



Escuela de Sanidad  
de las FF.AA.

Contigo 

22ISSN: 2301- 0231

| **Revista N° 73 | Mayo 2023**

**12 de mayo**

**Día Internacional de la Enfermería**

*Lo importante no es lo que nos hace el destino, sino lo que nosotros hacemos de él.*

*Florence Nightingale*



**Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Educación para la Salud – Año 13  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

## STAFF

|Revista N° 73|  
Mayo 2023

### ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

Director Cnel. Carlos Pérez  
Ruffini

### REDACTOR RESPONSABLE

Educación para la Salud

### PRODUCCIÓN

Cap. (N) Melissa Cedrés  
Civil 3 Verónica Viar  
Cbo 2da Cecilia García

### COLUMNISTAS

- Servicio de Registro de Usuarios
- Depto. de Prevención Primaria y Secundaria de Enfermedades Crónicas No Transmisibles.
- Alumnos del curso AEI módulo 3 ESFFAA
- Auxiliares de Enfermería del HCFFAA
- Servicio de Cardiología
- Tte 2do (M) Dra. Elisa Núñez. Servicio de Mastología.

### MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Dpto. Organización y Diseño - Div. Informática

### COLABORADORES

Cantinas Militares

### 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

- División Registro de Usuarios (p.3)
- Día Internacional de la Enfermería (p.4)
- Testimonio de estudiantes y egresados de Auxiliar de Enfermería Integral (p.5)
- Día Mundial de la Hipertensión Arterial- Policlínica de Tabaquismo (p.6)
- Hipertensión Arterial -Servicio de Cardiología (p.7)
- Mayo Amarillo 2023 (p.10)
- Experiencia en el exterior Servicio de Mastología (p.11)
- Receta (p.13)
- Central telefónica(p.13)

### 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.

# División Registro de Usuarios

*Documentación a presentar para realizar los siguientes trámites:*

## **1- Para registrar a mi esposo/a o renovar la asistencia**

Fotocopias de cédulas vigentes del titular y esposo/a, partida de matrimonio actualizada (no más de 3 meses) y fotocopia de recibo de cobro del titular. **Renovación cada 5 años.**

## **2- Para registrar a los hijos/as**

Fotocopias de cédulas vigentes del titular e hijos/as, partidas de nacimiento y fotocopia del recibo de cobro del titular. **Asistencia hasta los 21 años de edad (solteros/as).**

## **3- Para registrar hijos/as estudiantes**

Fotocopias de cédulas vigentes del titular y estudiante, fotocopia de recibo de cobro del titular, certificado de estudios actualizado que justifique la concurrencia (centro de estudios avalado por el MEC y duración anual), formulario de Declaración Jurada firmada por el titular (Pág. de Sanidad o en D.R.U.); Constancia negativo de BPS del estudiante, Trámite vence el 30 de abril de cada año. Asistencia hasta los 27 años de edad (solteros/as).

## **4- Para registrar hijos/as incapacitados**

Fotocopia de cédulas vigentes, fotocopia de recibo de cobro del titular, partida de nacimiento del hijo/a, comprobante médico que acredite la incapacidad, recibo de cobro del hijo/a en caso de percibir alguna remuneración, o negativo de BPS y Solicitud dirigida al Sr. Director de la DNSFFAA firmada por el titular. **Los documentos son procesados a través de Comisión Médica.**

## **5- Para registrar a mi concubino/a o renovar la asistencia**

Fotocopias de cédulas vigentes, sentencia de homologación del concubinato (Ley 18.246) o constancia de que a la fecha figuran inscriptos en el Registro Nacional de Actos Personales



(en caso de renovación) y fotocopia de recibo de cobro del titular. **Renovación cada 5 años**

## **6- Para registrar a mi madre/ padre a cargo, o renovar la asistencia**

Por Res.N°728/020: Edad mínima 70 años, en caso de renovación con 75 años en adelante no se exigirá Certificado de Escribano Público. Partida de nacimiento del titular, Certificado por Escribano Público que conste estado civil de la persona a cargo, especificar fehacientemente que constituye un único núcleo familiar con el peticionante y que éste es su principal sostén (modelo del documento de Declaración Jurada para padres a cargo firmada por el titular) (Pág. de Sanidad o en D.R.U), comprobante de las Cajas Civil, Rural e Industria y Comercio, detallando además que no es beneficiario del Sistema Nacional Integrado de Salud, fotocopia del recibo de cobro del titular, Fotocopias de cédulas vigentes de los involucrados, solicitud dirigida al Sr. Director de la DNSFFAA, elevados todos los documen-

tos por oficio de la Unidad, o personalmente según corresponda.

### 7- Para registrar menores a cargo

Fotocopias de cédulas de identidad de los involucrados, Partida de nacimiento del menor, Tenencia jurídica legalmente ratificada a favor del titular del derecho y otorgada por Juzgados Letrados de Familia, fotocopia del recibo de cobro del titular, Formulario de Declaración Jurada para menores a cargo firmada por el titular (Pág. de Sanidad o en D.R.U).

#### Todo personal en situación de:

**Actividad** elevará la documentación respectiva por el conducto de mando.

**Retirado/a** presentarse directamente en la División Registro de Usuarios de la DNSFFAA o enviar la documentación escaneada por correo electrónico. De ser socios, en el interior del país pueden gestionarla a través de las Asociaciones y Centros de Retirados Militares.

### ¡NUESTRA MISIÓN ES SERVIRLO!

☎ 24876666 int. 1228 o 1231/ 24870163 (Fax)

🌐 [www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy)

📍 Personalmente: en nuestra oficina (al lado de Vacunaciones)

📧 [reg.usuarios-documentacion@dnsffaa.gub.uy](mailto:reg.usuarios-documentacion@dnsffaa.gub.uy)

## Día Internacional de la Enfermería

*El Día Mundial de la Enfermería (International Nurses Day) se celebra el 12 de mayo de 2023.*

**E**n esta fecha tan especial le rendimos homenaje a todos los enfermeros del mundo, que junto a su vocación de servicio nos cuidan cuando estamos enfermos. Es un merecido reconocimiento para todos estos profesionales que nos atienden cada vez que estamos en un centro de salud.

En esta festividad también se pretende resaltar los éxitos profesionales de la enfermería y llamar la atención hacia las mejoras necesarias para garantizar un mejor acceso a la atención sanitaria y mejorar los cuidados en enfermería.

Por esta razón muchas instituciones aprovechan la ocasión para conceder galardones a las enfermeras más destacadas.



# Testimonios de estudiantes y egresados de Auxiliar de Enfermería Integral

## Al Preguntarle ¿Por qué decidieron ser Enfermeros?

**1** Actualmente soy estudiante de Enfermería, estoy cursando el Módulo III en la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas.

Siempre me gustó ayudar a las personas, pero mi interés por la Enfermería nació a consecuencia de problemas de salud relacionados con mis dos hijas. En cada control de rutina, procedimientos, intervenciones y /o hospitalizaciones de ellas me llamaba la atención la conducta de Enfermería. En momentos claves, donde yo me sentí sola y desolada fue Enfermería quien estuvo sosteniendo mi mano y ayudándome a levantar. Allí entendí que ese era el rol que yo quería desempeñar, el ayudar, educar, acompañar, levantar el ánimo del otro. Pero necesitaba capacitarme para ello, fue entonces cuando tomé la decisión de estudiar.

Conté con la ayuda de mi Familia, la Unidad dónde revisto la Brigada de Caballería N° 3. Hoy estoy a pocos días de recibirme, siento una gran alegría y la satisfacción personal de estar alcanzando la meta.

Valió la pena todo el esfuerzo, tantas horas invertidas en leer y leer, estoy segura de que esto es el principio de tantas cosas lindas que se vienen para mí.

Agradezco al equipo de docentes de la Escuela de Sanidad de la Fuerzas Armadas, al personal de Enfermería de los diversos campos prácticos y a la Generación 2021 "Andrés Martínez Trueba", de quienes me llevo lo mejor.

¡Aliento y animo a aquellos quienes deseen capacitarse para servir al prójimo en el Área de salud, VALE LA PENA INTENTARLO!

**2** Decidí ser estudiante de Enfermería por vocación. Personalmente siento que no hay nada más gratificante trabajar en lo que realmente te gusta, la gratificación no es lo eco-

nómico en esta profesión sino también para el alma. El Poder atender, ayudar a seres humanos sanos o enfermos, evitando las enfermedades, educando sobre la Salud, restaurando su condición de vida, aliviar el dolor, evitando el sufrimiento a la hora de muerte.

YO QUIERO SER LA ENFERMERA QUE ME GUSTARÍA QUE ME ATIENDA A MÍ!!!!

**3** El día 12 de mayo celebramos con orgullo el "Día Internacional de la Enfermería".

Fue elegido por ser un día en el que se conmemora el nacimiento de la enfermera Florence Nightingale (1820-1910), pionera de la enfermería profesional moderna.

Aquí se expresa nuestra gratitud, ya que para ser enfermera o enfermero hay que tener un alto sentido de responsabilidad, pero sobre todo espíritu de servicio, generosidad y amor al prójimo.

Florence fue un icono tanto en Europa como en el mundo entero, daba seguridad a las personas, siendo auténtica y fiel a sus acciones.

Gracias a toda su fama y trabajo, transformó la enfermería en una profesión respetable.

Agradezco a las personas que se cruzan, que se cruzaron, en mi camino, para dejarme una enseñanza. -

No puedo decir otra palabra que "gracias", "gracias", "gracias".

Gracias por escucharme tanto en mi felicidad como en mi tristeza.

Solo pretendo con estas palabras, llegar al corazón de cada uno de ustedes, para darles los más sinceros agradecimientos; por haberme acompañado tan de cerca y de manera tan efectiva en el desarrollo de esta institución.

Mis padres durante mi recorrido en mi formación profesional me enseñaron, que la constancia y el esfuerzo daban sus frutos. El ser humano, nunca debe perder su esencia como persona, aunque cuente con muchos títulos.

Para ser personas integrales, debemos respetar al otro, ser tolerante y cada vez más empáticos con las necesidades de los demás, así obtendremos un mundo más humano y menos banal.

No hay nada más lindo en la vida, como encontrar personas que saben hacer de pequeños instantes, grandes momentos.

Doy gracias a la vida por cada lección que me da y que me permite seguir aprendiendo.

Es un placer servir a esta institución, soy muy afortunada.

He pasado unas cuarenta y un mil quinientas horas trabajando en esta gran institución y ordenando mi vida entorno al trabajo, sin pensar en que un día dejara de hacerlo.

Miro hacia atrás, me veo empezando con 23 años, con mi cabeza llena de ilusión y ganas de aprender, esperando encontrar un ambiente de trabajo estupendo, perteneciendo a un equipo.

Estoy despidiéndome de ustedes, sabiendo que he conseguido mucho, y veo con satisfacción lo que he logrado.

Lo que más valoro, es vuestra ayuda en mi crecimiento personal.

Hemos compartido tantas experiencias que he sentido que pertenecía a esta familia profesional.

Llegó el momento de decirles a ustedes “buena suerte” en sus futuros proyectos.

Aux. Enf. (ESPA) S/O/M Angelica Gil.

## Día Mundial de la Hipertensión Arterial- Policlínica de Tabaquismo

**E**l tabaco puede ser fatal para los hipertensos: una razón más para NO Fumar.

Las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen la principal causa de morbimortalidad en Uruguay, siendo responsables del 70% de las muertes y de gran parte de la pérdida de calidad de vida de nuestra población.

Del total de defunciones en el Uruguay, las ECV siguen siendo la primera causa de muerte en el año 2021, representando el 22,2% del total de defunciones, le sigue como segunda causa de muerte el cáncer con 20,1% y el COVID-19 con el 13,4%. Las ECV fueron la primera causa de muerte en ambos sexos.

La hipertensión arterial es una afección cardiovascular sumamente común en el mundo y afecta a 1 de cada 3 uruguayos.

Esta enfermedad se caracteriza por un aumento de la presión arterial sostenida en

el tiempo, que cursa prácticamente sin síntomas, por lo que es conocida como el “asesino silencioso”. Para detectarla se debe medir la contracción ventricular del corazón (presión sistólica) y su relajación (presión diastólica). Según la American Heart Asociación (AHA), los valores normales de presión arterial (normotensión) son aquellos menores a 130 / 85 milímetros de mercurio.

Dicha enfermedad se agrava por diferentes factores, entre ellos el consumo de tabaco. Los pacientes hipertensos que también son fumadores están expuestos en mayor medida a los efectos nocivos de este hábito, debido a que los componentes activos del cigarrillo tienen consecuencias directas en la salud cardiovascular: desde el endurecimiento de las arterias hasta el estrés del corazón. Dejar de fumar reduce el riesgo de accidente vascular encefálico (ACV), infarto cardíaco y trombosis de

las arterias. Para conocer el efecto del tabaco sobre los niveles de presión durante las 24 h del día, el método no invasivo más indicado es el Monitoreo Ambulatorio de la Presión Arterial (MAPA). Este examen permite una mejor comprensión de la hipertensión arterial (HA) tanto en el diagnóstico, en el pronóstico como en el tratamiento.

Los pacientes fumadores suelen tener cifras de presión arterial, tanto mínimas como máximas, en niveles mayores que los no fumadores, lo que demuestra que el tabaquismo incide en el control de la presión arterial.



#### **Hábitos no saludables factores de riesgo:**

- tener una alimentación con excesivo consumo de sal
- mantener un estilo de vida sedentario
- tener sobrepeso u obesidad
- usar analgésicos como ibuprofeno o similares en forma excesiva
- presentar apnea de sueño (SAOS) sin tratamiento.

La recomendación médica es abandonar el consumo de tabaco por completo, tanto para pacientes hipertensos como sanos. Asimismo, reconocemos las dificultades de abandonar el consumo de cigarrillos, ya que se trata de una adicción, es por eso que desde el Servicio de Tabaquismo hemos creado diferentes estrategias e instrumentos para apoyar a los pacientes en el proceso de cuidar su salud. Por información contáctanos vía WhatsApp al 099379311 o al 24876666 int. 1614.

Escrito por:  
Civil - Lic. Psic. María POMOLI  
Tte. 2°(M) Victoria SCAPUSIO Servicio de  
Cardiología

## **Hipertensión Arterial**

### **Servicio de Cardiología**

#### **¿Qué es la presión arterial?**

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) como resultado de la función de "bombeo" que tiene el corazón, el volumen sanguíneo, la resistencia de las arterias al flujo y el diámetro de la luz arterial. Se mide con un aparato denominado esfigmomanómetro y se expresa en (mm) de (Hg) mediante dos cifras.

La cifra mayor corresponde a la presión sistólica, que se produce cuando el corazón se contrae y la sangre ejerce mayor presión sobre las paredes de las arterias. La cifra menor representa la presión diastólica que se produce cuando el corazón se relaja después de cada contracción, por lo que la presión que ejerce el flujo de sangre sobre las paredes de las arterias es menor.

La Hipertensión arterial es el factor de riesgo más importante de las enfermedades cardiovasculares, y es una de las principales causas de muerte prematura en todo el mundo.

Se la considera el "asesino silencioso", porque va dañando las arterias de distintos órganos como: el cerebro, en donde puede causar un accidente vascular encefálico; los riñones, causando insuficiencia renal que puede terminar en diálisis y en el corazón a través de un infarto.

En algunos casos esta enfermedad puede manifestarse por: dolor de cabeza, zumbido de oídos, trastornos de la visión, mareos o palpitaciones.

### ¿Cuál es su prevalencia?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) afecta a más del 30% de la población mundial adulta (uno de cada cuatro hombres, una de cada cinco mujeres). Dos tercios de los casos se encuentran en países de ingresos bajos y medianos.

En Uruguay, la prevalencia de hipertensión arterial en población adulta (25 a 64 años) es 36,6% según la 2° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENFRENT, 2013) y se estima que 6 de cada 10 de los adultos hipertensos no están diagnosticados. Esto se debe principalmente al alto consumo de sal, dado que la población uruguaya duplica la recomendación propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuanto al límite máximo de sal por día, lo cual está correlacionado con cifras elevadas de presión arterial incluso en niños. La OMS se ha comprometido a reducir el consumo de sal un 30% para el año 2025.

### ¿Qué la provoca?

Algunas condiciones propias de cada persona, pueden favorecer el desarrollo de la hipertensión arterial. A estas condiciones se les conoce como factores de riesgo.

Los factores de riesgo para desarrollar hipertensión arterial son:

- Exceso de peso
- Falta de actividad física

- Consumo excesivo de sal y alcohol
- Ingesta insuficiente de potasio
- Tabaquismo
- Estrés
- Presión arterial límite (130-139/85-89 mm de Hg), antecedentes familiares de hipertensión
- Tener más de 60 años de edad

Acciones de intervención médica de acuerdo con el nivel de presión arterial identificado.

Abordaje terapéutico

El abordaje de la HA se realiza basado en 4 pilares de intervención:

El tratamiento higiénico - dietético.

El tratamiento farmacológico.

La intervención grupal o grupos terapéuticos.

Las intervenciones comunitarias.

Tratamiento higiénico dietético.

### Alimentación

La alimentación como parte del estilo de vida constituye un elemento clave dentro las pautas relacionadas a la prevención y el tratamiento de la hipertensión arterial. Alcanzar un peso saludable (IMC entre 18.5 y 25 kg/m<sup>2</sup>) y reducir la obesidad abdominal (circunferencia de cintura < 102 cm en hombres y < 88 cm en mujeres) constituyen parte de las medidas principales para reducir la presión arterial.

Las principales recomendaciones nutricionales para optimizar el control de la presión arterial incluyen:

Adoptar un patrón de alimentación siguiendo las pautas de patrones dietéticos recomendados como la dieta DASH, donde se jerarquice: El incremento en el consumo de verduras y frutas y cereales de grano entero.

La sustitución de lácteos enteros o grasos por su versión descremada.

El incremento del consumo de pescado (principalmente graso, rico en omega 3 como palometa, atún fresco, anchoa, bagre, salmón, lisa) controlando el consumo de carnes rojas.

Utilizar aceites vegetales en crudo (preferentemente oliva, canola, soja, girasol alto oleico, arroz).

Limitar el consumo de azúcar y productos azucarados, particularmente en bebidas.

Incorporar frutos secos (avellanas, nueces y almendras).

Complementar el cambio global en la alimentación antes mencionado con la reducción en el consumo de sal. Restringir el consumo de sal a 5 g (2000 mg de sodio) al día contribuye a la reducción de las cifras de PA en individuos hipertensos. Con esta reducción, es posible alcanzar descensos de hasta 4 a 5 mmHg en la PA sistólica. Sin embargo, es aconsejable alcanzar una reducción de la ingesta hasta 1500 mg de sodio por día, ya que esta medida se vincularía con un mayor descenso de la PA. Se recomienda no agregar sal a las preparaciones ni durante ni luego de la elaboración de los alimentos. Observar otras fuentes de sal en la alimentación que se encuentran "ocultas" en alimentos procesados industrialmente (por ejemplo: salsas como salsa de soja, condimentos, sopas instantáneas, productos de copetín, fiambres, embutidos, galletería, panificados y quesos entre otros). Por este motivo se reco-

mienda al hipertenso evitar estos productos o elegir sus versiones sin sal agregada.

En quienes ingieren alcohol, limitar el consumo a 2 medidas de etanol (30 ml) en el hombre y una medida (15 ml) en la mujer. Cada medida equivale a 355 ml de cerveza, 150 ml de vino o 45 ml de bebidas destiladas

#### **Actividad física**

En pacientes hipertensos, las modificaciones en el estilo de vida son determinantes para el éxito terapéutico, más allá del tratamiento farmacológico. Dentro de ellas, la prescripción de actividad física no debería faltar. Se recomienda:

Aumentar los niveles de actividad física en la vida cotidiana.

Disminuir al máximo y fraccionar el tiempo en actividades sedentarias (tiempo sentado).

Sumar progresivamente ejercicio físico ("FITT": definir frecuencia, intensidad, tipo y tiempo).

Cardióloga Dra. Laura Páez

## **Cada 11 de mayo desde el 2013, se conmemora el Día Nacional de la Resucitación cardíaca**

Esta fecha fue declarada con el fin de crear conciencia sobre el paro cardíaco, difundiendo información sobre la Reanimación Cardíaca Básica y la utilización del desfibrilador.

La sobrevida a una muerte súbita de origen cardíaco dependerá de la comunidad. Si una persona padece una muerte súbita de origen cardíaco y la persona que está al lado solicita ayuda, comienza a realizar compresiones cardíacas, la sobrevida de esa víctima pasa de 0 % a más de un 55 %, pero si además se utili-

za un Desfibrilador Externo Automático en los primeros minutos la sobrevida puede llegar a ser superior a un 85%.

¡Cada minuto cuenta... Súmate!



Reanimación Cardíaca Básica en Escuela de Sanidad



Servicio de Intendencia del Ejército

## Mayo Amarillo ¿Dónde se originó?

*El movimiento Mayo Amarillo se inició en Brasil y se ha ido extendiendo en el mundo bajo la consigna de evitar y despertar la consciencia de la Sociedad sobre los accidentes y la siniestralidad vial.*

Los organismos implicados en este buscan ir logrando que la siniestralidad vial, los riesgos del tránsito y los accidentes de tránsito disminuyan a partir de despertar la consciencia y generar hábitos y comportamientos preventivos. Si no eres parte de la solución. ¿vas a seguir siendo parte del problema? Inicia este año bajo el slogan «En el tránsito, elige la Vida» el movimiento llega a su séptima edición en Uruguay. Se busca generar actividades que generen consciencia.

El objetivo es impulsar la discusión en la sociedad sobre la urgente necesidad de disminuir el número de muertes y heridos como consecuencia de los siniestros de tránsito.

#TransitoEligeLaVida

La campaña de este año, que celebra su 10° aniversario, tiene como tema central «En el tránsito, elige la vida». Destacando la importancia de llamar la atención sobre el tema urgente de salvar vidas en el tránsito.

Las acciones de este movimiento se centrarán



en continuar colocando en la agenda pública el tema y el llamado de atención a la población sobre los riesgos que se corren en el trán-

sito y por qué es importante utilizar las medidas de seguridad y toda nuestra atención. Se generan actividades que reflejen la importancia de cuidarnos en el día a día.

#### DATOS

Según los datos de accidentes de tránsito del 2022, 25.154 personas resultaron lesionadas como consecuencia de un siniestro de tránsito, de las cuales 428 fallecieron en Uruguay. No pensemos en números, pensemos en vidas.

Año a año las campañas de Mayo Amarillo Uruguay van logrando más adhesiones que van desde los organismos de Gobierno, pasando por las Intendencias e instituciones

sociales hasta las academias de choferes y centros educativos en general.

Este año, el objetivo principal de la campaña Mayo Amarillo en Uruguay es fomentar una cultura de seguridad vial sólida y sostenible. A través de la colaboración entre ciudadanos, organizaciones y autoridades gubernamentales, podemos alcanzar un cambio significativo en la mentalidad y actitudes de los conductores, peatones y ciclistas. Participar en Mayo Amarillo 2023 es una oportunidad única para unirnos como sociedad y trabajar juntos en la construcción de un futuro más seguro y libre de accidentes en nuestras calles y carreteras.

Extraído de mayoamarillo.com

## Experiencia en el exterior. Servicio de Mastología

Desde el 4 de Enero al 4 de Marzo de 2023 la Tte. 2do. (M) María Elisa Núñez Gonnet, cirujana mastóloga integrante del Servicio de Mastología de nuestro Hospital cursó una pasantía en el Instituto Europeo de Senología localizado en Strasbourg, Francia.

Este Instituto es parte de la Clínica Rhena, el mayor centro de salud privada de Estrasburgo Eurometropole.

Estadísticamente diagnostican 500 nuevos casos anuales de cáncer de mama y realizan un promedio de 150 reconstrucciones mamarias anuales.

El programa de la pasantía fue integral incluyendo asistencia en policlínicas, participación activa en las cirugías realizadas y visita diaria a los pacientes hospitalizados.

La carga horaria promedio fue de 40 horas semanales, distribuidas de la siguiente manera: Lunes, Miércoles y Viernes coordinación quirúrgica de 7 a 18 horas operando un promedio de 5 pacientes por día. Martes, jueves y sábados atención en policlínica a un promedio de

30 pacientes por consulta. Diariamente visita en sala de los pacientes hospitalizados.

El gran volumen de pacientes que maneja el instituto permitió en 1 mes abarcar una experiencia que en nuestro medio corresponde a la actividad promedio de un año.



Staff Quirúrgico - Clínica Rhana - Strasbourg - Francia

El Instituto está dirigido por el Dr. Jean Marc Piat reconocido mastólogo francés con más de 30 años de experiencia, que entre otros méritos es el creador de una nueva técnica de reconstrucción mamaria llamada Mini dorsal Lipofiling. Esta técnica permite la reconstrucción de la mama con los propios tejidos de la paciente, lo cual la hace de elección para aquellas mujeres que no pueden o no desean reconstrucción con prótesis.



Staff Quirúrgico junto al Dr. Jean Marc Piat

Básicamente se utiliza para la nueva mama parte del músculo dorsal ancho y el volumen deseado se logra mediante la inyección de grasa previamente extraída de zonas dadoras de la misma paciente.

Es una cirugía de aprox 2:30 horas, con una internación promedio de 4 días y una recuperación completa a los 30-60 días, sin secuelas funcionales y con un resultado estético superior y más natural que el logrado con la utilización de prótesis.

Esta cirugía requiere de entrenamiento técnico, pero no así de tecnología especializada, lo que lo hace fácilmente reproducible en nuestro hospital, por lo cual esperamos prontamente poder iniciar nuestra experiencia.

Además del entrenamiento específico en cirugía mamaria, cabe destacar los conocimientos adquiridos en cuanto a organización del

servicio como tal, estrategias para mejorar la comprensión por parte de las pacientes de su enfermedad y del proceso asistencial, programa de recuperación física temprana, acompañamiento psicológico y procedimientos mini invasivos para mejorar la estética luego de una cirugía por cáncer de mama.

La Dra. destaca además que “desde el punto de vista humano fui recibida con gran amabilidad, recibiendo ayuda tanto en aspectos propios de la pasantía, así como también en aquellos relacionados a la vida cotidiana como extranjero en otro país.

El vínculo creado con todos los integrantes del staff fue excelente, por lo cual desde ya nos encontramos planeando eventos conjuntos para el próximo año, así como también la posibilidad de que otro integrante de nuestro grupo curse la pasantía en el futuro.

Fue una experiencia enriquecedora desde el punto de vista profesional permitiéndome adquirir nuevos conocimientos terapéuticos y mejorar los ya aprendidos, desde la gestión incorporando estrategias para una mejor atención al paciente y desde el punto de vista humano compartí con un equipo muy ameno que me integro rápidamente como parte de él y generar vínculos que permitirán a nuestro servicio intercambiar conocimientos, organizar actividades científicas conjuntas y la posibilidad a futuro de que otros colegas puedan participar de esta experiencia”.



Clínica Rhana – Strasbourg – Francia

## Receta: Fainá de zapallitos y zanahoria

### Ingredientes:

- Zapallitos: 2 unidades medianas
- Zanahorias: 2 unidades medianas
- Huevos: 2 unidades
- Harina: 2 tazas
- Huevos: 2 unidades
- Polvo de Hornear: 1 cucharada
- Aceite: ¼ taza
- Agua: ½ taza
- Queso magro sin sal: 100 gramos
- Perejil: 1 cucharada
- Pimienta: cantidad suficiente
- Nuez moscada: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar los zapallitos y las zanahorias.  
Reservar.  
Lavar los huevos y cascarlos.  
Licuar todos los ingredientes, hasta formar una masa homogénea.



Incorporar la preparación en una asadera de 25X35 cm previamente aceitada.  
Rallar el queso magro por encima.  
Hornear por 25 minutos a horno 180°C.

Alf. (Lic) Catherine De Virgiliis

## Central telefónica

Debido a los desperfectos técnicos de la central telefónica, la DNSFFAA adoptó una serie de medidas para facilitar las comunicaciones de los usuarios con los diferentes servi-

cios. Se aclara que estos números no son para realizar anotaciones. Gracias por su comprensión.

<p><b>Imagenología</b> Int. 1946 / 098456716 08:30 a 14:00h Llamadas y Whatsapp</p>	<p><b>Ginecología</b> Int. 1872/ 098127964 08:00 a 18:00h Solo llamadas</p>	<p><b>Cardiología</b> Int. 1809/ 099380916 08:00 a 18:00h Solo llamadas</p>
<p><b>Medicina</b> Int. 1845/ 091944271 08:00 a 18:00h Solo llamadas</p>	<p><b>Oftalmología</b> Int. 1855/ 098885302 08:00 a 18:00h Solo llamadas</p>	<p><b>Traumatología</b> Int. 1882/ 099105068 08:00 a 18:00h Solo llamadas</p>

# Cantinas Militares



**El Despacho de Medicamentos  
te ofrece un nuevo servicio de  
**¡ENVÍOS A DOMICILIO!****

Escaneá el  
QR o ingresá a  
nuestra Web  
para realizar tu  
compra



 092 249 015 [www.cantinasmilitares.com.uy](http://www.cantinasmilitares.com.uy)



**Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas**  
**Educación para la Salud**  
**Año 13 – Revista N° 73 – Abril 2023**  
**REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA**