



Escuela de Sanidad  
de las FF.AA.

# Contigo

22ISSN: 2301-0231

| Revista N° 71 | Octubre- Diciembre 2022



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Educación para la Salud  
Año 13 – Revista N° 71 | Octubre- Diciembre 2022  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

## STAFF

**[Revista N° 71]**  
**Octubre - Diciembre 2022**

**REDACTOR RESPONSABLE**  
Educación para la Salud

**PRODUCCIÓN**  
Cap. (N) Melissa Cedrés  
Civil 3 Verónica Viar  
May. R Luis Rivero

**COLUMNISTAS**  
Mayor R Luis Rivero  
Cap. (N) Melissa Cedrés  
Civil 3 Verónica Viar  
Sdo. Cecilia García

**MAQUETACIÓN Y DISEÑO**  
Dpto. Organización y Dise-  
ño - Div. Informática

**COLABORADORES**  
Dpto. Informática ESFFAA  
Div. Comunicación Institu-  
cional

## SU OPINIÓN NOS INTERESA

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

Impreso en CM IMPRESOS

# SUMARIO

## SECCIÓN A TU SALUD

- **Nueva Biblioteca en Oncología**
- **Día Mundial de la Diabetes**
- **Inglés en Enfermería**
- **Educación a distancia**
- **Operador PC**
- **Día Mundial del Sida**

### 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.

# Jornada de Concientización del cáncer de mama del HCFFAA

*El pasado 7 de octubre se llevó a cabo una jornada de especial relevancia en el Hospital Central de las FFAA, en el marco del mes de prevención del cáncer de mama se realizó una jornada de concientización.*

La actividad en la que participaron pacientes del Servicio de Oncología del Hospital Militar, contó con la presencia de la Subsecretaria del MEC, Dra. Ana Ribeiro, el Director Nacional de la DNSFFAA, Gral. Hugo Rebollo, el Director del Hospital Militar, Cnel. Eduardo Ferreira y la Jefa del Servicio de Oncología, Dra. Guianeya Santander, entre otras autoridades.

En la oportunidad, se conformó con flores un lazo rosado por parte de usuarios y familiares de pacientes; a su vez y continuando el trabajo realizado en 2021 por la artista plástica Martha

Escondeur, se creó un libro con autorretratos elaborados por las pacientes bajo el lema: "Como me veo - Como me gustaría verme".

En dicho marco quedó inaugurada la Biblioteca para pacientes oncológicos que contó con la colaboración de la Biblioteca Nacional como puntapié inicial. "El objetivo de la misma es promover la lectura como instrumento para mejorar la calidad de estadía tanto de pacientes como acompañantes. Generando de esta forma a través del ejercicio de la lectura, el silencio y la tolerancia", aseguró la Dra. Santander en su alocución.



**Palabras de agradecimiento y reconocimiento. CAP (N) Laura Cáceres  
Supervisora Servicio de Oncología**

En mi nombre, expreso mis sinceros agradecimientos a usuarias, familiares y personal del Servicio de Oncología que de una u otra forma hicieron posible que la actividad realizada en el marco “Mes de Concientización del Cáncer de Mama” efectuada el día 7 de octubre pasado cumpliera una vez más con sus objetivos planteados en un ambiente de integración, recreación y alegría.

En esta oportunidad se realizó la fundación de bibliotecas las cuales serán de uso para los usuarios del servicio con el objetivo de promover la lectura como instrumento para mejorar la calidad de la estadía tanto de pacientes como acompañantes.

Quiero felicitar muy especialmente al personal del servicio tanto a enfermería como administrativo encargado de la organización y desarrollo de la actividad, a las usuarias y familiares que participaron de la elaboración del libro de autoretratos de manera comprometida y alegres, nurses y estudiantes de Escuela de Sanidad y a todas aquellas personas que colaboraron en la logística de las demás actividades realizadas como elaboración del lazo de flores, música, exposición de los autoretratos, entrega de marca libros, elaboración de lazos rosados a crochet, entre otras.

Este personal día a día con su profesionalismo, su trato humano y su capacidad de transmitir tranquilidad a nuestros usuarios son el eslabón clave durante el tratamiento de todos nuestros usuarios. Personas como ustedes, con el espíritu de cooperación demostrado, son las que coadyuvan

a la buena imagen de esta actividad que hacemos año a año, continuemos contribuyendo a elevar el potencial con el cual contamos tan generoso y comprometido.

Cap. (N) Laura Cáceres  
Supervisora Oncología



# Día Mundial de la Diabetes

*El Día Mundial de la Diabetes se creó en 1991 como medio para aumentar la concienciación global sobre la diabetes. Es una oportunidad perfecta para dirigir la atención del público hacia las causas, síntomas, complicaciones y tratamiento de esta grave afección, que se encuentra en constante aumento en todo el mundo.*

## ¿Qué es el Día Mundial de la Diabetes?

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) es la campaña de concienciación sobre la diabetes más importante del mundo. Fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del Día Mundial de la Diabetes, lo que convirtió al ya existente Día Mundial de la Diabetes en un día oficial de la salud de la ONU.

Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. El Día Mundial de la Diabetes nos recuerda que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento.

## ¿Cómo empezó todo?

El Día Mundial de la Diabetes fue introducido por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, ante el preocupante aumento en la incidencia de la diabetes alrededor del mundo. Desde entonces, el evento ha aumentado en popularidad cada año.

## ¿Cuándo se celebra?

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre. Se escogió esta fecha siendo el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, concibió la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina, en octubre de 1921. Mientras muchos eventos se desarrollan durante o alrededor de ese día, la campaña se desarrolla a lo largo de todo el año.

## El logotipo del Día Mundial de la Diabetes



El logotipo del Día Mundial de la Diabetes es un círculo azul - el símbolo mundial de la diabetes que fue creado como parte de la campaña de concienciación "Unidos por la Diabetes". El logotipo fue adoptado en 2007 para conmemorar la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas sobre el Día Mundial de la Diabetes. El significado del símbolo del círcu-

lo azul es increíblemente positivo. En muchas culturas, el círculo simboliza la vida y la salud. El color azul representa el cielo que une a todas las naciones, y es el color de la bandera de Naciones Unidas. El círculo azul simboliza la unidad de la comunidad internacional de la diabetes en respuesta a la pandemia de la diabetes.

### Qué es la diabetes

La diabetes mellitus son un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevadas.

A la glucosa que circula por la sangre se le llama glucemia.

El aumento de glucemia es el resultado de defectos en la secreción de insulina, en su acción o en ambas. La insulina es una hormona que fabrica el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía.

Como hemos comentado, un fallo de la producción de insulina, de la acción de la misma, o de ambas cosas, generará un aumento de los niveles de glucosa en la sangre (hiperglucemia).

De no controlarse adecuadamente, a largo plazo, la presencia continua de glucosa alta en la sangre puede provocar alteraciones en la función de diversos órganos, especialmente los ojos, los riñones, los nervios, el corazón y los vasos sanguíneos.

Esto se puede evitar realizando el tratamiento de la diabetes correctamente basado en:

**EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA**



**DIETA - INSULINA - EJERCICIO**



**AUTOCONTROL**

### ¿Es común tener diabetes?

Prevalencia mundial y en España

La diabetes es una enfermedad muy común. Se estima que en el mundo hay alrededor de 143 millones de personas con diabetes. La OMS considera que el 50% de las personas que tienen diabetes están sin diagnosticar.

La forma más frecuente de diabetes es la diabetes tipo 2 (85-90%). Es un tipo de diabetes casi exclusiva de adultos, aunque actualmente podemos verla cada día más en niños y adolescentes. En EEUU, de cada 10 diabéticos menores de 18 años, 2 ó 3 tienen diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 1 es característica de personas jóvenes. Prácticamente el 95% de los niños y adolescentes que tienen diabetes en España tienen diabetes tipo 1. En España se calcula que hay 29.000 menores de 15 años con diabetes mellitus. Cada año hay unos 1.100 casos nuevos.

Fuente: FDU



# Jornada Día Mundial de la Diabetes

**E**l pasado 14 de Noviembre se llevó a cabo en el HCFFAA la jornada de celebración del Día Mundial de la Diabetes. Se coordinó con los Dpto. de Nutrición y Dietética, Dpto. de Odontología, y la escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas por medio del Dpto. de Educación para la Salud.

Se realizaron actividades educativas con el apoyo de estudiantes de enfermería, con fines de prevención y promoción en salud. Juegos de marcar la opción correcta, de com

pletar con términos referentes a la diabetes, factores de riesgo, tratamiento y cuidados.

Se realizaron hemoglucotest a población en general y a usuarios diabéticos que se convocaron desde el servicio de Diabetología y participaron de la jornada. Actividades de Educación en prevención de complicaciones de diabetes en Salud Bucal. Actividades con nutricionista con entrega de recetarios elaborados por estudiantes que realizan prácticas en el Dpto. de Nutrición y Dietética.



# Inglés en Enfermería

*La Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas ha tenido durante toda su existencia el objetivo primordial de capacitar y perfeccionar el personal. Cursos exclusivos para militares y funcionarios del M.D.N, cursos habilitados por el MEC y no habilitados para el MEC. Además de la base de los diferentes cursos se brinda formación técnica en Inglés e Informática. Apuntando a la mejora continua, y al perfeccionamiento técnico.*

## **El Inglés ya no es asignatura pendiente en Enfermería de la ESFFAA**

Desde el año 2021 la materia Inglés ya no es un pendiente en la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas (ESFFAA), se ha agregado esta asignatura a la Curricula del alumno como herramienta imprescindible para el alumnado en el área de Enfermería.

El aprendizaje del idioma inglés es vital para los estudiantes de esta área porque toda la información actualizada que se encuentra en: libros, artículos, documentos y revistas está disponible en su mayoría en idioma inglés. Igualmente, este idioma es necesario para su formación y su futuro desempeño como médicos, licenciados en Enfermería y Enfermeros. Por tal motivo la E.S.FF.AA ha implementado el Inglés; con el fin de brindarle a nuestros futuros enfermeros un arma adicional en sus conocimientos.

Los objetivos comunes marcados para el aprendizaje del inglés en el Grado de Enfermería se resumen en los siguientes: analizar, y comprender materiales científico-técnica relacionada con Ciencias de la Salud en lengua inglesa, utilizar terminología específica relacionada con la actividad profesional, man-

tener una conversación de ámbito profesional en lengua inglesa a nivel básico, redactar un informe sencillo y/o realizar una presentación sencilla en lengua inglesa, conocer, valorar y respetar las costumbres y tradiciones de culturas anglófonas e integrarse en un equipo de trabajo internacional.

No cabe duda de que el aprendizaje de una segunda lengua es una de las piedras angulares del nuevo desafío que tiene la ESFFAA, tal y como ponen de manifiesto los documentos dentro del Grado en Enfermería y numerosos estudios donde se reconoce que el dominio del inglés es indispensable tanto a nivel académico, como a nivel clínico. A pesar del reconocimiento del inglés como materia transversal, no todas las escuelas de Enfermería incluyen asignaturas específicas, y los que la incluyen lo hacen de manera opcional en un alto porcentaje.

El aprendizaje del idioma inglés es vital y necesario para la formación y futuro desempeño como personal idóneo en salud.

Civil 3 Verónica Viar Melo.

# Educación a distancia

## **Educación a Distancia (T.I.C). (Tecnología de la Información y la Comunicación).**

La Educación es un bien público social, un derecho humano y universal y un deber del Estado, siendo parte de su misión promover y difundir la cultura nacional e internacional para formar ciudadanos que respeten.

En tanto bien público, el aseguramiento de su calidad y pertinencia se convierte en instrumento de profundización de los valores democráticos, el fortalecimiento de la soberanía y la identidad nacional.

Uno de los temas más estudiados y comentados dentro del ámbito pedagógico en la actualidad es la educación a distancia, sobre todo por el auge que ha alcanzado el desarrollo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) y al mismo tiempo la inclusión de estas en modelos de enseñanza a distancia.

Tenemos que adaptarnos a estos tiempos y a las distintas normalidades que ha sufrido el Mundo no podemos ser ajenos a la Tecnología y lo que ella nos depara por lo que es necesario introducir en forma jurídica ajustada a leyes y reglamentaciones la nueva forma de Educar a nuestros hijos en la modalidad on-Line es decir con Educación a Distancia utilizando todos los recursos tecnológicos disponibles como ser, la Internet, los dispositivos electrónicos que permitan interactuar con la misma, las Plataformas Educativas a Distancia, las Video Conferencias, las Redes Sociales,

para que la misma tenga la misma validez que la Educación Presencial, en todos los Centros Educativos y en sus distintos niveles de educación, Primaria Secundaria y Terciaria como los post grados como ser Maestrías, Doctorados. La Escuela de Sanidad de las FF.AA. no está ajena a dicha tecnología contando con los modernos métodos de educación a distancias en las distintas modalidades como son:

Semi-presencial: Teórico a través de Plataformas Educativas (e-learning) Chamilo, videoconferencias (Zoom), donde la presencialidad sea para tomar la parte práctica.

A distancia 100% donde se dicta todo el curso a través de las Distintas Plataformas.

Contando con más de 50 Cursos los regulares de Pasaje de Grado, Enfermería, y aquello de interés de la Institución.

Gracias a esta tecnología pudimos mantener todos los Cursos en la pandemia que nos afectó sin perder Cursos, ni retrasar o afectar los asensos y la Formación de Auxiliar de Enfermería, fundamental para la Dirección Nacional de Sanidad de las FF.AA. y mantener funcionando todos los servicios y que sus funcionarios no sufriera ninguna pérdida significativa en lo personal y para el normal desenvolvimiento de su función.

A/P Luis Rivero

# Operador PC

## Operador PC- Microsoft Office en la Escuela de Sanidad

El curso que se dicta en la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas cuenta con 4 etapas. Se brinda conocimientos básicos y se trabaja con los 3 programas fundamentales de Microsoft Office. Siendo estos: Word, Excel y PowerPoint.

Debemos reconocer cual programa elegir dependiendo que tarea se realizará.

- Word es un procesador de texto. Haciendo que podamos realizar cartas, notas, oficios y documentos fundamentalmente de texto. He aquí algunas:

- Excel es una poderosa herramienta la cual nos permite trabajar sobre hojas de cálculo, que nos facilita controles y listados de planillas de costos o mantener en orden datos numéricos.

- PowerPoint es el programa ideal para realizar presentaciones, de manera de poder exponer nuestros trabajos de forma dinámica y amena. Tips de la familia Office.

Hay funciones que comparten todos los programas de Office. Y estas funciones tienen atajos en el teclado. Es útil conocerlas para agilizar nuestro trabajo y ahorrarnos tiempo al momento de realizar algunas tareas.

He aquí algunas:

 Cortar	Ctrl + X
 Copiar	Ctrl + C
 Pegar	Ctrl + V
<b>N</b>	Ctrl + N
<b>K</b>	Ctrl + K
<u>S</u>	Ctrl + S

Sdo. Cecilia García

# **Día Mundial del Sida 2022**

*El 1 de diciembre se celebra el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA. Fue el primer día dedicado a la salud en todo el mundo, y la razón de elegir esa fecha concreta fue por razones de impacto mediático, al ser el primer día del mes de diciembre.*



**E**n este día, se hacen muchos actos de concienciación; muchas personas salen a la calle con un lazo rojo, símbolo de la lucha contra el Síndrome de Inmunodeficiencia Humana (SIDA, por sus siglas en inglés); grupos de personas se movilizan para recaudar fondos para la investigación y para dar su apoyo y solidaridad a las personas con SIDA.

## **Origen del Día Mundial del SIDA**

La primera vez que se celebró el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA fue en 1988 y desde esa fecha, el virus ha matado a más de 25 millones de personas en todo el mundo, lo que supone una de las epidemias más destructivas de la Historia.

El Día Mundial de la Lucha contra el SIDA se ha convertido en uno de los días de la salud más reconocidos y supone una oportunidad para recordar a los que han fallecido, crear conciencia y celebrar victorias como el acceso a servicios de prevención y tratamientos anti-retrovirales.

En 2011 ONUSIDA decidió cambiar el nombre Día Internacional de la Lucha contra el Sida por el de Día Internacional de la Acción contra el Sida, por considerar que la palabra “lucha” tiene una connotación belicista.

A partir de 2021, ONUSIDA lo denomina Día Mundial del SIDA.

### ¿Qué es el SIDA?

El SIDA es una enfermedad causada por el VIH, un virus que ataca de manera directa el sistema inmunológico, provocando, a la larga, que las personas presenten serios problemas de salud como infecciones, así como enfermedades graves como el cáncer y que puede terminar con la vida de quien lo padece.

El SIDA se ha convertido en una verdadera pandemia mundial, que ha cobrado la vida de millones de personas, siendo el continente africano el que presenta mayor número de infectados.

### ¿Qué diferencia existe entre el VIH y el SIDA?

Por lo general, el VIH y el SIDA son dos términos que las personas tienden a comparar y pensar que tienen el mismo significado, cuando en realidad, es que no siempre los portadores de VIH terminan padeciendo de SIDA, ya que si el paciente es sometido a tiempo al debido tratamiento, esto puede coadyuvar a mantener el virus controlado y así evitar que se desencadene este último.

Muchos pacientes que han sido diagnosticados con VIH, no han llegado a contraer el SIDA. Estas personas son capaces de pasar años con el virus en su cuerpo, pero sin llegar a un deterioro grave del sistema inmune, que ponga en peligro su vida. De ahí la importancia de un diagnóstico oportuno, para luego ser sometido al debido tratamiento.

El VIH es el causante de que las células CD4 (glóbulos blancos) y encargadas de defender al cuerpo de las infecciones, vayan desapareciendo, lo cual termina por dañar de forma progresiva los sistemas y órganos, provocando cuadros graves e inclusive la muerte.

El Día Mundial del Sida sigue siendo tan importante hoy como cuando empezó, y continúa recordando a la sociedad y a los Gobiernos que el VIH no ha desaparecido. A día de hoy es fundamental aumentar la financiación para la respuesta al sida. También es esencial que la sociedad en su conjunto tome conciencia de cómo el VIH afecta la vida de las personas, para que de este modo podamos poner fin al estigma y la discriminación, y consigamos mejorar la calidad de vida de las personas que viven con el VIH.

Lemas 2022: Igualdad Ya

Fuente: ONUSIDA



## Recetario para el Día Mundial de la Diabetes

### Ensalada de pasta integral y pollo



#### Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de aceite (60 cc)
- 4 Pechugas de pollo, sin hueso y sin piel
- ¼ cucharadita de pimienta, para las pechugas
- ½ cucharadita de sal, para las pechugas
- 1 diente de ajo, picado finamente
- ½ cebolla, picada finamente
- 1 puerro picado finamente
- 2 ramitas de albahaca, picada toscamente
- 1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad (240 g)

**Tiempo de cocción: 5 minutos las crepes, 15 minutos las manzanas, Porciones: 9**

#### Procedimiento:

En un sartén, colocar 2 cucharadas de aceite, y cuando esté caliente, colocar las pechugas de pollo. Cocinar hasta que la carne esté blanca por dentro, y apenas dorada en su exterior. Salpimentar. Hecho esto, en un sartén aparte, saltear con 1 cucharada de aceite: la cebolla, el puerro y el ajo. Retirar del fuego en cuanto estén dorados. En una olla colocar agua a hervir, y cuando esté hirviendo colocar la pasta según el tiempo que se indica en el paquete, omitiendo la sal. Una vez la pasta se encuentre en el punto deseado, retirar del fuego y colar. Agregar 1 cda de aceite. Para servir, mezclar la pasta con la cebolla, puerro, ajo y tomate. Deshilachar el pollo, y colocar por encima de la ensalada. ser utilizados para realizar canelones o lasañas, ya que es una receta básica.

### Buñuelos integrales de puerro:



**Tiempo de cocción: 20 minutos, Temperatura de cocción: 180°C, Porciones: 6**

#### Ingredientes:

- 1 ¼ tazas de harina integral (250 g)
- 1 taza de leche (200 cc)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de royal
- 1 puerro
- 1 cucharada soperas de aceite (15 cc)
- pizca de sal

### Procedimiento:

Cortar el puerro y rehogar en un sartén y reservar. Para la masa, colocar en un bol la harina, la leche, los huevos, el royal, la pica de sal, el aceite y finalmente incorporar el puerro.

Con una cuchara formar bolitas y distribuirlas en una asadera aceitada. Colocar en horno precalentado a 180°C y hornear durante 20 minutos o hasta que estén dorados.

## Crepes integrales:



**Tiempo de cocción: 5 minutos las crepes, 15 minutos las manzanas, Porciones: 9**

### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  taza de harina de integral (150 g)
- 1 taza de leche (200 cc)
- 2 huevos
- Pizca sal (opcional)
- Aceite para untar el sartén

### Relleno:

- 2 manzanas
- 1 cucharada de canela
- 2 sobres de edulcorante

### Procedimiento:

Colocar los 2 huevos en un bowl junto con la harina. Mezclar los ingredientes y agregar parte de la leche. Batir con una batidora e ir integrando la leche hasta que la masa quede líquida. De ser necesario, se puede agregar más de la mencionada en la receta.

En una sartén de 20cm de diámetro, colocar un poco de aceite y calentar. Vertir un poco de la mezcla cuando la sartén esté bien caliente.

Una vez que la masa empieza a despegarse de las paredes y la superficie haya cuajado, daremos vuelta la crepe. Una vez que esté pronta, la dejaremos enfriar en un plato.

Para el relleno, pelar las manzanas y cortarlas en cuadrados. En una cacerola, poner a cocinar las manzanas junto con el jugo de limón y el edulcorante hasta que comiencen a estar levemente transparentes. Agregar la canela y retirar del fuego.

En una crepe, colocar la manzana en el centro, y doblar sobre sí misma para cerrar.



Prefiera siempre endulzantes aptos para cocción, por ejemplo aquellos que son en base a sucralosa.

Elegir siempre harinas integrales en lugar de harinas refinadas ya que contienen más fibra.

Cuide la calidad de las grasas, prefiera aceite alto oleico o canola, en lugar de manteca y margarina.

Con la receta de los crepés, también pueden ser utilizados para realizar canelones o lasañas, ya que es una receta básica.



