



ISSN: 2301-0231

Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 8 – Revista N° 51, Julio 2016
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



15
JUNIO

*Día Mundial de
toma de conciencia
de abuso y maltrato
en la vejez*

PREVENCIÓN DE CAIDAS EN EL ADULTO MAYOR.



**"LA COMIDA RÁPIDA" UNA MODA FUERTEMENTE
INSTALADA EN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS**



STAFF

Revista N° 51
Julio 2016

REDACTOR
RESPONSABLE

Departamento de
Educación para la Salud

EQUIPO DE
PRODUCCIÓN

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

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

LA DONACIÓN DE SANGRE NO DEBE SER PAGA.

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

CURSO DE CUIDADORES DE ADULTO MAYORES.

SECCIÓN A TU SALUD

PREVENCIÓN DE CAIDAS EN EL ADULTO MAYOR.

15 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ.

SECCIÓN NUTRICIÓN

“LA COMIDA RÁPIDA”
UNA MODA FUERTEMENTE INSTALADA EN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS

CAZUELA DE LENTEJAS CON PULPA DE CERDO Y QUINOA.

SECCIÓN ENTRETENIMIENTOS

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. 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.

LA DONACIÓN DE SANGRE **NO DEBE** SER PAGA



La donación de sangre en nuestro país es altruista y no remunerada, lo que quiere decir que no se paga por donar.

Este principio tiene como fin principal aumentar la seguridad transfusional de la sangre que vamos a transfundir, es decir que el paciente reciba sangre "segura". A pesar de analizar la sangre, una vez que fue donada, existen los llamados períodos ventana, que es el lapso que abarca entre el ingreso de la infección al organismo hasta que los estudios de laboratorio hacen posible detectarlas. Durante este período, el donante es capaz de transmitir al agente infeccioso, pero los resultados del estudio son negativos.

Es por ello que la donación es un acto generoso, responsable, solidario y altruista, ya que no espera nada a cambio. Un donante con estas características, no ocultará información y comprende la importancia vital que tiene su acto, para otra persona.

¡No pague para conseguir un donante!....seguramente un amigo, un vecino, un compañero de trabajo estará dispuesto a colaborar y desinteresadamente, donar su sangre.

TU SANGRE SALVA VIDAS
GRACIAS POR ACERCARTE A NUESTRO BANCO DE SANGRE
HOSPITAL CENTRAL DE LAS FUERZAS ARMADAS
8 DE OCTUBRE 3060
Teléfono 2487 6666 - int 2141

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



CARTILLA DE DERECHOS Y DEBERES DE LOS USUARIOS DE LOS SERVICIOS DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

Primera parte

Como Usuario de los servicios de Sanidad de las Fuerzas Armadas, Ud. tiene, mientras hace uso de nuestros servicios, numerosos derechos que le serán reconocidos, a la vez que algunas obligaciones y deberes, que requieren una conducta responsable de su parte.

La intención de esta Cartilla es comunicarnos con Ud. e introducirle al conocimiento de esos derechos y obligaciones.

Su primer derecho, el fundamental y que da sentido a todos los demás, es el de conocer, justamente, todos sus derechos y deberes.

Los otros derechos que Ud. posee rescatan valores relevantes en el relacionamiento humano, consagran su libertad y autonomía y aseguran la equidad en su asistencia.

Si bien en esta Cartilla nosotros detallaremos algunos de sus derechos más fundamentales como Usuario, para acceder a una información segura y completa de todos sus derechos, le remitimos al texto de la ley 18.335 del 15 de agosto de 2008 (a la que nos referiremos como "Ley 18.335") que establece los "Derechos y Obligaciones de los Pacientes y Usuarios de los servicios de Salud" y su correspondiente decreto de reglamentación del 8 de setiembre de 2010 (al que abreviaremos como "DR 2010"). Ambos textos legales pueden ser consultados por Ud. en los siguientes nexos electrónicos:

<http://www.parlamento.gub.uy/leyes/AccesoTextoLey.asp.Ley18335&Anchor>

<http://www.impo.com.uy/bases/decretos/274-2010>

DERECHOS DE TODO USUARIO DE SANIDAD DE LAS FF.AA.

Como Usuario de nuestros servicios Ud. tiene los siguientes derechos:

Derecho 1

A conocer sus propios derechos como Usuario y a conocer las normas legales relativas a la salud, que tanto Ud. como nosotros -en tanto institución del Estado que somos- debemos respetar.

Derecho 2

A ser tratado de "Ud." y oído por los profesionales que lo atiendan, de forma atenta y amigable, de manera que Ud. pueda relatar con detenimiento los problemas de salud que padece.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este derecho puede consultar el art. 17 de la Ley 18.335 y/o el art. 10 del DR 2010.

Derecho 3

A que todos los datos que conciernen a su salud sean debidamente registrados en su historia clínica, que es un documento clínico y ético de trascendental importancia.

3.1. Reconocemos que los datos que figuran en su historia clínica pueden ser examinados por Ud., siempre que lo solicite a su médico, que se lo autorizará; y para preservar la integridad de la historia le pondrá como condición, hacerlo en presencia de algún profesional del equipo.

3.2. Podrá solicitar una fotocopia de la historia clínica, siempre que Ud. corra con los gastos.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este derecho puede consultar el art. 18 lit. D. de la Ley 18.335 y/o los arts. 27 a 33 del DR 2010.

Derecho 4

A saber el nombre y cargo del médico o de cualquier profesional de la salud que lo atienda. Para garantizar este derecho, ellos deberán exhibir su nombre en la túnica o en algún lugar visible del uniforme.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este derecho puede consultar el art. 18 lit. C. de la Ley 18.335 y/o el art. 12 del DR 2010.

Derecho 5.

A ser atendido en su salud sin discriminación o diferencias en la calidad, de carácter asistencial.

Si Ud. desea conocer más sobre los aspectos legales de este derecho puede consultar el art. 2 de la Ley 18.335.

Finalizaremos de publicar la cartilla en el próximo número de "Contigo"

CURSO DE CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES



INICIO: 5 DE SETIEMBRE DE 2016

FINALIZACIÓN: 17 DE NOVIEMBRE DE 2016

LUGAR: Salones de la E.S.FF.AA

8 de Octubre 3060

**Se entregará Diploma del curso
Dirigido a Todo Público
Cupos Limitados**

Inscripciones:

Desde el 1 al 24 de agosto del 2016.
Bedelía de la Escuela de Sanidad
de las Fuerzas Armadas
escuelabedelia@dnsffaa.gub.uy

Informes:

Tel.: 2487 6666 - int 1684

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las caídas se definen como acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga.

.....

Se calcula que anualmente se producen 424 000 caídas mortales, lo que convierte a las caídas en la segunda causa mundial de muerte por lesiones no intencionales.



La edad es uno de los principales factores de riesgo de las caídas; los adultos mayores son quienes corren mayor riesgo de lesión grave por caídas, y el riesgo aumenta con la edad. Hoy en día, hay 125 millones de personas con 80 años o más.

Al envejecer puede aumentar la cantidad de afecciones que se padecen al mismo tiempo y si estas personas pudieran vivir con buena salud y en un entorno propicio, podrían hacer lo que más valoran de forma muy similar a una persona joven. Pero si están dominados por el declive de la capacidad física y mental, las implicaciones para ellos y para la sociedad son más negativas.

Algunas de las afecciones comunes asociadas con el envejecimiento pueden ser: pérdida de audición, cataratas y errores de refracción, dolores de espalda y cuello, osteoartritis, neumopatías obstructivas crónicas, diabetes, depresión, demencia, fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, estados delirantes y úlceras por presión.

Pero a medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo. Pueden presentar mayor riesgo de caer: las personas con mayor dependencia para las actividades de la vida cotidiana, por ejemplo dificultad para levantarse de una silla; los que toman varios medicamentos (antidiabéticos, psicofármacos, hipotensores) al día; los adultos mayores que presentan alteraciones visuales y auditivas; personas portadoras de enfermedades crónicas, osteoarticulares y musculares.

Hay factores ambientales que predisponen a las caídas, por ejemplo en la vivienda los suelos irregulares, muy pulidos, con desniveles. La iluminación que sea insuficiente, o muy brillante; presencia de escaleras sin pasamanos. En el baño por ejemplo lavamanos y wc muy bajos para la altura de la persona, ausencia de barra en la ducha. Finalmente, cama muy alta o baja; cables sueltos; objetos en el suelo, etc.

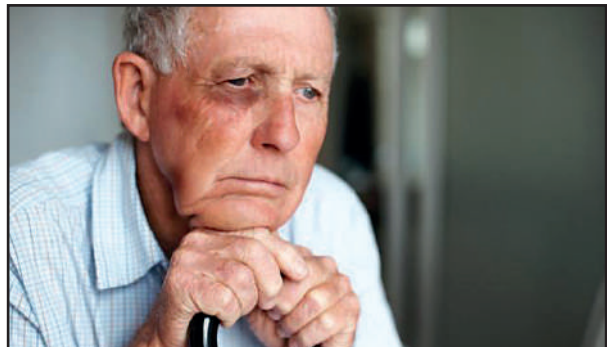


Dentro de las situaciones que inducen a las caídas se destacan:

- La mayoría de las caídas ocurren en el domicilio
- Presencia de Mascotas.
- Calzado inadecuado.
- Inadecuada distribución del mobiliario.
- Vestimenta inadecuada.
- No utilizar ayudas técnicas indicadas (bastón, andadores, lentes).



Las complicaciones asociadas a las caídas pueden ser: heridas, fracturas, hematomas, hospitalización (complicaciones que llevan a la inmovilización), dependencia (limitación de la movilidad por lesión física), riesgo de institucionalización.



Fuente: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs344/es/

Sgto 1º (N) A. Da Silva



Este 15 de junio, conmemoramos otro Día Mundial de toma de Conciencia del Abuso y maltrato en la vejez, y desde el Instituto Nacional de las Personas Mayores (Inmayores) se ha expresado el compromiso en la defensa y protección de los derechos humanos de todas las personas mayores ante esta problemática.

El abuso y maltrato en la ancianidad, se expresa fuertemente en las relaciones intrafamiliares y es un fenómeno altamente invisibilizado por la sociedad y las políticas públicas. Aquello que permanece oculto, negado, minimizado, no puede ser abordado en forma adecuada. Por tanto, urge avanzar sustantivamente en el reconocimiento de esta problemática, que puede manifestarse de diversos modos afectando la integridad de las personas ancianas.

La región ha avanzado en términos conceptuales y normativos en la protección de los derechos humanos de las personas mayores. Un año atrás, el 15 de junio del 2015, se aprobó en la Organización de Estados Americanos (OEA) la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, constituyendo el primer instrumento vinculante de protección de los derechos humanos para personas mayores.

Entre otras medidas se establece el desarrollo de mecanismos adecuados y eficaces de denuncia en casos de violencia contra la persona mayor, así como la necesidad de reforzar los mecanismos judiciales y administrativos para la atención de esos casos. Específicamente para el caso de las mujeres mayores, se promueve la eliminación de todas las prácticas que generan violencia y que afectan su dignidad e integridad.

Uruguay se encuentra muy próximo a su ratificación, lo cual nos desafía como Estado a redoblar esfuerzos en la garantía efectiva de todos los derechos de todas las personas mayores.

En esa dirección, Inmayores se encuentra coordinando el proceso de construcción del Segundo Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez, junto a los organismos públicos y la sociedad civil, donde se plasman los acuerdos operativos para implementar los compromisos asumidos en la Convención.

Respecto al abuso y maltrato en la vejez, Inmayores, desde julio de 2013, lleva adelante el Servicio de Atención a la Violencia Intrafamiliar dirigido a las personas mayores, que funciona en Montevideo y Área Metropolitana.

Este servicio recepciona, atiende y da seguimiento a situaciones de abuso y maltrato hacia personas mayores, contribuyendo a la protección de sus derechos mediante la atención integral.

La implementación de un servicio de estas características es un paso fundamental en el abordaje de esta problemática y sus resultados no se acotan a las situaciones concretas que atiende, sino que significan un avance para su cocimiento, visibilización y sensibilización de toda la sociedad. No obstante, aún queda un largo camino por recorrer desde el abordaje público.



Garantizar una vida sin ningún tipo de violencia requiere de hacer visible lo invisible, hacer visibles a las personas mayores, en su diversidad, a partir de reconocer sus valiosos aportes al desarrollo de la sociedad en diversos ámbitos.

Hacer visibles sus necesidades y realidades, las cuales están fuertemente marcadas por las relaciones de género. Las mujeres ancianas tienen menores ingresos, mayores responsabilidades de cuidado y también se encuentran mayormente afectadas por el abuso y maltrato.

El maltrato se sustenta en una forma de concebir culturalmente a los ancianos y a las ancianas, y es esta forma la que debemos transformar. Sólo a partir de visibilizar a nuestros ancianos, desde sus realidades y no desde los estereotipos dominantes, desde la desnaturalización de los prejuicios y desde la escucha y consideración de su voz es que avanzaremos como sociedad, hacia una que los respete como sujetos de derecho y garantice la dignidad e integridad en la vejez.

FORMA DE CONTACTARSE

Telefono: (598) 2400 0302 int. 4701

Celular: 098 846 943

Horario de atención al público:

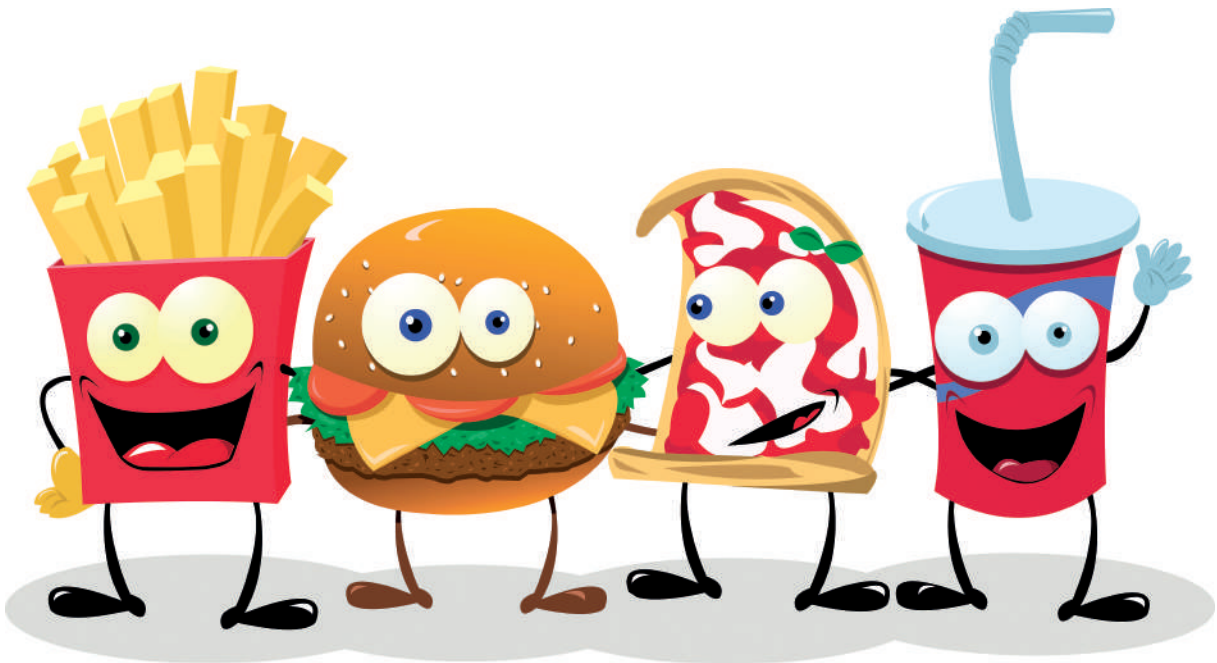
Lunes a Viernes de 9: 00 a 13: 00 hs

Correo electrónico: servicioinmayores@mides.gub.uy

#NoAlMaltratoEnLaVejez



“LA COMIDA RÁPIDA” UNA MODA FUERTEMENTE INSTALADA EN NUESTROS HÁBITOS ALIMENTARIOS



La comida rápida es aquella que se elabora y se comercializa en determinados establecimientos y se caracteriza por prepararse, servirse y consumirse con rapidez.

*Sus principales características son:
puede comerse sin cubiertos en la mayoría de los casos
y puede comprarse para consumir en el lugar o para llevar.*

.....

Es conveniente que este tipo de comida, se consuma sólo en ocasiones puntuales y de forma esporádica, quedando bajo responsabilidad del consumidor seleccionarla de manera consciente.

Un poco de historia...

Ya desde la época de la antigua Roma se comercializaban panes planos, similares a las pitas, en puestos callejeros, o el faláfel (una especie de albóndiga hecha de pasta de garbanzo) que se vendía en el Medio Oriente.

Desde hace tiempo la comida rápida ha dejado de ser un fenómeno norteamericano y se ha extendido rápidamente por todo el planeta, con más de 88.000 establecimientos distribuidos en todo el mundo.

En Uruguay, según una encuesta realizada en el año 2008 por las Licenciadas en Nutrición María Isabel Bove y Florencia Cerruti para el Instituto Nacional de Estadística, la cual se denominó: "Los alimentos y las bebidas en los hogares", y basándose en los datos aportados por la Encuesta Nacional de Gastos e Ingresos de los Hogares 2005-2006, se concluyó que el 30% de los hogares urbanos y el 19% de los hogares rurales consume semanalmente algún tipo de comida rápida (hamburguesas, milanesas al pan, chorizos, panchos y sándwiches).

En épocas pasadas, la mujer se ocupaba únicamente del rol de ama de casa y cuidado de sus hijos. Esto ha ido cambiando en las últimas décadas, dado que ella se ha insertado en el campo laboral y se ha desarrollado profesionalmente.

Paralelamente, continúa siendo ama de casa y cuida a sus hijos, por lo que el tiempo disponible para preparar comida casera ha disminuido y los restaurantes y "delivery" de comida rápida han pasado a formar parte de los hábitos alimentarios de las familias.

¿QUÉ ALIMENTOS SE INCLUYEN?

La hamburguesa es la reina de la comida rápida pero otros ejemplos son chivitos, milanesas al pan, panchos, chorizos al pan, papas fritas, pizza, sándwiches, wraps, tacos, quesadillas, etc.

¿QUÉ DESVENTAJAS TIENE SELECCIONAR ESTE TIPO DE COMIDA?

La comida rápida no presenta una buena calidad nutricional debido a que tiene una alta densidad calórica, con elevado aporte de grasas saturadas, grasas trans, sodio y con bajo aporte de fibra, vitaminas y minerales.

Las preparaciones contienen muy poco o nada de vegetales, no cubriendo así la recomendación nutricional de consumir cinco porciones al día de vegetales y frutas. Las carnes en la mayoría de los casos son fritas, las preparaciones son aderezadas con mayonesa, ketchup, mostaza o similares en

grandes cantidades, aumentando el valor calórico y aporte de sodio.

Generalmente, la bebidas que acompañan la comida rápida son las gaseosas, las cuales tienen un alto contenido de azúcares refinados, aportando calorías vacías (contienen calorías pero carecen de nutrientes). Los refrescos tipo cola contienen cafeína y ácido fosfórico, sustancias que actúan como estimulantes y además están relacionadas con el desarrollo de osteoporosis, caries dentales y la disminución en la absorción de nutrientes esenciales tales como el hierro, el zinc y el calcio.



Todas estas desventajas contribuyen a aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como: obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Estas enfermedades constituyen actualmente las principales causas de morbilidad y mortalidad en nuestro país.

Según datos de la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles, realizada por el Ministerio de Salud Pública (MSP) en 2015, el 64.7% de los adultos uruguayos presenta sobrepeso u obesidad.

El tiempo que se le dedica a cada comida es clave para prevenir la obesidad.

En la mayoría de los casos, no se le dedica el tiempo suficiente al acto de alimentarse, al menos se deberían emplear unos 20 minutos para advertir la sensación de saciedad y controlar así el volumen de comida ingerida.

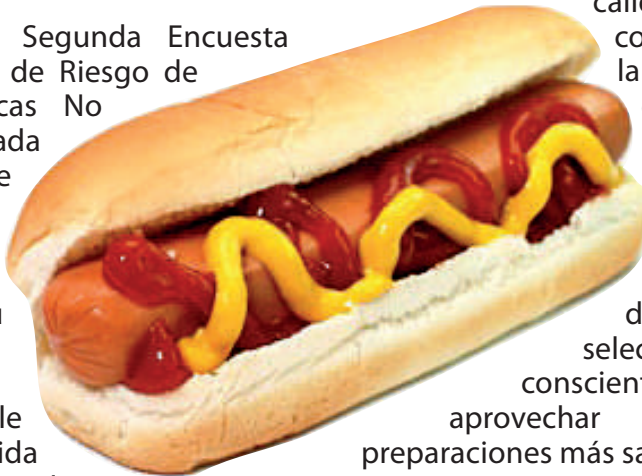
Seleccionar en calidad y frecuencia de consumo. El consumo de este tipo de comida resulta inevitable pero debe estar claramente limitado por el consumidor.

A su vez, es importante señalar los esfuerzos de algunos establecimientos de comida rápida por incorporar alimentos de mejor calidad nutricional,

como carnes a la plancha con ensaladas como guarnición, frutas de postre, entre otros.

Es responsabilidad de los consumidores seleccionarla de manera consciente debiendo aprovechar la oferta de estas preparaciones más saludables.

Se recomienda consumir diariamente bebidas y alimentos naturales o mínimamente procesados, asegurando de esta manera un adecuado aporte en grasas saludables, vitaminas, minerales y fibra que contribuyen a mejorar la calidad de la alimentación y la prevención de enfermedades crónicas.



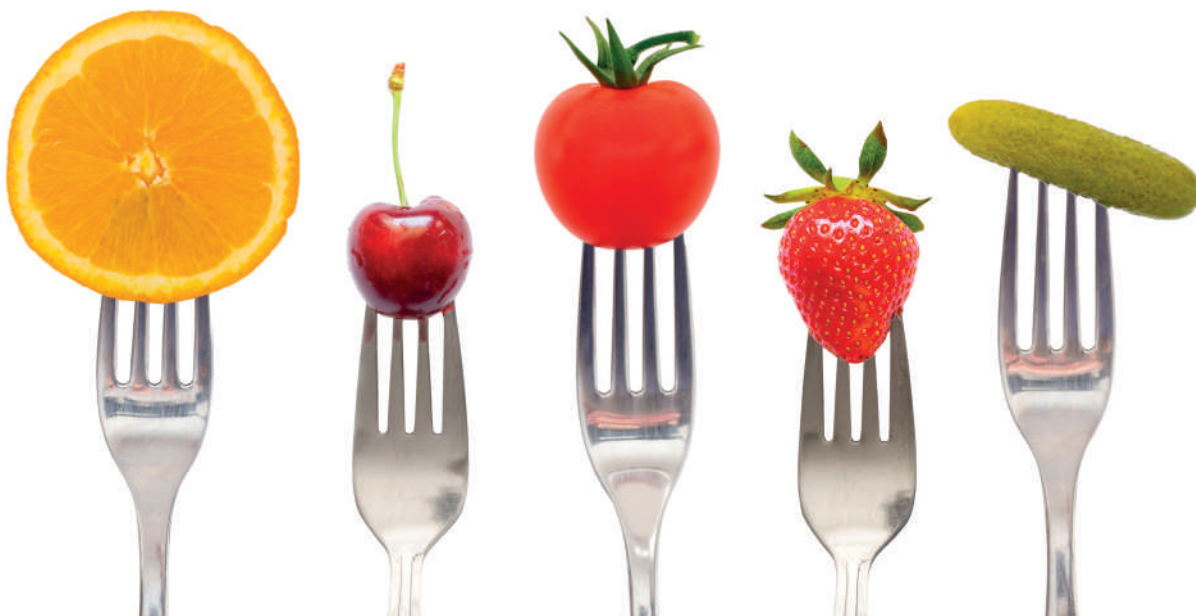
RECOMENDACIONES

Es recomendable reorganizarse la rutina diaria y dejarse un pequeño espacio de tiempo libre para reintroducir la tradición de la comida casera.



Es siempre la mejor opción: se sabe lo que tiene, cómo fue preparada, puede ser rica y saludable a la vez y si se come en familia, en un ambiente tranquilo y sin distracciones, beneficiaría muchísimo a toda la familia y en especial a los más pequeños de la casa. Los primeros años de vida son un período fundamental para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, los cuales influyen directamente en la salud durante la niñez y posteriormente en la vida adulta.

Sgto. (Nut) Ma. Elisa Viña Bourgeois



CAZUELA DE LENTEJAS CON PULPA DE CERDO Y QUINOA

Rendimiento: 4 porciones

Remojar por 2 horas aproximadamente, escurrir y reservar 2 tazas de lentejones.

Lavar bien los vegetales.

Rehogar: 2 cdas. de aceite, 2 dientes de ajo picados, ½ cebolla picada, ½ morrón picado, 1 blanco de puerro en rodajas, 1 zanahoria chica en cubitos.

Añadir y sellar:

300 g de pulpa de cerdo deshuesada cortada en cubitos.

Agregar: las lentejas, 1 taza de pulpa de tomate.

Condimentar con: 1 cta. de sal, 1 cta. de curry en polvo, 2 ctas. de perejil picado.



Cubrir con agua y cocinar tapado por 45 minutos aproximadamente luego de que rompa hervor. Adicionar agua si fuera necesario.



Lavar y escurrir hasta que el agua salga limpia y clara: 1 taza de quinoa.

Hervir de 15 a 20 minutos la quinoa con 2 tazas de agua.

Servir los lentejones con la pulpa de cerdo en cazuelas con 3 cdas. de quinoa por encima.

ENTRETENIMIENTO

SOPA DE LETRAS

ENCUENTRA ESTOS PAISES EN ESTA SOPA DE LETRAS.



DALE, ANIMATE!!!!!!!



M	F	R	G	E	G	P	V	Y	G	J	Y	B	Z	FRANCIA
A	S	G	Q	M	D	T	Y	G	L	M	X	Q	S	ITALIA
A	V	M	D	A	B	S	E	Q	A	S	X	H	T	ARGENTINA
D	N	Z	U	W	V	E	L	N	F	A	U	U	O	URUGUAY
N	V	G	J	M	R	T	I	O	P	M	J	G	D	PORTUGAL
A	U	V	T	X	B	T	H	Z	C	M	A	J	L	CHILE
L	Z	J	N	X	N	H	C	O	H	J	Q	C	D	GRACIA
O	J	Y	U	E	I	F	O	W	Q	H	H	J	H	HOLANDA
H	W	A	G	M	U	R	U	G	U	A	Y	W	U	CHINA
Y	Z	R	P	M	K	A	E	A	W	O	W	E	H	JAPON
B	A	A	V	O	K	N	E	T	Z	P	O	S	X	KOREA
K	Q	U	Y	E	N	C	G	S	O	E	O	C	K	NICARAGUA
R	M	F	G	X	D	I	M	R	V	L	I	B	E	
Q	M	J	H	A	K	A	T	X	W	Q	L	G	H	
R	K	T	Q	K	R	U	O	A	F	J	K	R	F	
U	T	P	F	W	G	A	B	O	L	A	V	A	P	
I	N	D	V	A	K	A	C	R	N	I	T	C	G	
F	F	W	L	W	G	X	E	I	Y	R	A	I	E	
X	Q	J	M	U	F	L	H	R	N	A	R	A	N	
J	Z	K	I	S	X	C	J	B	O	W	F	E	B	
R	T	M	T	T	S	O	Y	W	R	K	Q	W	F	