



Escuela de Sanidad  
de las FF.AA.

*Contigo*

22ISSN: 2301- 0231

| **Revista N° 76 | Diciembre 2023**



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

## STAFF

|Revista N° 76 |  
Diciembre 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

Alf (Lic.) Catherine De Virgiliis  
Tte1° (N) Laura Sanchis  
Tte. 1° (N) Dra. Moira Bernate  
Dr. Pablo Pera Piroto  
Servicio de Dermatología  
HCFF.AA.  
Cap. (N) Melissa Cedrés

### MAQUETACIÓN, DISEÑO Y CO- RRECCIÓN 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

- **Día Mundial de la Diabetes (p.3)**
- **Primera semana de enfermería en la ESFF.AA. (p.5)**
- **Centro Vida (p.6)**
- **Día Mundial de la lucha contra el SIDA (p.8)**
- **Día Internacional de las Personas con Discapacidad (p.9)**
- **Cómo proteger la piel del sol (p.12)**
- **Presentación de hospital de día de hematología (p.13)**
- **Helado Artesanal de Frutilla y Arándanos. (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](http://www.dnsffaa.gub.uy) y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

# Día Mundial de la Diabetes



*Sgto. Podóloga Daniela Aguirre, Sgto. Podóloga Claudia Sosa, Ministra de Salud Pública Dra. Karina Rando, Cap. (N) Solange Cardozo Dpto. de Educación HCFFAA.*

**E**l 10 de noviembre se llevó a cabo la jornada de concientización en el Día Mundial de la Diabetes, organizada por el Servicio de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo del HCFFAA. En esta jornada se buscó informar a la población acerca de esta enfermedad que tanto afecta la morbilidad en Uruguay, que también evoluciona y conlleva a otras enfermedades crónicas no transmisibles, con pesquisas y actividades que fomentan el autocuidado, base para la promoción y prevención en salud.

Se formó un circuito donde los diferentes prestadores de salud, con personal especializado y el apoyo de estudiantes en las diferentes disciplinas, realizaron test de pesquiseo y educación con entrega de material donde los usuarios podían transitar, informarse, conocer factores de riesgo, atenuantes y cuidados según especialidad.

- Pesquisa de diabetes (HGT)
- Nutrición (Aplicación del test de findrisc: test predictivo de diabetes en los próximos

10 años).

- Podología, donde las personas recibían información acerca de los cuidados de los pies.
- Oftalmología
- Cardiología
- Odontología (cuidados de la salud bucal)
- Actividad física
- Salud cardiovascular
- Personal especializado en prevención y tratamiento de la obesidad
- Entre otros

La jornada se realizó en conjunto con varias instituciones de salud (públicas y privadas) donde la DNSFFAA también brindó su apoyo. La ESFFAA se presentó con estudiantes de Enfermería, docentes y autoridades siendo partícipes de forma activa en cada parte de la actividad.

Se desplegaron espectáculos artísticos, clase de zumba y se culminó con el armado del símbolo de la diabetes con los presentes, vestidos con algún distintivo azul.



*Lic. en Enfermería, Educadora en Diabetes Claudia Fiallo, Auxiliar de Enfermería Marta Silva.  
Docente y estudiantes de la ESFFAA.*



## Farmacia en casa

Para usuarios de todas las edades con tratamientos prolongados en todo el país.

Línea directa 1174



# Primera semana de enfermería en la ESFF.AA.

En la semana del 13 al 17 de noviembre el cuerpo docente de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas realizó su Primera Semana de Enfermería, capacitando a personal y a estudiantes de la DNSFFAA, así como personal civil de otras instituciones. La jornada trascurrió en el horario de 9 a 12 horas en el anfiteatro de nuestra Escuela, con actividades teóricas y prácticas, y con expositores, tanto del cuerpo

permanente de la Escuela de Sanidad, como profesionales expertos en las diferentes áreas. Concurrieron estudiantes y egresados de AEI de nuestra escuela, en un total de 45 diarios. Además, participaron licenciados en enfermería, estudiantes de Facultad de Enfermería y funcionarios de otras instituciones tanto públicas como privadas en forma presencial y vía zoom, haciendo un total de 138 concurrentes.



*Cirugía cardiaca, Dr. Leando Cura*



*Endoscopia digestiva (N) Yesica Jubin*



*Taller materiales exhibidos*



*Enfermería en cirugía Cardiaca  
(N) Carla Mori*



*Accesos vasculares venosos  
(N) Melissa Cedrés (N) Patricia Frias*



*Usuarias portadoras de HPV  
(N) Yusara Olivera*



*Usuarias portadoras de HPV  
Obstetra Partera Yoselin Silva*



*Emergencias Obstétricas  
(N) Mónica Molinari*



*Recepción de recién nacido de alto riesgo  
(N) Ana Laura Ramón*

# Centro vida

El 21 de setiembre en la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas, se realizó la firma del acta fundacional del Centro Vida. En la oportunidad estuvieron presentes el Ministro de Defensa Nacional Dr. Javier García, el Director Nacional de Sanidad de las FF.AA. Gral. Hugo Rebollo, el Decano Interino de la Facultad de Medicina Dr. Hugo Rodríguez y la Vicepresidenta del Consejo Nacional de Resucitación Dra. Laura Garré, integrantes del Grupo Tarea, Dra. Fernanda Xalambrí y el Dr. Álvaro Niggemeyer. En su alocución el Director de la



Escuela de Sanidad Cnel. Carlos Pérez remarcó esta instancia como parte del crecimiento institucional, así como la importancia de que «cualquier persona presente en el lugar del suceso independientemente de donde se encuentre sea capaz de realizar una resucitación cardiopulmonar y esto ayudará a salvar numerosas vidas».

El Centro Vida es un centro de entrenamiento avalado a nivel nacional en resucitación cardíaca básica, y que procura que esta capacita-



ción pueda llegar a cada lugar del país dado que así lo permite el despliegue territorial de las fuerzas armadas y sus respectivos servicios sanitarios. Se prevé ejecutar 8 sitios de capacitación distribuidos en las tres fuerzas en todo el país. En cada sitio se hará entrega de un kit de resucitación para capacitar instructores. La meta es lograr la capacitación del total recursos del Ministerio de Defensa para el 2025. La importancia del Centro Vida radica en que el entrenamiento en Resucitación Cardíaca Básica representa un pilar crucial de la educación



del personal de la salud y de la población en general. De esta forma resulta imprescindible llevar a cabo acciones de educación en resucitación para garantizar la concientización y la aplicación estandarizada de las maniobras y con ello disminuir la brecha entre el desempeño real y el deseado, dirigir a la alta eficiencia al personal militar en habilidades de resucitación cardiopulmonar y autosuficiencia para su aplicación.

Tte. 1°(N) Dra. Moira Bernate



Sanidad Militar  
DNSFFAA



Escuela de Sanidad  
de las FF.AA.

## *Acta Fundacional Centro Vida*

*En la Ciudad de Montevideo, a los veintiún días del mes de setiembre de dos mil veintitrés, en presencia del Señor Ministro de Defensa Nacional Doctor Javier García, del Director Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas General Hugo Rebolfo, el Decano interino de la Facultad de Medicina Dr. Hugo Rodríguez Almada, el Director de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas Cnel. Carlos Pérez Ruffini, el Sub. Director Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas Cnel. (Av.) Luis Fernández, el Director General de Recursos Humanos del Ministerio de Defensa Nacional Cnel. (R.) Gustavo Figueredo, el Director Técnico de la Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas Cnel. (M) Bruno Liguñana, la Sub Directora Técnica de la Dirección Nacional de Sanidad de las Fuerzas Armadas Tte. Cnel. (M) Virginia Michelis, la Directora Técnica de la Escuela de Sanidad de las FF.AA. Tte. Cnel. (M) Graciela Suárez, la Vicepresidenta del Consejo Nacional de Resucitación Dra. Laura Garré, los Codirectores del Grupo Tarea Dra. Fernanda Xalambri y Dr. Álvaro Niggemeyer, la Directora Técnica del Centro Vida Tte. 1° (N) Dra. Moira Bernate.*

*Concordante con lo establecido en el Expediente Nro. 071140-000016-23, el Consejo de la Facultad de Medicina de la Universidad de la República en sesión ordinaria de fecha veintiséis de julio de dos mil veintitrés resuelve acreditar al Centro de formación Resucitación Cardíaca Básica de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas.*

*Contándose con la presencia de Autoridades Nacionales y de las Fuerzas Armadas, de invitados especiales e integrantes de la Dirección Nacional de las Fuerzas Armadas, se procede en este acto solemne a labrar la presente acta, la cual, para constancia, se firma para que quede como testimonio imperecedero de este día.*

# Día Mundial de la lucha contra el SIDA

*El virus de la inmunodeficiencia humana constituye una gran preocupación desde el punto de vista médico, político y social; en lo económico, se han movilizado innumerables recursos, de manera que se requiere de la acción conjunta de los gobiernos y las autoridades de salud para lograr su control.*



**P**or otra parte, el personal de la salud debe mantener constantes interés y motivación para incorporar los conocimientos actuales sobre esta enfermedad, para brindar a los pacientes una mejor atención de forma integral y evitar las lamentables e injustificables reacciones de rechazo hacia las personas que portan el virus.

El sida es el estado final de una enfermedad crónica transmisible de tipo progresivo, de causa viral, en la cual se establece una relación muy diversa entre el huésped y el virus. Según progrese la inmunodeficiencia y más elevada sea la replicación viral, aparecerán entonces enfermedades oportunistas o tumores raros.

## Vías de transmisión

### • Vía sexual

Representa la principal vía de infección en Cuba y en el mundo. Incluye las relaciones heterosexuales, así como la penetración anal, vaginal y el sexo oral; también se incrementan los hombres que tienen sexo con otros hombres, así como la presencia de alguna infección de transmisión sexual al momento de las relaciones sexuales desprotegidas.

### • Uso de sangre y hemoderivados contaminados

Esta vía se logró controlar en Cuba y sobre ella se mantiene vigilancia epidemiológica, pero no es posible eliminar por completo la posibilidad de transmisión, dada la existencia del período de ventana (corresponde a los primeros meses de la infección, en que las pruebas serológicas son negativas por la ausencia de anticuerpos. Por su parte, la drogadicción como vía de transmisión no es un problema de salud en este medio.

### • Trasmisión de la madre al feto o trasmisión vertical

Esta incluye 3 momentos: vía transplacentaria, durante el trabajo de parto por contaminación en el canal y lactancia materna.

### • Tratamiento

Actualmente no se cuenta con un tratamiento para curar esta infección, pero se ha logrado, mediante el cumplimiento de varias acciones de salud, encabezadas por el tratamiento antirretroviral, que los pacientes con VIH/sida vivan muchos años y con una buena calidad de vida.

- Pruebas del VIH
- Saber si tiene o no el VIH lo ayuda a elegir opciones para mantenerse sano.

- Condomes

Los condones son altamente eficaces para prevenir tanto el VIH como otras ETS.

- PrEP

La profilaxis preexposición (PrEP) puede reducir significativamente su riesgo de contraer el VIH.

#### • Tratamiento y atención médica

El tratamiento del VIH lo mantiene sano y protege a los demás.

Conocer su estado serológico le ayuda a elegir opciones para mantenerse saludable.

PEP (profilaxis pos exposición) significa tomar medicamentos para prevenir el VIH después de una posible exposición.



**DÍA  
MUNDIAL**  
DE LA LUCHA CONTRA EL  
**VIH SIDA**

Hay muchas maneras de reducir sus posibilidades de contraer el VIH por el uso de drogas inyectables.

Más información sobre cómo prevenir otras ITS.

Obtenga más información sobre la prevención de la viruela símica.

<https://www.cdc.gov/spanish/>

## Día Internacional de las Personas con Discapacidad

### ¿Por qué se celebra el día de la discapacidad?

Cada 3 de diciembre, desde 1992, se conmemora el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, a través del cual se busca dar visibilidad y mejorar la situación de las personas con discapacidad, además de la búsqueda de igualdad de oportunidades.

Es decir, se busca fomentar una mayor integración en la sociedad de las personas con discapacidad, promoviendo sus derechos y su bienestar en todos los aspectos de la vida.

Entonces...

### ¿Qué entendemos por discapacidad?

Según el artículo 1 de la Convención de Derechos de Personas con Discapacidad, las personas con discapacidad son aquellas que poseen algún tipo de deficiencia y que interactúan con diversas barreras que impiden su participación plena y efectiva en la sociedad, e igualdad de condiciones con las demás personas.

Es decir, la discapacidad es una realidad bio-psico-social, en la que influyen: tanto los

déficits de la persona, como los obstáculos de su contexto.

Tipificar la discapacidad puede resultar útil, pero esta clasificación no debe ser el foco de atención que ponga etiquetas, ya que es mucho más importante centrarse en las medidas de accesibilidad que requieren las personas con discapacidad para participar en igualdad de condiciones.

Y volviendo a la celebración del Día de la Discapacidad, este día también sirve para intentar eliminar la indiferencia de la sociedad: la mayor discapacidad es la indiferencia. Para ello, os presentamos una serie de frases inspiradoras, todas ellas muy ciertas y que es necesario tener presentes en nuestro día a día para favorecer la transición hacia una verdadera sociedad inclusiva.

### Reflexionemos sobre la discapacidad

– «El miedo es la más grande discapacidad de todas» (Nick Vujic).

– «La discapacidad limita al ser humano abriéndole un nuevo universo de posibilidades» (Ítalo Voló).

– «La victoria siempre es posible para la persona que se niega a dejar de luchar» (Napoleón Hill).

– «Conóceme por mis habilidades, no por mis discapacidades» (Robert M. Hensel).

– «En realidad, son nuestras decisiones las que determinan lo que podemos llegar a ser, mucho más que nuestras habilidades» (J.K. Rowling).

– «En el maravilloso reino de la mente, he de ser libre como los demás...» (Hellen Keller).

– «La única discapacidad en la vida es una mala actitud» (Scott Hamilton).

Ahora bien, estas frases no pueden quedar en el aire, así que: ¿por qué no te animas a reflexionar sobre ellas desde el aula o el hogar? Seguro que salen nuevas frases y reflexiones maravillosas.

<https://famma.org/>

## “Un mundo para todos”



### Algunos beneficios que queremos difundir...

Ministerio de Desarrollo Social - Secretaría Nacional de Cuidados y Discapacidad.

Servicio de transporte para personas con movilidad reducida.

Las Entidades Públicas no podrán exigir requisitos adicionales a los aquí detallados (Ley 19.355 art. 76).

Es un servicio de transporte “puerta a puerta” en Montevideo, adaptado para personas con movilidad reducida, realizado con vehículos especialmente adaptados, con rampas de acceso y equipamiento para asegurar un traslado

seguro. Los traslados no son personalizados, es un servicio compartido con otros usuarios, por lo cual, requiere de flexibilidad horaria.

El servicio se realiza de lunes a viernes de 07:00 a 20:00 horas.

### Importante:

Es importante establecer claramente el horario en que debe estar el usuario en el destino y su regreso, con cierta flexibilidad.

Debido a la demanda, es indispensable confirmar telefónicamente, que se puede realizar el traslado solicitado, llamando dentro de los horarios establecidos anteriormente para realizar la confirmación. Se le indicará el horario de retiro y de regreso del usuario.

Es aconsejable que los menores, viajen acompañados de un adulto responsable.

Se realizan traslados hasta 3 km fuera de los límites de Montevideo.

Se puede consultar disponibilidad y costos para salidas grupales, paseos, actividades institucionales, etcétera.

### ¿Sabía usted que en Uruguay se promueven la capacitación y el trabajo de las personas con discapacidad?

Los Talleres de Producción Protegida, creados y regulados por Ley, son instituciones u organizaciones sin fines de lucro, con personería jurídica, que producen bienes o prestan servicios, que tienen el objetivo de capacitar y ocupar laboralmente a personas con discapacidad.

### ¿Quiénes pueden trabajar en estos Talleres?

Personas con discapacidad, que no estén, en forma transitoria o permanente, en situación de integrarse al mercado laboral abierto.

Deben presentar una discapacidad superior al 33% y como consecuencia de ello una disminución de su capacidad de trabajo, igual o superior a dicho porcentaje.

A estos efectos la discapacidad deberá encontrarse certificada de acuerdo a los criterios establecidos por ley.

### ¿Cómo se organizan y gestionan estos Talleres?

Los Talleres deben contar con la aprobación de la Comisión Nacional Honoraria de la Discapacidad.

Su estructura, organización y gestión podrán ser similares a las de las empresas en general, sin perjuicio de los objetivos que los caracterizan.

Podrán enajenar bienes o prestar servicios a título oneroso siempre que las ganancias obtenidas no sean distribuidas, y se reinviertan en la entidad.

### **¿Qué objetivos esenciales tienen los Talleres de Producción Protegida?**

Asegurar un empleo remunerado.

Prestar servicios de adaptación laboral y social a sus trabajadores.

Servir de medio para integrar al mayor número de trabajadores discapacitados al régimen de trabajo convencional.

### **¿Qué requisitos deben cumplir los Talleres?**

Para acceder a los incentivos y beneficios previstos en la Ley, los Talleres de Producción Protegida deberán:

Estar inscriptos en el Registro Nacional de Instituciones que atienden personas con discapacidad del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

Para inscribirse deberán justificar su viabilidad económica, a mediano y largo plazo, teniendo en cuenta el cumplimiento de sus fines mediante un informe económico financiero elaborado por contador público.

El referido informe deberá presentarse cada tres años ante el Registro mencionado y la Comisión Nacional Honoraria de la Discapacidad.



### **¿Qué organismo controla las condiciones de trabajo en estos Talleres?**

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social es encargado de controlar periódicamente que las personas con discapacidad sean empleadas en condiciones de trabajo adecuadas.

Asimismo, promoverá la creación y puesta en marcha de estos Talleres, prestándoles asistencia técnica para su mejor funcionamiento.

### **¿Qué porcentaje de ocupación de personas con discapacidad prevé la Ley?**

Los Talleres deberán contar con la mayor cantidad de trabajadores con discapacidad que permita la naturaleza del proceso productivo.

El mínimo de personas con discapacidad será del 75% de la totalidad de la plantilla de trabajadores, sin contar el personal de tareas de adaptación laboral y social que asisten a los trabajadores discapacitados.

<https://www.gub.uy>

# Inscripciones ESFFAA

2024

- Cursos de prevención del suicidio.
- Supervisión de Higiene Ambiental
- Operador Pc Office
- Manipulador de Alimentos
- Auxiliar de Enfermería Integral
- Inglés Básico y MOP
- Auxiliar de Enfermería Integral
- Auxiliar de Enfermería adiestrado en Diálisis

- Registros Médicos.
- Auxiliar de Servicio Ayudante de Cocina y Tisanería.
- Vacunaciones entre otros.

Ingresá a:  
[www.dnsffaa.gub.uy/escuela-de-sanidad](http://www.dnsffaa.gub.uy/escuela-de-sanidad)

# Cómo proteger la piel del sol



*Campaña del MSP para la prevención del cáncer de piel*

Las radiaciones solares son el factor más importante en el desarrollo de los distintos tipos de cáncer de piel. Hay que tener en cuenta que los daños que producen son acumulativos y que en las primeras dos décadas de la vida una persona se expone al mayor porcentaje de radiación de toda su vida. De allí la importancia de la protección solar en todas las edades, pero especialmente en los niños.

Es muy común que se asocie la exposición a las radiaciones ultravioletas con la playa, pero hay que recordar que el sol está presente en todos aquellos lugares en el que se está al aire libre, ya sea trabajando, realizando deportes o actividades recreativas.

Por lo tanto, la idea es poder disfrutar del verano, tomando ciertas precauciones para proteger la piel. Para ello debe evitarse la exposición directa entre las diez de la mañana y las cuatro de la tarde. Es preferible utilizar ropa de colores oscuros, o prendas realizadas con materiales especiales que brinden protección anti UV, que en el caso de la vestimenta se expresa como UPF, siendo 50 el máximo valor. Los sombreros son muy útiles para cubrir no solo la ca-

beza, sino también las orejas y el cuello. Y para los ojos, es muy importante usar lentes con un filtro máximo y seguro, y de allí la importancia de que sean productos de marcas reconocidas y avalados por ópticas establecidas.

En cuanto a los filtros solares, la recomendación es utilizar aquellos que brinden una protección tanto para radiaciones ultravioletas B como A, así como también que bloqueen lo que se conoce como luz azul, emitida por pantallas de celulares, computadoras y luces led.

Si bien 30 es un valor alto, es recomendable que el factor (SPF) sea de 50 para garantizar una buena fotoprotección.

Es importante colocar la pantalla solar en cantidades adecuadas sobre la piel seca, en lo posible media hora antes de exponerse al sol. Es recomendable volver a aplicarla cada dos o tres horas, ya que su efecto se va agotando, y siempre hay que reaplicarla después de bañarse en el mar o piscinas. Por más que se trate de productos que mencionen que son resistentes al agua, esta protección solo se mantiene por algunos minutos antes de disminuir notoriamente.

Hoy en día la oferta de filtros solares es muy grande, y por eso se debe buscar la orientación del médico dermatólogo a la hora de elegir no solo entre las distintas marcas, sino también en cuanto a las diferentes presentaciones. Por ejemplo, para las pieles seborreicas o con acné, las pantallas deben ser más fluidas e incluso en gel, y para zonas pilosas, el spray o la emulsión son muy buenas opciones. Incluso existen excelentes protectores para el rostro que incorporan un color a modo de base para atenuar las imperfecciones o actuar sobre las manchas.

Dr. Pablo Pera Pirotto  
Servicio de Dermatología HCFFAA



**Cuándo consultar a un dermatólogo**

1. Ante una mancha o lunar nuevo
2. Si notás que un lunar cambia de tamaño, forma y/o color en el tiempo
3. Cuando una herida no cura

Quando el cáncer de piel se diagnostica en una etapa temprana sus tasas de curación son altas.

Logos: Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Ambiente, Sociedad Dermatológica Uruguay, inumet, LABORATORIO DE ENERGÍA SOLAR

## Presentación de Hospital de día de Hematología

El avance en los últimos años en cuanto al diagnóstico y tratamiento del cáncer ha sido extraordinario. La investigación ha desarrollado y multiplicado una amplia línea terapéutica logrando mejorar las expectativas de vida de los pacientes.

El conocimiento más profundo de los efectos indeseables de los citostáticos y su uso han permitido que sean aplicados en régimen ambulatorio, lo que ha potenciado una nueva forma de asistencia.

El Hospital de día es una estructura física con una forma organizativa y de gestión sanitaria específica que ha demostrado tantos beneficios clínicos como rentabilidad social, al mejorar la calidad de vida del paciente y reducir los costos económicos propios de una hospitalización tradicional.

Los pacientes prefieren esta modalidad asistencial en la medida en que es percibida como menos agresiva que la internación y les permite organizar mejor sus actividades con la necesidad del tratamiento. Existe una creciente demanda de la población que obliga a potenciar

la mejora asistencial en este ámbito, lo que plantea un desafío al sistema sanitario.

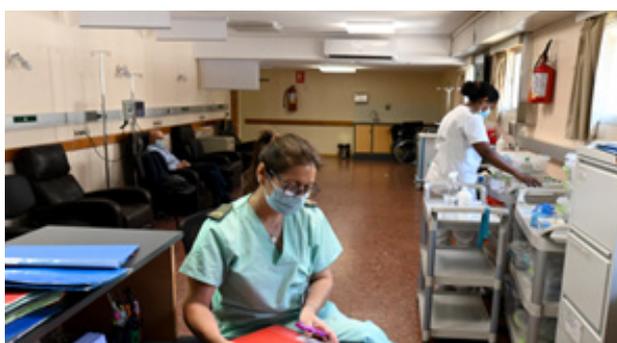


Para su desarrollo óptimo necesita de un equipo multidisciplinario, hematólogos, personal de enfermería, personal de farmacia, psicólogos, nutricionistas, administrativos, entre otras redes de apoyos, todos en colaboración sin olvidar los componentes más importantes que es el paciente y su entorno.

Los hospitales de día hematológicos constituyen una instalación asistencial de protagonismo creciente, su origen se remonta a la década de los años 70 en Estados Unidos y a



la especialidad de Hematología: los complejos tratamientos aplicados a pacientes con leucemias y linfomas junto con los cuidados transfusionales de soporte, requerían la atención frecuente en el centro hospitalario, y el recurso del ingreso del paciente resultaba engorroso y costoso. Surge la necesidad de que los pacientes pudieran estar recibiendo sus tratamientos especializados (en muchos casos de horas) en un entorno familiar sin tener que estar ingresados en el hospital. El paciente sólo necesita estar en el hospital el tiempo necesario para recibir su tratamiento, lo que ayuda a mejorar su calidad de vida, favorece la adhesión al tratamiento y disminuye exposiciones a infecciones nosocomiales dada las características de inmunodepresión del paciente hematológico.



En nuestro país los primeros hospitales de día surgen en 1987 en el hospital de Clínicas. Mientras que en 1992 a nivel mutual en instituciones como la Asociación Española y el Círculo Católico.

Nuestro Hospital de día por mucho tiempo funcionó en la misma planta de internación, tenía previsto 3 sillones para la atención ambulatoria.

En el año 2017 se logró inaugurar un sector independiente a la sala de internación que se en-

cuentra en la sala 2 entrepiso, la cual es un área amplia que cuenta con 6 sillones y 2 camas, aparte también están los consultorios de policlínica, un consultorio para procedimientos de diagnósticos, un economato que distribuye el material para sala y Hospital de día y, una sala de Ateneo donde se reúnen para seguimiento en conjunto de los pacientes y presentaciones de casos clínicos.

Se encuentra abierto de lunes a viernes desde las 8:00 hasta las 18:00 horas, donde se reciben a los pacientes con previa coordinación que vienen a recibir el tratamiento, como los que vienen para extracciones de sangre, para control de paraclínica o los que vienen para consultas en policlínica.



Se trabaja en buena coordinación con la unidad de reconstitución de citostáticos, los que reciben, días previos, el protocolo del paciente enviado desde el Hospital de día con fecha a preparar. De esa forma, el idóneo en farmacia lo prepara en una campana con flujo laminar y la química farmacéutica lo valida para luego llevar la medicación al servicio para su administración.

El interés de todos los involucrados en Hospital de día de Hematología es brindar una atención de calidad y oportuna a nuestros pacientes.

Si surgen algunas dudas se pueden comunicar con el personal de Enfermería al interno 4211 y si desean comunicarse con secretaria de Hematología al interno es 9229.

Tte<sup>1</sup>(N) Laura Sanchis  
Supervisora del servicio de Hematología  
Especializada

# Receta:

## Helado Artesanal de Frutilla y Arándanos.



### Ingredientes:

- 200 g de yogur natural sin azúcar
- 150 g de queso crema natural
- 200 g de frutillas
- 150 g de arándanos
- 1 cda. de edulcorante líquido
- 2 cdas. de mermelada de frutillas o arándanos sin azúcar

### Procedimiento:

Colocar en un bowl el yogur y el queso crema, licuar con un mixer o licuadora hasta que esté bien integrado y homogéneo.

Agregar el edulcorante y mezclar nuevamente. En una olla a fuego medio calentar los arándanos hasta que la fruta largue su propio azúcar, durante unos 3-4 minutos.

Lavar y quitar los ramitos de las frutillas, córtalas por la mitad, colocarlas en un bowl y tritúralas hasta obtener una pasta.

Agregar la pasta de frutillas, los arándanos y la mermelada a la crema de yogurt y queso. Mezclar hasta obtener una preparación espesa. Acondicionar la preparación en moldes y llevar al freezer hasta que tome la consistencia deseada.

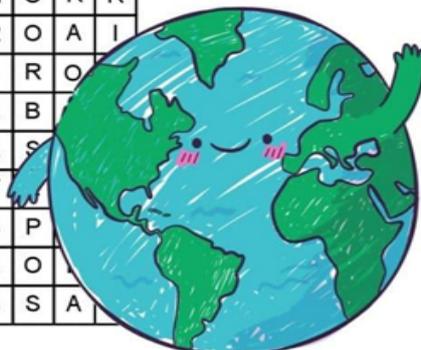
¡A disfrutar este helado casero!

Alf. (Lic.) Catherine De Virgiliis

## El cuidado de nuestro planeta

- Apagar las L \_\_\_\_\_.
- Mantén cerrado el G \_\_\_\_\_ mientras no necesites el agua que sale.
- Utiliza B \_\_\_\_\_ de bajo consumo.
- Siempre que puedas, utiliza el T \_\_\_\_\_ público.
- R \_\_\_\_\_ tu basura y todo lo que puedas.
- Reutiliza las bolsas de P \_\_\_\_\_.
- No tires P \_\_\_\_\_ ni B \_\_\_\_\_ al suelo.
- Desconecta los aparatos E \_\_\_\_\_ cuando no los uses.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | E | C | I | C | L | A | E | F | T | G | B | A |
| O | E | L | S | T | R | É | L | R | U | R | A | A |
| E | S | L | U | I | C | I | É | O | B | I | S | L |
| L | O | I | E | C | R | R | C | A | E | F | U | Á |
| T | B | E | C | L | E | I | T | T | M | O | R | R |
| P | R | O | D | E | T | S | R | O | R | O | A | I |
| P | A | P | M | S | E | O | I | É | L | R | O |   |
| A | A | P | Á | B | P | E | C | E | E | B |   |   |
| C | P | L | E | S | I | N | O | O | E | S |   |   |
| R | P | L | N | L | A | L | S | O | T |   |   |   |
| R | C | A | S | E | E | T | L | O | B | P |   |   |
| V | R | D | I | A | M | S | P | A | E | O |   |   |
| T | R | S | A | R | D | E | R | U | S | S | A |   |



**Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Educación para la Salud  
Año 13 – Revista N° 76 – Diciembre 2023  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA**