



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.

Contigo

22ISSN: 2301- 0231

| **Revista N° 82** |

Julio - Agosto 2025



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

ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FF. AA.

STAFF

|Revista N° 82|
Julio - Agosto 2025

REDACTOR RESPONSABLE

Alf. (N) Natalia Suárez

COLUMNISTAS

Cap. (N) Mag. Elena Fernández.
Cap. (Nav) Gabriel Goyen
Tte. 2° (Lic) Yoselin Silva
Alf. (M) Ximena Rodríguez
Alf. (N) Natalia Suárez

EDICIÓN

Cbo. 2da. Cecilia Garcia
Cbo. 2da. Verónica Carrancio

MAQUETACIÓN, DISEÑO Y CO- RRECCIÓN DE ESTILO

Dpto. Organización y Diseño –
Div. Informática de la DNSFFAA

SU OPINIÓN NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o comen-
tarios, comuníquese al tel.: 2487
6666 - int 1622 o vía
e-mail:
revistacontigoesffaa@gmail.com

Impreso en TRADINCO S.A

Sumario

SECCIÓN A TU SALUD

- Aniversario ESFFAAp.03
- Finalización primer grupo de Alf.p.04
- Semana de la Lactancia.....p.07
- Primeros Egresados A.E.I.....p.10
- Cuidados en invierno para niñosp.11
- Recetas.....p.13
- Pasatiempos.....p.14
- Próx. Cursos.....p.15

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.

HOMENAJE A LA ESCUELA DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS

En esta edición rendimos homenaje a los 66 años de la Escuela de Sanidad de las FF.AA. y a todos quienes forman parte de su historia y presente. Celebramos más de seis décadas de entrega, vocación y compromiso al servicio de la salud, la formación académica y el desarrollo profesional en el ámbito sanitario.

Este aniversario destaca el papel fundamental de la Escuela como institución formadora de profesionales altamente capacitados, comprometidos con los valores éticos, científicos y humanitarios que exige la atención sanitaria en el contexto militar.

Una escuela que nació del deber y se formó con vocación

66° aniversario de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas del Uruguay

El pasado 6 de julio de 2025, la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas del Uruguay (ESFFAA) celebró su 66° aniversario como institución oficial de formación en el ámbito sanitario militar. Pero su historia, en realidad, comienza mucho antes. Más allá de su fundación formal en 1959, la enseñanza sanitaria militar en Uruguay hunde sus raíces en los primeros gestos organizados de atención en el campo de batalla, allí donde la urgencia no entendía de estructuras, pero sí de compromiso.

Desde entonces, esta Escuela no solo se ha consolidado como un pilar en la formación técnica y profesional en salud para personal militar y civil, sino que ha evolucionado hasta convertirse en un actor clave en la transformación del sistema de salud nacional, bajo la órbita del Ministerio de Defensa Nacional.



ORÍGENES: CUANDO LA NECESIDAD FUE MAESTRA

Mucho antes de que existiera un plan de estudios o una sede fija, ya había sanidad militar. Durante el siglo XIX, en medio de guerras internas y conflictos regionales, los primeros camilleros y enfermeros de combate surgieron de la urgencia y del instinto solidario. Operaban con recursos mínimos, sin formación sistemática, pero con una entrega absoluta.

Un punto de inflexión se dio en 1921, con la aprobación del Reglamento de Enfermeros Militares, se formalizó la existencia de este rol

fundamental dentro de la estructura castrense. A partir de allí, comenzaron a dictarse cursos regulares para enfermeros, enfermeras voluntarias y asistentes quirúrgicos, muchos de ellos promovidos por el Hospital Militar Central y en colaboración con la Cruz Roja Uruguay. Así se cimentaron los primeros pasos hacia una sanidad militar profesional.



1959: CUANDO LA VOCACIÓN SE CONVIRTIÓ EN ESCUELA

La fundación oficial llegó en 1959, con el Decreto del Poder Ejecutivo N° 310, que dio vida a un proyecto largamente madurado desde comienzos de esa década. El primer curso fue dictado en el Hospital Central de las Fuerzas Armadas bajo la dirección del Mayor Don Juan Briano, marcando el inicio de una trayectoria educativa que continúa hasta hoy.

Desde su nacimiento, la ESFFAA asumió una misión dual: ofrecer formación técnica en salud y transmitir los valores y conocimientos propios de la doctrina militar. Ese enfoque mixto se tradujo en una estructura académica sólida, con una fuerte impronta práctica en escenarios sanitarios reales y simulados.

CRECIMIENTO Y CONSOLIDACIÓN (1960–1989)

Las siguientes décadas fueron clave para la consolidación institucional. En los años 60, se incorporaron cursos especializados en cirugía

de guerra, primeros auxilios en combate y enfermería de campaña, y se introdujeron los pasajes de grado para enfermeros profesionales. Un hito importante ocurrió en 1973, cuando se habilitó por primera vez el ingreso de mujeres estudiantes, ampliando las fronteras del rol sanitario en el ámbito militar. En 1978, un nuevo reglamento orgánico reorganizó la Escuela, mejorando su funcionamiento interno y exigiendo una formación docente más rigurosa, muchas veces en alianza con universidades nacionales o centros de formación en el exterior.

UNA SEDE CON HISTORIA: LA CASA VIERA

Hasta principios de los 80, la Escuela funcionó en espacios compartidos con el Hospital Militar. Pero en 1981, encontró su hogar definitivo en la emblemática Casa Viera, antigua residencia del expresidente Feliciano Viera, en el barrio La Blanqueada de Montevideo. Este edificio patrimonial fue cuidadosamente adaptado para funcionar como una institución educativa moderna: con aulas amplias, laboratorios, salas de simulación clínica y oficinas administrativas. Desde entonces, es mucho más que una sede: es símbolo de identidad, tradición y pertenencia.

PROFESIONALIZACIÓN, APERTURA Y PROYECCIÓN CIVIL (1990–2020)

A partir de los años 90, la ESFFAA inició una etapa de profunda profesionalización y apertura. Se sumaron nuevas especialidades como cuidados intensivos, salud mental, emergencia prehospitalaria, entre otras.

En la última década, un 43 % de los egresados han sido ciudadanos civiles, lo que evidencia su papel como formadora de profesionales para todo el sistema de salud. Además, la ESFFAA se volvió parte activa en campañas sanitarias, en respuestas a desastres naturales y en jornadas de capacitación sobre temas tan sensibles como la salud mental, la reanimación cardiopulmonar, la violencia basada en género y la prevención del suicidio.



PRESENTE Y FUTURO: UNA ESCUELA EN CONSTANTE EVOLUCIÓN (2021–2025)

Hoy, con más de 50 cursos anuales, un cuerpo docente altamente calificado, la Escuela reafirma su rol como institución de referencia en la formación sanitaria. En este 66° aniversario, la Escuela no solo celebra su pasado, sino que proyecta su futuro con nuevos desafíos.



“Porque formar para cuidar, en todos los escenarios posibles, sigue siendo su mayor misión”.

Cap. (N) Mag. Elena Fernández.
Alf. (N) Natalia Suárez

Finalización del Primer grupo: Curso de Capacitación para Aspirantes a Alférez (ESFFAA)

La culminación del Curso de Capacitación para Aspirantes a Alférez – Primer Período, desarrollado entre marzo y julio de 2025 por la E.S.F.F.AA., constituye un hito trascendental en el proceso de profesionalización del personal superior de los Servicios Generales. En un escenario regional y global en constante transformación, donde se impone una exigencia técnica, ética y operativa sobre las fuerzas militares, esta instancia formativa se erige como un pilar fundamental en la consolidación de competencias, saberes y valores que distingan al oficial en el marco del sistema de defensa nacional.

El diseño curricular del curso respondió a una lógica pedagógica progresiva, orientada a cimentar en los aspirantes una comprensión integral de la estructura y funcionamiento de las Fuerzas Armadas, así como a introducirlos en los fundamentos técnico militares, jurídicos y operativos que sustentan el ejercicio profesional en el ámbito militar.

Se estructuró en tres módulos articulados:

- **Módulo I:** Ordenamiento Jurídico y Arte de Mando
- **Módulo II:** Capacidades Operacionales (Apoyo Sanitario a las Operaciones Militares)
- **Módulo III:** Administración, Logística y Gestión de Situaciones Problemáticas

Cada bloque temático no solo transmitió contenidos fundamentales, sino que habilitó escenarios de análisis y toma de decisiones.

Uno de los aspectos más enriquecedores de esta formación fue la integración constante entre teoría y práctica. Las actividades presenciales, desarrolladas en las instalaciones de la Escuela y mediante la plataforma virtual Chamilo, se complementaron con salidas de instrucción que brindaron una experiencia directa en unidades operativas.



El 8 de mayo, los cursantes visitaron instalaciones y unidades flotantes de la Armada Nacional: Sanidad Naval y Centro Asistencial Naval del puerto, donde pudieron interiorizarse en los procedimientos logísticos y operacionales del ámbito naval.



El 22 de mayo, participaron de una jornada en la Brigada Aérea I de la Fuerza Aérea Uruguaya, que incluyó un vuelo en la aeronave Lockheed C130 B "Hércules" y recorridos por diversas unidades como el Museo Aeronáutico, el Escuadrón de Operaciones Especiales, el Escuadrón Aéreo N° 5 (Helicópteros) y el Escuadrón Aéreo N° 7 (Observación y Enlace).



El 12 de junio, la experiencia continuó en el Batallón de Infantería Paracaidista N° 14, donde los cursantes conocieron el Centro de Instrucción de Paracaidistas y Operaciones Especiales. Allí realizaron prácticas en la Torre de Lanzamiento de 34 pies, una réplica del fuselaje de una aeronave que permite practicar la técnica de salida y presenciaron ejercicios de asistencia en combate por parte de la Compañía de Operaciones Especiales. Estas vivencias resultaron fundamentales para comprender de forma integral la preparación táctica y psicológica del soldado destinado a intervenir en operaciones especiales, especialmente en contextos de alta exigencia y riesgo.



Finalmente, el 18 de junio, se desarrolló una actividad práctica en el Campo Militar N°6 "Abra de Castellanos", orientada a la asignatura de Táctica Sanitaria. La jornada, apoyada por la Brigada de Infantería N°4, sus unidades dependientes y el Escuadrón Aéreo N°5 (Helicópteros) de la Fuerza Aérea Uruguay, consistió en una clase teórica dictada por el Cnel. (R) Alfredo Bravo, seguida de una demostración de procedimientos sanitarios aplicables en operaciones militares. Estas experiencias permitieron a los cursantes observar in situ la articulación de sistemas logísticos, sanitarios y operacionales, y comprender la importancia del trabajo interdisciplinario en situaciones reales.

Desde una perspectiva académica, el curso no se limitó a la mera transmisión de contenidos. Se promovió una formación crítica y reflexiva, incorporando temáticas como la gestión de riesgos, la toma de decisiones en contextos de crisis, la ética del mando militar y el respe-



to irrestricto por los derechos humanos. Esta orientación busca formar oficiales íntegros, técnicamente preparados y éticamente comprometidos con la función.

El proceso formativo evidenció un elevado nivel de compromiso por parte de los cursantes, quienes asumieron con responsabilidad y dedicación el desafío de perfeccionarse profesionalmente, enfrentando intensas jornadas de estudio, resolución de problemas y ejercicios de simulación.

En tal sentido, el cierre de este primer período formativo trasciende el cumplimiento de un programa académico. Representa la consolidación de una comunidad profesional que se forma en valores, en saberes y en prácticas orientadas al servicio del bien común.

Desde la E.S.F.F.AA., reafirmamos nuestro compromiso con la formación de líderes militares que combinen rigor técnico, pensamiento estratégico, vocación de servicio y una profunda conciencia ética. Apostamos a seguir consolidando espacios formativos de excelencia que articulen el saber académico con la práctica operativa, y que estén a la altura de los desafíos que impone el presente y el futuro del país.

Cap. (Nav) Gabriel Goyen
Jefe de Formación Militar

Semana Mundial de la Lactancia Materna 2025:

66° Construyendo Sistemas de Apoyo Sostenibles

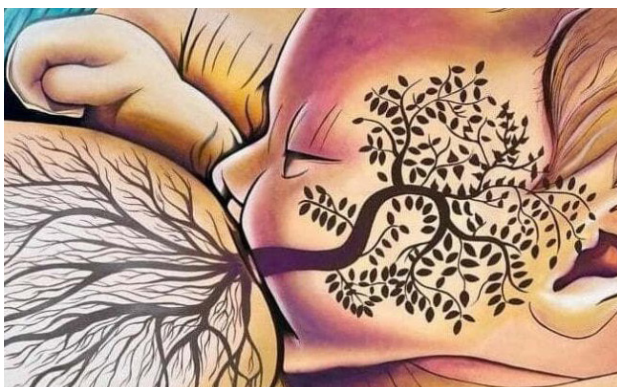
Cada año, del 1 al 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM), una iniciativa global promovida por la Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA), la OMS y UNICEF, con el fin de proteger, promover y apoyar la lactancia materna como pilar fundamental para la salud de las personas en las primeras etapas de la vida, las madres y la sociedad.

La Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM) 2025 adopta el lema “Prioricemos la lactancia materna: construyendo sistemas de apoyo sostenibles”, un llamado global a fortalecer los entornos que sostienen, protege y promueven esta práctica vital para la salud humana y el desarrollo sostenible.



¿POR QUÉ PRIORIZAR LA LACTANCIA MATERNA?

Porque es el alimento perfecto, adaptado biológicamente a las necesidades del recién nacido. Más allá de sus propiedades nutricionales, constituye una herramienta poderosa de equidad, prevención y vínculo respaldada por décadas de investigación científica.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La ciencia lo confirma, los beneficios de amamantar son inmensos y se extienden a toda la familia. Según el Ministerio de Salud Pública de Uruguay (MSP):

Para el bebé:

Protección contra enfermedades: Reduce significativamente el riesgo de infecciones respiratorias y episodios diarreicos.

Menor riesgo de mortalidad: Datos de Uruguay muestran que la lactancia materna exclusiva disminuye el riesgo de muerte neonatal.

Salud a largo plazo: Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad infantil y la diabetes tipo 2.

Desarrollo cerebral: Favorece un mejor desarrollo neurológico y puede impactar positivamente en el coeficiente intelectual.

Para la madre:

Salud oncológica: Reduce el riesgo de cáncer de mama.

Bienestar emocional: Previene la depresión postparto, ayudando a la madre a sentirse mejor.

Recuperación postparto: Contribuye a una recuperación más rápida después del parto, junto con la pérdida de peso.

Sostenibilidad ambiental: La lactancia materna es ecológica, ya que no requiere producción industrial, evitando emisiones de CO₂.

Ahorro económico: Representa un ahorro para las familias y reduce costos en el sistema de salud al disminuir la incidencia de enfermedades.

Factor protector: constituye un factor protector de la salud cardiovascular para la madre.

DONACIÓN DE LECHE MATERNA

En contextos donde la lactancia directa no es posible (madres trabajadoras, hospitalizaciones, separación madre bebé), la extracción y conservación de la leche permiten mantener la alimentación exclusiva con leche materna.

La Red Nacional de Leche Humana de Uruguay, coordinada desde el Banco de Leche del Pereira Rossell, ha procesado más de 1,200 litros de leche donada en 2024, beneficiando a 340 recién nacidos prematuros y de alto riesgo.

SITUACIÓN ACTUAL EN URUGUAY

Del informe oficial del MSP y UNICEF, “Estado de situación de la práctica de la lactancia materna y las políticas de apoyo, protección y promoción en Uruguay” se detallan los principales motivos de destete en menores de 6 meses.

Según este informe, las razones más frecuentes para el destete son:

- Insuficiente cantidad de leche: 59%. La percepción de “poca leche” o “leche insuficiente”: ¡Esta es la razón más común! Muchas veces, la producción es adecuada, pero la madre siente que no lo es.
- Problemas en la succión: 15.3%. Dificultades con el agarre o la succión del bebé. Un buen agarre es clave para una lactancia exitosa y sin dolor. La succión estimula la producción de leche. Es importante que el pezón y la areola estén dentro de la boca del bebé, para evitar dolor, lesiones y mejora el agarre de la mama.
- Motivos relacionados con el trabajo materno: 12.8%. Los desafíos que presenta la reincorporación al ámbito laboral. Conciliar el trabajo con la lactancia puede ser un gran reto.

MARCO LEGAL Y POLÍTICAS PÚBLICAS

Uruguay cuenta con un robusto marco normativo:

- Ley N° 18.870 (2011) – Promoción, protección y apoyo a la lactancia materna

- Decreto N° 393/022 – Regulación de salas de lactancia en lugares de trabajo

- Licencias por maternidad y pausas para lactancia (Ley N° 19.161)

- Plan Nacional de Lactancia Materna (MSP 20222025)

- Red de Leche Humana del Uruguay recolección a nivel nacional

UNA PERSPECTIVA INTEGRAL Y RESPETUOSA

Es fundamental reconocer que, por diversas razones médicas, emocionales o sociales, no todas las madres pueden o desean amamantar. Cada situación es única y merece respeto. El rol del equipo de salud es acompañar con información basada en evidencia, respeto y contención, priorizando siempre el bienestar del binomio madre bebé.



ACCIONES CONCRETAS PARA SOSTENER LA LACTANCIA

En el Hospital Central de las Fuerzas Armadas, se han puesto en marcha iniciativas concretas para apoyar en el proceso de amamantamiento:

- Línea de apoyo a la lactancia materna: A partir de agosto, se tendrá a disposición una línea telefónica institucional. Profesionales formadas estarán disponibles todos los días, de 8 a 14 horas, para evacuar las dudas, ofrecer orientación y brindar la contención necesaria.

- Charlas por Zoom abiertas: Durante toda la Semana Mundial de la Lactancia Materna, se realizarán encuentros virtuales a través de Zoom. Son espacios para embarazadas, puérperas y cualquier persona interesada en aprender más y compartir experiencias.



Extracción y conservación de leche materna

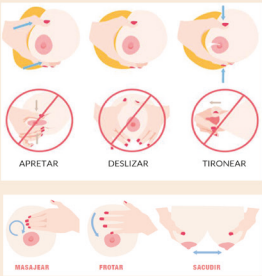
Departamento de Ginecología.
Equipo de Obstetras Parteras.

Preparación para la extracción de leche materna:

- Lávate bien las manos antes de comenzar.
- Ten a mano un recipiente para guardado.
- Busca realizarla en un ambiente cálido y tranquilo (esto influye en la efectividad de la extracción).
En el Hospital Central de las FF.AA. cuentas con una SALA DE LACTANCIA que cumple con las condiciones necesarias para la extracción y un freezer para guardar tu leche (siempre deberá estar rotulada).

Extracción manual:

- Masajea con las yemas de los dedos, realizando movimientos circulares en toda la mama, el pezón y la areola.
- Puede colocar paños tibios y/o utilizar ducha caliente.
- Inclina tu cuerpo al recipiente.
- Coloca los dedos en forme de "C" cerca de la areola. Apoya el pulgar encima del borde superior y los demás dedos por debajo.



Extracción con ordeñadora:

- Apoya la copa centrada en el pezón.
- Comienza con tracciones cortas para estimular la salida.
- Realiza tracciones más largas y mantenidas.
- Algunas ordeñadoras eléctricas tienen un sistema de tracción o masaje corto al inicio y luego realizan tracciones mantenidas y largas (te sugerimos empezar con intensidades bajas e incrementa de acuerdo a la comodidad que vayas sintiendo).





Material informativo y práctico:

Se entregará un folleto elaborado por el equipo, con indicaciones claras sobre cómo realizar la extracción manual o con sacaleches, la conservación segura de la leche, su correcto rotulado y administración posterior. Una herramienta clave para la autonomía.

- Espacios físicos amigables con la lactancia: Se cuenta con una Sala de Lactancia cómoda y privada para el personal y las usuarias, así como un espacio especialmente acondicionado en el área de Neonatología. Estos ambientes están diseñados para facilitar el contacto madre bebé y la extracción de leche en un entorno íntimo y protegido.

CONCLUSIÓN

Priorizar la lactancia materna es priorizar la salud pública, el derecho de niñas, niños y madres, y la sostenibilidad del planeta. La evidencia científica uruguaya confirma que los beneficios trascienden lo nutricional, impactando en la equidad social, la economía familiar y la sostenibilidad ambiental.

Desde el Hospital Central de las Fuerzas Armadas, reafirmamos nuestro compromiso con el acompañamiento respetuoso, informado y profesional a las familias. Estamos aquí para brindar el apoyo necesario y contribuir a construir esos sistemas de apoyo sostenibles que tanto necesitamos.

Actuar hoy, desde cada institución, cada equipo y cada decisión política, nos acerca a un futuro más justo y saludable para todos.

Tte. 2° (Lic) Yoselin Silva
Servicio de Ginecología y Obstetricia.

Un sueño cumplido: primera generación de egresados plan de estudios 2022 Auxiliar de Enfermería Integral

La formación en enfermería en Uruguay alcanza un momento histórico con el egreso de la primera generación nacional de Auxiliares de Enfermería Integral, correspondiente al Plan de Estudios 2022. Este hito, que tuvo lugar entre el 25 de julio y el 12 de agosto, contó con la distinguida presencia de la Lic. Cecilia Ruvira, representante del MEC, quien participó en parte de los exámenes finales, reconociendo así la relevancia de esta instancia para el sistema formativo y sanitario.

Esta fecha no solo marca el fin de una etapa académica, sino también el inicio de un camino donde la vocación, el compromiso y la empatía se consolidan como herramientas esenciales. Nuestros egresados dejan de ser estudiantes para convertirse en profesionales capaces de brindar cuidado, consuelo y dignidad a quienes atraviesan momentos de fragilidad; un acto de amor profundo que trasciende la técnica y la teoría.

Durante su proceso formativo, atravesaron desafíos, dudas, aprendizajes, prácticas, miedos y satisfacciones. Aprendieron no solo técnicas y procedimientos, sino también a mirar a las personas desde la empatía, a escuchar con respeto, a actuar con responsabilidad y a sostener al otro desde un lugar profundamente humano. Ser Auxiliar de Enfermería no es simplemente obtener un título; es una elección de vida. Implica estar presente cuando otros más lo necesitan, acompañar sin juzgar, contener, ofrecer una sonrisa en medio del dolor y construir esperanza donde parece no haberla. Tal como recuerda el equipo docente, "nosotros elegimos ser parte de esta profesión, pero el paciente no eligió estar del otro lado".

El orgullo por este logro es compartido. No solo por quienes egresan, sino también por las familias que los acompañaron, por el cuerpo



docente que guió el proceso, y por el personal de enfermería de los diferentes pisos del hospital, los CAP que abrieron sus puertas y brindaron un espacio de aprendizaje real y significativo. Y al departamento de Educación del HCFFAA.

El mundo necesita personas humanas, empáticas y comprometidas.



¡FELICITACIONES POR ESTA META ALCANZADA!

Equipo docente de ESFFAA

Cuidar es prevenir: la importancia del cuidado y la inmunización en invierno

Durante la estación invernal se incrementa la incidencia de enfermedades respiratorias, lo que representa un desafío sanitario particularmente relevante para grupos de riesgo como niños, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y embarazadas. Este artículo aborda la importancia del autocuidado y la inmunización como herramientas clave para prevenir patologías respiratorias agudas y sus posibles complicaciones.

¿POR QUÉ DEBEMOS CUIDARNOS MÁS EN INVIERNO?

El invierno se asocia con un aumento en la circulación de virus respiratorios como influenza, virus sincicial respiratorio (VSR) y SARSCoV2. Las bajas temperaturas, el aire seco provoca modificaciones físicas y la mayor permanencia en espacios cerrados favorecen la transmisión y persistencia de estos agentes. En este contexto, el enfoque preventivo cobra especial importancia, sobre todo en la población pediátrica, debido a su sistema inmune en desarrollo y su exposición en espacios comunitarios como escuelas y jardines.



RAZONES DEL AUMENTO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN INVIERNO

El aire frío y seco reseca e irrita las mucosas respiratorias, causando inflamación, aumento de secreciones, reactivación de enfermedades respiratorias, mayor susceptibilidad a infecciones y reduciendo la eficacia de sus mecanismos de defensa. Las temperaturas bajas hacen

que los virus se reproduzcan fácilmente y se vuelvan más violentos aún. La ventilación deficiente y el hacinamiento aumentan el riesgo de contagio. Estas condiciones pueden favorecer tanto infecciones leves como complicaciones clínicas graves que requieren hospitalización, especialmente en menores de cinco años; y más aún en menores de 2 años.



AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN: MEDIDAS CLAVE PARA TODA LA FAMILIA

Desde la pediatría se promueve una cultura del autocuidado basada en acciones concretas:

- **Vestimenta adecuada:** Usar varias capas de ropa y proteger cabeza, cuello y extremidades. Evitar el sobreabrigo en lactantes.
- **Ventilación diaria:** Abrir ventanas al menos 10 minutos al día para renovar el aire y reducir la concentración viral.
- **Higiene de manos:** Lavar con agua y jabón o usar alcohol gel. Es esencial para cortar la cadena de transmisión.
- **Nutrición saludable:** Priorizar frutas y verduras que aporten vitaminas A, C y D, fortaleciendo el sistema inmune. Acompañado de beber agua.
- **Ambientes libres de humo:** Evitar el tabaco y las estufas de combustión sin ventilación, que afectan la salud respiratoria.
- **Consulta precoz:** Ante fiebre persistente, dificultad respiratoria o tos recurrente, se recomienda atención médica temprana.
- **Hacer ejercicio.**



VACUNACIÓN: HERRAMIENTA PREVENTIVA PRIMORDIAL

La inmunización es una estrategia eficaz y segura para disminuir la morbilidad por enfermedades respiratorias. En invierno, la vacuna contra la influenza se administra anualmente y está indicada especialmente para menores de cinco años, embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades crónicas. Los bebés reciben vacunas contra influenza a los 2, 4, 6 y 15 meses; además de la antigripal anual. También reciben la antineumocócica a los 2, 4 y 12 meses. Las embarazadas deben vacunarse contra el VRS ya que transmiten defensas a sus hijos, entre otras vacunas. Estas previenen formas graves, reducen hospitalizaciones y contribuyen a la inmunidad.



LO QUE NO DEBEMOS HACER

El cuidado incluye evitar ciertas prácticas que pueden ser perjudiciales:

- No automedicarse: Los antibióticos no son efectivos contra virus y su uso inadecuado genera resistencia bacteriana.
- No minimizar síntomas: Los signos de alarma requieren evaluación médica inmediata.

- No usar estufas sin ventilación: Existe riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.
- No sobreabrigar a los niños: Puede alterar su regulación térmica natural.



“Porque cuidar es prevenir. y prevenir es un acto de responsabilidad y compromiso con la vida”

Alf (M) Ximena Rodríguez
Médico Pediatra en DGAP.

Menú saludable

Entrada:

Ensalada de lentejas (4 porciones)

- 250 g lentejas pardinas
- 1 zanahoria en cubos
- 1 morrón rojo en cubos
- 2 cdas aceite de oliva
- 2 cdas jugo de limón
- Sal, pimienta, perejil picado

Preparación:

- Hervir lentejas con la zanahoria 20 min, escurrir.
- Saltear morrón 3 min en aceite.
- Mezclar lentejas tibias, pimienta y perejil.
- Condimentar con aceite, limón, y pimienta.



Plato Principal:

Pescado de Papillote (4 porciones)

- 4 filetes de pescado blanco (merluza, lenguado)
- 1 zucchini en rodajas finas
- 1 zanahoria en juliana
- 1 morrón rojo en tiras finas
- 4 rodajas de limón
- 4 cdas aceite de oliva
- Pimienta y condimentos a gusto (perejil, tomillo)

Preparación:

- Calentar el horno a 180 °C.
- Cortar el papel aluminio en rectángulo lo suficientemente grande para envolver cada filete.
- Colocar el pescado en el centro del papel. Agregar pimienta.
- Añadir las verduras (zucchini, zanahoria, morrón) encima y alrededor del pescado.
- Incorporar el sabor: poner una rodaja de limón sobre cada filete, rociar con una cucharada de aceite de oliva y espolvorear las hierbas.
- Cerrar el paquete doblando los bordes hacia adentro, asegurando que quede bien sellado.
- Hornear entre 15 y 20 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido.



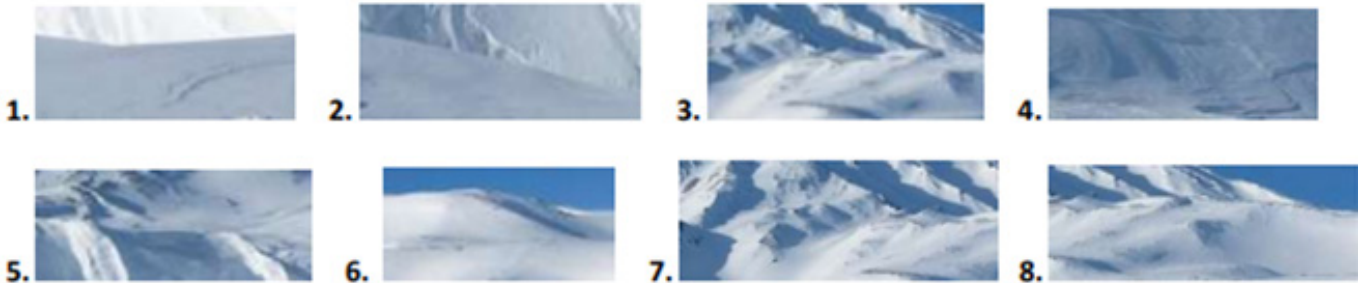
Pasatiempo Encuentra las 7 Diferencias



Solución:



Indique que figura completa la imagen



Solución:
Respuesta correcta: 3



Escaneá el código y accedé
a las ediciones anteriores.

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 15 – Revista N° 82 – Julio- Agosto 2025
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA