



Escuela de Sanidad  
de las FF.AA.

# Contigo

22ISSN: 2301-0231

Revista N° 70

Agosto- Setiembre 2022



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Educación para la Salud  
Año 13 - Revista N° 70 Agosto 2022  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

## STAFF

Revista N° 70 Agosto -  
Setiembre 2022

REDACTOR RESPONSABLE  
Educación para la Salud

PRODUCCIÓN  
Cap. (N) Melissa Cedrés

COLUMNISTAS  
Cap (N) Melissa Cedrés

## SU OPINIÓN NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o  
comentarios, comuníquese  
al tel.: 2487 6666 - int  
1674 o vía e-mail:  
epsdns@hotmail.com

# SUMARIO

## SECCIÓN A TU SALUD

- **Día Mundial contra la Hepatitis**
- **Importancia de realizar ejercicio**
- **La primavera y las alergias**
- **Receta budín de banana integral**
- **Entretenimiento**
- **Día Mundial del Alzheimer**

### Advertencia:

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.FF.AA. o del H.C.FF.AA. provienen de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos.

Si usted desea leer números anteriores, Ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA - [www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy). Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

## En la Región de las Américas:



**S**egún los datos más recientes, cada año hay 10, 000 nuevas infecciones por el virus de la hepatitis B, y 23,000 muertes.

Según actualizaciones de la OMS, en toda la Región de las Américas se producen cada año 67,000 nuevas infecciones por el virus de la hepatitis C, y 84 000 muertes.

Solo en 18% de las personas con hepatitis B la infección llega a diagnosticarse, de ellas, apenas 3% reciben tratamiento.

Solo en 22% de las personas con hepatitis C crónica, la infección llega a diagnosticarse, de ellas, solo 18% reciben tratamiento.

### Signos y síntomas

- fatiga
- debilidad
- falta de apetito
- dolor en la parte derecha del abdomen
- ictericia

Un porcentaje muy bajo de los pacientes son capaces de eliminar la infección por sí mismos, pero la mayor parte de los casos evolucionan hacia una infección crónica.

A partir de allí, el virus se multiplica permanentemente en el hígado en forma silenciosa. La mayor parte de los pacientes no erradican el virus en forma espontánea y evolucionan hacia la infección crónica.

Luego de varios años de ésta, la cual varía de persona a persona, se desarrolla una fibrosis en el hígado (se reemplaza el tejido normal del hígado por fibrosis) alterando la función del mismo hasta que se llega a la cirrosis (una fibrosis extensa del hígado) y sus complicaciones (varices esofágicas, ascitis, líquido en la cavidad abdominal) y descomposición, o carcinoma (cáncer) hepático.

Una vez que se llega a una cirrosis descompensada, la supervivencia a 5 años es sólo del 50%. Por esto, es importante diagnosticar la infección a tiempo.

Hepatopatías por Virus C el virus de la hepatitis C (VHC) es junto al alcohol, la principal causa de hepatopatía crónica en el mundo occidental.

Según la OMS esta epidemia silenciosa cuenta con 180 millones de infectados en el mundo.

Alrededor del 80-90 % de los pacientes portadores de la infección son asintomáticos, hasta las etapas evolucionadas de la enfermedad.

De todos los pacientes infectados, un 80% evolucionará a enfermedad hepática crónica y 20- 30% a enfermedad hepática significativa que presentará complicaciones, internaciones, cáncer de hígado o necesidad de un trasplante hepático.

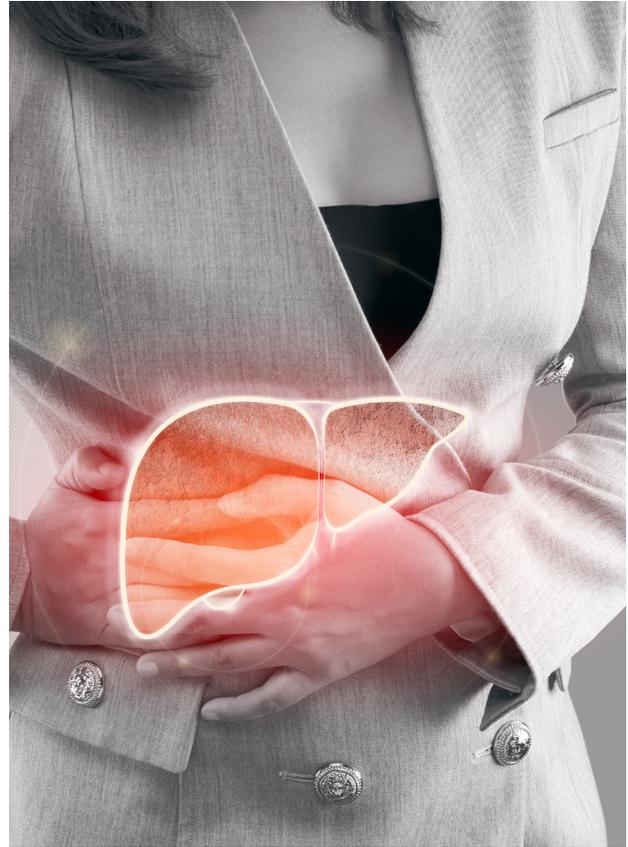
**La OMS ha propuesto como objetivo erradicar esta infección para el año 2030.**

Objetivo que claramente no puede cumplirse solo con el tratamiento de algunos pacientes (ni mediante el sistema de priorización ni mediante micro eliminaciones) y probablemente tampoco con el tratamiento de todos, sí con el acompañamiento de planes nacionales que promuevan el diagnóstico y la prevención.

El tratamiento universal es un muy buen comienzo para intentar alcanzar ese objetivo.

**¿Qué es la hepatitis Según la OMS?**

La hepatitis es una inflamación del hígado causada comúnmente por el virus de la hepatitis. Existen cinco tipos de virus de la hepatitis: A , B , C , D y E. Estos virus causan infecciones agudas y crónicas e inflamación del hígado, que pueden desembocar en cirrosis, cáncer hepático, e incluso muerte.



## Jornada 2022 - CAP N°3

*El pasado 28 de Julio se conmemoró el día internacional de las hepatitis virales, se llevó a cabo en el Centro de Atención número 3 una jornada de concientización.*

**E**n esta experiencia participaron estudiantes del Módulo 1 de Enfermería de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas, educaron a la población presente y realizaron test de pesquisa rápida.

Se les informó en forma oral lo siguiente:  
Significado con palabras sencillas de hepatitis, específicamente la hepatitis B y C.  
Importancia de que las hepatitis B y C son hepatitis crónicas que pueden evolucionar a la cirrosis, el hepatocarcinoma, el trasplante hepático e incluso hasta la muerte.

Este tipo de enfermedades muestra síntomas hasta etapas avanzadas de la enfermedad por eso es importante la realización del test rápido para ser detectada y tratada en forma oportuna.

Jornada organizada y ejecutada por el Servicio de Enfermedades hepáticas Tte. 1ero (N) Ruth Vigne.



# Primavera y alergia

## ¿Qué es la alergia?

Es una reacción anormal y exagerada del organismo al entrar en contacto con una sustancia exterior.

Esa sustancia se llama alérgeno, y la mayoría de los individuos no responde a su presencia de ninguna manera especial atención número 3 una jornada de concientización.

## ¿Qué ocurre cuando un alérgeno entra en el organismo de una persona alérgica?

Aunque son muchas las cosas a las que es posible tener alergia, lo más común es que sus causantes sean pólenes, ácaros del polvo doméstico, hongos, medicamentos, epitelios de animales, ciertos alimentos y determinados productos como el látex.



### **¿En qué consisten las pruebas para saber si se tiene alergia?**

Para diagnosticar una alergia existen dos métodos principales:

- El test in vitro es un análisis de sangre cuyo objetivo es detectar la presencia de inmunoglobulinas E (anticuerpos producidos por la reacción alérgica) específicas del alérgeno sospechoso.
- El test in vivo consiste en depositar sobre la piel del paciente una gota del posible alérgeno, y presionar con una lanceta en el mismo punto para comprobar si hay reacción cutánea en forma de habón. En caso de que exista, se valora su intensidad comparándola con la provocada por la histamina, una sustancia que produce reacción en todos los individuos.

### **¿Puede confundirse una alergia con un resfriado?**

Ciertos síntomas son comunes a ambos, así que resulta posible la confusión. En una alergia son frecuentes el picor nasal y ocular, la mucosidad acuosa y los estornudos; todas esas molestias pueden estar provocadas también por un resfriado, aunque en ese caso suelen ir acompañadas de fiebre. Será necesario acudir al especialista para saber si se trata o no de un proceso alérgico.

### **¿Como afecta la primavera?**

En la primavera se producen la gran mayoría de las reacciones alérgicas, puesto que, como sabemos, es el período cuando muchas plantas producen polen, una sustancia a la que es alérgica aproximadamente un 15% de la población.

Nos encontramos, por tanto, ante una respuesta errónea y excesiva de nuestro sistema inmunitario, que en el caso de la primavera, actúa frente a determinadas sustancias que encontramos en el aire inhalado. Y, habitualmente, lo que se produce es en realidad una alergia al polen .



### **¿Están surgiendo nuevas alergias?**

Así es. Se están observando reacciones de tipo alérgico, antes poco comunes, cuya causa parece ser la introducción en la vida diaria de materiales que, como el níquel o el látex, apenas se usaban hace un tiempo.

### **¿Están aumentando las alergias?**

Sí, y lo hacen a un ritmo elevado. Las previsiones apuntan a una duplicación de los casos en un plazo de diez años.

Las causas parecen ser múltiples.

La contaminación atmosférica se presenta como uno de los principales responsables del aumento de las alergias al polen, y la presencia de partículas de diesel en el aire guarda relación con las reacciones alérgicas y el agravamiento de los casos de asma.

Factores como el creciente consumo de tabaco o la falta de exposición a los gérmenes durante la infancia contribuyen, también, a la proliferación de las alergias.

Los estudios señalan el estilo de vida occidental como uno de los grandes culpables del fenómeno: pasar demasiado tiempo en lugares cerrados, convivir con animales de compañía y utilizar el aire acondicionado, que facilita la aparición de mohos y ácaros, son algunos de los argumentos para ello.

## Ejercicio en casa

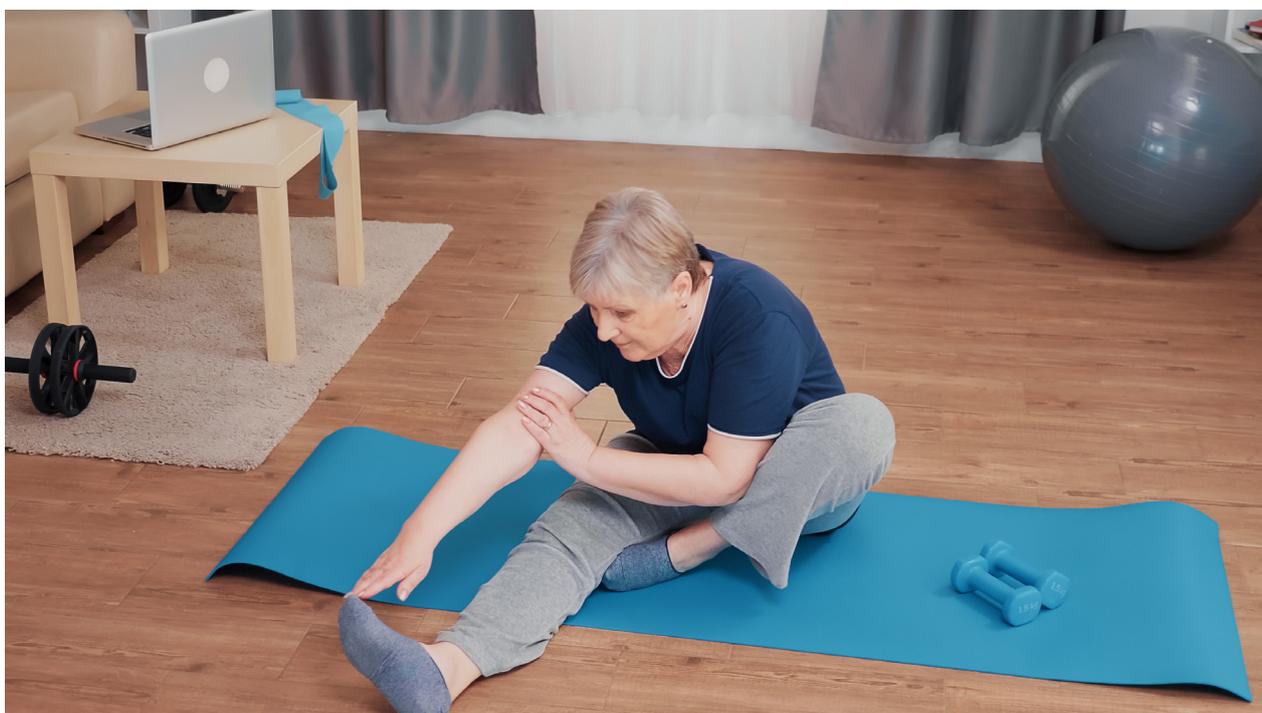
**D**esde que en 2020 nos confinaron en casa durante unos meses, el salón de muchos hogares se convirtió en el gimnasio perfecto para hacer rutinas de ejercicios a diario.

Aunque los tiempos han cambiado y los gyms han vuelto a la “normalidad”, lo cierto es que muchas personas prefieren practicar deporte dentro de casa.

Solo hace falta una superficie plana con alguna alfombra, colchoneta, o manta fina. Un lugar cálido o fresco según el clima, agua para hidratar nos y algo de tiempo para dedicarnos a nuestro bienestar.

Podemos realizar infinidad de rutinas de ejercicios orientados a mejorar flexibilidad, mejorar circulación, mantenernos activos, trabajar en fortalecer y tonificar nuestro plano muscular, etc. Existen de diversos tipos en duración, exigencias, limitaciones, con y sin accesorios o herramientas.

Podemos acceder a las llamadas rutinas, series de ejercicios cardiovasculares, entrenamientos, en cualquier dispositivo electrónico como Smart TV o TV adaptados con You Tube, celulares, computadoras, tableta, redes sociales como Instagram o por canales de aire a determinadas horas que también las incluyen.



**Licenciados en Educación Física recomiendan:**

**Establece una rutina de ejercicios.**

Mantener el proceso de ejercitarse es fácil si has establecido una rutina constante. Lo ideal es que el régimen de ejercicios sea lo más persistente posible para que tu familia y tú tomen en serio las sesiones de ejercicio.

**Evita las distracciones.**

Trate de hacer ejercicio cuando no haya nadie en la casa o cuando tengas pocas cosas que hacer.

**Interpreta bien el papel.**

Pon música y vístase para hacer ejercicio cuando empieces la sesión en casa.

**Mantente hidratado.**

Al hacer ejercicio, tenga siempre una botella de agua a la mano, incluso si está en la casa. No asuma que beberá un vaso cuando tenga sed, ya que podría no ser tan disciplinado.

**Equilibrarlo con una dieta saludable.**

Al hacer ejercicio, es muy importante mantener una dieta saludable. Comer un bocado saludable al menos 45 minutos antes de hacer ejercicio le dará a tu cuerpo la resistencia y la energía que necesita.

**Comprende si el estiramiento es adecuado para ti.**

Algunas personas dicen que el estiramiento antes del ejercicio es una forma excelente de aflojar los músculos del cuerpo y puede ayudar a prevenir lesiones. Sin embargo, hay muchas otras personas que lo disputan y dicen que el estiramiento no disminuye la probabilidad de lesiones. Lo importante aquí es comprender tu cuerpo.

**Reconoce el potencial que tiene su casa**

Para hacer un entrenamiento cardio excelente. Correr no es la única actividad cardiovascular y no necesita una máquina de escaleras cuando tienes escaleras reales.

**Incluye un entrenamiento de fuerza.**

Puedes ser creativo con lo que te ofrece tu casa. Las paredes, los pisos y los muebles son soluciones excelentes para hacer ejercicios de fortalecimiento. Hay muchas opciones para hacer ejercicio alrededor de la casa.

Use diversos muebles de la casa. Solo dele un vistazo a los muebles y piensa cómo puede usarlos para hacer ejercicios.

**Practica yoga.**

Los ejercicios de yoga son fáciles de hacer en casa, ya que solo necesita usar el piso (y una colchoneta si tiene una). El yoga puede ser excelente para hacer ejercicios cardiovasculares menores o para calmarse y estirarse después de la rutina de ejercicios. También puede calmar la mente y relajar el cuerpo.

**Ve videos de ejercicios.**

Si no está familiarizado con las rutinas de ejercicios o las posturas, puedes buscar videos de ejercicios que se muestre cómo posicionarte correctamente con las técnicas adecuadas.

**Aproveche la televisión.** Si se da cuenta de que se prefiere estar viendo su programa favorito en lugar de hacer ejercicio, trate de combinar las dos cosas con un juego de ejercicios.

## **Día Mundial del Alzheimer**

**E**l 21 de setiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer, proclamado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y auspiciado por Alzheimer's Disease International (ADI).

La enfermedad de Alzheimer se considera la nueva epidemia del siglo XXI. Se estima que para el año 2050 el número de personas con alzheimer ascienda a 131.5 millones.

Según Italo Savio Director del Área Programática del Adulto Mayor del Ministerio de Salud Pública, la demencia es causada por el daño

o la pérdida de las células nerviosas y sus conexiones en el cerebro. El Alzheimer es una enfermedad mental neurodegenerativa, aún incurable, que produce un deterioro cognitivo importante que se manifiesta en dificultades en el lenguaje, pérdida del sentido de la orientación, del juicio y razonamiento y dificultades para la resolución de problemas sencillos de la vida cotidiana.

La enfermedad de Alzheimer (EA) es considerada la "nueva epidemia" del siglo XXI, señala el especialista, Grado 5 en Geriatria.



Se estima que para el año 2050 la cantidad de personas afectadas en el mundo ascenderá a 131.5 millones. Desde el máximo nivel de evidencia científica sobre estudios epidemiológicos (el meta análisis), realizados entre 1980 y 2009, dependiendo de la zona geográfica, la prevalencia de la enfermedad varía entre 5 % a 8% en mayores de 60 años y asciende de forma exponencial con la edad, duplicándose cada 5 años, con predominio en mujeres.

Otros estudios similares muestran una prevalencia de 4,8% a 6,9% en el mismo grupo de edad.

El estudio de Rochester establece una prevalencia de 10% explica Savio, lo que en nuestro medio implica que 50.000 personas mayores padecen Alzheimer. Todos los estudios sobre la incidencia (nuevos casos) de demencia y de la EA en particular, coinciden en que se trata de una patología que aumenta con la edad y en forma exponencial a partir de los 65 años.

Aunque todavía no existen tratamientos curativos para la enfermedad de Alzheimer, existen intervenciones preventivas sobre factores de riesgo modificables, intervenciones farmacológicas para mejorar el desempeño en la vida diaria y para aliviar síntomas psico conductuales, así como toda una gama de intervenciones conductuales no farmacológicas, psicológicas y desde la gerontopsicomotricidad, el trabajo social, e intervenciones hacia los cuidadores familiares.

Estas vertientes de intervenciones farmacológicas y no farmacológicas necesariamente van asociadas y no son excluyentes, sino complementarias.

Entre los Factores de riesgo no modificables, pero no inexorables se citan: la edad (aumenta en mayores pero no es parte normal del envejecimiento), los antecedentes familiares influyen, y el Síndrome de Down favorece que

muchas personas con este síndrome presenten Alzheimer de inicio temprano.

**Existen factores de riesgo modificables, cuyo control contribuiría a reducir el riesgo de padecer demencia:**

• **Nutrición saludable y ejercicio.** Las investigaciones demuestran que la falta de ejercicio aumenta el riesgo de demencia. Y aunque no existe una dieta específica que reduzca el riesgo de demencia, las investigaciones indican una mayor incidencia de demencia en las personas que tienen una dieta poco saludable.

• **Consumo excesivo de alcohol.** Se sabe que el consumo de grandes cantidades de alcohol provoca cambios en el cerebro y mayor riesgo de demencia.

• **Factores de riesgo cardiovascular.** Estos incluyen presión arterial alta (hipertensión), colesterol alto, acumulación de grasas en las paredes arteriales (ateroesclerosis) y obesidad.

• **Depresión.** Aunque todavía no se entiende bien, la depresión en adultos mayores se podría vincular, aunque lo frecuente es que depresión se asocie.

• **Diabetes.** La diabetes puede aumentar el riesgo de demencia, especialmente si está mal controlada.

• **Tabaquismo.** Fumar podría aumentar el riesgo de desarrollar demencia y enfermedades de los vasos sanguíneos.

• **Traumatismo craneal.** Las personas que han sufrido un traumatismo craneal grave corren más riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Algunos estudios indican que el riesgo puede ser mayor dentro de los primeros seis meses a dos años después de la lesión cerebral traumática.

- **Alteraciones del sueño.** Las personas que padecen apnea del sueño y otras alteraciones del sueño podrían tener un mayor riesgo de desarrollar demencia.

- **Deficiencias vitamínicas y nutricionales.** Los niveles bajos de vitamina D, vitamina B-6, vitamina B-12 y folato pueden aumentar el riesgo de demencia.

- **Algunos medicamentos pueden empeorar la cognición y memoria.** Especialmente aquellas con efectos anticolinérgicos.

**Desde el Área Programática del Adulto Mayor del MSP, se recomienda:**

- Evitar la automedicación y los productos de venta libre que ayudan a dormir que contengan difenhidramina (antialérgico), los medicamentos usados para tratar las urgencias urinarias como (oxibutinina) o antiespasmódicos .

- Limitar los sedantes y medicamentos para dormir.

- Consultar con su médico para recibir consejo y saber si alguno de los medicamentos que toma puede empeorar su memoria.

Según el Dr Italo Savio, estudios recientes

sobre el tema revelan que abordar factores modificables puede reducir el riesgo de desarrollo de EA entre 35% a 40%.

Una vez que aparecen los primeros síntomas, los pacientes van declinando, generalmente en forma lenta, en años y se van volviendo más dependientes, de forma que hay que ayudarles a vestirse, asearse, comer. Previamente pierden la capacidad de manejar sus finanzas, hacer compras, utilizar el teléfono y antes en actividades avanzadas, como las vinculadas a la integración y habilidad social.

Poco a poco comienzan a ser necesarios e imprescindibles los cuidados permanentes de un cuidador, rol que ejercen en más del 70% de los casos las mujeres, y las familias siguen siendo la principal fuente de cuidados.

Según Savio, es clave tener en cuenta en la estrategia de cuidado, la salud del cuidador, en tanto más del 50% de las cuidadoras familiares desarrollan consecuencias físicas o mentales derivadas de un rol duro y exigente, por lo que recomienda de forma enfática poner foco en el autocuidado , en “el respiro” o descanso y rotación en el rol.

Muchas veces cuando la familiar cuidadora



claudica, explica Savio, el problema culmina en el sistema de salud.

Por ello se habla del binomio persona con EA – cuidador familiar, donde se debe entender la importancia de apoyar al cuidador principal en la familia.

### **Objetivos del Día Mundial del Alzheimer. Recomendaciones hacia las familias y la comunidad:**

Este día busca visibilizar la enfermedad, que afecta no solo a los pacientes sino también a los cuidadores directos y familiares.

### **Los objetivos principales del Día Mundial del Alzheimer se resumen en:**

- Promover el desarrollo de apoyos y orientación hacia los cuidadores familiares desde una perspectiva socio sanitaria que coordine los esfuerzos desde los prestadores sanitarios con los servicios sociales y de cuidados.
- Realizar y promover la Investigación sobre el Alzheimer y sus tratamientos.
- Ofrecer formación sobre la enfermedad y apoyo psicológico a los cuidadores.
- Incluir en la promoción y educación para la salud la prevención de la enfermedad, trabajando en los factores de riesgo modificables.
  - Promover el desarrollo de contextos de atención en el sistema de cuidados para brindar terapias de estimulación cognitiva, en redes integradas con los servicios de salud.

### **¿Qué podemos hacer para apoyar en este Día Mundial del Alzheimer?**

Según la OMS resulta clave como estrategia en el abordaje de esta enfermedad visibilizar el problema y apoyar a personas y familiares que padecen EA, ofrecer ayuda a los cuidadores, vincularse a las asociaciones de familiares y buscar una segunda opinión calificada, por ejemplo, en un servicio asistencial de Geriátrica ante duda sobre el diagnóstico. Los profesio-

nales que trabajan en ellos le sabrán orientar acerca de los cuidados, el avance de la enfermedad y mejores abordajes.

Resulta imprescindible impulsar una estrategia conjunta mediante el desarrollo de acciones que incluyan una mirada multidisciplinar e intersectorial, para diseñar un abordaje que contemple el binomio EA – cuidador, teniendo en cuenta que el impacto de la enfermedad trasciende lo sanitario, en tanto compromete y afecta todos los ámbitos de la vida de la persona enferma y en muchos casos, los de su familia, concluye El Director del área Programática del Adulto Mayor, el Dr. Italo Savio.

### **¿Qué hacer para celebrar el Día Mundial del Alzheimer?**

Si tienes a alguien cercano con la enfermedad de alzhéimer o conoces a alguien que sea el cuidador principal de una persona con alzhéimer, no te quedes parado. Ofréceles tu ayuda, ya que esta enfermedad es muy exigente en cuanto a los cuidados que deben darse.

Muchas veces, el diagnóstico llega en un momento difícil y no siempre los médicos saben orientar a la familia.

Es muy importante conocer las asociaciones que hay en tu ciudad sobre el Alzhéimer, las llamadas AFAs (Asociación de Familiares del Alzhéimer).

Los profesionales que trabajan en ellas te sabrán orientar acerca de los cuidados, el avance de la enfermedad, ofrecen talleres de estimulación, centros de día y cuentan con profesionales de la salud muy especializados.

## Receta

# *budín de banana integral*

### **Ingredientes:**

- Harina blanca: 1 ½ taza
- Harina Integral: 1 taza
- Banana: 3 unidades
- Aceite: ¼ taza
- Azúcar: 1 ½ taza
- Leche: ½ taza
- Polvo de hornear: 2 cdas

### **Procedimiento:**

Pelar y pisar las bananas.

Lavar los huevos.

Batir con batidor manual el aceite con el azúcar, agregar la leche, los huevos, las harinas y el polvo de hornear previamente tamizados y las bananas. Mezclar todo.

Colocar la preparación en una budinera previamente aceitada.

Llevar al horno a 180° C por 30 minutos.

Espolvorear con azúcar impalpable.

Al (Lic) Catherine De Virgiliis



## Entretención:

### SOPA DE LETRAS SALUD EMOCIONAL

R E S P E T O Q S V W A W K  
E H Q N D D I V E A C A U S  
A P R E C I A C I Ó N F N U  
E S C U C H A B G E I A A I  
N G O D C I S X A F W G O N  
O E S A C E P T A C I Ó N W  
R E C O N O C I M I E N T O  
O U M N E B A E H C D K Y Y  
E S T A B I L I D A D A Y J  
E Q U I L I B R I O B S Y Q  
B I E N E S T A R S U Z A J  
Y G N V J I O S U U D V N U  
Y L I S D A M O R V O Y G L  
S A L U D E M O C I O N A L

Salud emocional  
Amor  
Reconocimiento  
Apreciación  
Respeto

Aceptación  
Escucha  
Estabilidad  
Equilibrio  
Bienestar

123PORMÍ.CO

**Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Educación para la Salud  
Año 13 – Revista N° 70  
Agosto - Setiembre 2022  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA**