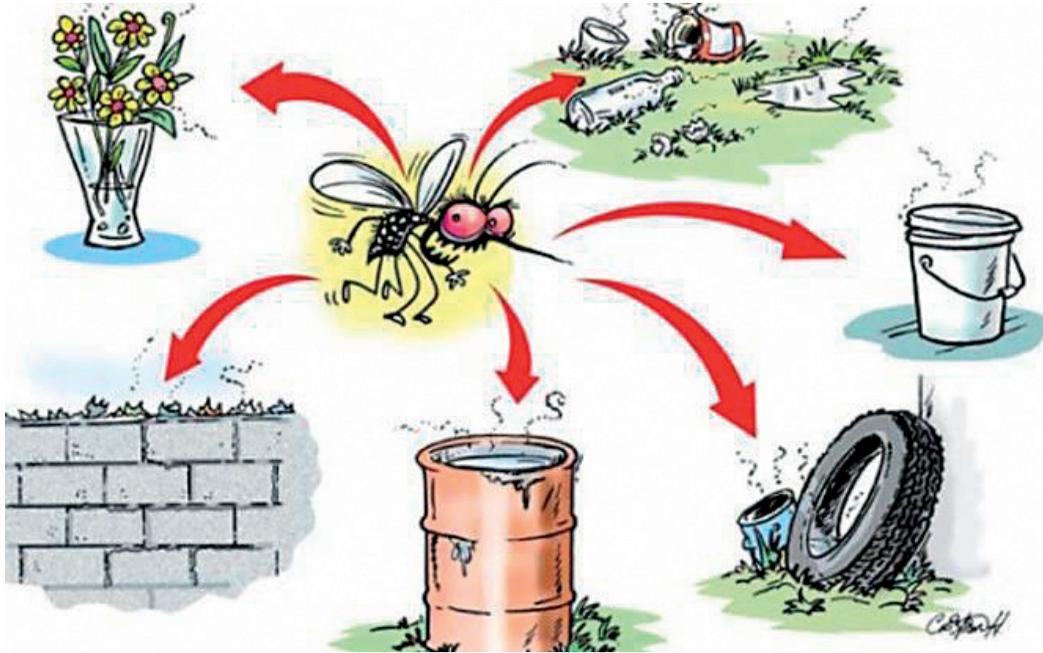
El mosquito hembra se alimenta preferentemente de sangre humana para desarrollar y poner sus huevos. Puede picar a cualquier hora del día o de la noche, pero generalmente lo hace de mañana y en horas del atardecer. Cuando el mosquito se alimenta de la sangre de una persona enferma, al picar luego a otra 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><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre alta</li> <li>• Dolor en articulaciones</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor retroocular</li> <li>• Manchas rojas</li> <li>• Mareos</li> <li>• Náuseas y vómitos</li> <li>• Debilidad</li> <li>• Sangrados</li> </ul>	<p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre alta</li> <li>• Dolores intensos en articulaciones de pies y manos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor muscular</li> <li>• Conjuntivitis</li> <li>• Manchas rojas</li> </ul>	<p><b>Síntomas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre baja</li> <li>• Erupciones con puntos blancos y rojos en la piel.</li> <li>• Dolor en articulaciones</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Dolor de espalda</li> <li>• Dolor muscular</li> <li>• Ojos rojos</li> <li>• Conjuntivitis</li> <li>• Picazón</li> </ul>

ANTE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS CONSULTE A SU MEDICO

**HOSPITAL MILITAR  
“EL ÚLTIMO CUARTEL”.**

**“Los años no vienen solos”  
dice la voz de la experiencia,  
y son esas voces del alma  
las que modelan conciencias.**

**Durante muchos inviernos  
fui un servidor de mi tierra,  
hasta que a mi cuerpo cansado  
lo invadieron las perezas.**

**Alguien me dio la mano  
y agradeció mi entereza,  
pero me señaló con la otra  
el camino a la querencia.**

**Es que uno se pone viejo  
casi sin darse cuenta,  
y una tanda de gurises  
nos termina la carrera.**

**Entonces cambié el orgullo  
de ver subir mi bandera,  
por amanecer temprano  
sin que nadie lo exigiera.**

**Las canas se fueron haciendo  
un nido por mi cabeza,  
y me brotaron arrugas  
como grietas en la tierra.**

**Fui llevando los recuerdos  
como en una vieja carreta,  
porque hasta las ganas de pensar  
se me fueron poniendo lerdas.**



**Hasta que un día de otoño  
el corazón pidió tregua,  
y fue a pelear la última batalla  
en campos de una Emergencia.**

**Entonces supe que había  
otro cuartel en mi tierra,  
donde los viejos soldados  
luchan por seguir la huella.**

**Allí el Jefe es un señor  
que sin sable y pistolera ,  
le hace frente a la muerte  
solamente con su ciencia.**

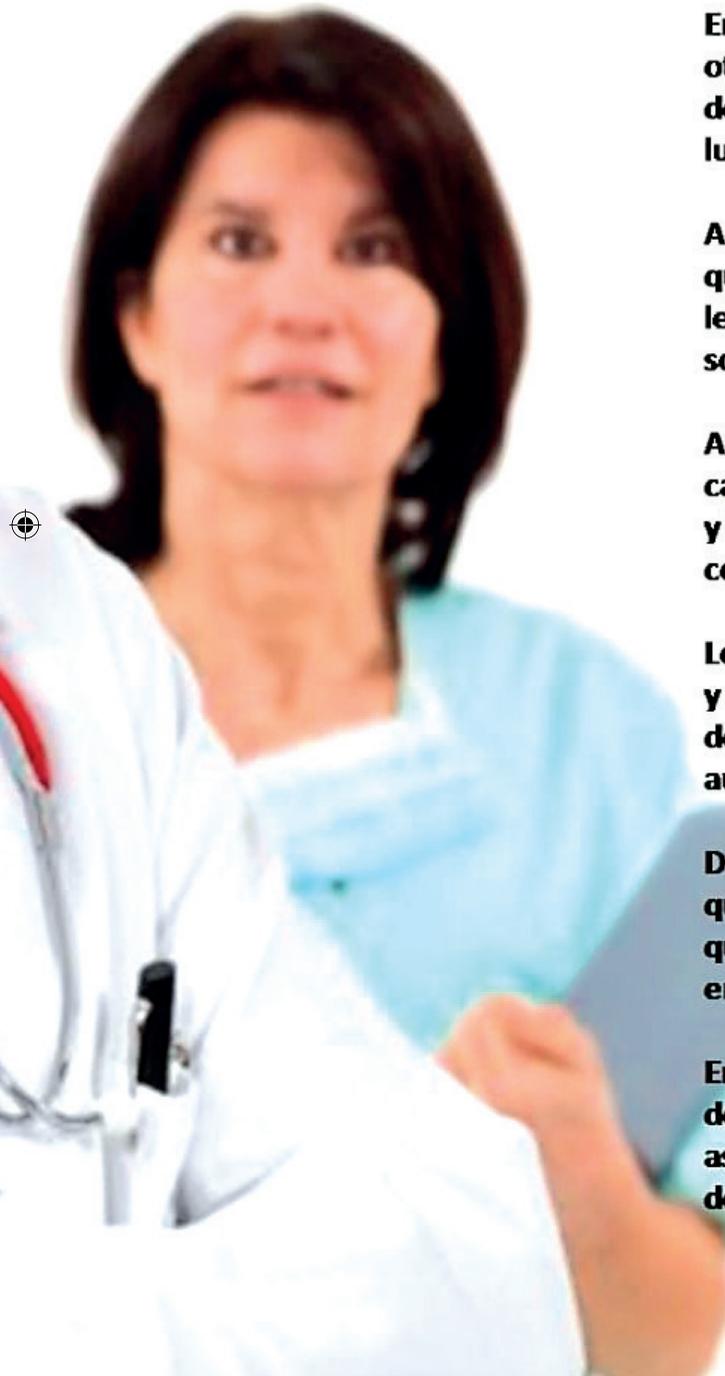
**Allí el capitán es una señora  
casi reina de la paciencia,  
y los soldados son guardias  
como centinelas alertas.**

**Le llaman "Hospital Militar"  
y es el último cuartel en mi tierra  
donde nos hacen sentir soldados  
aunque nos sobren las penas.**

**Donde sirven camaradas  
que alivian nuestra existencia,  
que cargan nuestro dolor  
en la espalda de su fortaleza.**

**En silencio como los Héroes  
de blanco como la Pureza,  
así andan los soldados  
del último cuartel de mi tierra**

**Cnel ® Orlando Icardo**



# USALO (AL TAPABOCAS)

The infographic is enclosed in a black rectangular border and contains three rows of illustrations. Each row shows a person on the left and a person on the right, with an arrow pointing from the left person to the right person. Below each person is a text label. The first row shows a man without a mask on the left and a man with a mask on the right, with the label 'PORTADOR COVID-19' under the first and 'PROBABILIDAD DE CONTAGIO 70%' under the second. The second row shows a woman with a mask on the left and a man without a mask on the right, with the label 'PORTADOR COVID-19' under the first and 'PROBABILIDAD DE CONTAGIO 5%' under the second. The third row shows a man with a mask on the left and a woman with a mask on the right, with the label 'PORTADOR COVID-19' under the first and 'PROBABILIDAD DE CONTAGIO 1.5%' under the second. At the bottom of the infographic, the word 'ÚSALO!!' is written in large, bold, black letters.

**PORTADOR COVID-19** → **PROBABILIDAD DE CONTAGIO 70%**

**PORTADOR COVID-19** → **PROBABILIDAD DE CONTAGIO 5%**

**PORTADOR COVID-19** → **PROBABILIDAD DE CONTAGIO 1.5%**

**ÚSALO!!**