



#MPDESDECASA

NUESTRO COMPROMISO DE CUIDAR TU SALUD SIGUE INTACTO.

EN ESTE NÚMERO:

- » ENTREVISTA A ÁLVARO GALIANA
- » **PRIMEROS DÍAS DEL RECIÉN NACIDO EN TIEMPOS DE COVID-19**
- » ¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRO SUEÑO?
- » **JUEGOS PARA GRANDES Y CHICOS**
- » CAMPAÑA VACUNACIÓN ANTIGRI PAL



#MPDESDECASA



Medicina
Personalizada



BENEFICIOS MP

CARTA A NUESTROS SOCIOS

Estimado socio,

Llega nuestra primera revista del año, la que siempre cuenta actividades que se vienen para poder vernos, jugar y disfrutar en familia.

Este 2020 nos encuentra en una situación distinta, en el marco de una pandemia mundial generada por el COVID-19 y dejando en un cajón muchos de esos proyectos para priorizar nuestro compromiso médico hacia ustedes.

Cuando se creó MP asumimos cuidar a nuestros socios como a nuestra propia familia, hoy demostramos que no fueron sólo palabras y ante una situación de emergencia todos los días nos juntamos para evaluar cada uno de los aspectos asistenciales y pensar acciones para cuidarlos y acompañarlos.

A principios de marzo todo cambió y en pocos días tuvimos que tomar medidas sanitarias extremas y empezar juntos a recorrer el camino de aprender a vivir con el coronavirus.

Comunicados, recomendaciones, entrevistas en nuestras redes, consultas remotas desde nuestras Clínicas, home office, innovar

en la vacunación de la gripe fueron algunos de los tantos temas que circularon por nuestra mesa de reuniones.

Hoy estar presente cambió para todos y nosotros trabajamos para que ustedes nos sientan más cerca que nunca.

En este momento nuestra Dirección Técnica está planificando de manera progresiva e integrando la nueva normalidad a la realización de procedimientos y estudios que quedaron postergados por ésta pandemia.

Esperamos que disfruten esta edición especial y que en el número de setiembre nos encontremos disfrutando de una florida primavera.

Es tiempo de cuidarnos entre todos y como lo representan nuestros arcoíris en las Clínicas Carrasco y Golf "todo irá bien".

Comisión Directiva MP

ÍNDICE

Entrevista a Álvaro Galiana	Pág. 3
¿Cómo cuidamos nuestro sueño?	Pág. 4
Higiene de los alimentos y correcto orden en la heladera	Pág. 5
Primeros días del recién nacido en tiempos de COVID-19	Pág. 6
Día Mundial Sin Tabaco	Pág. 7
Juegos para grandes y chicos	Pág. 8
Uso correcto del barbijo	Pág. 10
Entrevista a Ximena Torres.....	Pág. 11
¡Estamos online!.....	Pág. 12
Charlas post parto.....	Pág. 12
Beneficios MP	Pág. 13
La Resiliencia	Pág. 13
Berrinches y caprichos	Pág. 14
Campaña vacunación antigripal.....	Pág. 15

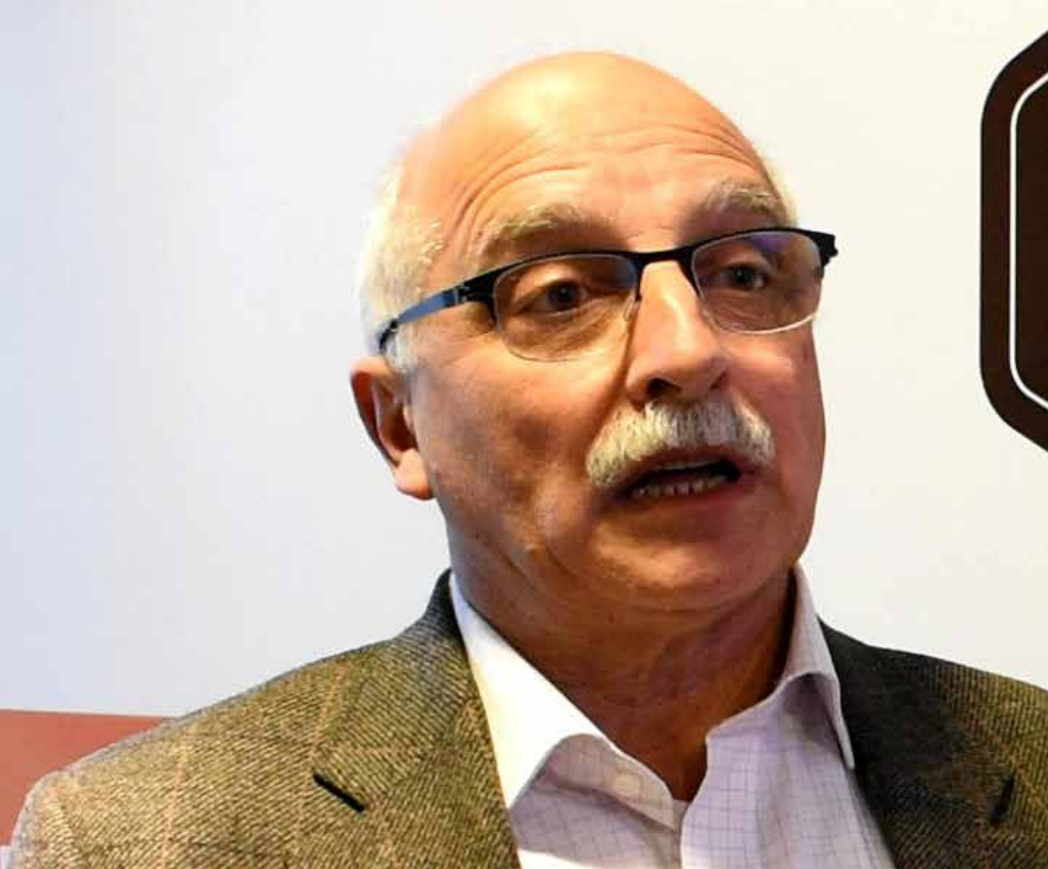
STAFF

Consejo Editorial MP

Jorge Gerez
Amorina Baggi
Bethania Morisio

Diseño

María José Marfetán
Cecilia Acosta



El Prof. Adj. Dr. Álvaro Galiana es médico pediatra, microbiólogo e infectólogo. Trabaja en MP desde el comienzo y nos cuenta sobre coronavirus, medidas y precauciones que debemos tomar.

ÁLVARO GALIANA

¿Qué es el coronavirus?

Es un virus respiratorio que ha circulado históricamente siempre en los seres humanos y es un agente clásico y productor de infecciones respiratorias virales mencionadas como banales. Infecciones que en general no han generado problemas. Sin embargo, en los últimos años han surgido mutaciones de este coronavirus el cual es denominado zoonótico, los animales pueden transmitir a los humanos el virus coronavirus, luego de lo cual el virus se adapta a circular en nuestra especie y pasa a ser transmisible entre nosotros.

¿Qué medidas podemos tomar?

La medida más importante para frenar la diseminación del virus coronavirus es evitar el contacto inter humano, evitar que una persona entre en contacto con otra persona y que si una de esas dos personas estaba infestada pero era asintomática del virus se lo pueda transmitir en forma inconsciente y de esa manera se disemina la enfermedad, ese es el punto central.

¿Por qué hay que quedarse en casa?

La gente se tiene que quedar en el domicilio porque esta es una enfermedad que tiene una incubación por lo menos de 14 días, por lo que cuando una persona entra en contacto con otra no puede saber si le está o no transmitiendo un virus al estar simplemente hablando. Todo lo que se ha visto a nivel internacional ha sido que solamente el aislamiento o distanciamiento social es

lo que ha permitido disminuir la diseminación de la infección por coronavirus.

¿Quiénes están en riesgo?

Cuando se habla de mortalidad vinculada al coronavirus se refiere fundamentalmente a las personas de más años, y es directamente relacionado a eso, de 80 años en adelante tiene mayor mortalidad que los de 70 a 80 que tienen mayor mortalidad que los de 60 a 70 y así sucesivamente.

“LA MEDIDA MÁS IMPORTANTE PARA FRENAR LA DISEMINACIÓN DEL VIRUS CORONAVIRUS ES EVITAR EL CONTACTO INTER HUMANO”

Si creo que me puedo contagiar ¿qué hago?

Qué hacer cuando nos dicen “Juancito estuvo con Manuelito y ahora Manuelito está enfermo”, debemos pensar los días, aclarar cuántos días. Habitualmente esta es una infección que tiene un tiempo de incubación máximo de 14 días. Estar en contacto se llama al estar dos personas juntas, una que lo transmite y otra que lo recibe. Período de incubación es el período de tiempo sin síntomas que una persona permanece hasta que empiezan a aparecer los primeros síntomas, normalmente aparecen entre los 4 a 7 días, pero para este COVID-19 se ha visto que puede llegar hasta 14 días.

Si salimos ¿qué cuidados debemos tener al llegar a nuestro hogar?

Cuando llegamos a casa sacarnos los zapatos, dejarlos afuera y solamente estar en la casa con calzado de uso intradomiciliario. Lavado de manos, de cara, eventualmente si hemos estado en lugares de mucha gente bañarse y lavado de ropa. La ropa que estamos usando en casa que sea segura después de habernos lavado las manos o dado una ducha.

¿Qué tenemos que entender de esta situación?

Como va a dar en cada uno la enfermedad es variable. La gran lucha actualmente de toda la población es evitar que en poco tiempo se enferme mucha gente porque eso va a saturar los servicios de salud, en si mismo la enfermedad puede ser grave, pero en la gran mayoría de las personas no es grave, hay otras enfermedades virales más graves, que cuando enferma la persona puede tener más complicaciones. No es este el caso.

¿Un mensaje final?

No tiene que venir ninguna autoridad superior a explicarnos las cosas, todos debemos entender la razón y todos debemos hacer las cosas por nuestro propio bien, de la especie humano, de nuestros vecinos y solamente se puede hacer evitando el contacto humano masivo.

¿Cómo cuidamos nuestro sueño?



En el contexto que nos encontramos viviendo estamos más ansiosos, nerviosos, con menos movimiento y con mayor cantidad de horas de pantallas, lo que nos lleva a que muchos nos encontramos durmiendo mal, pocas horas o nos desvelamos fácilmente.

En el marco de esta pandemia, no solamente es fundamental la higiene personal y de nuestro hogar, sino que también debemos cuidar nuestra higiene del sueño, es decir conocer aquellas acciones que nos dan un mejor dormir.

Debemos prestar atención a:

- Tener un ambiente propicio para dormir, donde exista iluminación y temperatura adecuada, así como una cama cómoda.
- “Desconectarnos” un tiempo antes de la hora de dormir, no quedarnos hasta el

último minuto trabajando, estudiando, chateando o viendo las redes sociales.

¿Cómo cuidamos nuestro sueño en época de estrés?

Es importante el cuidado del sueño, más en esta situación que estamos viviendo donde hay una mayor tensión y un menor gasto energético. El sueño cumple funciones centrales para el desarrollo saludable del ser humano y el mal dormir no solo nos trae problemas de cansancio físico sino también es perjudicial para todo nuestro organismo.

Recomendamos:

- Mantener horarios regulares para dormir y despertar.
- Realizar actividad física para aliviar el

estrés, la ansiedad y controlar el exceso de energía. Sugerimos que no sea próximo a la hora de ir a dormir pues provoca una activación fisiológica.

- Alimentarse saludablemente y de manera liviana, especialmente en la noche.
- Evitar el consumo excesivo de líquidos cerca de la hora de acostarse.
- No abusar de las pantallas, esto evita la estimulación excesiva, no solo para conciliar el sueño, sino también en la calidad de éste.
- Generar una rutina placentera previa a dormir, desconectándose del trabajo o del estudio y recurriendo, por ejemplo, a una lectura liviana.
- Evitar la automedicación en caso de problemas para conciliar el sueño.
- No utilizar un colchón excesivamente duro.

Higiene de los alimentos y correcto orden en la heladera

LICENCIADA EN NUTRICIÓN - ANALÍA PAGÉS



Para comenzar, la heladera debe estar lo más limpia posible, lo recomendable además de limpiarla con regularidad, es cuidar muy bien lo que guardamos en ella.

Es aconsejable guardar todos los alimentos previamente lavados y secados (ej. bolsas de leche, yogur, recipientes de vidrio, etc) así como desechar posibles focos de infección como puede ser un vegetal en mal estado.

El lavado de los vegetales y frutas debe ser minucioso hoja por hoja, dejando debajo del grifo del agua para que arrastre la suciedad y luego dejarlas en reposo 10-15 minutos en agua (por litro de agua utilizado, 1 cucharita de hipoclorito de sodio) para lograr una buena higiene de estos alimentos.

Asimismo, al momento almacenar alimentos en el refrigerador, debemos guardarlos y taparlos adecuadamente para que éstos no liberen olores, sabores, ni derramen posibles líquidos que promuevan una contaminación cruzada. Por otro lado, debemos cuidar la temperatura que es recomendable ajustar regularmente en función de la temperatura exterior. Para ello, lo ideal es bajar la temperatura de la heladera en verano y subirla levemente en invierno, para que aun cuando se abre y se cierra con frecuencia, el refrigerador mantenga una temperatura de entre 4 y 5 grados.

En la parte superior de la heladera debemos colocar los alimentos más frescos, tales como las leches, los yogures, quesos para untar o quesos frescos, y otros lácteos.

En la puerta del refrigerador es aconsejable colocar las conservas, los aderezos, las mermeladas y bebidas abiertas que se conservan por más tiempo y no sufren ante los cambios de temperatura que surgen cada vez que se abre la heladera.

En la parte inferior del refrigerador colocaremos las carnes, pescados y fiambres o embutidos. Siempre es aconsejable colocarlos sobre un recipiente que contenga los posibles líquidos del alimento.

En los cajones es recomendable guardar frutas y vegetales frescos, siempre considerando que las hojas verdes deben ubicarse

alejadas del congelador, porque pueden quemarse fácilmente con el frío del mismo, por lo que si tienes el congelador debajo de los cajones, mejor sacarlas de allí y ubicarlas más arriba en la heladera.

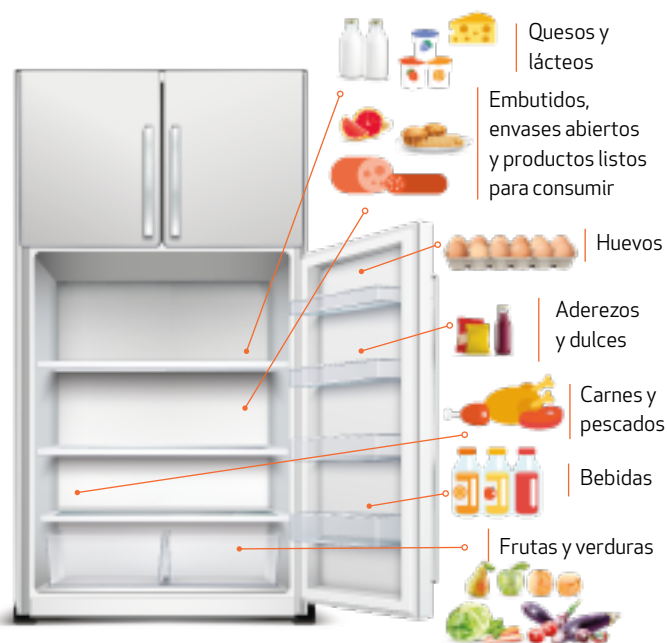
Es aconsejable ubicar los alimentos según fecha de caducidad, es decir, los que caducan antes adelante y los que tienen mayor vida útil atrás, para consumir evitando el vencimiento de los ingredientes.

No sobrecargar la heladera dejando cosas arriba de otras y poco espacio entre ellas, pues esto limita la circulación de aire dentro de la misma y distribuye de forma desigual el frío, lo cual puede afectar la conservación de los alimentos.

También es importante señalar la fecha en que se abrieron determinados alimentos o recipientes, así como la fecha en que se guardaron para no ingerir alimentos caducados después de abiertos o tras mucho tiempo de haber sido refrigerados.

Las frutas y verduras pueden guardarse libremente, sin colocarlas en bolsas ni recipientes cerrados, si prefieres guardarlos en bolsa, lo aconsejable es hacerle pequeños agujeros para que entre aire y se conserven por más tiempo. Es mejor conservarlas en piezas enteras, con su piel, pues cuando se guardan en trozos pierden más rápido sus nutrientes y demás propiedades a causa de la oxidación.

Es fundamental proteger las propiedades de los alimentos que guardamos en ella, de manera que verdaderamente nuestra heladera colabore con la salud del organismo proporcionando alimentos inocuos y al mismo tiempo, nutritivos.



Al igual que el resto de nuestros médicos y especialistas el equipo de nutrición de MP se encuentra realizando consultas remotas las cuales deben ser coordinadas previamente al 2711 1000 Opción 2.

Primeros días del recién nacido en tiempos de COVID-19

MÉDICA PEDIATRA Y NEONATÓLOGA - DRA. ANA LAÍN AÑÓN



Recomendaciones para el cuidado del recién nacido en tiempos de la pandemia de coronavirus COVID-19

Debido a la pandemia actual de coronavirus se han debido realizar en la internación algunas modificaciones para preservar la seguridad de sus pacientes y el personal.

Para el caso de madres portadoras de SARS Cov-2 se ha creado un sector de internación especial y sala de nacer exclusiva, por lo que las pacientes no portadoras no correrán ningún riesgo de contagio.

Afortunadamente las embarazadas y sus fetos no presentan una susceptibilidad aumentada de contagio ni de presentar consecuencias negativas en su salud, así que no deben temer estas circunstancias. A pesar de las limitaciones impuestas por la situación epidemiológica actual, transitaremos este momento único con el cuidado cálido y personalizado del equipo asistencial, como tenemos acostumbradas a nuestras Mamás MP.

Alta hospitalaria, llegando a casa:

- Respecto a la infección por SARS Cov-2, la transmisión se realiza por gotitas muy diminutas que uno expulsa cuando habla o respira y por contacto con secreciones como la saliva y las materias fecales, por lo que se aconseja:
 - Extremar medidas preventivas: adecuado lavado de manos antes y luego del contacto con el recién nacido, higiene adecuada de los objetos personales del niño (ropa, chupete, biberones, extractor de leche) y buena ventilación del hogar.
- Es importante tener presente que estas medidas se toman habitualmente con los recién nacidos debido a que ayudan a prevenir infecciones virales respiratorias estacionales habituales que llegan con el frío, como el virus respiratorio sincitial (VRS) al cuál son más vulnerables.
- Promover lactancia materna a demanda.
- Medidas de sueño seguro.
- Evitar contaminación ambiental (humo de tabaco).
- Es muy importante que recuerden que

el control del recién nacido debe ser presencial y no es postergable aun en caso de emergencia sanitaria. Tengan presente que el mismo se realizará tomando todas las precauciones pertinentes. A través del Departamento de Coordinación de MP dispondrá la posibilidad de contactarse con el pediatra tratante para evacuación de dudas que puedan surgir post alta del hospital, evitando los traslados innecesarios, con el objetivo de evitar la exposición del recién nacido a personas potencialmente infectadas.

- Inmunizaciones: según disposición del MSP, se mantiene el esquema de vacunación vigente. Se administrarán en forma habitual vacunas correspondientes a los 2, 4, 6, 12 y 15 meses.

Cuidados en domicilio en caso de madres cursando infección leve o asintomáticas con infección confirmada o en investigación.

Mantener medidas de aislamiento de contacto entre madre e hijo:

- Higiene de manos.
- Uso de mascarilla facial.
- Cuna separada 2 metros de la cama de la madre.
- Continuar en régimen de aislamiento domiciliario bajo seguimiento.
- La lactancia materna no se suspende dado que protege al recién nacido contra infecciones mediante la transferencia de anticuerpos y otros factores anti-infecciosos. Se mantendrá la lactancia materna con uso de mascarilla para la madre, higiene de manos antes y después del contacto con el niño, limpieza y desinfección rutinaria de las superficies con las que la madre ha estado en contacto.
- Vigilar la aparición de síntomas respiratorios (tos, fatiga), rechazo del alimento y fiebre, los cuales deben ser motivo de consulta.

Bibliografía:

- Recomendaciones para el manejo de la embarazada, recién nacido y niño con infección COVID-19. Marzo 2020. Elaboradas por grupo interdisciplinario de sociedades científicas e intercatedras de Uruguay.
- Pautas de inmunizaciones Ministerio de Salud Pública.

31 de mayo

Día Mundial Sin Tabaco



Cada año, el 31 de mayo, la OMS y asociados de todo el mundo celebran el Día Mundial Sin Tabaco, dedicado a resaltar los riesgos para la salud por el consumo de tabaco, que es la principal causa prevenible de defunción en el mundo.

La epidemia mundial de tabaquismo mata cada año a casi 6 millones de personas, de las cuales más de 600.000 son no fumadores que mueren por respirar humo ajeno. El objetivo primordial del Día Mundial Sin Tabaco es contribuir a proteger a las generaciones presentes y futuras no solo de esas consecuencias devastadoras para la salud, sino también de los flagelos sociales, ambientales y económicos que se derivan del consumo de tabaco y la exposición al humo que desprende.

Al quemar un cigarrillo se generan más de 4.000 sustancias químicas entre ellas la nicotina (genera adicción), alquitrán (factor de riesgo para cáncer), amonio, arsénico, DDT, formaldehído, monóxido de carbono.

¿QUÉ PRODUCE EL TABACO EN NUESTRO ORGANISMO?

- **Cáncer:** Con el consumo de 10 a 20 cigarrillos diarios, el riesgo de morir por cáncer pulmonar aumenta 14 veces. El tabaco puede traer aparejado cáncer de boca, laringe, tráquea, pulmón, esófago, páncreas, riñones y vejiga.
- **Enfermedades cardiovasculares:** El cigarro aumenta al doble el peligro de sufrir un infarto cardíaco o un ataque cerebral. Los

componentes inhalados del humo del cigarrillo dañan el endotelio, superficie que recubre el interior de los vasos sanguíneos.

- **Alteraciones en la piel y otros:** El tabaco afecta el colágeno de la piel, acelera el proceso de envejecimiento cutáneo y favorece la aparición de arrugas. Aumenta la frecuencia de osteoporosis, induce una menopausia prematura y produce impotencia en el hombre.
- **Alteraciones en el embarazo:** El feto también recibe los tóxicos del cigarrillo a través de la placenta. Hay mayor riesgo de abortos espontáneos, partos prematuros y recién nacidos de bajo peso.
- En nuestro cerebro la nicotina causa una descarga de dopamina, una sustancia química que controla las regiones del cerebro donde se dan las sensaciones de satisfacción, placer y motivación. La nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen.

¿ES POSIBLE DEJAR DE FUMAR?

- Vale la pena esforzarse para abandonar este mal hábito.
- Dejar de fumar es un desafío personal. Supone un compromiso contigo mismo. Es vivir más y mejor siendo un gran ejemplo que genera respeto y admiración.
- Dejar de fumar devuelve la libertad.
- En MP contamos con el programa "Pulmones Sanos" para ayudar a nuestros socios que están dispuestos a dejar el hábito del cigarrillo.

JUEGOS PARA GRANDES Y CHICOS

LA CONTRASEÑA

Un grupo de policías investiga el cuartel general de un grupo de delincuentes. Quieren infiltrarse, pero necesitan la contraseña, así que vigilan para intentar averiguarla. Un tipo se acerca a la puerta. Desde el interior le dicen: "18". Contesta: "9". La puerta se abre y le dejan pasar. Llega otro. Le dicen: "8" y contesta: "4". También le dejan entrar. Llega un tercero. Al número "14" contesta "7" y le abren la puerta.

Los policías creen haber dado con la clave: sólo hay que dividir entre dos el número que digan. Así pues, deciden enviar a un agente de incógnito. Al llegar a la puerta le dicen "0". Contesta: "0". La puerta no sólo no se abre, sino que le disparan y lo matan. Lo vuelven a probar con otro agente. Desde dentro se oye: "6". Contesta: "3". Lo matan de nuevo.

¿Cuál es el error que cometieron los policías?

AJEDREZ MATEMÁTICO

¿Qué número es el resultado de la ecuación?

1. Pawn + 2 Pawns = 12

 2. Knight + Pawn - Bishop = 4

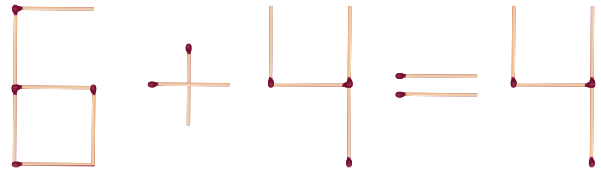
 3. Knight + Pawn = 8

 4. Knight + Bishop + Pawn = 15

 5. Bishop + Pawn + Knight + Pawn x Knight - Knight = ?

CORREGIR LA ECUACIÓN

Moviendo únicamente un fósforo debes corregir la ecuación para que el resultado sea correcto.



ANAGRAMA

Combinando estas siete letras podrás formar 4 palabras distintas. Las respuestas están enumeradas en orden alfabético. Descúbrelas.

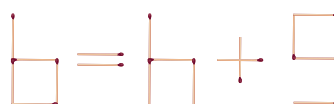
M B A O B S E

- 1: _____ **M** _____
- 2: _____ **M** _____
- 3: _____ **M** _____
- 4: _____ **M** _____

RESPUESTAS

ANAGRAMA
 1: ABOMBES
 2: BEBAMOS
 3: BOMBESAS
 4: EMBOBAS

AJEDREZ MATEMÁTICO
 Peón = 4
 Torre = 2
 Caballo = 9
 Reina = 11
 (11+11)+(4+9+4) x 2 - (2+2)
 22 + (17x2) - 16
 22 + 34 - 16 = **40**

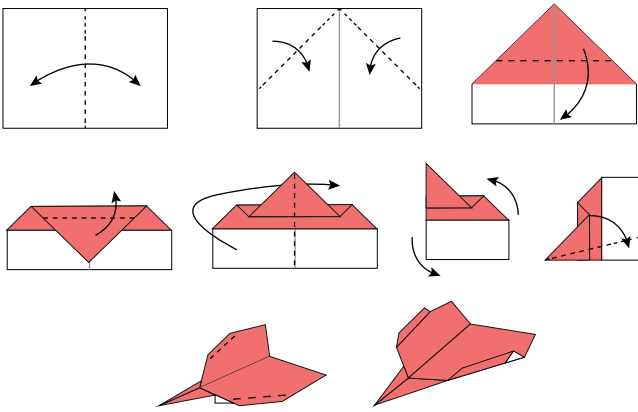
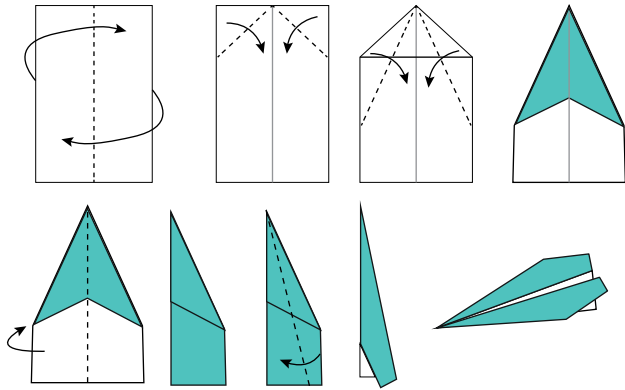


CORREGIR LA ECUACIÓN

LA CONTRASEÑA
 La contraseña consistía en decir el número de letras correspondiente al número que le decían. Dieciocho tiene nueve letras. Ocho tiene cuatro letras. Catorce tiene siete. Cero tiene cuatro. Y seis tiene otras cuatro.

FESTIVAL DE AVIONES DE PAPEL

Con estos dos modelos de aviones para armar, definiendo los puntajes por distancia, altura y velocidad tenemos un festival de aviones de papel. ¡A volar!



AYUDA AL ASTRONAUTA A REGRESAR A SU NAVE



¿DE QUÉ FRUTA ES LA SOMBRA?



ENCUENTRA LAS 10 DIFERENCIAS



USO CORRECTO DEL BARBIJO

Desde MP -Medicina Personalizada- recomendamos a nuestros socios a utilizar adecuadamente el barbijo, como una medida de prevención adicional.

A partir del análisis de recientes estudios referentes a Coronavirus SARS- Cov-2 el Ministerio de Salud Pública ha evaluado nuevas medidas en busca de mejorar la salud de los ciudadanos.

El MSP hace especial hincapié en que esta recomendación se suma a las demás medidas ya conocidas para la prevención del contagio del virus, como el asiduo lavado de manos con agua y jabón o el distanciamiento social y el aislamiento voluntario, entre otros.

La recomendación del uso de tapabocas de tela en varias capas -que cubra nariz y boca- que se lave y cambie a diario, está especialmente aconsejado en el transpor-

te público, compras en supermercado y farmacia, y otros sitios donde no se pueda mantener el distanciamiento físico recomendado.

Para la población en general, no se aconseja el uso de tapaboca quirúrgico o N° 95 ya que deben preservarse para el personal de salud o pacientes sintomáticos.

Actuando con responsabilidad y solidaridad podemos cuidarnos entre todos.



Antes de ponerte el barbijo, lavate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



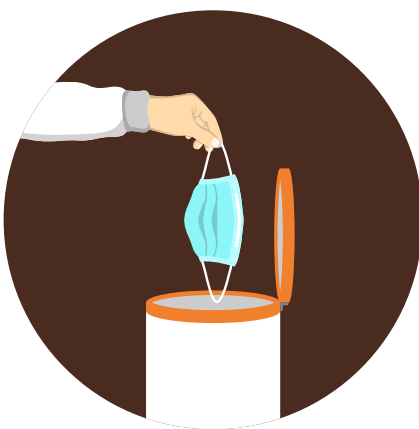
Cubrí la boca y la nariz con el barbijo y asegurate de que no haya espacios entre tu cara y el barbijo.



Evita tocar el barbijo mientras lo usas; si lo haces, lavate las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.



Cambiate de barbijo tan pronto como esté húmedo y no reutilices aquellos que son de un solo uso.



Para quitarte el barbijo: retíralo por detrás (no toques la parte delantera del mismo); descártalo inmediatamente en un recipiente cerrado.



Luego de quitarte el barbijo lavate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud) y MSP (Ministerio de Salud Pública).



Ximena Torres nació en Montevideo el 1º de diciembre de 1981. Estudió Comunicación Social con orientación en Publicidad, Cocina, Bellas Artes y Sommelierie. Trabaja en gastronomía desde el 2000 y en catering desde el 2003. Se especializó en chocolatería junto a grandes maestros en Barcelona. Creó su propia marca de bombones y tortas gourmet, Chocolatier. En mayo de 2010 comenzó a trabajar en la tele y en 2012 abre su primera tienda La Dulcería.

XIMENA TORRES

La cocina siempre presente ¿por qué? ¿con qué te conecta?

Siempre estuvo presente en mi casa familiar. El desayuno en familia todos juntos antes de ir a clase, las tostadas. La vianda que mamá nos preparaba con mucho de amor y alguna cartita escondida con un dulce. La merienda al llegar a casa y contar cómo había sido nuestro día... esperar la hora de la cena donde toda la familia nos juntábamos para contarnos sobre nuestro día...La cocina me conecta directamente con la importancia del auto-cuidado y el cuidado de los míos. Cocinar para hacerme bien y hacerle bien a nuestra salud.

¿Una receta que te lleve a tu infancia?

Un guiso de porotos a la chilena que se llama "porotos con riendas".

Sos una gran emprendedora, ¿qué desafíos se te presentaron y cómo los sorteaste?

A lo largo de mis 20 años emprendiendo he sobrepasado muchos desafíos. Uno importante fue cuando abrí mi tienda La Dulcería

por primera vez ya hace 8 años. Estar en la puerta esperando que entrara gente... buscar la forma de atraerlos a una nueva pro-

de incertidumbres, de sueños y también de miedos... Con fuerza, con gran ímpetu todos los días, con el mismo amor que hoy en plena Crisis Sanitaria sueño con volver a levantar esa persiana y abrir la puerta de mi tienda para darle la bienvenida a los clientes y amigos de la casa. Siendo emprendedor, no hay un día que uno pueda bajar los brazos. Todos los días están llenos de desafíos, de sueños y de miedos también... pero no lo cambiaría por nada del mundo. Está en mi ADN.

Momento de estar en casa ¿cómo pasas tu día?

Me gusta mucho cocinar, congelar, preparar las primeras papillas de Lupita. Amo ver que ellos se críen "literalmente" en una cocina. Están alrededor mientras yo preparo la comida y siento que ya están gozando la bendición de tener un plato de comida casera

en la mesa. Es mucho más que el plato... es todo el momento que encierra. Y ahí surgen los recuerdos que tendrán de grandes.

¿Qué estás extrañando?

Abrazar a mis papás.

PING PONG

Un ingrediente:

mostaza antigua

Plato favorito:

canelones de verdura gratinados

Amor es:

un plato de comida casera

Un libro:

"El hombre en busca del sentido" de Victor Frankl (ideal para leer en cuarentena)

Una serie:

Big litte lies

Un viaje:

nuestra luna de miel en La Toscana

Un utensilio de cocina:

un batidor de mano de inox

puesta, salir a la calle a regalar muestras de galletiitas, preparar mucho café para llenar una tienda nueva con aromas... encantarlos con mi discurso e invitarlos a entrar... Es imponente el momento que abris las puertas de tu tienda. Es un mega desafío lleno



¡Estamos online!

Los invitamos a seguirnos y estar atentos a nuestras redes, ya que continuamente estamos subiendo contenidos, juegos y consignas para los más chiquitos.

Hemos recibido muy lindos dibujos para nuestros médicos, también un montón de conejitos de Pascuas pintados y ¡vamos por más!

Además, nuestros profesionales están brindando charlas de temas variados para los distintos intereses de nuestros socios; como ser nutrición, primeros auxilios, embarazo en cuarentena y apoyo emocional para niños. Estamos atentos a sus necesidades para ir sumando nuevos encuentros.

Si les gusta la cocina, en nuestro Instagram pueden inspirarse con las recetas que nos dejó Lucía Soria, las cuales surgieron a partir de los cuentos de "Polo y Analía viajan por el mundo" de Iván Kirichenko y María Paz Sartori.

Los esperamos y no se olviden de etiquetarnos con el **#MPDESDECASA** así podemos verlos.

CHARLAS POST PARTO

Damos la bienvenida a todas las Mamás MP que están con sus pequeños en casa a un nuevo encuentro generado a partir de la situación vivida.

CRISTINA PONS -Lic. en Psicología- y **PATRICIA AMERIO** -Lic. en Fisioterapia- van planteando temas que se pueden dar una vez que ya estamos todos en casa y en una cálida charla van surgiendo vivencias o experiencias para compartir.



**TODOS LOS LUNES A
LAS 10:30 AM POR ZOOM.**

Si estás interesada solicitá información en mamamp@mp.com.uy



Beneficios MP

VIASONO

25%
OFF

VIASONO

25% OFF en todos los productos de la tienda

Viasono, desde hace más de 15 años, se ha guiado por su pasión por el descanso y los beneficios que aporta a cuerpo y mente, con la premisa de que es la calidad del sueño lo que marca la diferencia en la vida. Es con el mismo espíritu de excelencia que Viasono incorporó el diseño y actualmente cuenta con todo tipo de mobiliario para el hogar, brindando una experiencia única a través de un equipo integrado por asesores, arquitectos e interioristas de gran profesionalismo y experiencia, que saben conectar con armonía un estilo de vida con la identidad de quienes lo habitan.

Pocitos | Rambla República del Perú 809 esq. Plaza Gomensoro |
Tel.: 2711 00 50
Carrasco | Avenida Italia 6190 | Tel.: 2604 25 46
Punta del Este | Av. Italia y Rimas | Tel.: 4248 11 38

Presentar tarjeta de socio MP y C.I.



20%
OFF

BABY UP

Baby up es una tienda multimarca pensada para los primeros años del bebé. Se pueden encontrar productos vinculados con la seguridad, higiene, alimentación, paseo y vestimenta.

Ingresando en la web www.babyup.com.uy el cupón SOCIOMP obtienes el descuento en tus compras on line. El cupón va a estar disponible hasta el 30 de junio.

Carlos Quijano 1326 esq. 18 de Julio
Tel.: 2901 8324
www.babyup.com.uy

Presentar tarjeta de socio MP y C.I.

* MP no responderá por los daños que eventualmente pueda sufrir el Socio en ocasión de la utilización de cualquiera de los beneficios a que refiere este documento, derivados de los productos y/o servicios brindados por terceros.

Facundo Manes

LA RESILIENCIA

LA RESILIENCIA ES LA CAPACIDAD DE UNA PERSONA PARA ADAPTARSE CON ÉXITO AL ESTRÉS, TRAUMA O ADVERSIDAD.

"Experiencias estresantes, pero no abrumadoras, promoverían el desarrollo de la regulación de la capacidad de resiliencia.

Cierta exposición a niveles tolerables de estrés en la infancia produciría cambios cerebrales que influirían sobre la respuesta inicial a eventos traumáticos posteriores.

El funcionamiento adaptativo de los circuitos cerebrales del miedo, recompensa, regulación emocional y comportamiento social, resulta basal de la capacidad humana para enfrentar temores, experimentar emociones positivas, buscar maneras optimistas de replantear acontecimientos estresantes y beneficiarse del apoyo de amistades.

Reinterpretar el significado de los estímulos negativos, con la consecuente reducción en las respuestas emocionales, se denomina "reevaluación" (cambiar la manera en que sentimos al cambiar la manera en que pensamos). Los individuos resilientes son mejores en esta reevaluación y la utilizan más.

La cooperación mutua activa circuitos de recompensa del cerebro. Un sentido de propósito y un marco interno de creencias acerca de lo correcto o incorrecto son características de las personas resilientes.



*El optimismo y las emociones positivas contribuyen a respuestas cognitivas saludables. Ese sesgo optimista evidencia el esfuerzo humano por mantener una visión controlable de su entorno, que falla en la depresión.**

Hoy estamos viviendo una situación crítica y ser resilientes a partir de esfuerzos cognitivos y una actitud determinada nos va a ayudar a evitar determinados problemas psicológicos.

No significa no sentir dolor, malestar o no ver las dificultades, sino que partiendo desde un punto de vista realista buscamos no desestabilizarnos, hacemos frente a la situación, la asumimos y buscamos el modo de mejorar.

* Fragmento del libro de Facundo Manes: *Usar el Cerebro*.

Berrinches y caprichos



Desde los doce meses hasta aproximadamente los 4 años los niños pueden hacer berrinches, los cuales consisten en llanto desconsolado y descontrolado, gritos intensos y tirarse o patear el piso.

Son propias de una etapa de crecimiento donde están aprendiendo a controlar sus emociones, como la rabia, la frustración o el miedo. Es la etapa donde los niños comienzan a independizarse de sus papás quienes ya no están siempre presentes y pendientes de resolver todas las necesidades.

Cuando sus objetivos perseguidos se ven frustrados aparecen emociones que sienten que no logran controlar. También les puede generar rabia la intervención de un adulto en la búsqueda de su autonomía y sentir que la misma es coartada.

En los más pequeños también se dan por la dificultad de expresión, por no poder lograr algo que quieren o necesitan y no pueden comunicar.

¿Cómo los papás deben enfrentar el berrinche?

Es importante reaccionar de manera tranquila frente a la rabieta, mostrarles la misma contención que tenían cuando los padres resolvían todas sus necesidades.

Si bien es un momento tenso en que muchos padres se ven sobrepasados, hay que evitar gritarles, ya que solo se logrará aumentar la intensidad del episodio. Al contrario, hay que intentar contener, escuchar lo que necesita transmitir y distraerlo.

No por ser cariñoso o receptivo se dejará de ser firme en su educación. Por ejemplo, si un niño hace una pataleta porque los papás le

hacen saber que no le van a comprar el chocolate o el juguete que quiere, no es bueno ceder a su deseo en medio de la rabieta. Sin embargo, tampoco es aconsejable reaccionar de manera ofuscada o usando la fuerza para controlar el episodio.

¿Cuándo consultar?

Ante rabiets que se hacen muy frecuentes o intensas, al punto de que el niño haga daño físico a su entorno o a él mismo.

Cuando en medio de una pataleta se puede ver algún síntoma de alteración de conciencia (muchacha palidez o mirada ida o extraviada).

Al haber una alteración significativa en toda la dinámica familiar producto de la intensidad y alta frecuencia de las pataletas.

¿Qué hacer en un estado emocional que no permite razonar?

- Control de los padres
- Contener y dar explicaciones breves
- Desviar la atención
- Anticiparnos y preparar el ambiente para que no (explicándole con ejemplos antes de que ocurra la pataleta)
- Cuidar los comentarios que no vayan a descalificar su valía, sino que la conduzcan
- Los gritos y castigos no sirven
- Darle la posibilidad de que entregue alguna conducta reparatoria
- Reforzar desde el cariño y el afecto (me siento orgulloso de ti)
- Reconocerlo como persona y confiar en ellos

Fuente: Clínica Alemana de Chile

CAMPAÑA VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL



Este año la campaña de vacunación fue organizada por etapas mediante una estrategia definida por el MSP, a la que nuestra institución se adaptó con el objetivo de evitar aglomeraciones en las Clínicas.

En la primera etapa fue nuestra decisión vacunar en domicilio sin costo a nuestros socios que viven dentro de los límites de Montevideo y Ciudad de la Costa con enfermedades crónicas severas, embarazadas y socios con internación domiciliaria (ME.TO.DO). A los socios hospitalizados los vacunamos en el lugar.

En la segunda etapa continuamos vacunando en domicilio a nuestros socios mayores de 65 años con patologías de riesgo y también vacunamos en nuestras tres Clínicas.

Innovamos en crear un nuevo servicio para socios al cual llamamos AUTOVAC. El mismo consiste en ingresar a la Clínica Carrasco o Setiembre en el auto, preparar el brazo e irse inmunizado evitando descender del auto.

Funciona de lunes a viernes de 8 a 17 hs y los sábados de 8 a 12 hs, depende de las condiciones climáticas.

Agradecemos a nuestros enfermeros y nurses por el compromiso asumido y por su profesionalismo en todo este trabajo.

ESTAMOS ORGULLOSOS DEL GRAN EQUIPO QUE TENEMOS.



Nos cuidamos desde casa

Ahora los médicos de MP atienden tus consultas en forma remota desde nuestras clínicas, con tu historia digital en pantalla. Nuestro compromiso de protegerte con la máxima calidad, sigue intacto. Poniendo lo mejor de nosotros, cada día. Porque tu salud y la de tu familia están primero.

Quedate en casa tranquilo. Hoy más que nunca, MP te cuida.



#MPDESDECASA



Medicina
Personalizada

2711 1000* www.mp.com.uy

