



9 de Setiembre de 2022

10 de setiembre

Día Mundial de los Primeros Auxilios



El segundo sábado del mes de septiembre se celebra el Día Mundial de los Primeros Auxilios, por parte de las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja de todas partes del mundo.

¿Por qué se celebra?

La principal finalidad de la creación de esta fecha en el año 2000 es invitar a los gobiernos de todo el mundo a divulgar la práctica y técnicas de primeros auxilios, a fin de preparar a la población con conocimientos básicos ante la ocurrencia de una emergencia hasta recibir la asistencia médica y de esta manera salvar vidas. Con ello se pretende fortalecer la capacidad de respuesta de las personas, mediante el aprendizaje de nociones básicas de primeros auxilios, ante un evento natural o emergencia.

10 de setiembre

Día Internacional para la prevención del suicidio

Cada 10 de setiembre se conmemora el Día Mundial de Prevención del Suicidio con el objetivo de visibilizar y concientizar tanto a la población como a las instituciones y a todos los actores sociales, para contribuir al diseño de políticas, estrategias y acciones de prevención.

Factores de riesgo para el suicidio:

El suicidio es un problema complejo en el que intervienen todo tipo de factores: psicológicos, ambientales, sociales y biológicos. Se han determinado algunas causas que influyen en las conductas suicidas:

En los niños y adolescentes, influyen especialmente factores como la historia psiquiátrica familiar, enfermedades mentales, la pérdida de un ser querido, la depresión, aislamiento social, abuso de drogas y alcohol.

Para las mujeres y hombres, suponen un factor muy importante las relaciones con otras personas, la violencia doméstica o el estrés en el ámbito de la familia, aunado a las enfermedades mentales, abuso de alcohol y drogas, entornos familiares problemáticos.

Los estudios señalan que en el grupo de edad de las personas mayores cuentan especialmente factores como la depresión, el dolor físico a causa de una enfermedad, el aislamiento social y familiar.

Señales de alerta del suicidio:

No siempre se puede saber si alguna persona de nuestro entorno inmediato está pensando en el suicidio, pero hay algunas señales de alerta que pueden hacer sospechar:

Habla acerca del suicidio, o expresar frases como "desearía no haber nacido", "quisiera estar muerto", o similares.

- ◆ Intenta obtener medios para hacer efectivo el suicidio.
- ◆ Retraimiento extremo.
- ◆ Cambios de humor.
- ◆ Preocupación por la muerte.
- ◆ Sentir impotencia y desesperanza ante una situación.
- ◆ Abuso de alcohol y drogas.
- ◆ Cambios en la rutina normal.
- ◆ Hacer cosas autodestructivas e imprudentes.
- ◆ Despedirse de las personas como si fuera a ser definitivo.

Calendario

Septiembre 2022						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
						

[10 de setiembre](#)

[Día Internacional para la Prevención del Suicidio](#)

Desde el año 2003, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, ha promovido cada 10 de septiembre el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, con el objetivo de concienciar a nivel mundial que el suicidio puede prevenirse. El suicidio es un evento que afecta de manera global a las familias, a las comunidades y a los países. A nivel mundial se suicidan cada año casi un millón de personas, lo que equivale a una persona cada 40 segundos. Otro dato preocupante es que el suicidio constituye la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años de edad.

[12 de setiembre](#)

[Día Internacional de Acción contra la Migraña.](#)

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), se cataloga a la migraña entre una de las veinte enfermedades más incapacitantes en todo el mundo.

[¿Qué es la migraña?](#)

La migraña es una patología que puede ser hereditaria, caracterizada por un fuerte dolor pulsante o palpitante en uno de los lados de la cabeza, generalmente acompañado por náuseas y vómitos. Se presenta con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres.

[13 de setiembre](#)

[Día Internacional del Chocolate.](#)

Se le rinde homenaje a uno de los manjares más sabrosos que ha dado la naturaleza, por supuesto que hablamos del Día Internacional del Chocolate. Una festividad que surgió en Francia en el año 1995, como homenaje al escritor británico Roald Dahl, autor de la magnífica y deliciosa historia "Charlie y la Fábrica de Chocolate". Pero esta fecha también contó con el apoyo de los Estados Unidos, y todo por una casualidad de lo más cremosa, dado que ese mismo día también nació Milton S. Hershey, el fundador y dueño de la Compañía de Chocolates Hershey.

[Día Mundial de la Sepsis](#)

Una fecha que se creó para concienciar sobre la importancia de conocer esta enfermedad, muy frecuente pero bastante desconocida. El objetivo principal de esta efeméride es disminuir la cifra de personas fallecidas y afectadas por sepsis.

[¿Qué es la sepsis?](#)

La sepsis es una enfermedad que ocurre por una reacción anómala ante una respuesta inmunitaria a una infección bacteriana. Las bacterias provocan una alteración de todos los órganos internos, los cuales se inflaman hasta llegar a un colapso total del organismo, donde la sangre no fluye de forma correcta debido a la falta de oxígeno. Todo esto puede conducir a que la persona sufra daños irreversibles que pueden incluso provocar la muerte

[15 de setiembre](#)

[Día Mundial del Linfoma.](#)

Con este día se pretende concienciar a la población general respecto al grave impacto que tienen los diversos tipos de linfoma sobre la vida de los pacientes, así como también promover prácticas que faciliten el diagnóstico temprano y oportuno de esta enfermedad. Un linfoma es un tipo de cáncer de la sangre que se desarrolla en el sistema linfático y afecta fundamentalmente a los linfocitos, que son un tipo de glóbulo blanco.

Destinos y paseos para conocer en Uruguay

DEPARTAMENTO ROCHA – LASCANO



Denominada la “capital del arroz”, ya que en ella se asientan dos de las principales cereales del país, Lascano está ubicada en el Noroeste del departamento, sobre la cuchilla de Bella Vista, entre la Cañada del Sarandí y el Arroyo de India Muerta. Rodeada por los más importantes bañados y Humedales del Este, lo que le brinda un entorno natural único y una rica biodiversidad.

Lascano se ha convertido en un importante centro de servicios, en un área ganadera y arrocera, con importantes agroindustrias vinculadas a este último sector. Debido a la importancia del arroz en la zona, se desarrollan actividades como la visita a chacras donde se pueden experimentar las tareas relacionadas con el rubro, vivenciar y participar en la siembra, el riego y la cosecha del cultivo, así como degustar algún plato típico, como ser el arroz a la India Muerta que se prepara durante el Festival Folclórico y Jineteadas en febrero.



ATRATIVOS DE LASCANO



La Fiesta hípica de Lascano comenzó por iniciativa de un grupo de jóvenes rurales de la localidad. En el festival se destacan los tradicionales raid que se desarrollan durante el fin de semana: raid cortos de 10 km para debutantes, raid sobre 12 km, raid sobre 8 km, raid sobre 8 km de 100 kilos, raid en ancado y el tradicional raid largo de 58 km en ruta. Hay espectáculos folclóricos, el tradicional baile por las noches en el Club Progreso y la clásica peña folclórica.



El Festival del asado con cuero o también conocido como Festival Regional de la Integración de Lascano, donde la nares, cerdos y más de 70 vaquillonas donadas por los productores locales, convierten a esta fiesta en una de las más típicas de Uruguay en cuanto a su oferta gastronómica. Se puede degustar todo tipo de carne, destacándose el famoso asado con cuero y el arroz a la India Muerta.



La Fiesta de doma y folclore es otra de las fiestas tradicionales de Rocha, es una de las más antiguas en el departamento ya que realiza desde 1980. En la misma se destacan la música folclórica y las jineteadas. Son muy populares además las carreras de caballos, carreras de galgos, las divertidas carreras en el cuero y jineteadas de vacunos. Por la noche amenizan la fiesta grupos musicales que culminan en bailanta. Otro atractivo que suma a la fiesta es la feria de productos artesanales que se instala durante el fin de semana.



En las regiones más oscuras de las Serranías o de las costas de Rocha, la Vía Láctea casi podría ser tan brillante que podemos iluminarnos con su resplandor. Podemos apreciarla como un gran arco lechoso de luz salpicado de estrellas de horizonte a horizonte a través del cielo. Allí se encuentran concentradas miles de millones de estrellas, que por su lejanía las distinguimos como una nube difusa (necesitaríamos un telescopio para distinguirlas).



El mirador "La Mano" de Barra de Chuy es una construcción de madera, con bancos en su parte superior, próximo a la icónica escultura "La Mano". Desde la superficie más alta se puede contemplar una panorámica espectacular del océano Atlántico y con un poco de paciencia avistar diferentes especies de la fauna marina.

CASTILLOS



Castillos es el tercer centro más poblado del departamento de Rocha, llamada la “ciudad butiatera”, por el fruto de las palmeras que, en el mes de abril cuando madura, se recoge y utiliza para elaborar el exquisito licor de butiá propio de esta región.

La ciudad se destaca por el arte, recorriendo sus calles, el visitante se maravillará con las pinturas que adornan las fachadas de casas y muros, las cuales fueron realizadas en el año 2001 por artistas locales y declaradas de interés departamental y nacional y se conmovió con las diversas exposiciones de pinturas y artesanías que podrá apreciar en la Casa de la Cultura. El Museo Beltrán Pérez invita a acercarse para conocer un poco más de las poblaciones indígenas que habitaron estos parajes.



[Por más información hacer clic en la imagen](#)

ATRATIVOS DE CASTILLOS



El avistamiento de aves o “birdwatching”, consiste en la observación respetuosa, estudio y conservación de las aves silvestres en sus ambientes naturales, identificando las especies y aprendiendo los comportamientos sobre su alimentación, nidificación, temporada de cría, migraciones, ecosistemas en donde se instalan y todas las características que hacen que cada ave sea única y particular.



Uno de los grandes y más famosos atractivos de Rocha y de Uruguay, es su agrupación de palmeras de butiá con una extensión de 70.000 hectáreas. Los Palmares se ubican entorno a la ciudad de **Castillos**, sobre el **Camino de los Indios**, en 18 de Julio y en parte de los Humedales del Este hacia el límite con Brasil. Pertenecen a la Reserva de Biósfera Bañados del Este, declarada como tal en 1976 por la UNESCO. Es un ecosistema compuesto por diversas especies de plantas y animales, un auténtico bosque que crece en llanuras, sierras y zonas inundables.



La Laguna de Castillos en Rocha es uno de los mejores lugares de Uruguay para el avistamiento de aves, más de 250 especies se han registrado en este espejo de agua. Declarada Refugio de fauna. Con 8000 hectáreas y rodeada por el Monte de Ombúes, (una agrupación de árboles única en el mundo), una importante zona de bañados y comunicada con el océano Atlántico por el sinuoso arroyo Valizas, conforman un hábitat privilegiado para centenares de especies de aves. La ruptura periódica de la barra en la

desembocadura de este arroyo, que se abre y cierra naturalmente, permite el ingreso de agua de mar a la laguna, provocando grandes cambios de salinidad y transparencia.



La Laguna de Castillos se encuentra a 15 kilómetros al sur de la ciudad de Castillos, al este del Uruguay. Forma parte de la Reserva de Biosfera Bañados del Este, declarada por la UNESCO. También integra el sitio Ramsar Bañados del Este. Ha sido denominada como Área Importante para la Conservación de Aves por su importancia ornitológica.



Los Cerritos de Indios son elevaciones de tierra construidas por las poblaciones indígenas que habitaron la región desde hace 4500 años hasta la llegada de los colonizadores europeos. Miles de ellos se encuentran distribuidos en un amplio territorio uruguayo que incluye los departamentos de Rocha, Treinta y Tres, Cerro Largo, Tacuarembó y Rivera y todo el Sur de Brasil. Solo en el Rocha se han localizado, hasta el momento, más de 2000 cerritos y se sabe que hay muchos más. Son las primeras construcciones

permanentes de las poblaciones indígenas que han perdurado hasta nuestros días.

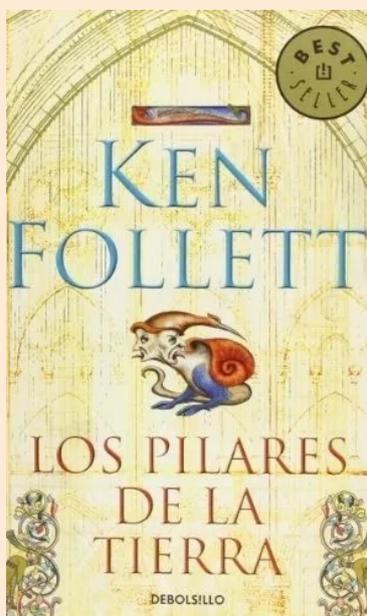
Sugerencia para el fin de semana

MONTEVIDEO

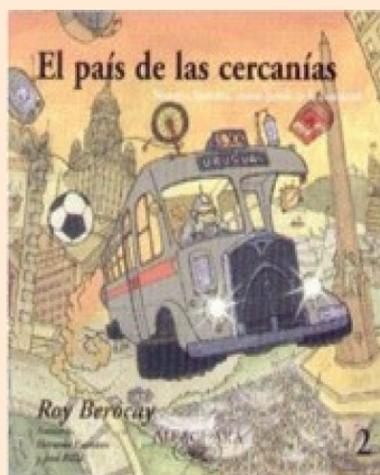


[Por más información hacer clic en la imagen](#)

Estos son algunos libros que puedes encontrar en la Sección biblioteca



Los pilares de la Tierra es una novela histórica del autor británico Ken Follett, ambientada en Inglaterra en la Edad Media, en concreto en el siglo XII, durante un periodo de guerra civil conocido como la anarquía inglesa, entre el hundimiento del White Ship y el asesinato del arzobispo Thomas Becket.



Te gustaría conocer tu verdadera historia a través de la de tus antepasados? La historia de nuestro país es tu historia. Hombres, mujeres y niños estuvieron en él antes que vos y construyeron el lugar donde vivís. Repasarás en estas páginas los hechos históricos más importantes acontecidos desde 1500 hasta 1984. Roy Berocay te cuenta sobre los increíbles años en que hombres y mujeres dieron sus vidas por alcanzar su sueño de libertad, y te invita a conocer a quienes forjaron el Uruguay, y así conocerte mejor.