



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.

Contigo

22ISSN: 2301- 0231

| Revista N° 85 |

Mayo-Junio 2026



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud – Año 16
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

STAFF

| Revista N° 85 |
Mayo – Junio 2026

REDACTOR RESPONSABLE

Cap. (N) Melissa Cedrés

COLUMNISTAS

Cap. (N) Melissa Cedrés
Tte. 2do. (N) Flavia Rodríguez
Alf. (M) Rosario Gómez
Servicio Medicina Transfusional
Lic. T.S Mercedes Blanco
Comisión Honoraria de Lucha
contra el Cáncer
Cbo.1ra. (Aux. Enf.) Ana Hernández
Dra. Romina Rey

EDICIÓN

Cbo. 2da. Cecilia García
Cbo. 2da. Verónica Carrancio
MAQUETACIÓN, DISEÑO Y CO-
RRECCIÓN DE ESTILO
Dpto. Organización y Diseño –
Div. Comunicaciones e Informática
de la DNSFFAA

SU OPINIÓN NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o comen-
tarios, comuníquese al tel.: 2487
6666 - int 1622 o vía
correo electrónico:
revistacontigoesffaa@gmail.com

Impreso en MERALIR SA

Sumario

SECCIÓN A TU SALUD

- Primera Edición Revista Contigo 3
- Día Internacional de la Enfermería.....4
- Día Mundial del donante de Sangre.....6
- Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer-
Libre de tabaco y nicotina.....8
- Día Mundial del Hígado.....10
- Capacitación bioética.....11
- Jornada en RCB.....12

Los artículos incluidos en esta publicación son elaborados por docentes del Departamento de Educación para la Salud y profesionales de otras dependencias de la ESFFAA y del HCFFAA. La información presentada proviene de fuentes confiables que son citadas al pie de estos.

En esta edición queremos reconocer a todas las enfermeras y enfermeros en el marco del Día Internacional de la Enfermería, bajo el lema: «Nuestras enfermeras. Nuestro futuro».

Destacamos especialmente a las enfermeras, quienes día a día combinan su vocación de servicio con múltiples responsabilidades en los ámbitos profesional, familiar y social. Su compromiso, fortaleza y dedicación en el cuidado, las convierte en un ejemplo de entrega y liderazgo.



Primera Edición realizada en el año 2009

15 años de "Contigo": una revista que nació para acompañar y hoy continúa promoviendo salud y prevención



Sumario

- Información Institucional**
Donación de sangre
Damas de verde
- Salud Bucal**
Educación
- Nutrición y Salud**
Alimentación sana
defensas altas
- A tu Salud**
Uso de inhaladores
- Primeros Auxilios**
¿Que hacer si alguien se desmaya?
- Entretención**
El Frasco Vacío

EDITORIAL

Empezando a caminar.....

Esta revista es hoy, el resultado de una idea, que se hizo proyecto y luego se transformo en un gran desafío para este equipo de trabajo, del Servicio de Educación para la salud de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas.

Una idea que surgió de vivencias personales, de estar "del otro lado del mostrador" y experimentar una internación, de horas interminables, de rutinas difíciles de comprender, de información que faltaba.

Sin lugar a dudas, el tiempo en cama impuesto por una condición de salud, es como tiempo detenido en el que no puede hacerse mucho y la asociación a la lectura es algo usual, sino se cuenta con otros recursos.

Esto sumado a la misión de nuestro servicio y a nuestra condición de profesionales de la salud interesados en motivarlo a ser mas responsable de su salud, dio

como resultado, la Revista Contigo, que como su nombre lo dice, acompaña y espera convertirse en un elemento de apoyo que contribuya en la educación e información sanitaria de los usuarios y sus familiares de nuestro Hospital.

Hemos incluido para este primer número, información institucional, temas diversos de salud y una sección de lectura recreativa y entretenimiento con la idea de alejar al lector de su rutina hospitalaria.

Un nuevo camino tenemos por delante. Voluntad, interés, empeño, y esfuerzo, no nos faltan para transitarlo. Seremos tu compañía, quizás por mucho, quizás por poco tiempo. Ese es nuestro objetivo....estar CONTIGO!!!

Jefa del Departamento de Educación Para la Salud

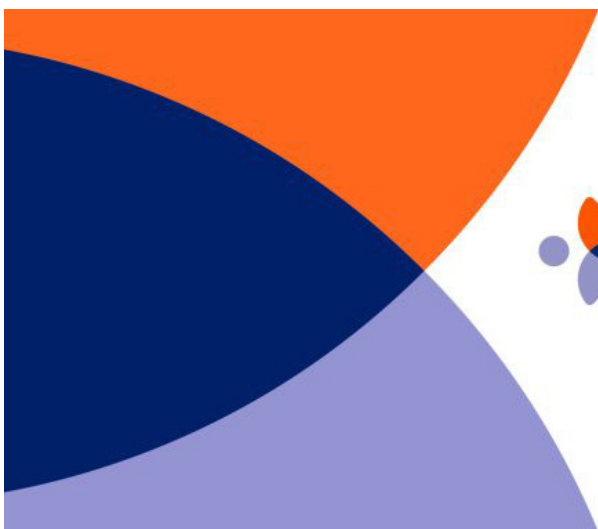


Actualmente

El Departamento de Educación de la ESFFAA convoca y coordina la participación de los diferentes servicios interdisciplinarios y multidisciplinarios en la elaboración de artículos conmemorativos de los días mundiales e internacionales vinculados a la salud.

Esta actividad tiene como objetivo sensibilizar a la población acerca de los factores de riesgo y las distintas enfermedades, fomentando acciones de prevención y promoción de la salud.

Día Internacional de la Enfermería



Consejo Internacional de Enfermeras

**NUESTRAS ENFERMERAS.
NUESTRO FUTURO.**

Día Internacional de la Enfermera 2026

Las enfermeras empoderadas salvan vidas

El pasado 12 de mayo se conmemoró un nuevo aniversario del Día Internacional de la Enfermería. En ese marco, se llevó a cabo una jornada de intercambio y concientización que reunió a escuelas de enfermería de todo el país, así como a referentes de los distintos Departamentos de Enfermería de instituciones públicas y privadas de Montevideo. La actividad se desarrolló en modalidad híbrida (presencial y virtual, a través de Zoom) y contó con una destacada convocatoria.

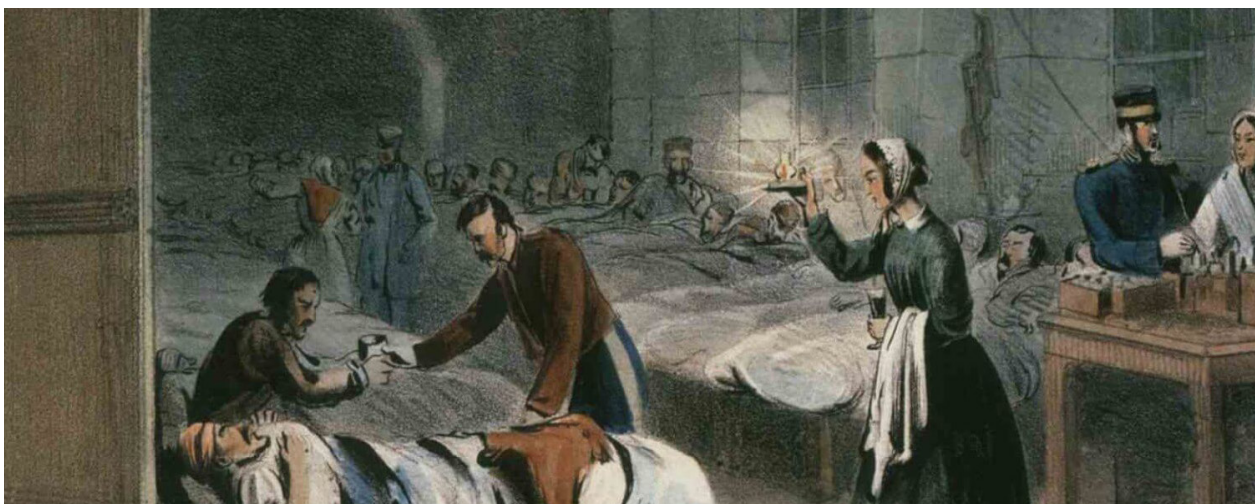
Participaron de la jornada el Sr. Director General de Sanidad de las Fuerzas Armadas, General Mario Moreira; la Sra. Directora Técnica de la ESFFAA, Tte. Cnel. (M) Virginia Michelis; integrantes del cuerpo permanente de la ESFFAA y funcionarios del Hospital Central de las Fuerzas Armadas.

Desde los inicios de la enfermería moderna hasta la actualidad, la enfermería ha evolucionado de una actividad de carácter asistencial y caritativo a una profesión autónoma, con un cuerpo de conocimientos propio, sustentado en la evidencia científica y orientado a mejorar los resultados en salud.

Durante la jornada, la Licenciada Mónica Molinari, especialista en Gestión de Servicios de Salud, compartió su experiencia profesional y reflexionó sobre la importancia de la humani-



zación de los cuidados y el cuidado del cuidador. Destacó la humanización como una competencia tanto técnica como ética, analizando las barreras institucionales que pueden deshumanizar la asistencia, entre ellas la sobrecarga laboral, la escasez de personal y el multiempleo.



Florence Nightingale (1820-1910), la dama de la lámpara

Se concluyó que humanizar la atención requiere tiempo de calidad, comunicación efectiva y respeto por la dignidad de cada usuario. Asimismo, se enfatizó que la tecnología y sus herramientas deben estar al servicio del vínculo humano y nunca sustituirlo.

Por otra parte, se abordó la importancia de “cuidar al que cuida”, haciendo hincapié en la prevención del desgaste profesional y en la promoción de la salud mental del personal de enfermería.

También se realizó un análisis de la evolución de la profesión a lo largo del tiempo, desde los orígenes de la enfermería moderna hasta la actualidad, destacando especialmente los avances tecnológicos y la necesidad permanente de capacitación y actualización profesional para responder a los desafíos contemporáneos de la atención sanitaria.

La enfermería cuida, protege, observa y sostiene, guiada por el lema del Consejo Internacional de Enfermeras para 2026: “Nuestras enfermeras. Nuestro futuro. Las enfermeras empoderadas salvan vidas”.

La Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas reafirma su compromiso con la formación de excelencia, el profesionalismo y la mejora continua en enfermería, pilares fundamentales del equipo de salud y de una atención de calidad centrada en las personas.



14 de junio - Día Mundial del donante de Sangre

Un día para agradecer a quienes donan sangre y ayudan a salvar vidas



El Día Mundial del Donante de Sangre fue establecido oficialmente en el año 2004, esta fecha fue propuesta por la Organización Mundial de la Salud junto con otras organizaciones internacionales vinculadas a la donación de sangre, eligiendo el 14 de junio en homenaje al nacimiento de Karl Landsteiner, patólogo y biólogo austriaco que en 1901 descubrió los grupos sanguíneos ABO, un hallazgo que tuvo un gran impacto en la comunidad científica.



A lo largo de los años, hemos escuchado varias razones por las cuales la población no dona sangre, muchas de ellas basadas en miedos, mitos o barreras prácticas. Algunas de las más comunes son:

 <p>● MIEDO / MITO: "Me voy a debilitar"</p>	 <p>✓ REALIDAD: La sangre se renueva constantemente de forma rápida. Donar no afecta tu fuerza ni tu energía.</p>
 <p>● MIEDO / MITO: "Si tengo tatuajes o piercings no puedo donar"</p>	 <p>✓ REALIDAD: Solo debes esperar 6 meses luego de realizados.</p>
 <p>● MIEDO / MITO: "Es doloroso"</p>	 <p>✓ REALIDAD: Es solo un pequeño pinchazo, supervisado por profesionales capacitados.</p>

 ¡Donar sangre es seguro, rápido y salva vidas!

En el proceso de extracción, se obtienen 450 ml de sangre entera en un sistema estéril y cerrado de bolsas especiales que contienen líquido anticoagulante y conservantes. Este procedimiento se realiza en un período de 7-10 minutos.

De la donación de sangre entera se separan en 4 tipos de hemo componentes:

- Glóbulos rojos
- Plaquetas
- Plasma
- Crioprecipitados

Los diferentes componentes sanguíneos que se obtiene son destinados al tratamiento de muchas enfermedades que producen anemia, en el tratamiento de distintos tipos de cáncer, así como también en intervenciones quirúrgicas, trasplantes de órganos y tejidos, y tratamiento ante accidentes graves. De esta forma las transfusiones de sangre y sus productos contribuyen a que pacientes con enfermedades potencialmente mortales vivan más tiempo con mejor calidad de vida y posibilitan la realización de intervenciones médicas y quirúrgicas complejas.

En el Servicio de Medicina Transfusional del HCFFAA, puede realizar su donación previa agenda por la página web: donate.uy, de lunes a viernes en horario matutino de 8:00 a 11:30 h, cumpliendo los siguientes requisitos:

- Tener entre 18 y 65 años
- Tener buen estado de salud
- Pesar más de 50 kg
- Tener la cédula de identidad vigente y en buen estado
- Haber descansado 6 horas la noche anterior



- Las 4 horas antes de donar no ingerir sólidos ni lácteos, pero sí recomendamos que tomes muchos líquidos (mate, café, té, refrescos y jugos azucarados)
- Si viajó a zonas endémicas de malaria (Congo, Angola, Haití) se puede donar sangre a los 3 años de regreso a Uruguay
- No podrá donar sangre de forma definitiva, la persona que haya contraído malaria
- Los hombres pueden donar sangre cada 3 meses y las mujeres cada 4 meses

Recuerda que todo trabajador del ámbito tanto público como privado que decida donar sangre puede tomarse el día de licencia amparado en Ley N° 16168 de licencia por donación de sangre.



Compartí vida, doná sangre

Agendarse previamente y concurrir
de lunes a viernes de 8:00 a 11:30 hs



☎ 2487 6666 int. 2141

☎ 091 474 676

Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer Área de Educación Poblacional

En defensa de una vida libre de tabaco y nicotina



**FUMAR HACE QUE
TE FALTE EL AIRE
Y VAPEAR TAMBIÉN**

INFORMATE MÁS EN:

vapeartambiendaña.oom.uy

Desde la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer seguimos profundizando nuestro trabajo en este movimiento por la salud de los diferentes grupos poblacionales del país. En este caso, dando continuidad a la defensa de las condiciones de los ambientes en las que se desarrolla la vida, comprometiéndonos con el derecho básico a respirar un aire libre de contaminantes tóxicos y cancerígenos.

Como ya la ciencia ha demostrado, el tabaco es una de las drogas que más se consume en el mundo, y la causa más importante de enfermedad, discapacidad y muerte. Su consumo es la principal causa de muerte evitable en todo el mundo.

En Uruguay por enfermedades tabaco-dependientes mueren alrededor de 6.500 personas al año, esto significa 18 personas cada día.

Aproximadamente el 40% (unos 6900) del total de los cánceres diagnosticados en Uruguay anualmente y más de la mitad de las muertes (unas 4750) involucran tumores malignos en los cuales, en mayor o menor medida, el consumo de tabaco es un factor de riesgo demostrado.

En las últimas décadas, ha habido un descenso en la mayoría de los cánceres tabaco-depen-

dientes, en gran parte gracias a las campañas de concienciación sobre los efectos perjudiciales del tabaco en la salud. Sin embargo, cuando se analiza la evolución del cáncer de pulmón, que es el principal cáncer tabaco dependiente, se observa un comportamiento distinto en hombres y mujeres: en los hombres, el cáncer de pulmón ha experimentado una disminución progresiva en los últimos años, mientras que en las mujeres ha aumentado, lo cual resulta preocupante. Este fenómeno es consecuencia de que el consumo de tabaco se popularizó en los hombres varias décadas antes que en las mujeres.

Continuando con la explicación sobre los productos nocivos en sí, se ha estudiado que la nicotina es la sustancia que se encuentra en los cigarrillos tradicionales, cigarrillos armados y en la gran mayoría de los cigarrillos electrónicos, vapers o vapos, aunque digan que no la contienen. La nicotina es la responsable de generar adicción al consumo.

En el vapor de los cigarrillos electrónicos, aunque no hay combustión, hay sustancias tóxicas, irritantes y cancerígenas, así como en el humo. Cuando una persona fuma o vapea, el ambiente se contamina con sustancias de tabaco y nicotina provocando daños en quienes comparten el ambiente, por eso en Uruguay

está prohibido fumar y vapear en espacios cerrados de uso público de acuerdo a la Ley 18.256 decreto 299/017.

Los saborizantes, aromas y colores de los vapores aumentan el atractivo del producto, disminuyen la percepción de riesgo cuando los asocian a frutillas, mango, chocolate, energizantes y vitaminas, entre otros y facilitan el vapear porque la sensación es agradable al paladar. Además, el uso de mentol se suma al efecto de la nicotina, aumentando la adictividad de los productos.

Los riesgos para la salud del consumo de tabaco son: enfermedades respiratorias como bronco espasmo, neumonía y aumento de los casos de asma, infarto de corazón, enfermedades cerebrovasculares y enfermedad de EVALI.

¿Qué debemos saber?

- Vapear genera adicción.
- Usar cigarrillos electrónicos no sirve para dejar de fumar.
- Está prohibido vapear en espacios públicos cerrados.
- Cuando se vapea se emiten sustancias tóxicas y cancerígenas.
- Los desechos de los cigarrillos electrónicos aumentan la contaminación ambiental.

En defensa del derecho básico a respirar un aire libre de contaminantes tóxicos y cancerígenos, desde la comisión honoraria de lucha contra el cáncer elaboramos un adhesivo que recuerda que no se puede fumar ni vapear en ningún espacio cerrado de uso público, de acuerdo a la ley 18.256 que refiere a que deben ser 100% libres de tabaco, nicotina y cannabis.

Ha sido y sigue siendo una tarea que es necesaria encarar socialmente desde la responsabilidad de todos, reforzando la protección ante la seria amenaza para la salud que supone exponerse a estos productos nocivos de forma involuntaria, al estar asociados causalmente con diversas enfermedades.

Esto ayudará y permitirá recordar a la población de su prohibición y aclarar que ninguno de estos productos se puede consumir en estos espacios, contribuyendo al cumplimiento de la normativa legal, y también refuerza el

FUMAR EMITE SUSTANCIAS TÓXICAS Y CANCERÍGENAS



Vapear hace que las personas estén más expuestas a tener enfermedades vasculares como el accidente cerebro vascular (ACV) y el infarto de corazón.

FUMAR TE PUEDE CAUSAR UN ACV



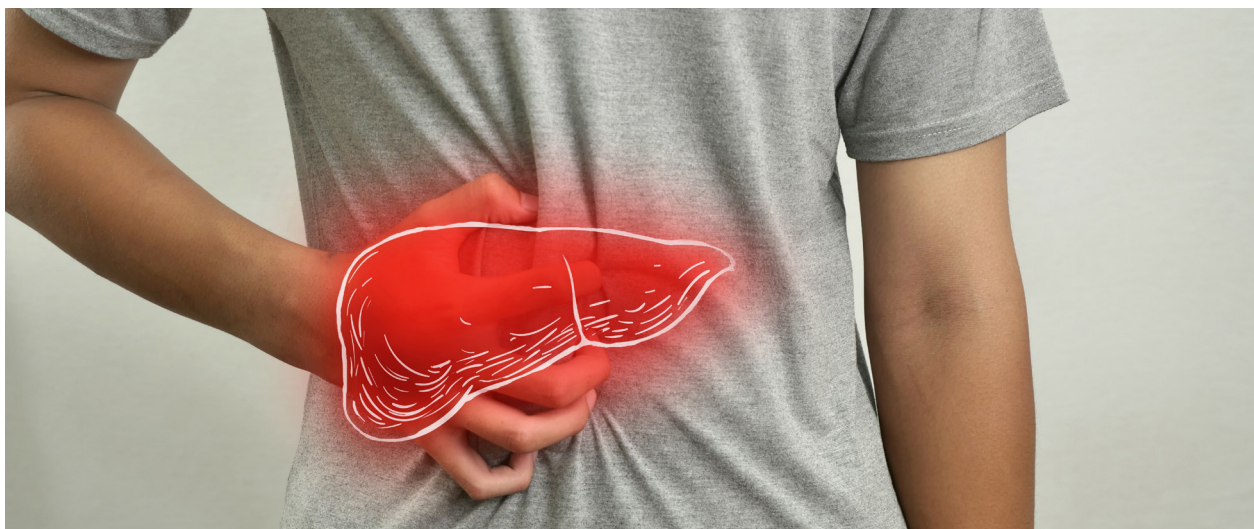
Y VAPEAR TAMBIÉN

compromiso institucional con la promoción de entornos saludables y la prevención de enfermedades asociadas al consumo de estos productos.

Área de Educación Poblacional: 2402 08 07 interno 117. areaeducacion@comisioncontraelcancer.com.uy

12 de junio - Día Mundial del Hígado

Hígado graso: una enfermedad frecuente que hoy entendemos de otra manera



Durante muchos años, el hallazgo de hígado graso en una ecografía fue considerado una alteración menor y sin mayores consecuencias. Hoy sabemos que el hígado graso asociado a disfunción metabólica (MASLD) es una de las enfermedades hepáticas más frecuentes y una causa creciente de cirrosis, cáncer de hígado y trasplante hepático.

Más que una enfermedad exclusiva del hígado, el MASLD es la manifestación hepática de una alteración metabólica vinculada a la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las alteraciones del colesterol y los triglicéridos.

¿Por qué es importante?

Aunque puede progresar a fibrosis y cirrosis, la principal causa de enfermedad y muerte en estos pacientes es la enfermedad cardiovascular. Por eso, la presencia de hígado graso debe interpretarse como una señal de alerta que obliga a evaluar integralmente la salud metabólica y cardiovascular de la persona.

¿Cómo se trata?

La piedra angular del tratamiento es la pérdida de peso mediante cambios sostenidos en los hábitos de vida:

- Alimentación saludable.
- Actividad física regular.
- Reducción del sedentarismo.
- Control de los factores de riesgo metabólicos.

Se ha demostrado que una reducción de al menos 5 % del peso corporal mejora la acumulación de grasa en el hígado, mientras que pérdidas mayores pueden disminuir la inflamación y frenar la progresión de la enfermedad.

En algunos pacientes, especialmente aquellos con obesidad o diabetes tipo 2, pueden utilizarse tratamientos farmacológicos que favorecen el descenso de peso y mejoran el control metabólico.



Un mensaje clave

El hígado graso es una enfermedad frecuente y potencialmente reversible, especialmente cuando se detecta en etapas tempranas. Su tratamiento no solo protege al hígado, sino que también reduce el riesgo cardiovascular, principal amenaza para la salud de estos pacientes.

Detectarlo a tiempo y actuar sobre los factores de riesgo puede cambiar significativamente su evolución.

Programa de capacitación en bioética para el personal de salud



En el marco de las actividades de formación continua, los días 29 y 30 de mayo se realizó en el anfiteatro de la ESFFAA un taller sobre fundamentos de bioética, organizado por la Comisión Hospitalaria de Bioética Asistencial del HCFFAA en conjunto con Educación Médica Continua de la ESFFAA. La instancia estuvo dirigida al personal técnico y profesional de la DNSFFAA, especialmente médicos y licenciados, con el propósito de fortalecer la incorporación de principios bioéticos en la práctica cotidiana y en los diferentes ámbitos de relacionamiento profesional, tanto con pacientes como con familias, instituciones y otros actores vinculados al sistema de salud. La propuesta formativa se centró en la prevención, el desarrollo de competencias conductuales y la promoción de valores que favorezcan un ejercicio profesional responsable,



ético y de excelencia. Durante las jornadas se trabajaron temas vinculados a la cultura organizacional en salud, la ética profesional del personal sanitario, los valores de las profesiones de la salud, el profesionalismo, el liderazgo ético, la excelencia profesional y la deliberación bioética como herramienta para la toma de decisiones.

Centro Vida realizó nueva jornada de recertificación de instructores en Reanimación Cardíaca Básica (RCB)



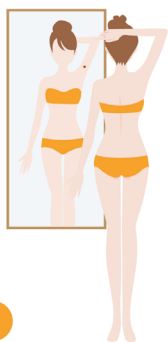
El 15 de mayo, el Centro Vida de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas (ESFFAA) llevó adelante una nueva jornada de recertificación de instructores en Reanimación Cardíaca Básica (RCB), en el marco del fortalecimiento de la enseñanza en la Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas (DNSFFAA). La instancia permitió actualizar conocimientos, reforzar habilidades prácticas y continuar promoviendo una formación de calidad, orientada a la preparación y respuesta ante situaciones de emergencia. La recertificación de instructores representa un paso fundamental para mantener estándares de excelencia y reafirmar el compromiso con la mejora continua en la capacitación de la comunidad.

Porque enseñar RCB también es promover una cultura de prevención, preparación y cuidado de la vida.



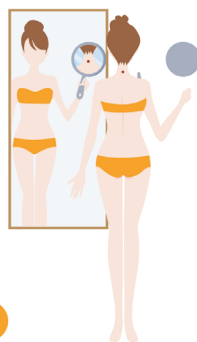
¿Sabés leer tus lunares?

El 70% de los casos de melanoma son detectados por los propios pacientes. Para realizar el autoexamen se necesita un espejo de cuerpo entero y uno de mano.



1

Examinar el rostro, cuello, pecho y abdomen. Levantar los brazos y revisar debajo de ellos. Flexionar los codos y estudiar antebrazos, palmas y parte superior de las manos. No olvidar la piel entre los dedos y uñas.



2

Con ayuda del espejo de mano, revisar la parte posterior del cuello, cuero cabelludo, orejas, espalda, glúteos y el área genital.



3

Revisar las partes delantera, inferior y posterior de las piernas. Examinar pies, incluyendo las plantas, piel entre los dedos y raíz de las uñas.

La regla del ABCD

Mientras mas lunares se tienen, mayor es el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Es importante observarlos y consultar al médico ante alguna de las siguientes señales. Para realizar el autoexamen se necesita un espejo de cuerpo entero y uno de mano.



Asimetría

Una mitad es distinta de la otra.



Bordes

Irregulares, borrosos y poco definidos.



Color

Irregular, con dos o mas tonalidades.



Diámetro

El área es superior a 6mm o se está extendiendo.



Evolución

Crecimiento o cambios rápidos de tamaño, forma y color.

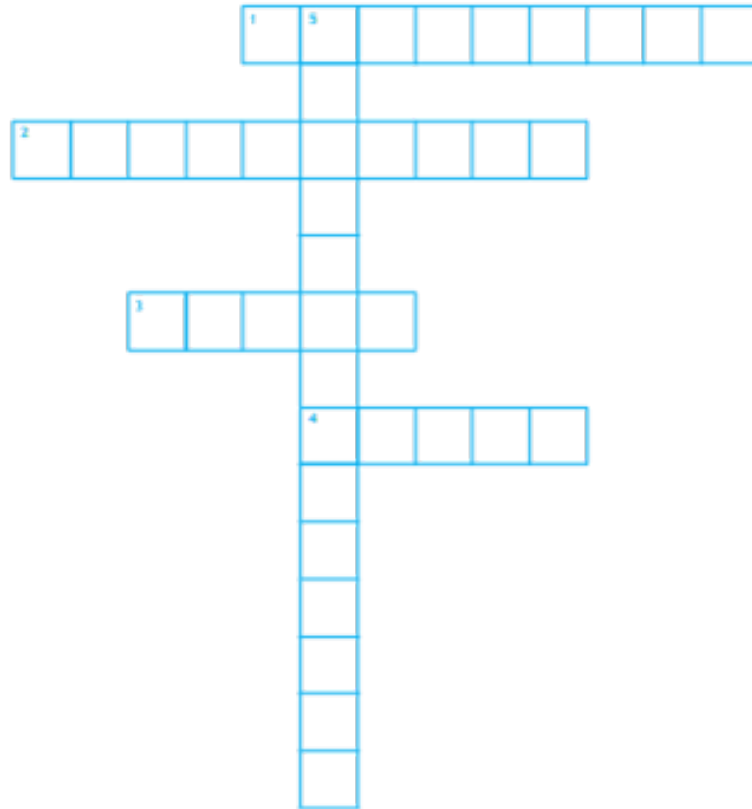


Sanidad Militar
Estrategia en salud



HCFFAA

Entretención- Crucigrama



CRUCIGRAMA RENAL:

1. Especialista en el riñón
2. Producto de desecho de la comida que contamina la sangre
3. Órgano situado en la región lumbar que tiene la función de limpiar la sangre y segregar la orina
4. Producto de desecho en forma de líquido que segregan los riñones como resultado del filtrado y depuración de la sangre.
5. Hormona que produce el riñón y sirve para fabricar la sangre.

Receta

Spaghetti con berenjenas y tomate



Preparación - 6 porciones

Colocar las rodajas de berenjena en una fuente para horno con unas gotas de aceite por encima, y cocinarlas hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. También puede hacerlas a la plancha o en una sartén antiadherente.

Aparte, en una olla cocinar la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregar el tomate picado o la pulpa de tomate, incorporar el azúcar o edulcorante, la sal y la pimienta. Cocinar a fuego medio durante 25 a 30 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa reduzca y tome consistencia.

Agregar la preparación de las berenjenas a la salsa y cocinar por aprox. 5 minutos más para que absorban los sabores.

Mezclar el spaghetti cocido con la salsa o servir la salsa por encima. Finalizar con albahaca picada y queso rallado.

Sugerencia

Queda muy bien con unas láminas de mozzarella gratinadas sobre las berenjenas antes de incorporarlas a la salsa.

Ingredientes

- 4 berenjenas cortadas en rodajas
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña picada
- 1½ kg de tomate picado o 1 litro de pulpa de tomate sin sal
- 1 cucharadita de azúcar o edulcorante
- 4 cucharadas de albahaca fresca picada
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto
- 1 paquete de spaghetti cocido al dente



Escaneá el código y accedé
a las ediciones anteriores.

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 16 – Revista N° 85 – Mayo - Junio 2026
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA