



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.

Contigo

22ISSN: 2301- 0231

| **Revista N° 81** |

Mayo - Junio 2025

«La responsabilidad de la enfermera es
ser la mano que sostiene y el corazón que
entiende»

Florence Nightingale



Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud – Año 15
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

STAFF

|Revista N° 81|
Mayo - Junio 2025

REDACTOR RESPONSABLE

Alf. (N) Natalia Suárez

COLUMNISTAS

Tte. Cnel. (M) Virginia Michelis

May. (Apy.SyC) Gabriela

Hospital

Alf. (M) Moira Bernate

Dr. Mauricio Grassi / May. (M)

Eduardo Varela

Servicio Medicina Transfusional

Alf. (N) Natalia Suárez

EDICIÓN

Cbo. 2da. Cecilia Garcia

Cbo. 2da. Verónica Carrancio

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:
revistacontigoesffaa@gmail.com

Impreso en MERALIR SA

SUMARIO

SECCIÓN A TU SALUD

- Mayo amarillo.....p. 3
- ¿Qué es el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)?.....p.4
- Día nacional de la Resucitación Cardíaca.....p.10
- 17 de mayo: Día mundial de la Hipertensión Arterialp.11
- 14 de junio: Día mundial del Donante de Sangre.....p.13

Los artículos incluidos en esta publicación 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 estos.

En esta edición rendimos homenaje a un legado que continúa iluminando nuestra profesión. La lámpara de aceite, protagonista de nuestra portada, es un símbolo inseparable de Florence Nightingale, pionera de la enfermería moderna. Quien, durante la guerra de Crimea, la utilizaba para iluminar sus rondas nocturnas mientras cuidaba a los heridos, lo que le valió el nombre de "la dama de la lámpara". Hoy, esa luz representa claridad, conocimiento y un compromiso con el cuidado. Una guía que permanece encendida en cada gesto de la enfermería.

Mayo amarillo



mayoamarillo
MOVILIDAD HUMANA, RESPONSABILIDAD HUMANA.

El Mayo Amarillo es un movimiento global que busca generar conciencia sobre los riesgos del tránsito y promover conductas responsables para salvar vidas. Surgió en 2014 como una iniciativa inspirada en el “Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de Siniestros de Tránsito” y, desde entonces, se convirtió en una campaña que cada año reúne a miles de personas, organizaciones y gobiernos.

El color amarillo no es casual. En el lenguaje vial, representa precaución y atención, lo cual refleja el espíritu de esta campaña: hacer una pausa, reflexionar y actuar con responsabilidad al conducir, caminar o andar en bicicleta. En mayo, muchas ciudades iluminan edificios públicos de amarillo, se organizan charlas, marchas, talleres educativos y actividades comunitarias para fomentar la seguridad vial.

Mayo Amarillo y la OMS (Organización Mundial de la Salud) están estrechamente vinculados en su propósito común de reducir los siniestros de tránsito a nivel mundial.

RELACIÓN CON LA OMS

La iniciativa se inspira en el trabajo y los objetivos de la OMS, que desde hace décadas alerta sobre el alto número de muertes por accidentes de tránsito. Según la OMS:

1. Los siniestros viales causan más de 1,3 millones de muertes al año.
2. Son la principal causa de muerte en personas de 5 a 29 años.
3. El 90% de estas muertes ocurre en países de ingresos bajos y medios.
4. Muchas de estas muertes son prevenibles con políticas públicas, educación y cambios de conducta.



La OMS apoya campañas como Mayo Amarillo porque se alinean con el Decenio de Acción por la Seguridad Vial (2021-2030), que busca reducir en un 50% las muertes y lesiones por tránsito para 2030.

UN ESFUERZO COMPARTIDO

Mayo Amarillo es una respuesta de la sociedad civil, gobiernos y empresas a ese llamado global de la OMS. Promueve la movilidad segura, inclusiva y sustentable, y busca cambiar hábitos que salvan vidas:

1. Usar casco o cinturón.
2. No usar el celular al conducir.
3. Respetar velocidades límite.
4. No conducir vehículos bajo efectos del alcohol.

La causa es urgente. Como ya fue mencionado cada año, millones de personas mueren o quedan con secuelas graves por siniestros que, en muchos casos, podrían haberse evitado.

El mensaje del Mayo Amarillo es claro: todos somos parte del tránsito y todos podemos hacer algo para prevenir tragedias. Adoptar hábitos seguros, respetar las normas y fomentar

una cultura vial consciente es una responsabilidad colectiva.

Nuestro país se sumó al mayo amarillo en el año 2015. Desde entonces se han generado muchas jornadas de concientización a la largo del todo el territorio nacional.

Este año, se ha puesto un énfasis especial en involucrar a los jóvenes, reconociéndolos como actores clave en la promoción de una cultura vial segura. Se han realizado actividades específicas dirigidas a este grupo, incluyendo talleres y charlas en centros educativos.

PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

El Mayo Amarillo es una campaña abierta a la participación de toda la comunidad.

Se invita a ciudadanos, instituciones y empresas a sumarse a las actividades, compartir mensajes de concientización y adoptar prácticas seguras en el tránsito. Portar un lazo amarillo es una forma simbólica de mostrar compromiso con la causa.

¿CÓMO SUMARSE?

<https://mayoamarillo.com/uruguay/>

<https://www.gub.uy/unidad-nacional-seguridad-vial/tematica/mayo-amarillo>

El Mayo Amarillo nos recuerda que la seguridad vial es una responsabilidad compartida. Cada acción cuenta para construir un tránsito más seguro para todos. Mayo Amarillo no es solo una campaña, sino una invitación a cambiar conductas y proteger la vida. Porque en la calle, cada decisión cuenta.

Dr. Mauricio Grassi. Ex residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Medico Emergentólogo. Instructor: BIs, ACLS, PALS, ATLS PhTLS, Stop de bleeding

Agradecemos al May.(M) J. Eduardo Varela. Jefe Servicio de Medicina Laboral por facilitar el contacto con el autor, lo cual hizo posible la elaboración de este artículo.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es un problema de salud mental, que puede afectar a personas que han experimentado o presenciado eventos traumáticos. Estos eventos pueden ser de diverso tipo, incluyendo aquellos que tienen lugar durante el desarrollo de las actividades militares de tiempo de paz, conflicto y guerra, abarcando los que acontecen en Operaciones de Paz.

Este tipo de trastorno no es algo nuevo, que haya surgido a consecuencia de los eventos que tienen lugar en las situaciones actuales. Por el contrario, las complejidades de los traumas posguerras ya han sido estudiados por el psicoanálisis durante la Primera Guerra Mundial.

El TEPT puede ser causado a partir de experiencias de combate, de exposición a violencia, a graves lesiones o muerte, que dan lugar al desarrollo de un tipo de trastorno de ansiedad que aparece luego de sufrir un trauma emocional vinculado a esas situaciones.

Recientemente, el Contingente Uruguayo desplegado en Operaciones de Paz integrando la



Misión de la Organización de Naciones Unidas en la República Democrática del Congo (MONUSCO), ha afrontado una situación Operacional en la que fuerzas militares desarrollan acciones de guerra, viéndose involucrados en el cumplimiento de su misión de paz a acciones hostiles y extremadamente violentas. Así es que, a comienzo de este año, recibieron un ataque directo que destruyó un vehículo mecanizado, ocasionando la muerte de un integrante del Batallón Uruguay y graves heridas en otros.

El entorno de combate y violencia extrema en el que las fuerzas de paz uruguayas cum-

plieron su misión de proteger civiles, expuso a muchos/as de sus integrantes a experimentar vivencias que pudieron ocasionar traumas graves, superando eventos en los que su vida estuvo en peligro; tanto así que algunos de ellos pueden llegar a afrontar neurosis de guerra o estrés de combate.

Es muy importante comprender que es absolutamente normal, que la mente y el cuerpo de aquellos que afrontan eventos de ese tipo, se adecuen a la excepcionalidad de esas vivencias y respondan para ayudar a superarlas. Acontece en esos momentos que se vive el evento, que el cuerpo secreta hormonas y químicos específicos que permiten a esas personas llevar adelante sus tareas (aumentar el grado de atención y reducir el tiempo de reacción, mayor fuerza y velocidad en los actos reflejos, menor sensibilidad ante lesiones o heridas, otras por el estilo). Una vez superado el evento traumático, el organismo comienza a retornar a su estado normal. Se ingresa en un proceso de recuperación en el que progresivamente se va superando el estado de shock inicial. Cuando eso no pasa (no se vuelve a la normalidad) y su organismo y sistema nervioso continúan respondiendo para la excepcionalidad, es una pauta de que se está afrontando un TEPT.

¿CÓMO RECONOCER UN TEPT?

Ante todo, es fundamental reconocer que tanto uno mismo como otra persona pueden estar enfrentando un TEPT. Este reconocimiento es crucial para poder buscar, o guiar a esa persona a buscar, la ayuda de un profesional de la salud que brinde la asistencia adecuada a tiempo. Aquellos que afrontan un TEPT pueden identificarlo reconociendo algunos de sus síntomas, como lo son: pensamientos intrusivos (son pensamientos no deseados, involuntarios, imágenes o ideas desagradables que pueden convertirse en obsesiones, son molestos o preocupantes y pueden ser difíciles de manejar o eliminar), sueños recurrentes, hipervigilancia, cambios de humor, dificultad para relacionarse con otros, recuerdos angustiantes, pesadillas, olvido de hechos específicos, sensación de futuro incierto, sentimiento de culpa, irritabilidad, dolores y mareos vinculados a recuerdos intrusivos (revivir los ho-

rrores de la guerra, como las explosiones y las muertes de compañeros u otros).

Las personas que enfrentan un TEPT sin contar con el apoyo de especialistas en salud mental suelen experimentar una gran dificultad en su vida, impactando tanto en su vida personal como en la de su familia y en sus relaciones sociales.

El apoyo psicológico le ofrece a quienes afrontan un TEPT, herramientas que lo ayudarán a salir de la zona de guerra mental y emocional en la que aún vive y le asistirán para que su sistema nervioso este en calma.

ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE AYUDAN A SUPERAR EL TEPT

Estas herramientas son referidas a los efectos de presentar aspectos básicos del camino que orientará recorrer el equipo de Salud Mental para facilitar la recuperación de aquellos que afrontan TEPT.

Las herramientas que se presentan a continuación NO son un tratamiento a seguir. Solo buscan brindar información ante la sospecha de estar padeciendo un TEPT. Las herramientas son las siguientes:

A. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA SI LE ES POSIBLE

La práctica de actividad física ayuda a descargar adrenalina y a liberar endorfinas que mejoran el estado de ánimo. El seguimiento de una rutina pautada por especialistas para el logro de esos fines ayudará a establecer las mejores condiciones para la recuperación.

B. APRENDER Y PRACTICAR LA AUTO REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

Es posible al sentirse agitado, ansioso o fuera de control, lograr cambiar esa excitación y calmarse, mediante la práctica de:

Respiración consciente: Para tranquilizarse rápida y efectivamente en cualquier situación, se enseña como centrar la atención en cada "respiración", tomando aire lenta y profundamente para contenerlo brevemente y soltarlo lenta y completamente. Luego de 60 repeticiones se logra el resultado deseado.

Estímulo sensorial: Se enseña la técnica de orientar el pensamiento hacia el recuerdo de

situaciones positivas, agradables, reconfortantes que tuvieron lugar en los tiempos que también se afrontaron los eventos estresantes. Se procura que no se identifique el evento traumático con un periodo nefasto, sino como una circunstancia en un periodo en el que se tuvieron experiencias positivas o agradables; lo que facilitará el proceso a seguir hacia la recuperación, con una apreciación objetiva fundada en hechos razonables y no por emociones subjetivas.

Reconexión emocional: Luego de transitar un camino de conocimiento objetivo y aceptación de la situación de estrés vivida, se enseña a interpretar que es normal querer evitar recordar o volver a experimentar lo que se vivió en los eventos estresantes; pero, que el problema es que evitar esos recuerdos no hace que desaparezcan. De hecho, cuando se intenta suprimirlos, los pensamientos, imágenes y sueños pueden volverse más amenazadores e intrusivos. La única forma de sanar y seguir adelante es volver a conectarse con lo que siente. Puede ser un paso aterrador, pero puede aprender a reconectarse incluso con las emociones más incómodas, sin sentirse agobiado. La guía y apoyo del psicólogo especializado en el tratamiento del Estrés Postraumático es fundamental para recorrer este camino a la sanación.

C. COMUNICARSE CON OTRAS PERSONAS

Es importante y necesario que aquel que afronta TEPT logre comunicarse con alguna persona que sepa escuchar sin juzgar cuando quiera hablar y, cuando no quiera hablar, que simplemente sepa acompañar.

D. SUPERAR EL SENTIMIENTO DE CULPA DEL SOBREVIVIENTE

Es muy común en aquellos que afrontan TEPT que presenten sentimientos de culpa. En eventos de los que resultaron personas heridas o muertas, sean amigos, camaradas o desconocidos, luego de pasado el evento, a veces mucho tiempo después, los pensamientos sobre el evento son tormentosos y surgen cuestionamientos sobre tópicos referidos a porque se sobrevivió y otros no; porque no se resultó al menos herido; cuestionamientos sobre si se hubiera obtenido otro resultado si se hubiera hecho algo diferente.

Esos pensamientos intrusivos pueden terminar en que la persona que afronta el TEPT termine culpándose de lo ocurrido y creyendo que sus acciones provocaron la muerte de otra persona. Puede que sienta que otros merecían vivir más que él o que quien debió haber muerto era él. Esto es la culpa del sobreviviente.

¿Cómo recuperarse de la culpa del sobreviviente?

La guía y apoyo del Personal especializado en Salud Mental son esenciales para recorrer un tratamiento que conduzca a la recuperación. Sanar no significa olvidar lo que pasó o a quienes murieron, pero si, implica ver su papel de forma más realista.

Se le enseñara a quien afronta el TEPT a dimensionar objetivamente si la cantidad de responsabilidad que está asumiendo es razonable o la está sobre dimensionando. También se le ayudará en cuanto a lo ocurrido, a que lo observe con distancia y aprecie si realmente pudo haber evitado o impedido lo ocurrido. Asimismo, se le guiará para que aprecie por sí mismo si está juzgando sus decisiones basándose en información completa sobre el suceso, o solo en sus emociones. El Psicólogo/a es quien colocará el foco que ilumine el camino que debe seguir el paciente, camino que solo él puede y debe recorrer para recuperarse; logrando llegar a respuestas validas a todas sus culpas que lo liberen de las mismas mediante una valoración objetiva de las circunstancias.

El apoyo psicológico asistirá en que se logre evaluar de forma honesta la responsabilidad y el papel que le toco jugar en el evento traumático. Ese paso es definitivo para poder liberarle, para que siga adelante y llore sus pérdidas. Aunque se siga sintiendo algo de culpa, en lugar de castigarse, puede redirigir su energía a honrar a los que perdió y encontrar formas de mantener vivo su recuerdo. Por ejemplo, puede colaborar como voluntario en una causa relacionada de algún modo con alguno de los amigos que perdió. El objetivo es dar un uso positivo a su sentimiento de culpa y transformarlo en algo que contribuya a un logro para bien de los que sufrieron mayores daños o prevenir o ayudar a quienes pudieran llegar a vivir eventos similares.

E. BUSCAR Y ENCONTRAR ASISTENCIA DE ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL

La información compartida en este escrito procura ayudar a que podamos reconocer cuando se está ante una situación de TEPT. En tales casos, tengamos bien presente que el camino es **UNO SOLO**: Buscar y encontrar tratamiento y apoyo de personal especializado en Salud Mental. Aquellos que afrontan TEPT se encuentran en una situación de riesgo para sí mismo y su entorno. Su vida se torna muy difícil y la asistencia psicológica especializada le facilitará recuperarse, sanar y lograr la necesaria estabilidad en su vida y en la de quienes la comparten con él.

El tratamiento profesional del TEPT puede ayudarle a afrontar lo que le ocurrió y a, aprender a aceptarlo como parte de su pasado.

Por: May. (Apy.SyC) Lic. Psic. Gabriela Hospital Machado. Especialista en TEPT terapia EMDR



REFERENCIA GENERAL

- a. 1. Goldstein RB, Smith SM, Chou SP, et al: The epidemiology of DSM-5 posttraumatic stress disorder in the United States: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 51(8):1137-1148, 2016. doi: 10.1007/s00127-016-1208-
- b. los Trastornos Mentales, Quinta Edición, Texto Revisado (DSM-5-TR) American Psychiatric Association
- c. Merskey H. Trastorno de estrés postraumático y neurosis de guerra - sección clínica. En: Berrios GE, Porter R, eds. Historia de la

d. 9. Myers CM. Contribuciones al estudio de la neurosis de guerra. The Lancet. 1915; 13:316-320. [Google Scholar]

e. Psiquiatría Clínica. Londres, Reino Unido: The Athlone Press. 1995:490-500- [Google Scholar]

MindCompanion: APOYO DIGITAL PARA LA SALUD MENTAL EN EL TERRENO

En el segundo conversatorio realizado por la Escuela de Sanidad el 8 de mayo; sobre TEPT se anunció una herramienta innovadora al servicio del personal de mantenimiento de la paz: MindCompanion, una aplicación desarrollada por la ONU que permite realizar test en línea y acceder a recursos para el cuidado de la salud mental.

Esta app ofrece información, orientación y apoyo en momentos de necesidad, y busca acompañar a quienes enfrentan situaciones de alta exigencia emocional en el terreno. Un paso importante hacia el bienestar psicológico en contextos complejos.



Escaneá el código QR para descargar la aplicación

Día internacional de la enfermería

Cada 12 de mayo, el mundo conmemora el Día Internacional de la Enfermería, una fecha que rinde homenaje a la dedicación, el profesionalismo y la humanidad de quienes ejercen esta noble profesión. Esta celebración encuentra su origen en el natalicio de Florence Nightingale, figura clave en la historia de la enfermería y pionera en la transformación de la atención sanitaria en contextos militares.



Florence Nightingale: La Dama de la Lámpara y la Revolución Sanitaria Militar

Alcanzó prestigio internacional durante la Guerra de Crimea (1853-1856), donde lideró un grupo de 38 enfermeras voluntarias en el Hospital Militar de Scutari, Estambul. Allí, enfrentó condiciones extremas: hacinamiento, falta de higiene, escasez de suministros y una mortalidad alarmante entre los soldados, debida principalmente a enfermedades infecciosas como el tifus, el cólera y la disentería, más que a las heridas de combate.



Una pionera. Florence Nightingale (en el centro) en 1886 con sus alumnas de enfermería del hospital de Saint Thomas.

Importancia y Significado de la Celebración:

El Día Internacional de la Enfermería es más que una efeméride: es un reconocimiento al papel esencial que desempeñan los enfermeros y enfermeras en todos los niveles del sistema sanitario. Estos profesionales son pilares fundamentales en la atención sanitaria, no solo por su labor asistencial, sino también por su rol en la educación para la salud, la prevención de enfermedades y el acompañamiento emocional de pacientes y familias.



Importancia y Significado de la Celebración:

El Día Internacional de la Enfermería es más que una efeméride: es un reconocimiento al papel esencial que desempeñan los enfermeros y enfermeras en todos los niveles del sistema sanitario. Estos profesionales son pilares fundamentales en la atención sanitaria, no solo por su labor asistencial, sino también por su rol en la educación para la salud, la prevención de enfermedades y el acompañamiento emocional de pacientes y familias.

Gracias a su incansable labor, educación, observación y uso de la estadística, Nightingale implementó mejoras radicales en la higiene y organización hospitalaria. Estas medidas

lograron reducir la tasa de mortalidad de los soldados de un 40% a apenas un 2%. Su trabajo no solo salvó miles de vidas, sino que sentó las bases de una enfermería moderna y profesional, basada en la evidencia y la prevención, que transformó la atención sanitaria militar y civil.

Lema 2025:

Este año, el Consejo Internacional de Enfermeras propuso como lema: "Nuestras enfermeras. Nuestro futuro. Cuidando de las enfermeras, fortalecemos la economía". Este enfoque destaca la necesidad de priorizar el bienestar físico, mental, emocional y ético del personal de enfermería, vinculando su salud con la calidad de la atención.

En este marco contemporáneo, adquiere particular relevancia la figura de Florence Nightingale, cuya vida y obra han trascendido su contexto histórico para convertirse en un símbolo perdurable de la ética profesional y el compromiso con el cuidado. Su imagen con la lámpara, asociada a las noches junto a los heridos de la Guerra de Crimea, no es solo un ícono, sino una representación del compromiso silencioso, la vigilancia constante y la entrega al otro que caracterizan la práctica enfermera.



Hoy, mantener encendida la "lámpara de Florence" no implica una mirada nostálgica, sino una reafirmación de los principios fundacionales de la enfermería: la centralidad del cuidado, la responsabilidad científica, el respeto por la dignidad humana y la necesidad de una formación continua y rigurosa.

En un mundo donde la práctica sanitaria se enfrenta a nuevas demandas tecnológicas y escenarios de vulnerabilidad, la luz de aquella lámpara sigue siendo un llamado a ejercer con conciencia crítica, compasión activa y compromiso ético. Honrar su legado significa sostener esa llama encendida en cada decisión clínica, en cada vínculo terapéutico y en cada espacio donde la enfermería actúa como garante del derecho a la salud.



Cartelera realizada por estudiantes de la Escuela de Sanidad, curso A.E.I, Ciclo I

Por tanto, el Día Internacional de la Enfermería es una oportunidad para agradecer y visibilizar el trabajo incansable de quienes cuidan la salud de la población, muchas veces enfrentando desafíos físicos y emocionales. Reconocer y fortalecer la profesión es clave para el desarrollo de sistemas de salud más sólidos y humanos.

Gracias a todas y todos los profesionales de enfermería por su vocación, dedicación y humanidad, pilares fundamentales en el cuidado de la vida.

Alf. (N) Natalia Suárez



Equipo docente ESFFAA

Día nacional de la resucitación cardíaca

Cada 11 de mayo, Uruguay conmemora el Día Nacional de la Resucitación Cardíaca, una jornada que nos recuerda que, ante un paro cardíaco, cada segundo cuenta. El corazón puede detenerse en cualquier momento y lugar: en casa, en el trabajo, en la vía pública. Cuando eso ocurre, la vida de una persona puede depender de la acción inmediata de quienes están a su alrededor.

La reanimación cardíaca básica (RCB) es una herramienta sencilla pero poderosa que cualquiera puede aprender. Estudios internacionales demuestran que, si una persona inicia RCB de inmediato, las probabilidades de supervivencia pueden aumentar sustancialmente.

¿CÓMO ACTUAR ANTE UN PARO CARDÍACO?

1. Evaluar la seguridad del entorno: Antes de acercarse, asegurarse de que no haya peligro para uno mismo ni para la víctima.

2. Verificar la respuesta: Hablarle, sacudirla suavemente. Si no responde y no respira o lo hace de forma anormal, actuar de inmediato.

3. Llamar al 911: Activar el sistema de emergencias o pedir a alguien que lo haga.

4. Iniciar compresiones torácicas:

- Colocar las manos entrelazadas en el centro del pecho.
- Comprimir fuerte y rápido, al ritmo de 100 a 120 por minuto.
- Continuar sin interrupciones hasta que llegue ayuda o se disponga de un desfibrilador.

5. Usar un Desfibrilador Externo Automático (DEA): Si hay uno disponible, encenderlo y seguir sus instrucciones de voz. Es seguro y está diseñado para ser usado por cualquier persona, incluso sin experiencia previa.

Formación para salvar vidas

La RCB no requiere formación médica. Cualquier ciudadano puede aprenderla en pocas horas. En ese sentido, la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas desempeña un papel clave en la formación en reanimación en nuestro país. A través de su Centro de Entrenamiento acreditado por Facultad de Medicina (UdelaR),

capacita cada año a más de mil personas en maniobras de RCB y uso del DEA.



El año pasado, se formaron 26 nuevos instructores en diferentes departamentos del país, con el objetivo de descentralizar la capacitación y facilitar el acceso a este conocimiento esencial en todo el territorio nacional.

Los cursos que se dictan están dirigidos tanto a la comunidad militar, y se desarrollan en un formato accesible, dinámico y altamente práctico. Con una duración de apenas tres horas, permiten que cualquier persona —sin importar su formación previa— aprenda a actuar con seguridad.

Todos somos parte del compromiso: en una emergencia, cada minuto importa. Saber qué hacer y animarse a actuar puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, por eso, es fundamental que más personas accedan a la formación en reanimación, que se promueva

su enseñanza en el sistema educativo y que se fortalezcan las políticas públicas que integran la RCB en los espacios comunitarios, laborales y escolares.

Desde la Escuela de Sanidad renovamos, en este Día Nacional de la Resucitación Cardíaca, nuestro compromiso con la formación de una ciudadanía preparada, empática y activa. Porque salvar una vida está, literalmente, en nuestras manos.



Escaneá el código QR para más información



Alf (M) Moira Bernate, Directora Técnica Centro Vida.



Capacitación de Centro Vida

Día Mundial de la Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial, también conocida como presión alta, afecta a más del 30% de la población adulta. Se dice que de ellos solo un tercio está controlado. Es una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal. Un trabajo pionero en Uruguay demostró que 1 de cada 3 personas hiperten-

sas no sabe que lo es, ya que muchas veces no da síntomas evidentes.

¿Qué es la hipertensión?

La presión arterial se considera elevada cuando se mantiene por encima de 140/90 mmHg en múltiples mediciones. El valor ideal está por debajo de 120/80 mmHg. Cuando la presión está alta, el corazón y las arterias trabajan con mayor esfuerzo, lo que con el tiempo puede provocar daño en órganos como corazón, cerebro, riñones u órganos sexuales, lo que se traduce en infartos, demencia, falla renal, siendo la principal causa de necesidad de tratamiento con diálisis, y disfunción eréctil.

La **prevención** está en tus manos, incorporando pequeños grandes cambios: Adoptar un estilo de vida saludable es la medida más eficaz para prevenir o controlar la hipertensión.

Reducir la sal: El consumo promedio en el Río de la Plata es de 11 gramos diarios, más del



doble de lo recomendado por la OMS (5 gramos). Está probado que disminuir la sal puede reducir la presión arterial y el riesgo de ACV. Por eso se recomienda no adquirir el hábito desde la infancia.

Alimentación saludable: Optar por proteínas magras, frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Evitar los productos procesados, embutidos y snacks salados, que suelen contener sodio oculto, así como las grasas trans.

Control del peso: El 60% de la población adulta presenta sobrepeso u obesidad, lo que incrementa significativamente el riesgo de hipertensión. Bajar solo un 5% del peso corporal puede tener efectos beneficiosos sobre la presión. En especial la grasa abdominal que se relaciona directamente con la presión arterial elevada.

Actividad física: Caminar, bailar o andar en bici al menos 30 minutos, 5 veces por semana mejora la salud cardiovascular.

¡¡¡Tómate tu media hora!!!

Evitar el tabaquismo y moderar el alcohol: Ambos son factores que elevan la presión arterial y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. En las mujeres, los efectos negativos son aún mayores debido a que el tabaco actúa como un anti estrogénico, y el alcohol resulta más perjudicial con la misma cantidad ingerida, debido a la diferente proporción de grasa y agua en comparación con los hombres.

Mujeres y postmenopausia: Atención especial durante la edad fértil, las mujeres tienen una protección natural por acción de los estrógenos. Pero después de la menopausia, el riesgo de hipertensión aumenta significativamente, igualando o superando al de los varones. Por ello es fundamental que las mujeres se realicen controles periódicos de presión arterial, incluso si se sienten bien, y adopten hábitos saludables para proteger su corazón.

La importancia del monitoreo

Medirse la presión arterial regularmente, en el hogar o en consultorios, es una herramienta clave para la prevención ya que permite detectar hipertensión en etapas tempranas, evaluar la eficacia del tratamiento si ya hay diagnóstico, y detectar la "hipertensión de túnica blanca" que aparece solo en el consultorio.

Recomendación: Usar tensiómetros validados, sentarse en reposo 5 minutos antes de la me-

dicción, y tomarla a distintas horas del día. Si los valores superan 135/85 mmHg en casa, se recomienda consultar al médico. La hipertensión arterial es prevenible y controlable.

No esperes a tener síntomas: incorpora hábitos saludables, controla tu presión y visita a tu médico regularmente.

Con un estilo de vida adecuado y medicación es un factor de riesgo totalmente controlable. Prioriza tu salud, ¡prevenir está en tus manos!



Jornada Día Nacional de la Hipertensión Arterial



Directora Técnica ESFFAA Y Sub Directora Técnica de la DNSFFAA Tte. Cnel. (M) Virginia Michelis

En el marco del Día Nacional de la Hipertensión Arterial, estudiantes de AEI del Ciclo II de la E.S.F.F.AA., junto a las docentes Alf (N) Graciela Acosta y Alf (N) Natalia Suárez, realizaron una actividad de promoción y prevención en el hall del Hospital Central. Se controló la presión arterial a 110 personas, se brindó información sobre hábitos saludables, se entregó folletería y souvenirs. La jornada buscó concientizar sobre la importancia del control en salud regular y los estilos de vida saludables, reflejando el compromiso de la institución con la formación integral y la responsabilidad social de sus estudiantes.

Día Mundial del Donante de Sangre

Como todos los años, el 14 de junio se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre como muestra de reconocimiento y agradecimiento hacia los donantes voluntarios de sangre de todo el mundo. La fecha conmemora el nacimiento de Karl Landesteiner, patólogo y biólogo austriaco que descubrió los Grupos sanguíneos ABO en el año 1901 causando gran impacto en la comunidad científica de la época.

En este día se busca concientizar a la población sobre la importancia de esta acción solidaria, altruista y no remunerada de gran impacto en la salud pública fomentando donaciones de forma regular, para garantizar la calidad, seguridad y disponibilidad de sangre y sus productos.

Desde hace años se busca un cambio en el modelo de donación, el pasaje de la “donación de reposición” que también está basado en la solidaridad, pero es una práctica solidaria esporádica, solicitada y dirigida hacia un paciente; hacia la “donación voluntaria, altruista y de forma periódica” ya que aportan sangre más segura, o sea transfusiones de componentes sanguíneos que disminuyen complicaciones en la salud del receptor.

Muchas personas no donan debido a creencias o prejuicios, como por ejemplo “donar sangre me debilita”, “me puedo quedar sin sangre”, “me puedo contagiar alguna enfermedad” entre otras, sin un fundamento real ya que donar sangre no debilita porque la sangre es un tejido que se renueva permanentemente sin que lo notemos y la cantidad de sangre extraída en una donación no perjudica al donante porque el volumen se repone en horas, las plaquetas en 4 o 7 días y los glóbulos rojos en 14 días. El material utilizado es estéril, descartable y de un único uso, por lo que el riesgo de infección es nulo.

La selección del donante es un acto de responsabilidad médica para proteger la salud del donante y del receptor. El profesional que actúa debe evaluar que el donante goza de buena salud y que la donación no le ocasionará ningún inconveniente y que el receptor recibirá



Jornada Latinoamérica Unida Dona Sangre

el componente de sangre más seguro que lo ayudará a recuperar su salud.

Algunas limitaciones para realizar la donación:

- Presentar cuadros infecciosos en curso
- Realización de tatuaje o colocación de piercing en los últimos 6 meses.
- Estar en período de lactancia materna.
- Haber tenido hepatitis después de los 10 años.

En el proceso de extracción, se obtienen 450 ml de sangre entera en un sistema cerrado de bolsas especiales que contienen líquido anti-coagulante y conservantes. Durante la extracción la bolsa permanece en una balanza cuya misión es agitar la sangre para mezclarla con el líquido y controlar el volumen extraído. Este procedimiento se realiza en un periodo de 7-10 minutos.

En el proceso de extracción, se obtienen 450 ml de sangre entera en un sistema cerrado de bolsas especiales que contienen líquido anti-coagulante y conservantes. Durante la extracción la bolsa permanece en una balanza cuya misión es agitar la sangre para mezclarla con el líquido y controlar el volumen extraído. Este procedimiento se realiza en un periodo de 7-10 minutos.

De la donación de sangre entera se separan en 4 tipos de hemo componentes:

- Glóbulos rojos
- Plaquetas
- Plasma

- Crioprecipitados

Los diferentes componentes sanguíneos que se obtiene son destinados al tratamiento de muchas enfermedades que producen anemia y en el tratamiento de distintos tipos de cáncer, así como también en intervenciones quirúrgicas, trasplantes de órganos y tejidos, y tratamiento ante accidentes graves. De esta forma, las transfusiones de sangre y sus productos contribuyen a que pacientes con enfermedades potencialmente mortales vivan más tiempo y con mejor calidad de vida, además de posibilitar la realización de intervenciones médicas y quirúrgicas complejas.

En el Servicio de Medicina Transfusional del HCFFAA puede realizar su donación, previa agenda por la página web donate.uy de lunes a viernes en horario matutino, de 8:00 a 11:30 horas.

Cumpliendo los siguientes requisitos:

- Tener entre 18 y 65 años.
- Pesar más de 50 kg.
- Tener la cédula de identidad vigente y en buen estado.
- Haber descansado 6 horas la noche anterior.
- 4hs de ayuno (y no más de 10 hs) No consumir lácteos ni derivados.
- Tener buen estado de salud.

- No fumar durante 2 horas previas a la donación.

Te recomendamos beber líquidos (agua, café, té, refrescos y jugos azucarados, mate).

Recuerda que todo trabajador del ámbito tanto público como privado que decida donar sangre puede tomarse el día de licencia ampa-



Jornada Latinoamérica Unida Dona Sangre

“Donar sangre es un acto de solidaridad, por medio del cual se salvan millones de vidas al año; por este motivo te invitamos a fomentar la donación voluntaria, altruista y reiterada; y a concurrir a nuestro servicio”.

Servicio Medicina Transfusional





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


dnsffaa.donate.uy/agenda



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.



PRÓXIMAS INSCRIPCIONES – ESFFAA



Auxiliar de Enfermería 1.er Ciclo (Gen. 2025–2027, 2.º Grupo)

- Cupo: 10 | Incripciones: 23/06 – 11/07/2025 | Prueba: 21/08 (sin costo)
- No militares: Matrícula \$6.827 + 8 cuotas de \$4.516
- Clases: lunes a viernes | Teóricas 07:30 – 15:30 | Prácticas 07:00 – 12:00

Operador PC (2.º Grupo)

- Cupo: 20 | Incripciones: 07/07 – 01/08/2025 | Curso: 04/08 – 21/11/2025
- No militares: Sin matrícula | 4 cuotas de \$1.900
- Clases: lunes, miércoles, viernes | 14:00 – 16:00 | Presencial

Excel Intermedio (2.º Grupo)

- Cupo: 10 | Incripciones: 28/07 – 15/08/2025 | Curso: 19/08 – 02/10/2025
- No militares: Sin matrícula | 2 cuotas de \$2.200
- Clases: martes y jueves | 10:00 – 12:00 | Presencial

Manipulador de Alimentos “Nivel Operario” (2.º Grupo)

- Cupo: 20 | Incripciones: 12/08 – 02/09/2025 | Curso: 08 – 12/09/2025
- No militares: Sin matrícula | 1 cuota de \$2.048
- Clases: lunes a viernes | 08:00 – 12:00 | Teórico-práctico

Prevención del Suicidio (3.er Grupo)

- Cupo: 60 | Incripciones: 12/08 – 05/09/2025 | Curso: 09/09 – 11/11/2025
- Clases: martes | Virtual (Zoom)

3.ª Semana de la Enfermería – 2025

- Cupo: 60 | Incripciones: 26/08 – 12/09/2025 | Actividad: 15–19/09/2025
- Clases: lunes a viernes | 09:00–12:00 | Presencial o virtual

Consultar por becas para familiares del personal del M.D.N. y sus Unidades Ejecutoras.
Tel. Bedelía - 24876666 int. 1684 1640/1641 escuelabedelía@dnsffaa.gub.uy



Escaneá el código y accedé
a las ediciones anteriores.

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 15 – Revista N° 81 – Mayo- Junio 2025
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA