



Escuela de Sanidad  
de las FF.AA.

# Contigo

22ISSN: 2301- 0231

| **Revista N° 74 | Agosto 2023**



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

## STAFF

|Revista N° 74 |  
Agosto 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 García  
Civil 3 Verónica Viar

COLUMNISTAS

- Servicio de Bromatología
- Dirección General de Atención Periférica
- Alf. (N) Diego Aereosa
- Comunicado del MSP
- Servicio de Medicina Transfusional
- Dr. Felipe Lemos - Jefe de Servicio
- Servicio de Prevención del Suicidio
- Alf. (R) Electra Huguet - Lic. en Psicología
- Alf. (Lic.) Catherine De Virgiliis

MAQUETACIÓN, DISEÑO Y  
CORRECCIÓN DE ESTILO  
Dpto. Organización y Diseño -  
Div. Informática

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

Impreso en CM IMPRESOS

# SUMARIO

## SECCIÓN A TU SALUD

- Aniversario de la Escuela de Sanidad de las FF.AA. (p.3)
- Como evitar enfermedades transmitidas por alimentos (p.5)
- Día Mundial del Donante de Sangre 2023 (p.6)
- La importancia del primer nivel de atención en el sistema de salud (p.10)
- Prevención del Suicidio (p.12)

### 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.

# Aniversario de la Escuela de Sanidad de las FF.AA.

El jueves 6 de julio se realizó en la Escuela de Sanidad de las FF.AA. la celebración de su 64° aniversario.



*Autoridades, cuerpo docente de la Escuela y asistentes a cursos*

**E**n la oportunidad estuvieron presentes el Subsecretario del Ministerio de Defensa, Cnel. (R) Rivera Elgue, el Director Nacional de Sanidad de las FF.AA., Gral. Hugo Rebollo, el Director de la Escuela de Sanidad, Cnel. Carlos Pérez Ruffini, el decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica del Uruguay, Tte. Cnel. (M) Daniel Salinas, Oficiales, cuerpo docente de la Escuela y asistentes a cursos. La fecha sirvió de marco para reconocer a aquellos que tienen la misión de capacitar tanto al personal superior como subalterno de las FF.AA.

El Hospital Militar fue el primero en realizar el curso de Enfermeros de Sanidad Militar. El 6 de julio de 1959 se otorga a la Escuela de Sanidad el reconocimiento como centro de enseñanza, siendo este el primer eslabón en la capacitación de cientos de estudiantes que han pasado por este centro de estudios.

El Director de la Escuela, Cnel. Carlos Pérez Ruffini, realizó un recorrido por los 64 años

de la Escuela. Expresó que: «en 2022 el centro concluyó el año con un total de 166 cursos, jornadas, talleres y conferencias, capacitando a más de 2800 alumnos, siendo el 53% de los egresados proviene del ámbito civil».

Referente a la Educación de Resucitación cardíaca hemos continuado el proceso del Proyecto Centro Vida consistente en impartir la instrucción de resucitación cardíaca en todos sus niveles acorde a lo que establece la ley en vigencia. Nuestro Centro Vida dispondrá de 8 sitios de resucitación cardíaca que impartirán y acreditarán la instrucción en resucitación cardíaca a lo largo y ancho de nuestro país.

El Director de la Escuela terminó su alocución reconociendo el apoyo recibido desde las distintas áreas de la DNSFFAA, a la vez que felicitando a los docentes y al personal permanente de la Escuela por el trabajo realizado.

Cnel. Pérez Ruffini recordó la frase de José Pedro Varela: «La Educación como la luz del sol, puede y debe llegar a todos».



*Cnel. (R) Rivera Elgue y Cnel. Carlos Pérez Ruffini*



*Alférez de los SS.GG. y alumnos de Enfermería*



*Alumnos cursos Alférez y AEI*



*Proyección en pantalla discurso de autoridades de la ESFFAA*



*Proyección en pantalla discurso de autoridades de la ESFFAA*



*Personal cuerpo permanente de la ESFFAA*

# Como evitar enfermedades transmitidas por alimentos

Para evitar la ocurrencia de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAS) es importante cumplir con las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

Estas son un conjunto de medidas necesarias para mantener un ambiente higiénico y apropiado para la manipulación y producción de alimentos inocuos. Para cumplir con las BPM es fundamental tener en cuenta diferentes aspectos.

En cuanto a las condiciones edilicias es necesario contar con estructuras que faciliten la limpieza y no permitan el ingreso de plagas.

Las materias primas utilizadas para la elaboración de alimentos deben venir de proveedores autorizados. Al adquirir los productos se debe controlar la integridad de los envases. No se deben utilizar envases perforados, hinchados u oxidados. Es importante también verificar la fecha de vencimiento y realizar controles de temperatura a productos refrigerados.

Se deben respetar las condiciones de almacenamiento. No mantener los alimentos a temperaturas seguras es una de las principales causas de toxiinfecciones alimentarias. Los víveres secos se almacenan, en lugar limpio, seco, fresco (no más de 18 °C) y con espacio suficiente para mantener los alimentos ventilados. Los alimentos refrigerados se almacenan en cámaras o heladeras a temperaturas entre 0 – 5 °C, mientras que para los congelados la temperatura de almacenamiento debe ser de -18 °C.

El proceso de elaboración debe realizarse en el menor tiempo posible. Cuando se trabaje con alimentos crudos y cocidos, se debe separar las operaciones en el espacio y/o en el tiempo, para reducir la posibilidad de contaminación cruzada. Se entiende por «contaminación cruzada» la transferencia de sustancias o microorganismos perjudiciales hacia los alimentos; desde alimentos crudos, el manipulador, ropa de trabajo, utensilios a los alimentos prontos

para el consumo.

La limpieza y desinfección de frutas y verduras se debe realizar mediante el lavado por arrastre bajo chorro de agua potable y luego desinfectar sumergiendo en agua fría con hipoclorito de sodio comercial, 5 mL (1 cucharada de té) por cada litro de agua y dejar actuar durante 5 minutos. Realizar luego repetidos enjuagues con agua potable hasta eliminar totalmente el hipoclorito.

La congelación no elimina microorganismos, sino que los mantiene en estado latente, siendo imprescindible que en la etapa de descongelado se tomen las precauciones necesarias para que no se reproduzcan. Nunca se debe descongelar dejando el alimento sobre la mesada a temperatura ambiente, lo ideal es descongelar en la heladera. Una vez descongelado no se debe volver a congelar.

En todos los alimentos sometidos a cocción, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados, se debe asegurar que todas las partes del alimento alcancen los 70 °C durante el tiempo suficiente, para lograr la cocción completa y eliminar las bacterias peligrosas. No se puede utilizar huevo crudo en preparaciones que no lleven cocción, por ejemplo, mayonesa, merengue, sambayón. Una vez preparado el alimento, debe ser mantenido dentro del rango de temperaturas seguras, evitando la zona de riesgo que se encuentra entre los 5 °C y los 60 °C. Esto implica que los alimentos que se van a consumir calientes se conserven por encima de los 60 °C hasta su consumo, mientras que los que se van a consumir fríos se mantengan a menos de 5 °C. No se debe mantener los alimentos prontos para el consumo a las temperaturas de la zona de riesgo más de 2 horas. Servicio de Bromatología.

# ¡ Día Mundial del Donante de Sangre

«Doná sangre, doná plasma, comparte la vida, compártela frecuentemente»



*Campaña Día Mundial del Donante de Sangre 2023 OPS/OMS- PAHO*

**E**l lema de la campaña del Día Mundial del Donante de Sangre 2023, «Doná sangre, doná plasma, comparte la vida, compártela frecuentemente» se centra en los pacientes que precisan apoyo transfusional de por vida y subraya el papel que todos y cada uno puede desempeñar haciendo donación del valioso regalo de su sangre o plasma.

También destaca la importancia de donar sangre o plasma periódicamente para crear un suministro seguro y sostenible de sangre y productos sanguíneos que pueda estar siempre disponible, en todo el mundo, para que todos los pacientes que lo necesiten puedan recibir tratamiento oportunamente.

La necesidad de sangre es universal; el acceso a la sangre, no. La escasez de sangre es más acuciante en los países de ingresos bajos y medianos.

Todas y cada una de las donaciones de sangre o plasma son obsequios valiosos y vitales, y la donación periódica, voluntaria y no remunerada es esencial para disponer de un sumi-

nistro de sangre seguro y sostenible. Disponer de un suministro seguro de sangre, basado en donaciones voluntarias y no remuneradas, es vital para todos los pacientes, y en particular lo es para los numerosos que necesitan de por vida recibir periódicamente transfusiones de sangre, por ejemplo, en el caso de afecciones tales como la anemia falciforme o la talasemia. Las donaciones de plasma voluntarias y no remuneradas también desempeñan una parte importante del apoyo proporcionado a los pacientes de una amplia gama de afecciones crónicas, como la hemofilia o las inmunodeficiencias.

Sin embargo, en muchos países, los servicios de sangre tienen problemas para poner a disposición sangre en cantidad suficiente y al mismo tiempo garantizar su calidad y seguridad. La falta de acceso a sangre y productos sanguíneos seguros, especialmente en los países de ingresos bajos y medianos, afecta a todos los pacientes, en particular a los que necesitan recibir transfusiones periódica-

mente.

En muchos países, también es necesario aumentar las donaciones de plasma para que los pacientes dispongan de proteínas plasmáticas en cantidad suficiente. Una de las estrategias de la OMS es ayudar a los países de ingresos bajos y medianos del mundo a mejorar la disponibilidad y la calidad del plasma humano, en particular optimizando la utilización del plasma recuperado de las donaciones de sangre total y aumentando el acceso de los pacientes a los vitales tratamientos con proteínas plasmáticas.

El 14 de junio de 2023 se celebrará de nuevo en todo el mundo el Día Mundial del Donante de Sangre. Designado oficialmente como evento anual por la Asamblea Mundial de la Salud en 2005, el Día constituye una oportunidad especial de festejo y agradecimiento a los donantes voluntarios de todo el mundo por la donación de su sangre; el Día se ha convertido ya en un momento particularmente propicio para adoptar medidas dirigidas a lograr el acceso universal a las transfusiones de sangre seguras.

El 70% de las muertes y de gran parte de la pérdida de calidad de vida de nuestra población. Del total de defunciones en el Uruguay, las ECV siguen siendo la primera causa de muerte en el año 2021, representando el 22,2% del total de defunciones, le sigue como segunda causa de muerte el cáncer con 20,1% y el COVID-19 con el 13,4%. Las ECV fueron la primera causa de muerte en ambos sexos.

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

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

Dicha enfermedad se agrava por diferentes

factores, entre ellos el consumo de tabaco. Los pacientes hipertensos que también son fumadores están expuestos en mayor medida a los efectos nocivos de este hábito, debido a que los componentes activos del cigarrillo tienen consecuencias directas en la salud cardiovascular: desde el endurecimiento de las arterias hasta el estrés del corazón.

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

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

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

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

La recomendación médica es abandonar el consumo de tabaco por completo, tanto para pacientes hipertensos como sanos.

Asimismo, reconocemos las dificultades de abandonar el consumo de cigarrillos, ya que se trata de una adicción, es por eso que desde el Servicio de Tabaquismo hemos creado diferentes estrategias e instrumentos para apoyar a los pacientes en el proceso de cuidar su salud.

Por información contáctanos vía WhatsApp al 099379311 o al 24876666 int. 1614.

Escrito por: Civil Lic. Psic. María Pomoli  
Tte. 2°(M) Victoria Scapusio  
Servicio de Cardiología

# Si reúnes las siguientes condiciones puedes donar

- 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.
- Tener buen estado de salud.
- Las 4 horas antes de donar no ingerir sólidos ni lácteos, pero sí recomendamos que tomes muchos líquidos (mate, café, té, refrescos y jugos azucarados).
- En caso de estar en alguna de estas situaciones, es mejor que no dones en este momento.
- Si estas resfriado.
- Te hiciste un tatuaje o te has puesto un piercing en el último año.
- Si eres mujer y has donado sangre en los últimos 4 meses.
- Si eres hombre y has donado sangre en los últimos 3 meses.
- Si has tenido hepatitis después de los 10 años.
- Durante todo el período de la lactancia materna.

- Si estás tomando algún tipo de medicación no suspenderla, ya que puede ser perjudicial para tu salud.

Sin embargo, se debe consultar al Servicio Nacional de Sangre para asegurar que no haya contraindicaciones.

La donación de sangre no debe perjudicar a quien concurre a donar sangre, ni debe perjudicar a quien reciba la sangre. La responsabilidad de la calidad de la sangre que se transfunde en nuestro país es compromiso de todos. expresa en (mm) de (Hg) mediante dos cifras. La cifra mayor corresponde a la presión sistólica, que se produce cuando el corazón se contrae y la sangre ejerce mayor presión sobre las paredes de las arterias.

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



   
Ministerio de Salud  
Servicio Nacional de Sangre  
DNSFFAA  
Estrategia en salud

## Compartí vida, doná sangre

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

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



[dnsffaa.donate.uy/agenda](https://dnsffaa.donate.uy/agenda)

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



# Jornada del donante de sangre



El pasado 14 de junio del corriente año, se celebró el Día Internacional del Donante Voluntario de Sangre. Concurrieron 37 donantes de sangre, entre ellos, 30 aspirantes de la Escuela Militar. En esta ocasión un grupo de estudiantes del curso de Enfermería de la Es-

cuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas brindaron su apoyo.

Siendo un éxito esta jornada, convocamos a nuestros usuarios a donar sangre o plaquetas a través de: [dnsffaa.donate.uy/agenda](https://dnsffaa.donate.uy/agenda)



*Donante voluntaria de sangre*



*Donante voluntario de sangre*

# La importancia del Primer Nivel de Atención

**E**l Primer Nivel de Atención en el sistema de salud se refiere a los servicios de salud básicos y accesibles que se brindan a la población. Su objetivo principal es promover la salud, prevenir enfermedades y ofrecer atención integral. Esto incluye desde consultas periódicas de salud hasta orientación sobre hábitos saludables y apoyo en el manejo de enfermedades crónicas.

Un aspecto fundamental del Primer Nivel de Atención es la promoción de la salud, donde se busca fomentar estilos de vida saludables y prevenir la aparición de patologías. Si las mismas se presentan, actuar sobre ellas para evitar que estas evolucionen y aparezcan secuelas.

En este sentido, la enfermería desempeña un papel destacado, ya que los profesionales de esta disciplina están comprometidos con la educación y el empoderamiento de las personas, para que tomen decisiones informadas sobre su salud.

Ayudando a desarrollar el concepto de autocuidado y mejorando así, la calidad de vida de nuestros usuarios. A nivel global, se han observado resultados positivos derivados del enfoque en el Primer Nivel de Atención. Países que han implementado sólidos sistemas de atención primaria, han logrado aumentar la esperanza de vida y reducir la mortalidad infantil. Estos logros se deben, en gran medida, a la promoción de la salud y la atención preventiva.

La Dirección General de Atención Periférica (DGAP) cuenta con 15 Centros de Atención Periférica (CAP) distribuidos en los departamentos de: Montevideo, San José, Canelones, Maldonado, Durazno, Lavalleja, Cerro Largo, Rivera y Artigas. En ellos se encuentran profesionales de Medicina, Pediatría, Ginecología,

Cardiología, Odontología, Odontopediatría, Enfermería entre otros, dispuestos a ayudar y a cuidar la salud de nuestros usuarios. Todos los CAP cuentan con farmacia, siendo el costo del ticket de medicación menor que en el hospital. Otro servicio con el que cuentan la mayoría de los centros son extracciones para análisis de sangre.

Este servicio, junto al resto está diseñado para favorecer a nuestros usuarios por la cercanía de estos con los CAP, ahorrando tiempo y evitando desplazamientos y creando un vínculo de referencia con la policlínica como punto de contacto habitual con el sistema de salud. Desde el Primer Nivel de Atención se realiza la referencia y contra referencia con el Segundo Nivel de Atención (Hospital). En los CAP del interior la atención en el segundo nivel se realiza a través del convenio de asistencia MDN – ASSE.

Como conclusión podemos decir que el Primer Nivel de Atención constituye el punto de partida hacia una vida saludable. La promoción de la salud y la prevención de enfermedades son fundamentales en este nivel. Aprovechar al máximo los servicios de atención primaria, buscar el asesoramiento de los profesionales y tomar el control de la salud, son acciones que permitirán disfrutar de un futuro saludable.

**Bibliografía:** Organización Mundial de la Salud. (2018). Primeros auxilios. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care> Declaración de Alma-Ata 1978 Organización Mundial de la Salud <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>



Remodelación del pasillo en el CAP 1, Casavalle



Actividad realizada en el CAP 8, Solymar



Actividad realizada en el CAP 8, Solymar

|                                 |             |                  |                  |                  |                          |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |
|---------------------------------|-------------|------------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------|---------------|----------------|----------------|------------------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>CAP Nº 1 (CASAVALLE)</b>     | ODONTOLOGIA | ODONTOPEDIATRIA  | ORTOPEDIA        | HIGIENISTA       | MEDICINA GENERAL         | PEDIATRIA        | PSIQ. INF     | NUTRICIONISTA  | GINECOLOGIA    | ECOGRAFIA GINECOLOGICA | CARDIOLOGIA   | PSICOL. ADULTOS | DIABETOLOGIA           |
| <b>CAP Nº 2 (Cno.MALDONADO)</b> | ODONTOLOGIA | ODONTOPEDIATRIA  | ORTOPEDIA        | HIGIENISTA       | MEDICINA GENERAL         | PEDIATRIA        | GINECOLOGIA   | PSIC.ADULTOS   | PSIQ, INF      |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 3 (Bvar.ARTIGAS)</b>  | ODONTOLOGIA | ODONTOPEDIATRIA  | ORTOPEDIA        | HIGIENISTA       | CARDIOLOGIA              | MEDICINA GENERAL | NEUMOLOGIA    | PEDIATRIA      | PSIC.INF.      | PSIQ, INF              | NUTRICIONISTA | GINECOLOGIA     | ECOGRAFIA GINECOLOGICA |
| <b>CAP Nº 4 (MINAS)</b>         | ODONTOLOGIA | ODONTOPEDIATRIA  | ORTOPEDIA        | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA                | OFTALMOLOGIA     | GINECOLOGIA   | ENDOCRINOLOGIA |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 5 (CERRO)</b>         | ODONTOLOGIA | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA        | CARDIOLOGIA      | PSIC.INF.                |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 6 (CHIMBORAZO)</b>    | ODONTOLOGIA | ODONTOPEDIATRIA  | HIGIENISTA       | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA                | GINECOLOGIA      | FONOAUDILOGIA | PSIC.INF.      |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 7 (RIVERA)</b>        | ODONTOLOGIA | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA        | UROLOGIA         | GINECOLOGIA              | CARDIOLOGIA      |               |                |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 8 (SOLYMAR)</b>       | ODONTOLOGIA | ODONTOPEDIATRIA  | ORTOPEDIA        | HIGIENISTA       | MEDICINA GENERAL         | PEDIATRIA        | GINECOLOGIA   | GINECOLOGICA   | ENDOCRINOLOGIA | ECOGRAFIA GINECOLOGICA |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 9 (MELO)</b>          | ODONTOLOGIA | ORTOPEDIA        | MEDICINA GENERAL |                  | GINECOLOGIA              |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 10 (ARTIGAS)</b>      | ODONTOLOGIA | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA        |                  | Proximamente Ginecología |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 11 (TOLEDO)</b>       | ODONTOLOGIA | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA        |                  | Proximamente Ginecología |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 12 (SAN JOSE)</b>     | ODONTOLOGIA | ODONTOPEDIATRIA  | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA        |                          |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 13 (DURAZNO)</b>      | ODONTOLOGIA | MEDICINA GENERAL | GINECOLOGIA      | PEDIATRIA        |                          |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 14 (MALDONADO)</b>    | ODONTOLOGIA | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA        |                  |                          |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |
| <b>CAP Nº 15 (SAN RAMON)</b>    | ODONTOLOGIA | ODONTOPEDIATRIA  | MEDICINA GENERAL | PEDIATRIA        | GINECOLOGIA              |                  |               |                |                |                        |               |                 |                        |

Especialidades y Servicios en los Centros de Atención Periférica

# Prevencción del Suicidio

El suicidio es una realidad que preocupa y va en aumento.



*Imagen extraída del MSP*

**E**n los últimos años en Uruguay, se observa una tendencia al aumento de muertes por suicidio, lo cual pasa a ser un tema preocupante tanto para el gobierno, las autoridades sanitarias y para la comunidad en general.

Se ha observado que existen más intentos de autoeliminación en las mujeres y más suicidios en los hombres.

El 80 % de los casos de suicidio se da en la población de sexo masculino, y esto tiene que ver con el método que utilizan para quitarse la vida. Generalmente los hombres utilizan un método más violento y eficaz, como por ejemplo el ahorcamiento, o el arma de fuego, mientras que en el caso de las mujeres es común que acudan a la ingesta de psicofármacos, siendo muchas veces salvadas a tiempo.

Otro factor que incide en estos resultados, es que a los hombres les cuesta más abrirse, contar sus problemas y pedir ayuda profesional. En cambio, las mujeres acuden con mayor frecuencia a las consultas psicológicas y psiquiátricas, lo cual es un factor protector.

A pesar de que los casos se muestran con más frecuencia entre los hombres adultos mayores, las estadísticas más recientes revelan que los jóvenes se ven cada vez más afectados.

## **¿Por qué una persona llega a esa situación de quitarse la vida?**

Existen muchos factores que intervienen y arrastran a la persona a esa situación. Es un fenómeno multicausal, en el cual se entran distintos factores personales, familiares y sociales, cuyo grado de incidencia varía en cada persona, en cada circunstancia y momento histórico.

La persona con ideas suicidas se siente sin salida, sufriendo, sin esperanza, no puede ver soluciones a sus problemas y asocia la muerte con el dejar de sufrir. No es que no quieran vivir más, es que no quieren seguir viviendo de esa manera.

Es un problema complejo que afecta no solo a la persona que se quita la vida, sino que también repercute negativamente en todo su

entorno. Se calcula que por cada persona que se suicida queda un promedio de 6 personas de su entorno afectadas.

Otro dato importante a tener en cuenta es que el suicidio es previsible y prevenible y eso lo podemos relacionar a que de cada 10 personas que se suicidan, 8 habían manifestado de manera clara sus intenciones de quitarse la vida. Las personas que se suicidan dan indicios, dan advertencia y con frecuencia hablan de su muerte.

Todos podemos ayudar a salvar vidas y para eso es fundamental estar informados y atentos para detectar las señales de alertas e intervenir. Las personas en riesgo lo manifiestan mediante lo verbal, realizando algún comentario, por ejemplo: «La vida no vale la pena» o a través de su comportamiento, como aislándose.

#### **Señales de alerta para el suicidio:**

- Hablar de querer morirse.
- Buscar un método para matarse.
- Hablar de sentir que no hay salida, ni esperanza.
- Referir que no tienen una razón para vivir.
- Hablar de sentirse atrapado, o tener un dolor insoportable.
- Sentirse desbordados por los problemas.
- Sentirse una carga o un estorbo para sus allegados.
- No se sienten queridos.
- Presentar desmotivación y desesperanza.
- Aumentar el consumo de alcohol, o de otras drogas.
- Actuar de manera ansiosa, agitada o peligrosa.
- Presentar trastornos en el sueño (dormir muy poco o demasiado)
- Aislarse o sentirse aislado.
- Demostrar ira o hablar de vengarse.
- Mostrar ausencia de interés por el bienestar personal.
- Presentar falta de concentración.
- Tener descenso en su rendimiento laboral, y/o académico.
- Presentar baja tolerancia a la frustración.
- Exhibir extremos de temperamento.

#### **¿Qué debemos hacer si conocemos a alguien que presenta señales de alerta para el suicidio?**

- Evite dejar sola a esa persona.
- Motívela a que acepte recibir apoyo y tratamiento con profesionales de la salud mental. Se aconseja tratamiento psicológico y psiquiátrico. Control de medicación y de continuidad de los tratamientos correspondientes.
- Evite riesgos y quite las armas de fuego, el alcohol, las drogas, pastillas, cuerdas, o cualquier objeto que pudiera ser utilizados para hacerse daño o causarse la muerte.
- Mantenga una escucha empática.
- Brinde sostén y orientación.
- Acepte lo que le está diciendo. Permita que la persona exprese lo que está sintiendo sin juzgar. Demuestre interés en lo que le está diciendo y trate que la persona se desahogue y exprese sus emociones. Eso hará que se sienta más aliviada y contenida.
- Hable de la irreversibilidad de la muerte.
- Conozca la dimensión del problema y haga preguntas directas: ¿Cómo piensa resolver la situación?, ¿Ha pensado en matarse?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Por qué?, ¿Dónde?, ¿Qué piensa de la muerte?
- Siempre tomar seriamente las ideas suicidas y si se trata de un menor, comunicar a un adulto responsable.
- En caso de urgencia, llamar a la emergencia móvil, o dirigirse a la puerta de emergencia. La mejor forma de detectar si existen pensamientos suicidas es preguntándolo.

**HABLAR DEL SUICIDIO.** El riesgo es justamente que estas ideas permanezcan ocultas. Estar informados y preparados es fundamental para esta batalla.

**TODOS PODEMOS AYUDAR A SALVAR VIDAS**  
Línea Vida Prevención del Suicidio ASSE 0800 0767 (Tel fijo) \* 0767 (celular)

Alf. (R) Electra Huguet. Lic. en Psicología

# ACCIONES OPORTUNAS PARA PREVENIR EL SUICIDIO

Mejor hablar que callar.  
Pregunta con empatía.  
Escucha sin juzgar.  
Busca ayuda.

Línea Vida

**0800 0767** Desde cualquier  
teléfono fijo

**\*0767** Desde cualquier  
celular



17 de julio  
Día Nacional de  
Prevención del Suicidio

## Receta: Cazuela vegetariana

### Ingredientes:

- Cebolla: 2 unidades chicas
- Morrón: ½ unidad
- Zanahoria: 2 unidades
- Zapallo: ¼ unidad
- Boniato: 2 unidades
- Puerro: 1 unidad
- Apio: 1 rama chica
- Zapallito: 2 unidades
- Tomates maduros: 4 unidades
- Ajo: 2 dientes
- Arroz: 2 tazas
- Aceite: 2 cucharadas
- Perejil: cantidad suficiente
- Sal: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Pelar las cebollas, las zanahorias y los boniatos. Lavar todos los vegetales.

Picar las cebollas, el morrón, el apio, el puerro y el ajo. Cortar en cubos la zanahoria, el zapallito, el zapallo y los tomates.

Acondicionar en una olla todas las verduras con media taza de agua.

Agregar el arroz y dos tazas más de agua.

Dejar cocinar 20 minutos. Retirar del fuego.

Agregar el aceite y la sal.

Mezclar. Servir con perejil picado.

Alf. (Lic.) Catherine De Virgiliis



**Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas**  
**Educación para la Salud**  
**Año 13 – Revista N° 74 – Agosto 2023**  
**REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA**