



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.

Contigo

22ISSN: 2301- 0231

| Revista N° 75 | Octubre 2023



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

STAFF

|Revista N° 75 |
Octubre 2023

ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

Director Cnel. Carlos Pérez Ruffini

REDACTOR RESPONSABLE

Educación para la Salud

PRODUCCIÓN

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

COLUMNISTAS

Sr. David Karp
Master en Gerontología Social

Dra. Susana Reyes

Jefa servicio Mastología

Dra. Francis Kescherman

Jefa del Servicio de Hematología Especializada del Hospital Militar

Adriana De La Valle

Jefa UCP

Tte. 2do. (Lic.) Patricia Calvo

Lic. Psic. Mariela Costal Garrido.

Policlínica de Psicología Infantil

MAQUETACIÓN, DISEÑO Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Dpto. Organización y Diseño -
Div. Informática

SU OPINIÓN NOS

INTERESA

Por sugerencias, aportes o comentarios, comuníquese al tel.: 2487 6666 - int 1622 o vía e-mail: epsdns@hotmail.com

Impreso en Tradinco S.A.

SUMARIO

SECCIÓN A TU SALUD

- **Octubre, mes del cáncer de mama (p.3)**
- **Día Mundial de la Concientización sobre el Linfoma (p.4)**
- **Diagnóstico del Linfoma: Importancia del apoyo psicológico (p.6)**
- **Día Mundial Del Alzheimer (p.7)**
- **Unidad de Cuidados Paliativos (p.9)**
- **Día Mundial de la Salud Mental (p.12)**
- **Receta (p.15)**

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 ESFFAA o del HCFFAA provienen de fuentes confiables que son citadas al pie de los mismos.

Si usted desea leer números anteriores, Ingrese al portal de la DNSFFAA - www.dnsffaa.gub.uy y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

Octubre, mes del cáncer de mama

El 19 de octubre es el Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Mama y se ha convertido el mes de octubre en el «mes rosa» por las múltiples actividades de concientización sobre el tema a nivel global.

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en la mujer. En nuestro país se diagnostican aproximadamente 2000 nuevos casos al año, 5 por día, estimándose que 1 de cada 8 mujeres padecerá la enfermedad en el transcurso de su vida.

Si bien hemos tenido grandes avances en el diagnóstico, detectando la enfermedad en etapas más precoces, el índice de mortalidad asciende a 800 casos por año.

El tratamiento actual permite mejores resultados gracias a las terapias oncológicas específicas, la cirugía conservadora combinada con técnicas reconstructivas realizadas ya en la primera cirugía, ofreciendo igual radicalidad oncológica con menos impacto en la imagen corporal, optimizando la recuperación tanto desde el punto de vista oncológico, así como sicosocial.

El conocimiento de las bases genéticas del cáncer de mama permitió trazar planes específicos para aquellas personas con riesgo de cáncer hereditario y mejorar los resultados también en esta población. En el HCFFAA contamos con un equipo de asesoramiento genético, una herramienta de gran valor y la universalización de este recurso debe ser un objetivo a corto plazo.

Especial atención merece también el cáncer de mamá en la mujer joven, 25% de los cánceres

de mama se presenta en mujeres menores de 50 años, por lo cual las autoridades sanitarias están revisando actualmente las recomendaciones de inicio de controles, existiendo algunas guías internacionales que proponen la primera consulta con mastólogo a los 25 años para analizar el riesgo individual de padecer la enfermedad y planificar un control personalizado.

Sin lugar a dudas este es un tema que involucra a todas las mujeres uruguayas y a todos los actores que de una u otra forma participamos en este proceso y tenemos en nuestras manos la posibilidad de mejorar cada día los aún alarmantes resultados derivados de esta enfermedad.

Los invitamos a reflexionar y participar en las actividades previstas para octubre. Este año la Jornada de Concientización será el 20 de octubre en la Plaza de Armas de la ESFFAA.

Previamente se realizarán 2 talleres donde abordaremos la musicoterapia como herramienta complementaria en el tratamiento del cáncer de mama cuyos beneficios ya han sido demostrados (reducción en la gravedad de los síntomas, la intensidad del dolor y la fatiga).

Contaremos con la participación como coordinadora de Alejandra Díaz, paciente y cantante, quien dirigirá el coro de pacientes que se presentará el 20 de octubre en el marco de las jornadas.

Reflexionemos, tomemos conciencia, difundamos información, para que todos los meses sean octubre y todos los días sean 19 y lograr un mejor control de esta enfermedad.

Cáncer de mama

Todos juntos por la prevención

20 de octubre | 12:00 hs

JORNADA ABIERTA



Día Mundial de la Concientización sobre el Linfoma

Dra. Francis Kescherman - Jefa del Servicio de Hematología Especializada del Hospital Militar

Cada 15 de setiembre se conmemora el Día Mundial de la Concientización sobre el Linfoma, en busca de concientizar a la sociedad sobre este tipo de cáncer, que va en aumento en todo el mundo. Es importante hacer conocer sus síntomas para llegar a un diagnóstico rápido sin demoras, porque la gran mayoría de los pacientes con linfoma pueden llegar a curarse.

Los linfomas se clasifican en linfoma de Hodgkin (LH) y linfoma No Hodgkin (LNH), con pronóstico y tratamiento diferentes. Hoy en día, los adelantos en el diagnóstico y tratamiento de los linfomas ofrecen a los pacientes más esperanza de vida.

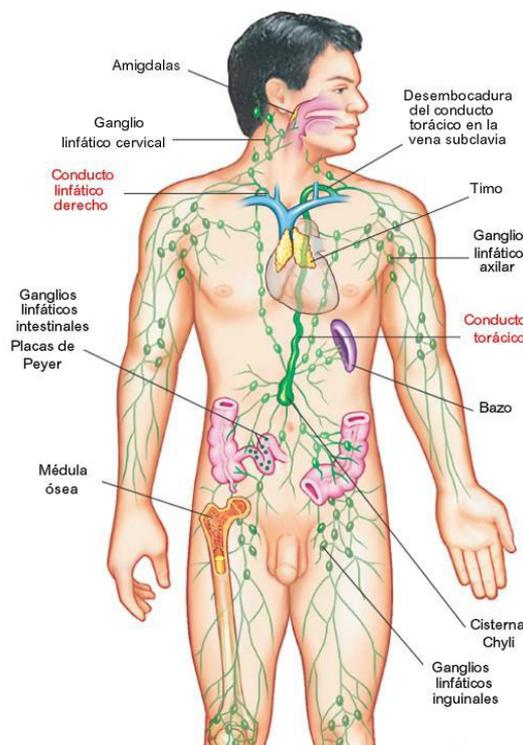
¿Qué es el Linfoma?

El linfoma es el nombre de un tipo de cáncer de la sangre que comienza en el sistema de defensas que tenemos llamado sistema linfático o ganglios. Los dos tipos principales de linfoma son el linfoma de Hodgkin y el linfoma no Hodgkin.

Los ganglios linfáticos son acumulaciones de linfocitos, los linfocitos forman parte de los glóbulos blancos que son las células que combaten las infecciones en el cuerpo. Hay dos



Imagen que muestra un ganglio agrandado.



Lugares del cuerpo donde están los ganglios.

tipos principales de glóbulos blancos: células que ingieren gérmenes (neutrófilos y monocitos) y linfocitos que combaten las infecciones (células B, células T y células citolíticas naturales). Tenemos ganglios linfáticos en todo el cuerpo: en el cuello, las axilas, el pecho, el abdomen, la ingle y en algunas otras partes del cuerpo, como amígdalas, tubo digestivo, bazo, timo y médula ósea.

El linfoma de Hodgkin (LH) suele afectar con más frecuencia a personas jóvenes, pero también pueden aparecer en la edad adulta o en el añoso, aunque son los menos frecuentes. Dentro de los LH hay 4 tipos diferentes. La gran mayoría de ellos se cura con el tratamiento hematológico, llegando a ser curable hasta en 80-85% de los casos diagnosticados en etapas iniciales.

El linfoma No Hodgkin (LNH): existen muchos subtipos, son los más frecuentes, dentro de los LNH hay aproximadamente 30 tipos diferentes. Aparecen a edades más tardías en general a los 60 años. Es importante destacar que algunos tipos de linfoma son curables, otros tipos de linfomas; que no podemos curar, lo que hacemos es controlar la enfermedad (a eso se le llama entrar en remisión de la enfermedad) y en esos casos, tener una buena calidad de vida. Se manifiestan como crecimiento de ganglios linfáticos o adenopatías, uno o varios, palpables y visibles en lugares como cuello, axilas o ingles, o están ocultos en el

¿Cómo se diagnostica un linfoma?

Para llegar al diagnóstico de la enfermedad y saber que tenemos un linfoma se debe realizar una biopsia del ganglio que está afectado, la biopsia es sacar un trozo de ganglio, lo realiza el cirujano en block quirúrgico, y lo analiza el médico de anatomía patológica, quien nos da el informe.

También debemos realizar otros estudios como análisis de sangre, tomografías, PET (es una tomografía especial que se realiza en el CUDIM), biopsia de médula ósea (que es el estudio de la «fábrica» de las células de la sangre) que se realiza a través de una punción en el esternón o en la cadera y se aspira la médula ósea para poder analizarla), etc.

¿Cómo se tratan los linfomas?

En las últimas décadas se han desarrollado terapias específicas para combatir el linfoma, que han impactado positivamente extendiendo la supervivencia y mejorando la calidad de vida en los pacientes. El tratamiento del linfoma se realiza con quimioterapia, que son fármacos que destruyen las células cancerígenas, y dependiendo que que tiene el paciente, se combina con otros fármacos llamados Anticuerpos Monoclonales, o incluso se combina con Radioterapia; otros van a requerir otro tratamiento para intentar curarlo que es el trasplante de células madre del paciente o de donantes de familiares emparentados o a veces de personas que donan células madre en el mundo.

En nuestro Hospital Militar

El Hospital Militar cuenta con el Servicio de Hematología Especializada compuesto por un equipo de: médicas hematólogas, personal de enfermería y psicóloga especializada en enfermedades hematológicas los 365 días del año; para el diagnóstico, tratamiento, seguimiento y apoyo a los pacientes con estas enfermedades. Por lo cual, en este día de concientización del linfoma, queremos hacer saber de nuestro servicio para quienes tengan dudas sobre este tipo de enfermedades y así poder dar lineamientos de que hacer.



De izq. a der.: Sgto. (Aux. Enf.) Andreina Castro, Tte.2do. (M) Virginia Bove, Civil (M) Cristina Trípodí, Tte.2do. (M) Virginia Bradvica, Civil (M) Francis Kecherman, Alf. (M) Marianela Posada, Alf. (M) Gimena Dos Santos, Tte.1ro. (N) Laura Sanchis Tte.1ro. (N) Fernanda Cruz, Tte.1ro. (N) Leticia Tello, Cbo.1ra. Lorena Santurión

Diagnóstico del Linfoma: Importancia del apoyo psicológico

Alf. (Lic.) Psic. Andrea Baldomir- Servicio de Hematología Especializada

¿Qué hacer cuando nos diagnostican que padecemos un linfoma?

Uno de los grandes temores de la humanidad es padecer una enfermedad oncológica. La manifestación de distintos síntomas genera ansiedad en el paciente, lo que lo lleva a buscar distintas explicaciones para evitar la concurrencia al profesional correspondiente, generándose reacciones poco asertivas a la hora de tomar la decisión de consultar al médico.

Nuestros miedos muchas veces no nos permiten obtener un diagnóstico temprano de cualquier enfermedad. El conocimiento de la existencia de la enfermedad de forma precoz y el tratamiento oportuno puede marcar la diferencia en la evolución de la patología y el logro de buenos resultados.

Es importante comenzar a aceptar la idea de que las enfermedades oncológicas actualmente son consideradas crónicas y no vincularlas siempre a la muerte.

Hoy en día existe una amplia variedad de tratamientos efectivos para cada una de ellas, logrados por el avance de la ciencia y la tecnología.

Ante un linfoma, es importante tener en cuenta que el Servicio de Hematología Especializada del Hospital Central de las FF.AA., cuenta con apoyo psicológico, para el paciente y sus familiares y/o acompañantes.

Estar informado de lo que nos pasa o lo que nos podría pasar, es la mejor opción para transitar este periodo, lo cual facilita la autonomía, la confianza mutua y la seguridad.

El acompañamiento psicológico puede aclarar dudas que el paciente necesita para ayudarse y dejarse ayudar. Una familia informada, con una buena comunicación resulta más produc-



tiva para el paciente, genera menos complicaciones y reduce el estrés diario. Permitiendo un nivel superior de coordinación entre el equipo de salud, la familia y el paciente.

A nivel psicológico, es fundamental la confianza y el sentimiento de seguridad hacia la institución y el equipo de salud que lo trata. posibilidades, efectos secundarios, autocuidado, calidad de vida, alertas de reconsulta, entre otros.

La comunicación y el acompañamiento generan confianza y tranquilidad.

Esta participación facilita distintas herramientas para lograr una mayor adhesión al tratamiento farmacológico, siendo esto determinante para la evolución, los resultados y lograr la aceptación de la nueva realidad que debemos transitar, muchas veces de forma inesperada.

Buscamos que el paciente, entre otras cosas, logre un rol activo y autónomo en el manejo de su enfermedad.

El transitar de estas patologías, ocasiona diversos cambios en la realidad del paciente y de su entorno familiar, laboral y social. No solo debemos realizar una adaptación para enfrentar la enfermedad y su tratamiento, sino también aprender del linfoma, para reinsertarnos de una forma psicológicamente más saludable a nuestra vida habitual. Aprender de esta situación, tanto en el transitar de la misma como, para la reinserción posterior, con nuevas herramientas psicológicas que nos permitan cuidarnos y lograr una vida más saludable.

Estamos en equipo para acompañarlo y facilitar la información que necesite para transitar esta enfermedad.



Día Mundial del Alzheimer

David Kart- Master en Gerontología Social - Encargado de la Policlínica + 64 años

Persona mayor: y de memoria, ¿cómo andamos?

La memoria nos permite reconocernos a nosotros mismos a lo largo del tiempo y en esa cadena el tiempo que nos acompaña, desde que nacemos hasta que morimos, tenemos distintos momentos en que aparecen olvidos. Olvidarnos de algo es normal en nuestras vidas.

Pero...

Una cosa es olvidarse donde dejé las llaves de la casa un día que estaba muy preocupado porque la nena estaba con fiebre y otra cosa es que casi todos los días sienta que me olvido de cosas muy distintas, tales como: dónde dejo las cosas, los nombres de las personas, el fuego prendido de la cocina, el vencimiento de una cuenta, etcétera.

Aparecen olvidos en las muchas y distintas cosas que hacemos diariamente.



¿Y esto da para asustarse?

No necesariamente, pero sí para motivar una consulta y saber qué es lo que lo provoca.

¿Y los olvidos significan lo mismo que una demencia?

No, pero una demencia tiene muchos olvidos.

Entonces...

Entonces les proponemos a todos los adultos mayores de 64 años que en algún momento se den una vuelta por el HCFFAA y se anoten en la policlínica de MEMORIA MAYOR DE 64 AÑOS (no necesita ni pase o una derivación) y consulten sus dudas.

¿En qué consiste este estudio?

Tiene principalmente dos partes, una primera en que se conversa con el paciente y otra en que se le pide que copie unos dibujos u ordene una ficha de plástico, nada invasivo o nada que duela.

Mientras se van realizando las distintas tareas, los datos obtenidos son ingresados en un sistema informático y al final de esa hora, tenemos un informe que va a quedar en su historia clínica.

Este informe, nos va a dar una pista no solo sobre su memoria, sino que también, nos permitirá conocer otros aspectos que pueden estar afectando o no a la memoria y que de ser reconocidos podrán ser tratados debidamente y cuanto antes mejor.

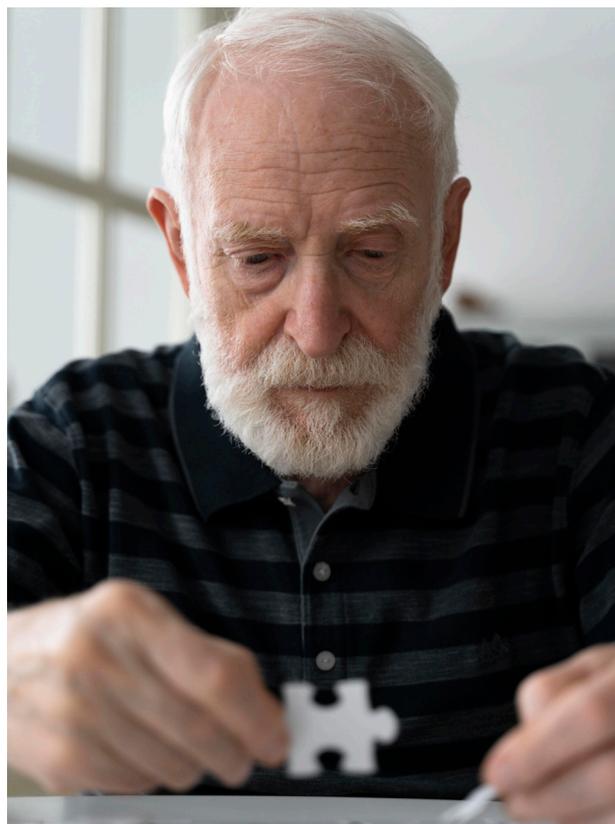
Por eso que reiteramos nuestra propuesta. Todo usuario de la DNSFFAA mayor de 64 años que esté interesado en hacer algo preventivo por su memoria, solicite ser atendido por la policlínica de MEMORIA MAYOR DE 64 AÑOS.

¿Y qué más se puede hacer en esta policlínica?

Se puede consultar en ella:

- Los propios usuarios mayores de 64 años
- Los familiares de estos usuarios
- Cuidadores y acompañantes

Los usuarios mayores de 64 podrán dirigirse a esta policlínica por cualquier motivo que los ponga nerviosos, los angustie o si se sienten



«bajoneados» o deprimidos, si algo los inquieta y también problemas de tipo familiar que involucren a hijos, nietos o cualquier otra persona de su núcleo cercano.

¿Familiares y cuidadores que no son usuarios de la DNSFFAA pueden consultar también con respecto a un usuario mayor de 64 años?

Si, lo pueden hacer, anotando en la policlínica de MEMORIA MAYOR DE 64 AÑOS al usuario y concurriendo con él o no.

En nuestra policlínica podrán plantear los motivos de sus inquietudes, o simplemente sus dudas y trataremos de orientar la situación de forma tal que sea beneficioso tanto para la persona mayor como al núcleo familiar que lo rodea.

Por lo tanto...

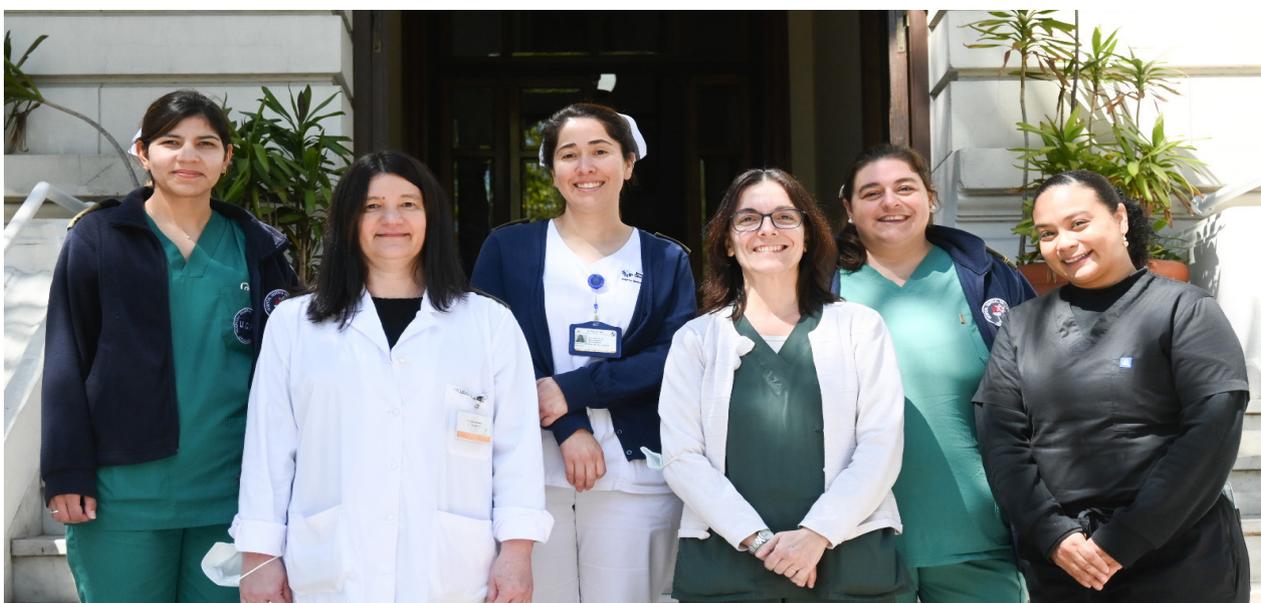
Si usted es un usuario mayor de 64 años de la DNSFFAA o es pariente o cuidador de alguien con estas características dese una vuelta por la policlínica de MEMORIA MAYOR DE 64 AÑOS.



Téngalo presente

Policlínica de MEMORIA MAYOR DE 64 AÑOS
Departamento de Salud Mental
Por web/ app: anotación sin pase
Por teléfono: 24872109 (solo los días de anotaciones).
Presencial en el Departamento los días de anotaciones.

Unidad de Cuidados Paliativos



De izq. a der.: Tte.2do. (N) Catherine Vaz, Tte.2do. (Psic.) Eliana Vogel, Tte.2do. (N) Ana Rey, Dra. Adriana De La Valle, Cbo.1ra. (Aux. Enf.) Jubiel Álvarez, Dra. Ximena Balderrama.

¿Sabés que son los cuidados paliativos?

Es el cuidado integral de pacientes y familias que se enfrentan a enfermedades graves que son una amenaza para su vida.

Se trabaja en equipo junto con médicos, enfermeros, psicólogos y trabajadores sociales, tanto para niños como para adultos. Existen muchas enfermedades que pueden requerir de la asistencia del equipo de cuidados paliativos, para controlar síntomas complejos o guiar la planificación de los tratamientos individualizados.

Trabajamos en conjunto con los médicos referentes, en oportunidades, durante períodos de

la enfermedad que requieren un apoyo mayor y en otras oportunidades realizamos el seguimiento completo desde nuestro equipo.

¿Sabés que en nuestro Hospital contamos con un equipo reconocido a nivel nacional?

En nuestra institución contamos desde el año 2006 con un equipo de cuidados paliativos para pacientes adultos que valora en policlínica, en internación y en domicilio (dentro de Montevideo) a la familia militar.

En caso que el paciente sea del interior del país nos contactamos con médicos de referencia para hacer un seguimiento conjunto.



Sanidad Militar
DNSFFAA
Estrategia en salud

Compartí vida, doná sangre

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

 Av. 8 de octubre 3060
 2487 6666 int. 2141
 091 474 676



Campaña de Donación de sangre del Servicio de Medicina Transfusional - Banco de Sangre del HCFFAA



Farmacia en casa

Los usuarios del Hospital Militar pueden pedir el envío a domicilio de su medicación.

Si tienes 50 años o más y tratamiento prolongado de medicación, podés solicitar el envío a domicilio llamando a la línea directa 1774 de lunes a viernes de 07:30 a 12:00 horas.

Tu pedido será entregado en cualquier parte del país por el Correo Uruguayo entre las 24 y 72 hs posteriores a la solicitud.

Acercar la farmacia a tu casa es otra forma de cuidarte.
Sanidad Militar, estrategia en salud.

01



02



03



Conocé más sobre el servicio
1774 | www.dnsffaa.gub.uy

Servicio de Farmacia en casa, línea directa 1774.

Día Mundial de la Salud Mental



Jornada por el Día Mundial de la Salud Mental

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, fecha instaurada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que apunta a la concientización y sensibilización sobre la importancia de atender la salud mental, y dejar de estigmatizar las patologías asociadas a la misma, las cuales muchas veces son ignoradas y subdiagnosticadas.

En Uruguay, en 2017, se aprobó la ley 19.529 de Salud Mental, con el fin de reconocer, promover y garantizar los derechos en salud mental de todas las personas y orientar las acciones de atención hacia un modelo más inclusivo.

La ley define a la salud mental como «un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Dicho estado es el resultado de un proceso dinámico, determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos». (Artículo 2).

Según estudios realizados por la OMS, aproximadamente la mitad de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años, pero en muchos casos no se detectan ni se tratan a tiempo, de ahí la importancia para la prevención en salud, la atención en forma oportuna.

Prevención y promoción de salud infantil. La importancia de la consulta oportuna.

A lo largo del desarrollo del niño tanto biológico, emocional, social, se van transitando diferentes procesos, propios del crecimiento y maduración. Cuando este proceso no se realiza de la forma esperable, puede ameritar una consulta. Hay que tener en cuenta, sobre todo en niños más pequeños, acerca de lo que es esperable a determinadas edades.

Frente a una situación estresante, un cambio en la vida del niño, como lo es por ejemplo el inicio del jardín, es esperable que se den cambios. Muchas veces aparecen alteraciones en la conducta, cambios en el humor, regresión en conductas que ya habían sido adquiridas, lo cual forma parte del proceso de adaptación. Sería un punto de alerta si las mismas se pro-

longan más allá del tiempo esperable, tornándose permanentes y que afecten el normal funcionamiento del niño, o se vayan agudizando.

Variadas son las formas y circunstancias en que se vehiculiza la consulta. En ocasiones es la institución escolar que detecta dificultades en el funcionamiento del niño, en el aprendizaje, a nivel vincular o del comportamiento, orientando a los padres a consultar por el niño. Otras veces, derivado por otros profesionales, por ejemplo, el pediatra.

Cada vez más son los padres los que toman la iniciativa de consultar, ya que observan dificultades en el niño, o solicitando herramientas para manejar situaciones que les son difíciles como por ejemplo separaciones parentales, o frente a situaciones estresantes o de pérdidas (viaje de uno de los padres a misión al exterior, fallecimiento de un familiar), solicitando la familia un espacio para el niño para la expresión de sus sentimientos y de lo que lo aqueja.

Muchas veces la intervención psicológica se realiza en una consulta, trabajando en aspectos de prevención y de orientación a padres, otras derivan en una intervención focalizada en determinada problemática del niño o la familia, en otras se orienta a la realización de una psicoterapia, o derivando a otros profesionales para obtener una evaluación u otra mirada profesional.

Sea cual sea el motivo de consulta, el hecho de realizarla no es tarea fácil para los padres, muchas veces trae aparejados sentimientos como «algo hicimos mal y por eso le pasa esto a mi hijo/a».

Cabe reflexionar que muchas veces, es menos ansiógeno para los padres consultar con otros profesionales, que a un profesional de la salud mental. Ningún padre dudaría en llevar a su hijo al neumólogo, gastroenterólogo, pero cuando se trata de salud mental aparecen más resistencias. Así como no se duda en una consulta por afecciones orgánicas, a nivel de la salud mental, también merece el mismo respeto y abordaje, y poder visualizar a la mente y el cuerpo como algo indisoluble.



Es importante que se consulte no solo cuando la patología está instalada sino para prevenir y promover salud.

En el HCFFAA funciona la Unidad de Psicología Infantil, integrada actualmente por 4 licenciadas en psicología.

La Unidad depende de la Sección de Diagnóstico y Tratamiento del Servicio de Psicología, integrando junto al Servicio de Psiquiatría, el Departamento de Salud Mental. Se asiste a la población infantil entre 0 y 11 años y 11 meses años desde el punto de vista de la salud mental infantil, realizando tareas asistenciales de resolución de consultas, estando comprometidas como equipo, a apuntar cada vez más a tareas de prevención y promoción en salud mental infantil.

Tte. 2do. (Lic.) Patricia Calvo
Lic. en Psicología

Jefa de la Unidad de psicología infantil
Lic. Psic. Mariela Costal Garrido.
Policlínica de Psicología Infantil.
Contacto Servicio de Psicología
24876666/int. 7400

Colorea el mandala según te indica:



- Pronombres personales
- Verbos
- Determinantes demostrativos
- Sustantivos
- Adjetivos

Receta: galletas decoradas

Ingredientes:

- Huevos 2 unidades
- Aceite: ½ taza
- Coco rallado: 1 taza
- Harina de trigo: ½ taza
- Harina integral: 1 taza
- Avena 1 taza
- Azúcar: ½ taza
- Leche: ½ taza
- Polvo de hornear: 1 cda
- Vainilla 1 cda
- Sal: 1 pizca

Procedimiento:

- 1- Batir los huevos con el azúcar, los huevos y la vainilla.
- 2-Incorporar las harinas, la avena, el coco, el polvo de hornear, la sal y la leche de a poco hasta lograr una mezcla uniforme.
- 3-Formar las galletas con una cuchara y volcar sobre una asadera aceitada y enharinada.
- 4- Llevar al horno, a 180°, por 20 min.
- 5-Dejar que se enfríen y decorar

¡A disfrutarlas!

Importante

La harina integral y la avena son más nutritivas ya que aportan fibra, que es importante para prevenir enfermedades y mejorar el tránsito intestinal.



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 13 – Revista N° 75 – Octubre 2023
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA