

Publicación del Concejo Vecinal 7

PÁGINA 2

Institucional

PÁGINA 3

Editorial y nuestra
portada

PÁGINAS 4 y 5

Comisiones y
actividades

PÁGINAS 6 y 7

Memorias zonales

PÁGINAS 8 y 9

Ciencia y salud

PÁGINAS 10 y 11

Ciencia y salud

PÁGINAS 12 y 13

Comunidades

PÁGINA 14

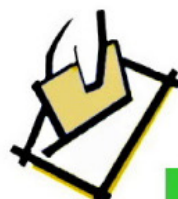
Patrimonio

PÁGINA 15

Votación



EL 12/12/2021 VOTAMOS



**ELIGE CONCEJALES
Y PROPUESTAS**



Concejo Vecinal N° 7



Diciembre 2021 – Distribución gratuita
Publicación de la Comisión de Comunicación
del Concejo Vecinal 7.

CENTRO COMUNAL ZONAL (CCZ) 7

Directora: María de los Ángeles Núñez.

Atención al público: lunes a viernes de 10 a 16 h.

Límites: Bv. Batlle y Ordóñez, Av. Italia, Av. Bolivia, Av. San Marino y costa del Río de la Plata.

CONCEJO MUNICIPAL

Alcaldesa: Mercedes Ruiz

Concejales/as: Ignacio Ubilla, Francisco Berchesi, Eduardo Correa y Diana Spatakis.

CONCEJO VECINAL DE LA ZONA 7

Presidente: Eduardo Ballini

Vicepresidente: Ana Cafferatta

Secretario: Ariel Imken

Secretaria de actas: Edda Pelfort

CONCEJO EDITOR

Victor Bariani

Héctor López

Carlos Panizza

Julio Riccardi

Edda Pelfort

Área Social del CCZ 7

Unidad de Comunicación del Municipio E

El Concejo Editor puede no coincidir con la totalidad de lo publicado, que queda a entera responsabilidad de los/as firmantes.

CONCEJO VECINAL DE LA ZONA 7

Es un grupo de vecinas y vecinos electas/s por la ciudadanía, que trabajan para mejorar la calidad de vida del barrio.

Asesoran, coordinan y colaboran con el Gobierno Departamental y nuestro Municipio E. Reciben necesidades y propuestas. Elaboran proyectos para mejorar el barrio. Promueven la inclusión social. Fomentan la solidaridad y cooperación.

El Concejo Vecinal de la zona 7 se reúne los 2dos. y 4tos. lunes de cada mes, de 19 a 20 hs., en la Sala del Concejo Vecinal (Aconcagua 5062 esq Michigan).

Te esperamos para escuchar tus inquietudes y propuestas. También podés integrarte a las comisiones de trabajo, ya que no es requisito ser integrante del Concejo Vecinal para participar.

COMISIONES

Comunicación: martes 15.30 h.

Convivencia: martes 18h.

Cultura y patrimonio: martes 18 h.

Seguimiento (obras y convenios): miércoles 18 h.

Tránsito: jueves 19 h.

Medio ambiente: jueves 19 h.

Carnaval: viernes 16h.

INVITAMOS A NUESTROS LECTORES A COMUNICARSE CON NOSOTROS POR EL CORREO: comunicacionzona7@gmail.com
ESTAREMOS ATENTOS A COMENTARIOS, CRÍTICAS Y SUGERENCIAS QUE NOS HAGAN LLEGAR

EDITORIAL

UNA DOBLE ELECCIÓN QUE NO PODEMOS PERDER

El 12 de diciembre los montevideanos estamos convocados a ejercer el acto democrático de elegir y en este caso, una doble elección. Por un lado a los integrantes del próximo Concejo Vecinal y por otro, dos de las obras del listado del Presupuesto Participativo propuestas por vecinos para realizar en cada una de las zonas en las que está dividido nuestro departamento.

La zona 7 tiene como límites Av. Italia al norte y la rambla al sur y cuenta con 4 sub-zonas en las que se han presentado en total 41 vecinos como candidatos. En la sub-zona A Buceo, de Propios hasta Ambrosio Velazco, se han propuesto 15 vecinos como candidatos al Concejo Vecinal. La sub-zona B corresponde a Nuevo Malvín de Ambrosio Velazco a Hipólito Yrigoyen, donde se presentaron 11 candidatos; la C incluye a Malvín desde Hipólito Yrigoyen hasta A. Gallinal con 8 candidatos y la D abarca Punta Gorda desde Gallinal a Bolivia y San Marino con 7 candidatos inscriptos.

En cuanto a las obras propuestas se podrán elegir dos dentro del listado presentado para el Presupuesto Participativo; las más votadas se realizarán, luego de haber concretado el proyecto por parte de los técnicos de la Intendencia. En consecuencia, muchas son las iniciativas que quedan sin llevarse a cabo y es aquí donde se unen estos dos eventos.

En efecto, es el Concejo Vecinal quien tomando en cuenta los intereses de los vecinos manifestados en las propuestas no aceptadas, trata de impulsarlas en el período de su actuación a través de la interacción de concejales y vecinos en las comisiones temáticas, haciendo válida su capacidad de iniciativa y propuesta establecida por decreto de la Junta Departamental de Montevideo.

A modo de ejemplo, hay vecinos que plantean realizar el acondicionamiento de algunos de los espacios de Concepción del Uruguay en este Presupuesto Participativo y fueron denegadas por no existir un Plan de Conjunto para lo que se considera un Parque o Espacio Lineal; el Concejo puede tomar la iniciativa de empezar a coordinar esfuerzos para realizar un proyecto.

Asimismo, se han presentado propuestas para destinar lugares cercados para uso de mascotas sin correa en algunos espacios públicos, posibilitando el disfrute de las mismas y brindando seguridad al ciudadano. También fueron rechazadas por no existir normativa al respecto.

Otra iniciativa que el Concejo puede retomar es la relativa a dos propuestas referidas a la reparación de la bajada a la playa que hay en el Buceo a continuación del Bvard. José Batlle y Ordoñez. Las mismas también fueron denegadas por necesitar un estudio de las causas del descendimiento del suelo en ese lugar que provocó la rotura de pisos y muros.

Los invitamos entonces a participar no sólo en el doble acto eleccionario del 12 de diciembre, sino también a la integración en alguna de las comisiones del Concejo Vecinal que son abiertas a todos los vecinos.

Mesa Ejecutiva del Concejo Vecinal 7

Mesa del Concejo Vecinal 7

NUESTRA PORTADA



Propone recordar que la democracia participativa de este tercer nivel de gobierno se logra cabalmente con el voto, con el compromiso y la colaboración de la ciudadanía con quienes desde el Concejo Vecinal honorariamente llevan adelante la representación barrial.

Informe de comisiones

COMISIÓN DE CULTURA

Se organizó exitosamente el fin de semana del Patrimonio en las tres sedes de nuestro zonal inscriptas para dicho evento. Se pueden ver detalles y fotos de las actividades en la sección de esta revista dedicada específicamente al Día del Patrimonio.

En el momento se están planificando actividades a realizarse los próximos meses en el Molino de Pérez, como exposiciones de artistas de la zona y un homenaje al vecino Nicolás Scafiezzo -fallecido el año pasado- quien fue un activo propulsor del Molino de Pérez como lugar de encuentro cultural de vecinos y de actividades que pongan en valor dicha construcción patrimonial del Municipio e.

Con respecto al Molino de Pérez como construcción patrimonial, el Concejo Vecinal hace mucho tiempo que se ocupa de hacer los contactos pertinentes con la Intendencia para que se realicen los trabajos de mantenimiento necesarios a fin de salvaguardar este bien. En este sentido y para interiorizarse de los planes de la Intendencia para este lugar, la comisión ha escrito una nota al Director de la División de Asesoría de Desarrollo Municipal y Participación mostrando su preocupación por la demora en resolver el destino del Molino de Pérez y reiterando la importancia de que se contemple el interés social y cultural reclamado por los vecinos.

En particular la Comisión de Seguimiento y la Comisión de Cultura del CV 7 también se preocupan porque esta construcción histórica tenga un destino que lo ponga en valor desde el punto de vista de su utilización con fines culturales, haciéndolo accesible para el barrio y visitantes de otras zonas de Montevideo. Asimismo se valora su potencial como punto de turismo interno.

COMISIÓN DE SEGUIMIENTO

Son temas de esta comisión la situación de unos terrenos de la Intendencia ubicados en el Buceo en la calle Donizetti junto al colegio Saint George's. En la actualidad los mismos están siendo utilizados para actividades deportivas por el Saint George's School, en un convenio con la Intendencia de Montevideo que se renueva semestralmente. Se procura que, como bienes pertenecientes a todos los montevideanos, el usufructo de dichos terrenos se haga con énfasis en lo social y para beneficio de la mayor cantidad posible de vecinos y ciudadanos en general.

Con respecto al proyecto de la calle Orinoco -iniciativa que tiene como fin mejorar dicha vía en las cuadras donde se constituye en centralidad comercial de Malvín para disfrute de los vecinos y puesta en valor de los comercios de la zona-- la Comisión de Seguimiento y concejales del CV 7 han realizado gestiones para que se reúna la comisión de trabajo integrada por el Rotary de Malvín, concejales vecinales del CV 7, el Municipio y varias áreas de la Intendencia.

COMISION DE COMUNICACIÓN

Se trabajó en conjunto con la Comisión de Cultura del CV organizando las actividades del Día del Patrimonio. El contenido de los ejemplares de La Hoja, tanto en la versión digital como en papel, es responsabilidad de esta comisión con el apoyo de la Mesa del Concejo Vecinal. La diagramación y edición está a cargo de la Unidad de Comunicación del Municipio y la impresión la realiza la Intendencia.

COMISIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Muy activa ha estado esta comisión presentando su programa para el verano ante el Gobierno Municipal y coordinando con clubes deportivos de Buceo y Malvín, colectivos que desarrollan actividades relacionadas con el mar y coordinadores de deportes de los Concejos Vecinales. El proyecto cuenta con el apoyo de la Secretaría de Deportes de la Intendencia de Montevideo y del Municipio E.

Se está organizando el "Lanzamiento de la Temporada de Playas en el Municipio e" a realizarse el 13 de noviembre, fecha en que se lleva a cabo la corre-caminata San Felipe y Santiago por la rambla. Se planea la realización de travesías a nado y a vela, deportes y actividades varias en las playas Buceo y Malvín, cerrando con música y baile.

COMISIÓN DE AMBIENTE Y ESPACIOS PÚBLICOS

Las actividades en las que la comisión ha estado trabajando en los últimos meses son las huertas escolares y la colaboración con de Intendencia en la difusión de los bolsones para residuos reciclables, que forman parte del programa "Montevideo más Verde".

Las huertas, vinculadas a la preparación de compost con residuos orgánicos seleccionados y acondicionados con dicho fin, son actividades cada vez más impulsadas en instituciones educativas. En nuestro zonal existen escuelas públicas que ya han iniciado esa práctica y apuntan también a involucrar a las familias en el proyecto; otras están deseosas de empezar huerta y compostaje. Todas, en mayor o menor medida, requieren de materiales (tierra, plantines, compostera, herramientas de trabajo) pero fundamentalmente de apoyo cercano, compartiendo el trabajo diario y valorándolo. En esta tarea se encuentran integrantes de la Comisión de Ambiente así como también haciendo los contactos para facilitarles conseguir lo que necesitan para trabajar.

En cuanto a los bolsones para reciclables - plástico, latas, papel y cartón, limpios, secos y compactados - se disponen en estas grandes bolsas de tela plástica con cierre superior y vienen con un dispositivo que permite fijarlas a una superficie. La Intendencia los entrega a edificios y complejos habitacionales pero también a escuelas públicas y grupos de cinco hogares que utilicen un bolsón ubicado en la casa de una de las familias. Cuando se está por completar se avisa por whatsapp al 092 250 255 y dentro de las 48 horas un motocarro lo retira y entrega uno nuevo. La Comisión de Ambiente colabora acercándose a posibles interesados, explicando cómo funciona el servicio e informando la vía de obtenerlos.

ACTIVIDADES

Festival Expresarte III

El sábado 25 de setiembre, luego de haber sido suspendido por mal tiempo, se llevó a cabo el Festival Expresarte III en la Plaza de las Cooperativas de Punta Gorda, organizado por la



Lo que vendrá - La milonga de Gardel

La asociación de propietarios de caballos de carreras y los delegados de la comisión de seguimiento del CV7 a la comisión de gestión de Villa Yerruá anuncian que:

El viernes 10 de diciembre, víspera del día instituido como fecha de nacimiento de Carlos Gardel, se realizará un gran festejo. Por el momento se tiene pensado, iniciar las actividades en Villa Yerruá a partir de las 16 horas. Con música para bailar desde las 17 horas y hasta las 22 horas. Actuaciones en vivo se sumaran al evento.



comisión de Cultura de las Cooperativas. Participaron artistas plásticos, músicos y también hubo quienes compartieron poesías de su autoría. El programa Esquinas de la Cultura de la IM, el Área Social del CCZ 7 y las comisiones de Cultura y Ambiente coordinaron y colaboraron en el evento.



HUERTAS

VOLVER AL FUTURO

Para explicar lo ante dicho en relación a la huerta, sería oportuno situarnos en la década del 40, del siglo pasado, cuando en la Escuela Experimental de Malvín, se llevaba adelante un proyecto educativo innovador, en el que la huerta tenía un rol educativo muy importante.

El arquitecto Juan Antonio Scasso, realizó el diseño de la escuela, atento a la técnica educativa a utilizar, que en la Experimental era, “de una escuela por la vida y para la vida” propio del ideario de la maestra Olimpia Fernández.

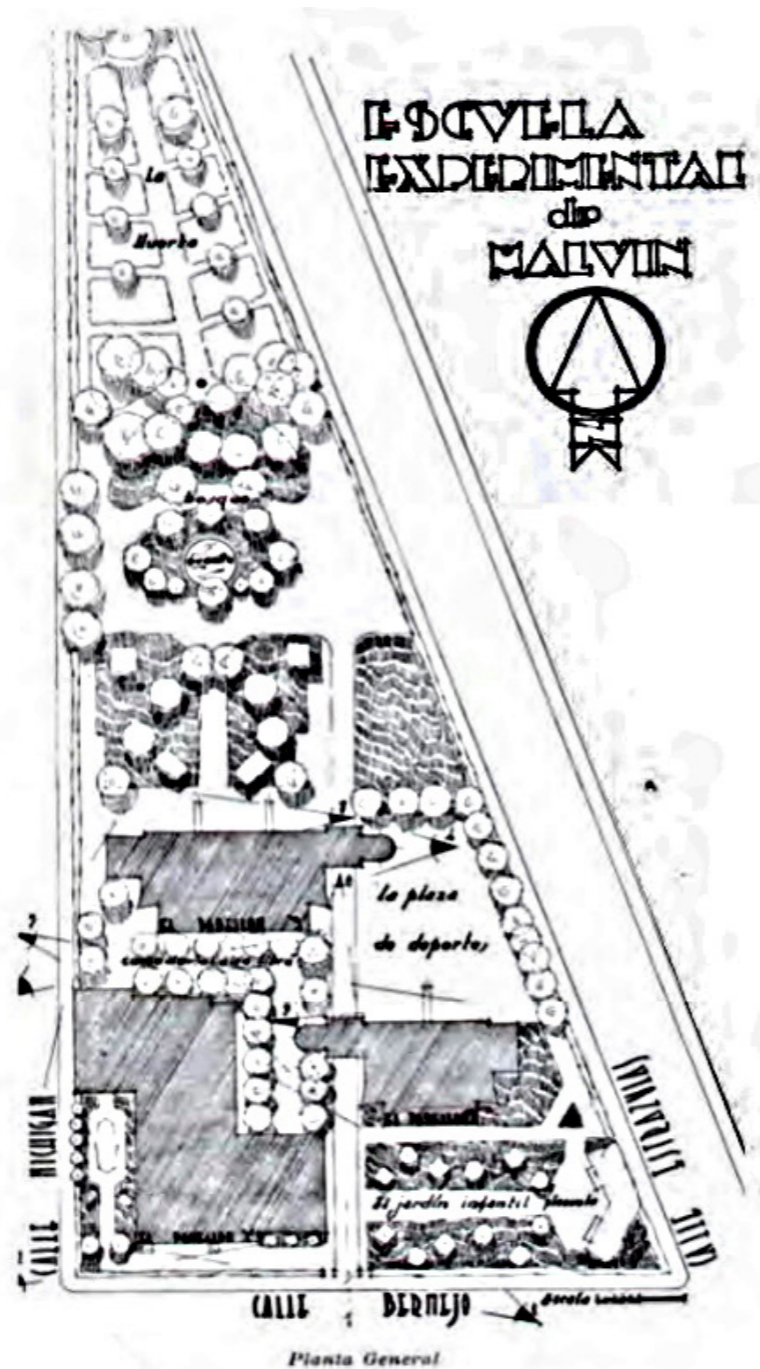
El proyecto lo materializó implantando, en la triangular manzana que aún mantiene la escuela, una serie de pabellones unidos con espacios abiertos, rodeados de un parque y una huerta.

En su proyecto los árboles y la huerta, aparecen cuidadosamente distribuidos, tal como se muestra en el plano adjunto, donde se aprecian las áreas sugeridas para ello.

Se entiende así la importancia que en el proyecto educativo, se le otorgaba a la huerta.

Acotamos como curiosidad que en el plano mencionado, la calle Dr. Decroly, aparece con su nombre original “Bermejo”.

Centrándonos en los espacios verdes que contiene el plano, se aprecia que este se corta y no incluye el vértice que mira a la Av. Rivera, que actualmente ocupa parte de la actual Plaza.



Freire. Antiguamente donde hoy termina el contorno de la escuela, un cerco de transparentes marcaba el límite de su huerta.

Todo el perímetro de la escuela, estaba protegido por un cerco de alambre, soportado por columnas de hierro, con la particularidad que sobre estas corría una tubería, provista cada pocos metros con canillas a fin de tener agua para lavar los patios y regar las abundantes plantas y árboles que los adornaban. Parte de esa cañería se ve aún ya fuera de uso, en un trozo del cerco sobre la calle Michigan y otro tanto sobre la calle Estrázulas.

La manzana de la escuela, estaba dividida en dos a la altura del portón, que se abre por la calle Estrázulas, de un lado la edificación original y del otro, donde hoy se alzan las nuevas aulas, la huerta. El patio delantero estaba totalmente bordeado por moreras. Las hojas de esos árboles, alimentaban a los gusanos de seda, que se criaban para estudiar la extracción del hilo, de los capullos que ellos tejían. Varios de esos añosos ejemplares aún acompañan las actuales jornadas escolares. Los árboles que sobrevivieron a la construcción de las nuevas aulas y que hoy dan sombra a las mismas, eran en aquel tiempo muy pequeños. No obstante sirvieron reiteradamente de modelo, para las clases de dibujo que al aire libre allí se realizaban, incentivando el interés por el arte. Tanto la huerta como las otras especies vegetales, estaban al cuidado general de un jardinero. Los alumnos además de atender lo plantado, participaban activamente en el estudio de esos vegetales y su interacción con la tierra que los mantenía. La polinización de las flores y la organización de las abejas, se explicaba prácticamente a partir de varias colmenas, que estaban situadas sobre la calle Michigan.



Para ello se formaban grupos de niños, pertrechados con guantes, máscaras y demás elementos de protección, para luego abrir las colmenas y ver las abejas en actividad.



La divulgación de conocimiento y práctica de lo natural que desplegaba la escuela, se inscribía en un contexto barrial, donde era muy común que en los hogares, además de árboles frutales, se cultivara una huerta, algunos incluso en los propios jardines, como seguramente los memoriosos recordarán.

Regresando a la actualidad, se puede apreciar un creciente interés en la población, por retornar a lo natural. La alimentación saludable va cobrando adeptos y por ello las huertas familiares, barriales, comunales o de balcón, se han ido popularizando.

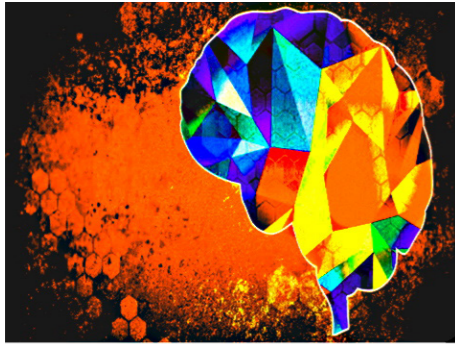
Las Escuelas han tomado con más fuerza esa enseñanza, algo alicaída por el desinterés de una población, que urgida por el escaso tiempo disponible, fue recurriendo en demasía a alimentos ultra procesados, descuidando lo natural. Por ello, regresando al comienzo, estamos en tiempo de volver al futuro.

Plano Facultad de Arquitectura.

Héctor López (Tito)

“Sin memoria, no somos” (*)

“SI RECORDAR NO PUEDA ¿DONDE IRA MI RECUERDO? UNA COSA ES MI RECUERDO Y OTRA COSA ES RECORDAR” ANTONIO MACHADO



La historia real del concepto de demencia en general empezó a pensarse por el año 1700 y el de enfermedad de Alzheimer (EA) en particular culminó aproximadamente en los años de 1920.

Fue descrita por primera vez por el psiquiatra y neuropatólogo alemán Alois Alzheimer a raíz de una observación anatomoclínica de una mujer de 56 años que fallece con una demencia grave a causa de una enfermedad “Singular y grave de la corteza cerebral” Título este, de su publicación original, que llevó al gran neurólogo de la época Emil Kraepelin, a bautizarla con el nombre como hoy se conoce.

Alzheimer no pudo imaginar que su nombre se haría tan tristemente famoso, cuando la enfermedad que estudió por primera vez barrió el diagnóstico de demencia senil y se convirtió en la causa de demencia más común de la ancianidad. Son cerca de 70 las causas de demencias en gral. y hasta un 20% pueden ser reversibles. El doctor Roberto Ventura neurólogo y psiquiatra y neuropsicólogo uruguayo, fundador y Presidente de la Sociedad Uruguaya de Alzheimer en 1991-1993, miembro del comité científico asesor de la Asociación Mundial de Alzheimer, autor de libros y publicaciones, y actual coordinador médico de la Institución de rehabilitación “Ciudad de la Memoria” nos responde acerca del tema.

Este artículo fue escrito con errores en la edición anterior, por lo que se publica nuevamente

¿Cuáles son los impactos de la Enfermedad de Alzheimer (EA) a nivel mundial?

Estos son muy importantes por lo frecuente y mal diagnosticada que estaba al inicio. Se han formado asociaciones como la Alzheimer Disease Internacional, (Asociación Mundial de Alzheimer) con sede en Londres, luego Alzheimer Iberoamérica y después en varios países más, con la finalidad de apoyar a las familias. Esto comenzó a hacerse socialmente evidente, llamándose la epidemia silenciosa, mucha gente con síntomas y signos que perturbaban la dinámica familiar y repercutían a nivel social y laboral, con alto impacto socioeconómico por el costo de la medicación, los cuidados y el costo en la seguridad social. En Uruguay entre 3.000 y 3.500 nuevos casos por año de deterioro cognitivo de los cuales un 66% o más son EA.

¿Ud. dice en sus libros que cuando se formó como neurólogo, en los textos clásicos la EA ocupaba menos de una carilla. Ha cambiado la comprensión de la enfermedad? Ha habido avances?

Efectivamente, había muy poca información sobre la EA. Ricos y famosos que padecieron de cerca la misma han vertido y donado mucho dinero en la investigación para que esto cambie. Hay libros y manuales para residenciales. Hay cursos para cuidadores, cursos para familiares en todo el mundo. Esto ha servido para mejorar la calidad de vida de la familia y secundariamente ha mejorado la atención y el cuidado de los pacientes

¿De qué se trata la neuropsiquiatría y en qué medida mejora el abordaje de una enfermedad neurológica?

La asistencia médica esta parcialmente compartimentada por diferentes especialidades, algunas priorizan el humor, otras los pensamientos, otras lo motor, o lo sensitivo, otras lo cognitivo cuando en realidad el paciente es uno solo y merece un abordaje integral. En el ser humano todo está integrado, los límites de las disciplinas no existen. La neuropsiquiatría pretende la integración mediante lo cognitivocomportamental.

Al inicio el paciente con EA es consiente, se angustia, se preocupa, tiene una penosa conciencia de enfermedad, después en etapas avanzadas, no se da cuenta que esta enfermo (anosognosia) y no sufre lo que los familiares piensan. La que sufre es la familia.

Pero en las primeras etapas, se le enseña a los familiares a mirarlo, a tomarle la mano, a hacerlo participar de las actividades de la vida diaria, aunque se equivoque en lo que hace hay que estimularlo y no condenarlo por errores, se les enseña a no olvidarlo. Lo afectivo tiene importancia en la rehabilitación cognitiva y en la calidad de vida del paciente. Como la familia no entiende la enfermedad, lo olvida, lo pone en residenciales, delega lo afectivo y no intencionalmente lo aísla.

¿ En los sistemas de salud públicos y privados, se tienen en cuenta, una serie de elementos que rodean al paciente con EA, como son la familia, los cuidadores, la vivienda etc?

No, no esta bien desarrollado. En la salud pública y privada debería haber un espacio para la familia. En la consulta de 15 minutos, no da el tiempo para ver al paciente, hacer recetas y solicitar exámenes y escuchar a la familia. La familia es la que cuenta la historia, tal cual es. El paciente no sabe decir que hizo hoy de mañana, si alucina, si está o no orientado. La familia es la que define al paciente. El sistema de salud es carente en este sentido.

Entonces, ¿qué cuidados y estrategias hay que tener con las familias y cuidadores?

Hay que hacer centros de asesoramiento familiar. Ayudar a los cuidadores, apoyo familiar con grupos de autoayuda. Hemos tenido experiencias de grupos de autoayuda, tanto en Montevideo como en el interior, a comprender la enfermedad y hacer sentir a la familia que no está sola, enseñándole hasta dónde pueden hacer y hasta donde no pueden hacer. Se eliminan sentimientos de culpa respetando al paciente según su estado de la enfermedad, a veces no se lo respeta. Hubo muchos grupos de autoayuda familiar por parte de la Asociación Uruguaya de Alzheimer que con la pandemia fueron suspendidos. Hay casi 50.000 casos de demencias en gral. y muchas de estas familias no se conectaban con nadie y no saben como tratar al paciente. Esto es un desafío de todos los días y nadie les explica la enfermedad. El impacto que tiene la información a la familia, bien dada y con respaldo académico, en la calidad de vida del paciente es muy significativo.

Muchas familias no saben que para el inicio de la enfermedad existen tratamientos de rehabilitación cognitivo-comportamental y ponen a sus familiares en residenciales que no hacen estos tratamientos y apuntan solo a la contención del paciente. La rehabilitación se va adaptando según la etapa. En situaciones moderadas-avanzadas los pacientes no colaboran, no entienden lo que se le enseña pero mantienen capacidades de reconocer música, evocar reminiscencias, como mirar fotos, videos. En muchos centros de ancianos se esta empezando a trabajar con laborterapeuta y terapeutas ocupacionales, pero la mayoría no tienen una iniciativa propia de rehabilitación.

Los tratamientos consisten en medidas farmacológicas, y diversas estrategias no farmacológicas de rehabilitación física y psíquica que apuntan a la atención integral del paciente ¿Qué nos puede decir de estas últimas?

En lo farmacológico hay muchos medicamentos y en lo no farmacológico pasa por atender en como convivir y como entender lo que le pasa al paciente. Como actuar, cuando dice que la casa no es la casa de él, como actuar, cuando esta agresivo o inquieto, como actuar cuando dice que lo quieren agredir. Se enseña cuando hay que llamar al médico y cuando no. Al inicio si importa lo cognitivo, pero la EA como enfermedad neurodegenerativa, no tiene cura, ni existe ningun medicamento para detenerla. En etapas avanzadas el paciente ya no entiende lo que se le enseña. Cuando identificamos a la población de riesgo si podemos enlentecer el proceso.

Al respecto el Instituto Karolinska de Suecia, indicó recientemente que existen un total de 12 factores de riesgo, potencialmente modificables en relación a la aparición de la EA como: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, depresión, consumo de tabaco, baja escolaridad, consumo de alcohol, aislamiento social entre otros y que con un correcto manejo de estos, se puede reducir la probabilidad de desarrollar demencia en un 40%. En este sentido un conocido nuestro, el neurólogo argentino Facundo Manes, habla de que para mantener una buena salud cerebral entre otros hay que realizar ejercicios físicos, ejercicio intelectual, una dieta sana, tener muchos vínculos etc.

¿Qué opinión le merece esto?

En este sentido, una cosa es la EA que lleva a la demencia y otra cosa son otras enfermedades que también llevan a la demencia y un porcentaje de estas pueden ser reversibles tratando sus causas. Todos los factores mencionados pueden llevar a una encefalopatía multicausal, controlándolos adecuadamente se puede demorar la aparición de la demencia.

Todo lo que suma en favor de una vida sana y control de enfermedades crónicas no transmisibles previene la aparición de demencias en general. Pero hay en la EA factores de riesgo inmodificables como son: los antecedentes familiares de Alzheimer o de trisomía de Down, la edad, el sexo. Finalmente, la detección temprana de la EA es la clave para llevar a cabo un tratamiento rehabilitador adecuado.

(*) Luis Rojas Marcos. Profesor universitario, psiquiatra y escritor español nacionalizado estadounidense

Conectate con tu Corazón

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES OCUPAN LA PRIMERA CAUSA DE MORTALIDAD EN URUGUAY Y EN EL MUNDO



La semana del Corazón , recientemente realizada en Uruguay, esta enmarcada en el 29/9/21 que es el día mundial del corazón. La campaña se enfoca a nivel nacional y tiene como objetivo informar y facilitar estrategias en prevención para que las personas adopten un estilo de vida saludable que tienda a evitar y controlar las enfermedades cardiovasculares. Estamos con la Dra. Laura Garré , médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Directora de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV), Institución que organiza esta semana y nos dice:

La (CHSCV) se crea por ley en 1994 con el objetivo de disminuir el impacto en la salud de las enfermedades cardiovasculares (ECV), que son en el Uruguay y en el mundo la primera causa de mortalidad... En la ley de creación esta previsto la prevención primaria en lo que se refiere a factores de riesgo , la prevención secundaria en lo que tiene que ver con el diagnóstico precoz de las ECV y la rehabilitación cardíaca que es la prevención terciaria.

¿En qué consiste la Semana del Corazón?

La Semana del Corazón tiene más años que la Comisión que la organiza .Esta tiene 30 años y la Comisión va a cumplir 27 años. Los primeros años de la semana la organizaba la Institución Procardias , que hoy integra la CHSCV. Esta , según se establece en la ley , lidera la semana , con un cronograma de actividades que pueden verse en la página semanadelcorazon.com.uy, pero además la semana tiene vida propia , y tiene como objetivo buscar acciones para sensibilizar y poner en opinión el tema.

Se instrumenta a nivel nacional con los prestadores de salud, instituciones educativas, laborales, plazas de deportes , clubes deportivos , liceos , UTU , comedores ,etc, que se enmarcan en una concepción de promoción de salud y prevención de ECV a través de los estilos de vida. Todas estan esperando en los meses de junio, julio , para saber cuál es el eje conductor de la Semana del Corazón para organizarla en sus comunidades

¿Se busca un enfoque de trabajo especial para los diferentes grupos en cuanto: edad, sexo, actividad, patología , o las medidas apuntan a todos por igual ?

Sí, la campaña la tenemos segmentada en varios ejes .Uno de ellos esta focalizado en lo que son los estilos de vida en la población de niños y adolescentes Trabajamos mucho en lo que son los factores protectores y no hablamos en factores de riesgo. Los estilos de vida si podemos aprehenderlos de chicos son más fáciles de incorporarlos voluntariamente y no como una obligación. Otro eje son las personas con factores de riesgo, buscar el control, en como bajar esos factores y el enfoque más desde la patología y desde la rehabilitación. También dirigido a personas que no identificamos si pueden llegar a tener una enfermedad. Otro grupo son las mujeres , donde se intenta disminuir el impacto que tienen la ECV

¿Cuáles son los factores de riesgo y con que medidas se los ataca? Que relación tienen estos con las Enfermedades No Trasmisibles ?

Las ECV estan dentro del grupo de Enfermedades No Trasmisibles(ENT) junto a la Diabetes ,el Cáncer y las Enfermedades Respiratorias Crónicas. Y son las enfermedades que tienen mayor peso en morbilidad y mortalidad en el mundo. Comparten factores de riesgo bastante comunes que tienen diferentes grados de impacto en cada una de ellas. Los factores de riesgo estan agrupados en conductuales y biológicos .

Entre los primeros estan la alimentación no saludable, la inactividad física , el consumo de tabaco y de alcohol. Estos influyen o favorecen los otros factores de riesgo que son la Hipertensión arterial, la Diabetes , el sobrepeso y la Obesidad y el colesterol aumentado.

Tratamos de hacer hincapié en los factores opuestos o protectores como una alimentación saludable, la actividad física para evitar el sedentarismo, el no consumo de tabaco y de alcohol. Los trabajamos como elementos protectores del corazón.

En sí , son esos ocho los factores de riesgo que impactan mucho en la mortalidad dada en los accidentes cerebrovasculares y en los eventos isquémicos del corazón. Teniendo en cuenta las actividades de prevención en los tres niveles, es decir las acciones que se enfocan en reducir y eliminar las conductas de riesgo para la salud, harían posible eliminar un 80% de los eventos cardiovasculares que ponen en riesgo la vida

¿Las muertes por ECV estan disminuyendo , a que se atribuye ?

Si ,ocurre tanto en nuestro país como a nivel mundial . Acá estamos viendo que desde el 2005 se viene un descenso en la mortalidad cardiovascular.La estadística tiene picos y bajas pero el impacto se ve a largo plazo , se piensa que se estan trabajando estilos de vida que antes no se trabajaban. El control del tabaquismo, la nueva tecnología médica , ahora el etiquetado de alimentos aun no se han medido pero sin duda que vienen impactando.

¿Sería posible desarrollar acciones en un municipio ,o en un barrio, en coordinación con los Consejos Vecinales para promover la salud cardiovascular ?

Muy linda pregunta . Estamos convencidos que lo importante es buscar la participación de las personas para la construcción de su salud. La salud se construye colectivamente , no buscamos imponer ningún comportamiento. Les damos la posibilidad que las personas elijan a través de la información.Lo importante es buscar la participación de estas en la desiciones que atañen a su salud. Así , en cuanto a la accesibilidad de frutas y verduras, en cuanto a promover espacios saludables dentro de los barrios para realizar caminatas o diversas actividades de movimientos. Nosotros no promovemos los deportes competitivos que impliquen un entrenamiento previo o carreras intensas como las maratones. Promovemos la realización de movimientos accesibles a toda la población, que esten enmarcados dentro de las recomendaciones internacionales para promover la salud cardiovascular.

¿Que podríamos hacer en una plaza pública o en un parque?

Preguntarle a la gente .Puede ser un gymnasio al aire libre.Hay quién le gusta más moverse con una clase de Tai-chi , otros con una clase de zumba semanal con música, o una caminata con un profesor.El hecho de que la gente participe en la desición ,es una motivación más para concretar la actividad. Hemos hecho encuestas respecto a las barreras para moverse, y son el no tener recursos para pagarse un club o razones de falta de tiempo, o por sentirse aislados, incomunicados. Trabajamos con la Secretaría de Deportes, con acciones en las Plazas de Deportes de todo el país coordinando espacios de movimientos para personas y a su vez estas coordinan con los centros de salud acciones más integrales. En la Semana de Corazón nos piden asesoramiento y subimos las propuestas a la página. Muchísimas instituciones de todo el país nos acompañan. Los estudiantes de cocina de UTU, con las escuelas de nutrición, que tienen herramientas para identificar los excesos, para la lectura de etiquetas, realizan talleres de alimentación en los barrios, Y nos mandan fotos de los talleres que hacen. Nosotros muchas veces actuamos en conectar esas acciones intersectoriales que son muy valiosas. Nos llegan solicitudes de las policlínicas de la I.M. que quieren hacer eso a nivel de las comunidades.

¿No debería haber un programa educativo hacia la población general con realización de talleres prácticos, sobre reanimación cardiovascular y manejo de desfibrilador (DEA) y dirigido por una institucion médica?

El programa existe se llama CERCA ,y esta efectivo a nivel de todo el país. Quién quiera realizarlo se conecta con nosotros y lo vinculamos con la organización que realiza los talleres.Consta de la información de todos los DEA que hay en el país y manejo teórico -práctico ante un caso de paro cardíaco. Puede consultarnos en: www.cardiosalud.org.

¿Alguna observación más que quiera agregar ?

Finalmente transmitirles el mensaje de esta Semana del Corazón que es el lema “Conectate con tu corazón” en esa búsqueda de lograr acercar el cuidado de la salud cardiovascular.

CONTRA VIENTO Y PANDEMIA

A pesar del contratiempo económico derivado de la pandemia que aún se nota, varios emprendimientos comerciales, de diversos rubros y tamaños, abrieron sus puertas en nuestro zonal 7. Tanto sobre la calle Orinoco, como en Avenida Italia en la cercanía de la calle Gallinal. A modo de ejemplo, la calle Orinoco entre Rímac y Michigan sumó en este periodo tres nuevas incorporaciones a la actividad comercial ya instalada.

La Distribuidora

Se instaló como mercado de carnes en la calle Orinoco entre las calles Río De La Plata y Amazonas. Este fue uno de los primeros emprendimiento en llegar al barrio freciendo carne fresca y congelada con calidad y buen precio.



Creando una numerosa y satisfecha clientela en lo local, así como de otros barrios. La Distribuidora es propiedad del frigorífico que la gestiona y en estos últimos días han instalado una vitrina refrigerada para muestra de sus productos.

El Clon

Este negocio merece un comentario aparte, ocupa un local de 440 m² en Amazonas y Orinoco. Todos conocemos el potencial económico de la firma y de sus numerosos locales. En su variedad de mercaderías y precios promocionales atraerá mucho público vigorizando comercio general en la zona.



DonUs Compani

abrió su sucursal para acercar el dulce mundo de las Donnas al barrio, con variadas ofertas.



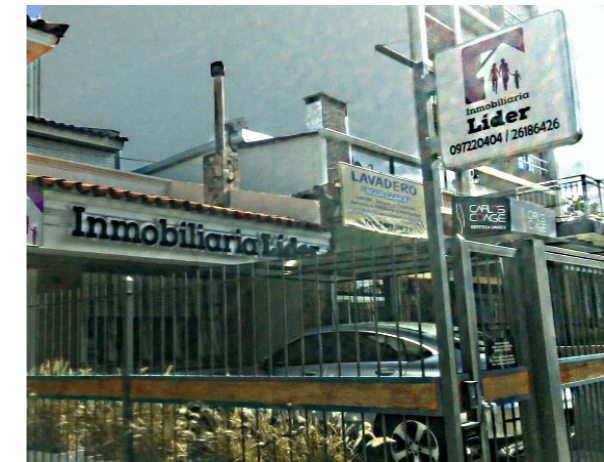
La Droguería Paysandú

Firma con muchos años en el comercio de productos químicos y con varias sucursales, llegó a Malvín con un nuevo local de ventas, con buenas instalaciones y variedad de productos, Estaría así cubriendo una de las evidentes necesidades de la zona.



La Inmobiliaria Lider

Un grupo de Inversores argentinos, adquirieron la propiedad e hicieron importantes reformas. Ya instalada su cartera publicitaria, pasaron a brindar sus servicios de asesoramiento e intermediación sobre disponibilidad de negocios inmobiliarios en la zona.



Centro Comercial Plaza Italia



No olvidamos en esta seguramente incompleta reseña la inauguración del Shopping Plaza Italia en la Propia Av. Italia y Colombes, con su importante oferta comercial, que sin duda dará renovado impulso a la zona.

RECORDANDO EL FIN DE SEMANA DEL PATRIMONIO

Gratificante respuesta del público a las propuestas del Zonal 7 para el Día del Patrimonio en las tres sedes donde se organizaron actividades: Villa Yerúa, Molino de Pérez, y Gimnasio Antoniello. Los organizadores del evento –Concejales del CV 7, Área Social del CCZ 7, Programa Esquinas de Cultura de la Intendencia de Montevideo y vecinos entusiastas- con la colaboración del Municipio E, agradecen a la concurrencia el apoyo a nuestra convocatoria.



Villa Yerúa

El sábado 2 se recibió en ella una importante afluencia de público, de hecho mucho más de 400 personas, visitaron el Museo del tango y el Tour. El evento nunca contó 'con menos de 40 personas, que se turnaron para disfrutar de los numerosos artistas que animaron el espectáculo.

El mismo, comenzó con una exhibición del bailarín Juan Domínguez, seguido por el coro de la Gozadera dirigido por Camilo Mahilo. Luego de una charla sobre notas de tango a cargo de Laco Domínguez, se prosiguió con la interpretación de varias piezas del repertorio tanguero a cargo de Hilario Pérez, uno de los 10 integrantes de las guitarras de oro. El espectáculo continuó con una segunda presentación de baile y luego con las canciones de Gabriela Rivera, acompañada por Alberto Mas, otro eximio guitarrista que se lució, con la interpretación de Adiós Nonino, una de las obras más conocidas de Astor Piazzola, de quién se cumplen 100 años de su nacimiento.

La asistencia a los espectáculos fue siempre muy nutrida, tanto que podemos considerarlo como uno de los eventos más grandes, de todos los realizados. En el día domingo la exposición de autos antiguos suscitó la presencia de muchos curiosos a pesar del frío viento Sur que nos acompañaba.



Molino de Pérez

En el se mantuvo una concurrencia de vecinos, que justificó el esfuerzo de la Comisión de Cultura del CV7, que se ocupa de darle contenido a ese excepcional lugar.

Si bien solo fue posible preparar el evento solo con una limpieza superficial, el clima fue benévolo y permitió el desarrollo de la programación. El sábado pudimos escuchar hermosos recuerdos, en un conversatorio a partir del audiovisual que reprodujo entrevistas a varios referentes de nuestros barrios, donde se analizó lo expuesto en la filmación y las propias experiencias de los asistentes.

Por su parte la bailaora Beatriz Amaral realizó una presentación de baile flamenco, en tanto que el Taller de Percusión del Cedel respaldó la jornada. Tanto el sábado como el domingo se escucharon los coros Redonda Confusa, Zafiro, Concuerdas, Marandú y Corococó.

Las imágenes vividas durante las dos jornadas, guardarán sin duda la alegría que reinó durante una auténtica fiesta. Recordemos también que durante ambos días, se pudo apreciar la exposición de fotos de la zona realizada por el Cdf (Centro de Fotografía de Montevideo).



Gimnasio Antoniello

A iniciativa de concejales y vecinos se reunió por primera vez allí a un grupo de artistas plásticos del Buceo. La escuela Japón también se hizo presente a través de pinturas y dibujos realizados por algunos de sus alumnos. Numerosos visitantes dieron cuenta del éxito de la muestra.

ELECCIONES 12 DE DICIEMBRE 2021 ESCRUTINIO 14 DE DICIEMBRE 2021 CONCEJOS VECINAL PRESUPUESTO PARTICIPATIVO

¿QUÉ SE VOTA?

En estas elecciones se elegirán los Concejales Vecinales (CV) y las propuestas del Presupuesto Participativo (PP) correspondiente al Municipio E.

¿CON QUÉ SE VOTA?

El único documento válido para ejercer el voto es la cédula de identidad vigente (fotocopia de la misma no habilita a votar) debiéndose constatar que a la fecha tiene un mínimo de 16 años de edad. Se podrá votar con original de constancia policial por robo o extravío. No se requiere vivir en la zona del circuito electoral elegido para votar.

¿CÓMO VOTAR?

Se podrá votar una sola vez en cualquier mesa receptora de votos de la zona de interés, únicamente con las listas originales, no con fotocopia.

Cabe destacar que no se permite el voto cruzado, es decir, que en la misma mesa de votación que se elige para votar las propuestas al Presupuesto Participativo se deberá votar a los/as Concejales/as Vecinales.

Para el Presupuesto participativo se podrá optar por propuestas de cualquiera de los 3 Centros Comunes Zonales (CCZ) que integran el municipio E. CCZ 6, CCZ 7 y CCZ 8, mientras que los/las Concejales/las deberán ser todos del mismo zonal (6, 7 u 8). En las mesas de votación del zonal 7, por ejemplo, aparecerá únicamente la lista de los candidatos al CV que pertenezcan al CCZ 7.

El área comprendida dentro del CCZ 7 es la que aparece en el mapa, delimitada por Bvard. Batlle y Ordoñez al oeste, Bolivia y San Marino al este, Av. Italia al Norte y las ramblas Rep. De Chile y O'Higgins al sur. Hay una lista única de votación con candidatos de las 4 sub-zonas del Zonal 7: A, B, C y D. Se podrán marcar hasta 10 candidatos/as a Concejal Vecinal independientemente de la sub-zona a la que pertenezcan.

CCZ 7 Límites geográficos



12 DOMINGO
DE DICIEMBRE

ELECCIONES 2021 CONCEJOS VECINALES

ZONA 7 MUNICIPIO E

ZONA 7 - CANDIDATOS/AS

SUBZONA A: BUCEO

(Bv. Batlle y Ordóñez, Av. Italia, Ambrosio Velazco,
Rbla. República de Chile)

- 1. ALMEIDA, María Pía.
- 2. BALLINI, Eduardo Lenin.
- 3. CASTILLO, Jose Francisco.
- 4. GONZÁLEZ, Enrique José.
- 5. GUERRA, Leticia Judith.
- 6. GUMBER, José Pedro.
- 7. LEW, Julio.
- 8. LOLO, Mabel.
- 9. NAPILOTTI, Enzo Daniel.
- 10. OSTUNI, Roberto Adrián.
- 11. PRIBAZ, Massimiliano Stefano.
- 12. RODRIGUEZ, Marcelo Seferino.
- 13. RODRIGUEZ, Ramona Olida.
- 14. SCHWEDT, Gabriela Vivián.
- 15. ZUZUL, Mirko Antonio.

SUBZONA B: NUEVO MALVÍN

(Ambrosio Velazco, Av. Italia, Hipólito Yrigoyen,
Rbla. República de Chile)

- 16. ANTONIELLO, Ana María.
- 17. CARRIÓ, Pablo Emilio.
- 18. CLUZET, José Luis.
- 19. DONATO, Franco.
- 20. IMKEN, Héctor Ariel.
- 21. KANN, Gabriel.
- 22. MACHADO, Juan Martín.
- 23. OLASCOAGA, Pilar.
- 24. PEREYRA, Demir Elizabeth.
- 25. RICCARDI, Julio Gustavo.
- 26. SILVA, Joaquín.

SUBZONA C: MALVÍN

(Hipólito Yrigoyen, Av. Italia, Dr. Alejandro Gallinal,
Rbla. O'Higgins)

- 27. BARIANI, Víctor Fortunato.
- 28. FAGETTI, Carlos Daniel.
- 29. INCHAUSPE, Alvaro Mario.
- 30. LEPORE, Diego.
- 31. MEIZOSO, Martín Alfredo.
- 32. RODRIGUEZ, Agustín Santiago.
- 33. SANJINÉS, Sylvia Elena.
- 34. VALIANTE, Nicolás Matías.

SUBZONA D: PUNTA GORDA

(Dr. Alejandro Gallinal, Av. Italia, Av. Bolivia,
Av. San Marino, Rbla. O'Higgins)

- 35. CALIFRA, Alvaro Ismael.
- 36. CAMMA, Juan Antonio.
- 37. GRASSO, Andrés.
- 38. PARRIS, Santiago Pedro.
- 39. PELFORT, Edda Alicia.
- 40. PÉREZ, Virginia Margara.
- 41. QUARTINO, Waldemar Clides.



SE PODRÁ VOTAR UN MÁXIMO DE 10 (DIEZ) CANDIDATOS/AS DE LA
LISTA.



La Comisión de Comunicación del CV 7 destaca y agradece la colaboración del equipo de Comunicación del Municipio E en el diseño de esta revista, y de la IM en la impresión de la misma. Auguramos un futuro de entendimiento para beneficio de todos.



MUNICIPIO



Concejo Vecinal N°