

# La Fuerza de todos

Publicación del Ejército Nacional

# CONTENIDO

- 3 Un año custodiando el Ciberespacio
- 4 Seguridad Humana: desafíos, amenazas y respuestas para el Ejército Nacional
- 6 Plan de Carrera del Batallón de Infantería N° 5
- 8 ¿Qué son y qué hacen los Buzos Tácticos?
- 10 75 años del Liceo Militar
- 12 Antártida: remota, hostil y pura
- 14 Mujeres en el proceso revolucionario
- 16 Preparación física en el ámbito militar
- 18 Nuestra fuerza logística

# CONTACTO

## Departamento de Comunicación Institucional

Av. Gral. José Garibaldi 2313  
2208 1542/46 - Int.: 12600

Comentarios, sugerencias o solicitudes para ser incorporado al envío de ejemplares en forma digital, escribir a:

[contacto@ejercito.mil.uy](mailto:contacto@ejercito.mil.uy)

### Diseñador:

Sgt. (CE) Alejandro Castro (Téc. Dis. Gráfico)

### Impreso en:

División de Publicaciones de la O.R.T.y A.



# EDITORIAL



El próximo mes de mayo, luego de que una situación de pandemia impidiera las tradicionales ceremonias durante los últimos dos años, el Ejército celebrará el 18 de mayo el “Día del Ejército Nacional”, apoyado en la conmemoración histórica de la Batalla de Las Piedras, fecha que considera su cuna de nacimiento, el origen de la Fuerza.

Desde hace unos años a esta parte, a través del Decreto 413/002 (29 de octubre de 2002) se viene realizando los días 24 de mayo el homenaje a los “caídos en cumplimiento de actos de servicio”, considerando en éste a todos los caídos, en todas las circunstancias y de todos los tiempos. La justificación de esta fecha se encuentra en el hecho histórico de que el 24 de mayo de 1811, muere el Cap. Manuel Antonio Artigas (primo del Jefe de los Orientales), como consecuencia de las heridas recibidas en el Combate de San José, acaecido unos días antes a la Batalla de las Piedras. Su fallecimiento fue considerado desde entonces como el primer oficial del ejército patriota del Río de la Plata caído en batalla, en las luchas por la emancipación.

Por una reunión de circunstancias ha ido decayendo la importancia de celebrar el “Día del Soldado”, visualizándola con enfoque hacia lo positivo para que constituya un motivo de conmemoración y homenaje. Si bien considero que Soldados somos todos los integrantes de la Fuerza, más allá de Grados y responsabilidades inherentes, entiendo que es necesario resaltar la figura del humilde Soldado Oriental, enfatizar su rol en la Fuerza, así como reconocer y agradecer sus servicios, considerando como tal a todas las jerarquías, pero en particular al Personal Subalterno.

Para ello, se realizarán una serie de actividades durante el mes de mayo, procurando incluir de alguna manera a todo el personal. Estas actividades se extenderán durante casi todo el período, al cual denominaremos “Mes del Soldado”, incluyendo tareas de apoyo comunitario, demostraciones de las capacidades técnico-profesionales, reuniones de camaradería y esparcimiento, incluyendo a las respectivas familias.

El esfuerzo se deberá dirigir a reconocer y agradecer, a resaltar todo lo positivo que hace y que resulta ser Soldado, sin por ello dejar de mantener vigente la recordación a los camaradas caídos en cumplimiento de actos de servicio.

En ese sentido, para celebrar a Mayo como el “Mes del Soldado”, se realizarán las siguientes actividades principales:

- “Operación Soldado Amigo” (apoyo comunitario a nivel nacional, concentrado en 10 días).
- “Día del Ejército Nacional” (día 18, en el Complejo Deportivo del Ejército).
- “Día del Soldado Oriental” (día 24, en la sede de la Brigada de Infantería N° 5).
- “Festival del Soldado” (día 28, Complejo Deportivo del Ejército).

**El Comandante en Jefe del Ejército  
General de Ejército, GERARDO FREGOSSI**

### Fotografía de tapa:

Alumnos del Liceo Militar “Gral. Artigas” de Montevideo, luego de la Ceremonia de Entrega de Uniformes (2016).

# Unidad de Ciberdefensa del Ejército

## UN AÑO CUSTODIANDO EL CIBERESPACIO



En diciembre de 2020 se aprobó la Política de Defensa Nacional (Decreto 371/20), estableciendo la necesidad de dotar a las Fuerzas Armadas de nuevas capacidades de disuasión conjunta y sectorial en el dominio ciberespacial. Por esto, en marzo de 2021 se dispuso la creación de la Unidad de Ciberdefensa del Ejército con la misión de “asegurar el acceso libre, seguro y permanente a las redes tácticas y administrativas del Ejército Nacional y llevar adelante las operaciones de Defensa Militar en el Ciberespacio”. La Fuerza de todos presenta los resultados que arrojó el primer año de trabajo de dicha Unidad.

Adaptación del artículo realizado por integrantes de la Unidad de Ciberdefensa del Ejército.

**E**n marzo de 2021, con el objetivo de asegurar el acceso libre, seguro y permanente a las redes tácticas y administrativas del Ejército Nacional y llevar adelante las operaciones de Defensa Militar en el Ciberespacio, fue creada la **Unidad de Ciberdefensa del Ejército Nacional (U.Ciber.E.)**.

De esta manera se comenzó a desarrollar la capacidad de Ciberdefensa, inicialmente con la publicación de una serie de medidas que implicaron para su ejecución el trabajo del personal de dicha Unidad, en conjunto con el Departamento de Comunicaciones e Informática del Estado Mayor del Ejército y con un alcance que abarcó a la totalidad de las Unidades del Ejército.



- Fue así que se creó una red de referentes en Ciberseguridad en todas las reparticiones del Ejército, como integrantes del **Sistema de Gestión de Seguridad de la Información**, para de esta manera oficial como punto de contacto con la Unidad de Ciberdefensa del Ejército, con el fin de coordinar la implementación de políticas de seguridad de la información, reporte y respuesta de incidentes. En este contexto, a lo largo del año se realizaron cuatro reuniones con la totalidad de los referentes donde se presentaron proyectos, iniciativas y se desarrollaron ejercicios.



- Además se elaboraron el modelo de **Compromiso de uso seguro de las Tecnologías de Información y la Política de Gestión de Incidentes de seguridad de la información**. Ambas permitieron establecer un marco teórico sobre el cual se desarrollarían las actividades de la Unidad.



- También se activó el **Equipo de Respuesta a Incidentes de Seguridad Informática del Ejército (E-CSIRT)**, quien lleva a cabo el registro y seguimiento de los incidentes de seguridad informática, que permitió durante el 2021 la detección y respuesta a 11 incidentes (9 phishing, 1 robo de cuenta y 1 malware).



- Durante este primer año se enfatizó en la exigencia de la utilización de cuentas institucionales por parte de los integrantes del Ejército, para las actividades del servicio, lo que ha permitido mitigar los riesgos asociados al uso de cuentas de dominios privados y la exposición en servidores externos de información sensible de la Fuerza. A esto se le sumaron las medidas técnicas implementadas por parte del Departamento de Comunicaciones e Informática del Estado Mayor del Ejército, para minimizar la circulación de spam y virus por correo electrónico.



- Además se realizaron jornadas de capacitación con el objetivo de informar a los integrantes de la Fuerza sobre las principales amenazas a la seguridad de la información procedentes del ciberespacio y las herramientas de protección puestas a disposición de los usuarios. Conjuntamente con estas actividades, se difundió una campaña de concientización en Ciberseguridad con el fin de reforzar los diferentes conceptos.

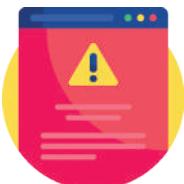


- Asimismo, los integrantes de la Unidad participaron de diferentes actividades de capacitación e intercambio, tanto a nivel nacional como internacional, esto ha permitido fortalecer lazos y compartir conocimiento con distintas instituciones del ámbito civil y militar.



- Creación de la **Malware Information Sharing Platform (MISP)**, integrada con ejércitos de Latinoamérica que permiten almacenar y compartir indicadores de compromiso y amenazas.

Asimismo, la unidad cuenta con un espacio en la intranet donde se puede acceder a la información generada por parte de la Unidad, a las campañas de concientización, las normativas vigentes y el formulario de reporte de incidentes, entre otros, sumado al servicio vía celular 24 h.



La **U.Ciber.E.** solicita que las unidades del Ejército **denuncien los incidentes** que ocurren en su zona de acción (recepción de e-mails sospechosos, etc.) a través de:

**Contacto:** [ucibere@ejercito.mil.uy](mailto:ucibere@ejercito.mil.uy)

**Reportar un incidente:** [ecsirt@ejercito.mil.uy](mailto:ecsirt@ejercito.mil.uy) • Tel.: 2208 1542 Int. 12024

# SEGURIDAD HUMANA: DESAFÍOS, AMENAZAS Y RESPUESTAS PARA EL EJÉRCITO NACIONAL

Por el Jefe del Departamento de Comunicación Institucional del Ejército, Cnel. Pedro M. Gómez.<sup>1</sup>



Transcurridos ya dos años de la pandemia de COVID, la globalización de la vacunación da esperanzas del retorno a la normalidad, que sería quizás volver al relacionamiento social previo a ella. Sin embargo, desde el punto de vista de la Seguridad Humana (SH) y Multidimensional (SMD), ¿a qué normalidad volveremos? Desde la academia y organismos internacionales se estiman retrocesos de los niveles de bienestar, al menos una década de retroceso para Latinoamérica, incluyendo crecimiento de la inseguridad. ¿Qué desafíos se presentan para nuestro país? ¿Qué amenazas se manifiestan? ¿Qué respuestas plantea el Ejército Nacional en ese contexto?

Para responder, parcialmente estas interrogantes inicialmente nos centraremos en el cambio doctrinario que ha implementado el Decreto No. 371/020 “Política de Defensa Nacional, Directivas 2020-2025” formulada por el Consejo de Defensa Nacional (CODENA). En él se define como Objetivos Estratégicos del Estado el desarrollo del país y la materialización de la Seguridad Humana en todos sus órdenes. Lo que genera el Objetivo de la Defensa Nacional de contribuir a generar

las condiciones para la Seguridad Humana y el bienestar social de la población. Estos objetivos han de guiar el accionar y preparación de los miembros de las Fuerzas Armadas y por ende del Ejército Nacional.

¿Qué entendemos como Seguridad Humana y Seguridad Multidimensional? Estos dos conceptos no son ajenos a nuestro accionar diario y han surgido ya hace un tiempo, sin embargo, su adopción formal e integración al marco doctrinario es lo reciente. El concepto de SH se expresó en 1994 en el Informe Anual del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)<sup>2</sup>. En él se expresa que la seguridad siempre ha tenido dos componentes fundamentales: libertad respecto del miedo y libertad respecto de la necesidad. Mientras que en el concepto que se manejaba tradicionalmente de Seguridad Nacional, de corte realista, el foco de la Defensa Nacional se centraba en la protección del Estado (territorio, gobierno y población), bajo este concepto el foco está en la protección de las personas (derechos del individuo), mediante su protección se asegura la soberanía. Por su parte la SMD, tiene su origen en la Declaración de Seguridad de las Américas de 2003, la que introdujo las *nuevas* amenazas, desafíos y preocupaciones<sup>3</sup>. El concepto de SMD busca fomentar la cooperación para atender amenazas tradicionales relacionadas a la Defensa y las “nuevas amenazas”: terrorismo, pobreza extrema, desastres naturales o de origen humano y otras enfermedades, trata de personas, ataques ciberneticos, accidentes o incidentes marítimos relacionados al transporte de materiales potencialmente peligrosos y armas de destrucción masiva. Ambos conceptos no solamente conviven, sino que se complementan según lo que observamos en nuestro día a día.

<sup>1</sup> Magíster en Seguridad y Defensa por el Colegio Interamericano de Defensa, EE.UU. e instructor principal de la materia Seguridad Humana y Seguridad Multidimensional del Curso de Estado Mayor del Instituto Militar de Estudios Superiores.

<sup>2</sup> Bernardo Sorj, “Seguridad, seguridad humana y América Latina.” Sur: Revista internacional de derechos humanos, 3, no. 2 (2005), 39-55, accedido el 8 de enero de 2021

<sup>3</sup> Organización de Estados Americanos (OEA), Declaración sobre Seguridad en las Américas, Conferencia especial sobre seguridad, Ciudad de México, (2003), 1-9, accedido el 8 de enero de 2021, [www.oas.org/csh/ces](http://www.oas.org/csh/ces)

## Los desafíos:

En el entendido de que la SH se compone de siete dimensiones: económica, alimentaria, salud, ambiental, personal, de la comunidad y política, a los profesionales de la Defensa nos surge la necesidad de entender y comprender sus implicancias y por ende, que las amenazas que afectan a las dimensiones de la SH son un desafío a la soberanía, por lo cual debe protegerse.

Del mismo modo se debe entender que la SMD aplica para las amenazas. De ese modo, las atiende agrupadas en las amenazas tradicionales a la Defensa; la delincuencia organizada transnacional, las amenazas asimétricas a la población y las vulnerabilidades sociales y ambientales.



Temas planteados en la Declaración sobre seguridad en las Américas (OEA, 2003) - Adaptación de Hamilton

### Seguridad Humana: 7 dimensiones

Tipo de seguridad	Ejemplos de principales amenazas
Seguridad económica	Pobreza persistente, desempleo
Seguridad alimentaria	Hambre, escasez de alimentos
Seguridad de salud	Enfermedades infecciosas, alimentación deficiente, desnutrición, ausencia de acceso a cuidado básico
Seguridad ambiental	Degrado ambiental, agotamiento de recursos, desastres naturales, contaminación
Seguridad personal	Violencia física, crímenes, terrorismo, violencia doméstica, trabajo infantil
Seguridad comunitaria	Tensiones inter-étnicas, religiosas y otras similares
Seguridad política	Represión política, violación a los derechos humanos

Fuente: IIDH, 2010. Hamilton, 2020.

## Las amenazas:

El COVID manifestó la vulnerabilidad de los sistemas de seguridad a nivel global, y más allá de ello lo vulnerables que somos los seres humanos a las amenazas biológicas. Penosamente en el mundo, en el continente y en nuestro país observamos efectos devastadores de eventos climatológicos o desastres de origen humano como grandes incendios forestales. La acción terrorista que no reconoce fronteras y la radicalización de movimientos sociales se manifiestan violentamente a lo largo y ancho del continente, sino decir del mundo, a lo cual nuestro país no puede estar ajeno u observarlo como lejano. La exposición diaria en nuestra vida cotidiana a los ataques en el dominio virtual y a los delitos organizados y derivados de actividades tales como el narcotráfico, demandan nuestra atención. Y el flagelo de la guerra, hoy más vigente que nunca tras el estallido de un nuevo conflicto interestatal en Europa del Este, así como la necesidad de proteger y construir la paz en el marco de misiones operativas en el exterior, exigen que estemos preparados y su comprensión holística desde los marcos de referencia de la SH y SMD.

## La respuesta:

En ese contexto es que el Sistema de Enseñanza del Ejército ha avanzado en la adaptación de sus programas educativos. En lo que respecta a SH se incluyó desde el año lectivo 2021, la materia Seguridad Humana y Seguridad Multidimensional en el Curso de Estado Mayor del Instituto Militar de Estudios Superiores. El programa piloto, tenía el desafío inicial de fijar los objetivos de la materia y de aprendizaje frente al escenario de la virtualidad. Ya llegando a su segundo año y en un contexto más amigable, con la experiencia adquirida se han ajustado los mismos, centrándose en que al término de la materia los estudiantes, señores oficiales Jefes de las jerarquías Mayor y Teniente Coronel, futuros Jefes de Unidad, sean capaces de explicar los elementos clave de los conceptos de SH y SMD. Que puedan analizar los objetivos contrapuestos y los desafíos institucionales que se derivan de este marco doctrinario de Defensa y Seguridad. Que a su nivel puedan diagnosticar los problemas de seguridad más críticos planteados para el país, su interacción con los países vecinos y las subregiones. Asimismo, que puedan comparar los enfoques empleados por los gobiernos, las instituciones internacionales y otros actores no estatales en la región a fin de responder a los retos de seguridad multidimensional y humana, evaluando los impactos en las relaciones de un estado a otro, entre civiles y militares, y entre el Estado y la sociedad.

De ese modo el Ejército Nacional prepara sus líderes, los que comandarán las unidades desplegadas en todo el territorio nacional y en el exterior del país para hacer frente a los desafíos, amenazas y brindar respuestas adecuadas protegiendo, por sobre todo, la vida humana.

# PLAN DE CARRERA

## UNA HERRAMIENTA BÁSICA

El plan de carrera de una Unidad Básica es una herramienta que fomenta la organización, administración de la misma y método de impartir la instrucción, entre otras ventajas. *La Fuerza de todos comparte la experiencia del Batallón “Asencio” de Infantería N° 5, ubicado en el Departamento de Soriano.*

Extracto del artículo realizado por el Teniente Coronel Álvaro García, Jefe del Batallón “Asencio” de Infantería N° 5.

Cuando hablamos del *plan de carrera* nos referimos a la forma de organizar la trayectoria profesional del Soldado dentro de su Unidad y su proyección profesional dentro de la institución. La academia define al plan de carrera como “*proceso que suministra a los empleados de una organización la asistencia para formalizar sus objetivos profesionales de forma realista y las oportunidades de realizarlo*”, entre otras definiciones.

Es un método claramente definido, con niveles de control y calidad fácilmente evaluables, que permite organizar todo el funcionamiento de una Unidad Básica, trascendiendo la instrucción y entrenamiento, logrando facilitar y simplificar la toma de decisiones en el ejercicio del mando, en cosas rutinarias que generan un gran desgaste si no fuesen de esta manera.

Esta herramienta permite a la Unidad resolver desafíos diversos: mantener su flota y equipamiento operativo, organizar su instrucción y entrenamiento, identificar a su personal mejor calificado para el Liderazgo y ejercicio del Mando, dirigir el esfuerzo logístico, identificar las prioridades de trabajo, mejorar la organización de sus Compañías, obtener un registro detallado de la documentación que certifica el desempeño del Personal, mejor selección y manejo de los recursos humanos, lograr el entrenamiento e instrucción permanentes de alumnos e instructores, mejorar la capacidad operativa y la administración de los recursos, realizar evaluaciones permanentes y entrenar con el personal y equipo que se va a operar.

El hecho de que sea un Plan de cada Unidad Básica le va a permitir a los integrantes de la misma entrenar como van operar, con sus camaradas, con sus líderes, con su equipo y con sus vehículos, obligando a la Unidad a mantenerse operativa para poder llevar adelante el plan. Es clave para el éxito, que el plan de carrera sea exclusivo de cada Unidad, realizado en su zona de acción, con sus medios (flota vehicular, armamento y equipo) y su personal. Además, debe ser simple y fácil de entender, para que pueda ser comprendido y conocido por todos los integrantes de la Unidad: esto da reglas claras del camino a recorrer para progresar profesionalmente dentro de la institución.



### Plan de Carrera

15

Pre - CIRR

90

CIRR

30

Adaptación  
al arma

30

Patrull

MEJOR  
CALIFICA

### OBLIGATORIO

30

Curso  
Externo

30

Instrucción  
Especializada

Voluntario  
Selección

MEJORES  
CALIFICADOS



## de la Unidad



### El Plan de Carrera del Batallón "Asencio" de Infantería N° 5

El Plan de Carrera del Batallón inicia con el ingreso del Soldado a la Unidad. Previo a la realización del Centro de Instrucción de Reclutas (CIR) donde se realiza la instrucción básica del Soldado, se le imparte un pre CIR, de 15 días de duración, donde se les enseña lo básico de los conocimientos para desempeñarse dentro de la institución: organización, reglamentos y funcionamiento para brindarle las herramientas necesarias para comenzar su formación profesional.

Luego de esto, todos deben de realizar los primeros cursos de formación profesional de carácter obligatorio para poder ser parte de la unidad: el CIR con una duración de 60 días, y posteriormente el curso de adaptación al Arma, llamado “Curso Chaná”, con una duración de 30 días.

Quienes aprueban estos cursos obligatorios, pueden comenzar los cursos voluntarios, requisito necesario para aquellos que se quieran proyectar en la carrera y ascender.

A partir de esta etapa, cada curso tiene una prueba de ingreso de carácter eliminatorio que los postulantes deben aprobar para poder cursar.

El primero de estos cursos es el Curso de Patrullas, con una duración mínima de 30 días.

Posteriormente y una vez alcanzada la antigüedad necesaria, los mejor calificados son enviados a la Escuela de Suboficiales del Ejército (ESOE) a los efectos de disputar beca para el Curso de Capacitación para Clases. Quienes aprueban son tenidos en cuenta para ascender a la jerarquía inmediata superior (Cabo de 2da) para desempeñarse como graduados, demostrando sus capacidades para el ejercicio del mando y el liderazgo.

Más adelante, tras evaluar su desempeño como Clases, se les exige que realicen un curso de especialización externo a la Unidad, por ejemplo Paracaidista Militar, Comando, Buzo Táctico, Líder de Sección de Reconocimiento u otras formaciones vinculadas a la especialidad de la Unidad (Infantería ligera).

Una vez finalizada esta etapa, aquellos que se evalúen positivamente tendrán la prioridad para ascender a la jerarquía de Cabos de 1ra, y disputar beca para realizar el Curso de Instrucción Especializada “Caciques”, para líderes, con una duración mínima de 30 días.

Los alumnos destacados, y mejores calificados, son seleccionados para nuevamente concurrir a la ESOE a disputar beca de ingreso al Curso Básico de Suboficiales y estar en condiciones de transformarse en los futuros Sargentos de la Unidad.

El Sargento es una jerarquía clave del Batallón. Debe ser un militar íntegro, con una formación técnica profesional destacada, gran capacidad de mando, liderazgo, iniciativa, capacidad de resolución y elevados conocimientos técnicos del material de la Unidad, que le permita desempeñarse como instructor en la formación del personal de la misma. Es por esto que, en estos últimos cursos de especialización marcados en el plan de carrera, se le da particular importancia al liderazgo, las técnicas de instrucción militar y a la gestión del riesgo. En conclusión, podemos expresar que el plan de carrera es una herramienta básica para la Unidad. Otorga una serie de objetivos profesionales al personal que lo motiva a la autosuperación y con ello se fomenta la mejora continua de la persona, el militar, en su conjunto y de *la Fuerza de todos*.

# ¿QUIÉNES SON Y QUÉ HACEN? BUZOS TÁCTICOS

Los Buzos Tácticos son tropas capacitadas dentro de nuestra Fuerza para operar en cursos de agua, zonas lacustres y eventualmente en el litoral marítimo. Están técnica y tácticamente preparados para planificar, conducir y ejecutar operaciones de combate anfibio. En 2022, esta especialidad cumple 40 años en nuestro país.

Adaptación del artículo realizado por el Tte. 1° Jhon Ávila durante su pasaje por el Batallón “Rincón” de Infantería Mecanizado N° 9.



**L**os Buzos Tácticos (BBTT) son las tropas capacitadas para operar en cursos de agua, zonas lacustres y eventualmente en el litoral marítimo. Están técnica y tácticamente preparados para planificar, conducir y ejecutar operaciones de combate anfibio.

Cuentan con un nivel de apresto, equipamiento e instrucción tal, que la hacen una Fuerza de Rápida Reacción con características especiales a disposición del Comandante en Jefe del Ejército para ser empleada en cualquier parte del territorio nacional.

Desde el año 1982 se ha logrado capacitar a los integrantes del Batallón “Rincón” de Infantería Mecanizado N° 9, del Ejército Nacional y de otras Fuerzas, en lo que respecta al combate anfibio, a través de los cursos que imparte el Centro de Instrucción de Paracaidistas y Operaciones Especiales del Ejército (CIPPOEEE), pero que en este caso depende funcionalmente del Batallón.

**Los BBTT integran los medios del Ejército Nacional, con características especiales:** forman parte de la estructura del Arma de Infantería como uno de sus elementos de apoyo al combate o integrando la Agrupación de Fuerzas Especiales, cuando éstas sean organizadas; operan bajo el nivel de conducción táctico, pudiendo ser considerados también por el nivel estratégico; apoyan las acciones llevadas a cabo por los componentes del Ejército Nacional mediante la ejecución de las operaciones de combate anfibio con la

finalidad de crear condiciones favorables, potenciando la eficacia de las operaciones propias y limitar o restringir las operaciones de fuerzas hostiles.

Además, pueden operar en cursos de agua, zonas lacustres, en la red cloacal y eventualmente en la costa marítima. Apoyan la ejecución de operaciones convencionales y ejecutan operaciones no convencionales; apoyan a las tropas de Fuerzas Especiales antes, durante o después de la ejecución de sus acciones efectuando reconocimiento de vías de infiltración acuática, apertura de brechas, demoliciones de cierta especificidad, transporte o guiado, engaño, señalización y seguridad que impongan el empleo del medio acuático en cualquiera de sus fases.

**Los BBTT integran los medios con características especiales del Ejército Nacional.** Integran la Agrupación de Fuerzas Especiales, cuando éstas sean organizadas; operan bajo el nivel de conducción táctico, pudiendo ser considerados también por el nivel estratégico; apoyan las acciones llevadas a cabo por los componentes del Ejército Nacional mediante la ejecución de las operaciones de combate anfibio.

Los egresados del curso de BBTT, acorde a su jerarquía podrán desempeñarse en determinadas funciones: los Oficiales y Suboficiales como Jefe y 2do Jefe de una patrulla de BBTT y los Clases como Jefe de grupo de una patrulla.

Para cumplir con este objetivo, el curso de BBTT se encuentra diseñado sobre la base de 4 etapas de instrucción, siendo las mismas:

**La primera etapa, se centra en la adaptación al medio acuático.** En dos semanas de duración, el objetivo es preparar al alumno en las técnicas básicas de desplazamiento en el agua, a través de materias teóricas y prácticas como: Fisiopatología del Buceo, Física del Buceo, empleo del equipo de buceo básico y pesado, botes neumáticos y canoas, explosivos y demoliciones, educación física con equipo de neopreno, búsqueda y salvamento, primeros auxilios, caballería, supervivencia en el mar, ejercicios prácticos en piscina y río (nado, apneas dinámica y estática, recuperación de equipo).

**La segunda etapa,** tiene como duración una semana aproximadamente y **se centra propiamente en el buceo.** El objetivo es capacitar al alumno para ejecutar acciones especiales, empleando actividades de buceo con aire comprimido en el lago o cantera como vía de aproximación al objetivo, donde se integran las materias de técnicas de la especialidad, navegación subacuática diurna y nocturna, planificación de buceo y nados en superficie.

**La tercera etapa se destina propiamente al campo y operaciones;** con una semana de duración, se capacita al alumno para ejecutar acciones especiales empleando ríos y arroyos como vía de aproximación al objetivo; se forman en táctica y técnica de las operaciones anfibias y fluviales, tiro y embarcado en botes, explosivos y demoliciones, técnicas operacionales, planificación, procedimientos y conducción de tropas.

Los alumnos que aprueban las tres primeras etapas, deben realizar una travesía final de 8 km en un trayecto marcado en el Río Uruguay, utilizando las técnicas de nado aprendidas durante el curso. Esta actividad refleja el espíritu que ha formado el futuro BBTT durante su pasaje por el curso.

Durante todo el curso los alumnos deben sobreponerse a la fatiga, desafíos, frío y otros tantos desgastes físicos y sicológicos, sabiendo que al alcance de su mano está la posibilidad de abandonar y pasar a una vida de mayor confort. Lo riguroso del entrenamiento permite a los futuros BBTT desarrollar el carácter y el estado físico necesario para realizar a futuro operaciones especiales de alta complejidad.

**"El agua es el mejor campo de instrucción. En ella los peligros son reales, premia los aciertos y sanciona los errores. Buzo Táctico, prepárate mental, física y moralmente".**

- Fragmento del ideario de los BBTT.



# BUZO TÁCTICO QUIERO SER

## Requisitos:

- Ser militar
- Menor de 35 años de edad
- Jerarquía mínima: Cabo de 2da
- Aprobar las evaluaciones físicas, técnicas y teóricas de la prueba de ingreso

El agua, medio donde la persona está sola frente a sus temores, no puede detenerse y desvanecerse ya que se ahoga, no puede pedir ayuda mientras está en la oscuridad y profundidad del medio acuático, tiene que ser capaz de superar muchas variables que pueden desencadenar en un final fatal.

Hasta el momento, el CIPPOEE a través del Batallón "Rincón" de Infantería N° 9 han formado 850 Buzos Tácticos, pertenecientes al Ejército Nacional, Fuerza Aérea Uruguaya, Armada Nacional y alumnos extranjeros.

El espíritu de cuerpo y la alta motivación personal, son parte de los ingredientes básicos que permiten a un Buzo optar por este selecto grupo de élite, encendiendo la pasión por la constante superación personal que permite al BBTT sobreponerse a los escenarios más diversos y complejos, lo que los convierte, sin lugar a dudas, en un soldado especial.



# 75 AÑOS DEL LICEO MILITAR:

## PRESENTE Y FUTURO

Adaptación del artículo realizado por el director del Liceo Militar “Gral. Artigas”, Cnel. Alejandro Córdoba

No es posible hablar del presente del Liceo Militar “General Artigas” sin antes recordar el esfuerzo y dedicación de las personas que han aportado sus conocimientos, trabajo, cariño y contribución en la formación de aproximadamente veinte mil jóvenes.

Setenta y cinco años nos separan de aquel 13 de marzo de 1947, fecha en que por Decreto N° 9010 del entonces Presidente Tomás Berreta, se creaba nuestro Liceo Militar, con el “*objeto de impartir enseñanza gratuita secundaria en los Cursos de 3° y 4° año, sobre los mismos planes de estudio y programas adoptados por el Consejo Nacional de Enseñanza Secundaria y Preparatoria*” y asimismo impartir “*a su alumnado, instrucción pre-militar*”, entendiendo a su vez, que el mismo “*comportaría un evidente beneficio para aquellos alumnos que no terminaran sus cursos o que, terminándolos, no ingresaran a Institutos Militares*”.

Desde esa fecha hasta hoy, nuestro centro educativo ha formado parte del quehacer nacional, integrándose al esfuerzo del Estado en el desarrollo y formación de ciudadanos. Con la característica de brindar una educación cívico - militar, conviviendo en su currícula el Plan Reformulación 2006 de la Dirección General de Educación Secundaria, así como una sólida formación premilitar.

Esta formación premilitar, busca desarrollar en los jóvenes un sentido de orden y disciplina en su comportamiento, estimular virtudes de madurez personal, que les permita actuar en forma responsable y autónoma, fortaleciendo su autoestima, fomentando la iniciativa, motivación, trabajo en equipo, la exaltación de los símbolos nacionales y el conocimiento e interpretación de la obra y pensamiento del Prócer de la Patria.

Se puede afirmar primeramente, que el Liceo Militar materializa el concepto de “Comunidad educativa”, procurando la sinergia necesaria que le permite educar y formar a los jóvenes que optan por ser parte de nuestro centro educativo.

El equipo docente, el personal no docente, los integrantes del área psicológica, del equipo multidisciplinario, el Personal Subalterno, los instructores, los integrantes de la Asociación de Exalumnos y de Colaboración de Padres, así como las familias, cada uno desde su rol, están atentos a las necesidades e inquietudes de nuestros jóvenes procurando apoyarlos y motivarlos para que puedan aprovechar al máximo su pasaje por el instituto.

Nuestro Liceo busca mantener alineados los objetivos de las familias, el centro y los alumnos, y con estos últimos procura en todo momento conectar con su proyecto vital, de ahí que constantemente se generen nuevas actividades y propuestas, teniendo como norte sus intereses e inquietudes, buscando su participación activa y motivándolos para que cada uno desarrolle sus potencialidades, teniendo siempre un referente militar, que en forma paternal, busca encausar sus impulsos.

Por su parte, el instituto busca cumplir cabalmente con su misión, orientada por la frase de nuestro Prócer, el Gral. José Artigas el cual expresó que “*los jóvenes deben recibir un influjo favorable en su educación para que sean virtuosos y útiles a su país*”, buscando continuamente a través de las actividades de instrucción premilitar, despertar o confirmar su vocación por la carrera de las Armas, así como desarrollar el compañerismo, la disciplina, el respeto, el espíritu de cuerpo y el liderazgo, cualidades propias del ser militar y que los jóvenes consideran como aspectos muy importantes para su vida.

Para que nuestros alumnos incorporen las herramientas necesarias se llevan a cabo distintas actividades:

- La integración de varias comisiones, como la del Casino de Alumnos, la Biblioteca, del Museo del Instituto, así como de la Revista “Sirio”.
- La participación activa en el Club de Ciencias, con proyectos como el “Respirador artificial para

la humanidad”, “Huerta automática” y “Plaza autosustentable”, con distinciones a nivel nacional e internacional.

- El proyecto multidisciplinario “Huerta”, donde nuestros alumnos asumen varias tareas, gestionan recursos, analizan el suelo y los efectos meteorológicos, diseñando e integrando la tecnología y automatización mediante la robótica.
- La participación de intercambios en forma virtual, conociendo las realidades de centros educativos con la misma especificidad como por ejemplo en las jornadas “Conozcamos los Liceos” junto a los nueve Liceos Militares de la República Argentina e intercambios con varios Liceos Militares de la región.
- La realización de proyectos de interés social y cultural, como por ejemplo “En los zapatos de Malala”.
- La realización de educación física general y premilitar, la práctica de deportes, así como la participación en competencias deportivas internas como los inter-cursos, el tributo a los competidores en Tokio y con otras instituciones en fútbol, básquetbol y ajedrez, entre otros deportes.
- La participación en ceremonias militares y desfiles luciendo el uniforme de gala y desfile.
- La participación en diversas campañas y el campamento anual, en donde se ponen en práctica las habilidades básicas premilitares como el senderismo y caminatas, el uso de cuerdas, la orientación y lectura de cartas, los primeros auxilios, la adaptación y supervivencia en el medio agreste.



En lo que respecta al futuro, se entiende que si bien se han mantenido y generado las condiciones para crear un ambiente favorable de aprendizaje en un sentido amplio, es necesario mantener una capacidad de adaptación al cambio que nos permita seguir conectando con el proyecto vital de nuestros alumnos, que son quienes le dan vida al Instituto y nuestra razón de ser como centro educativo.

A su vez, es fundamental lograr que nuestro centro continúe dando las herramientas que ellos consideran que les son necesarias para esta etapa de su vida, así como tener la esperanza de que como fruto de su pasaje por nuestro centro educativo, ingresen a una de las Escuelas de formación de Oficiales o continúen una profesión o actividad que les haga felices, dotados de los valores y las competencias necesarias para enfrentar los distintos desafíos, integrándose a la sociedad de forma activa.

<sup>1</sup> Artigas al Cabildo, año 1816.



**“Alegre juventud marcha adelante...”**

(Himno del Liceo Militar)

# ANTÁRTIDA

## REMOTA, HOSTIL Y PURA

Desde 1984, el Ejército Nacional ha colaborado con la Base Científica Antártica Artigas, misión que coloca a nuestro país en un grupo selecto de países con actividad en ese continente. Para conocer más, *La Fuerza de todos* entrevistó al Cnel. Javier Piriz, integrante del Instituto Antártico Uruguayo.

Por la Tte. 1º (Apy. - Cs. Com.) Mariana Meza.

**L**a Antártida, es el continente más frío, ventoso, seco y con mayor altura media (superan los 2.000 metros sobre el nivel del mar) del mundo; también es el continente más austral de la Tierra. Tiene forma casi circular, con un diámetro de unos 4.500 km y una superficie de alrededor de 14 millones de km<sup>2</sup>, lo que la convierte en el cuarto continente más extenso. Como un pequeño brazo, le sobresale la península Antártica, que se proyecta hacia América del Sur.

Nuestro Pabellón Nacional flamea en dos puntos: en la Base Científica Antártica Artigas (BCAA) en la Isla Rey Jorge desde 22 de diciembre de 1984 y en la Estación Científica Antártica T/N Ruperto Elichiribehety (ECARE), segunda base uruguaya desde el 22 de diciembre de 1997.

Uruguay es uno de los 54 países que integran el Sistema del Tratado Antártico desde 1980 y desde 1985 es uno de los 28 Miembros Consultivos del Tratado, espacio en el que ejerce la cogobernanza de la Antártida dentro de un sistema de cooperación y consenso internacional, siendo un miembro activo en la toma de decisiones.

*La misión de la BCAA es apoyar la tarea científica: cuando un experto en ciencias concurre, tiene un lugar, alimentación, un entorno propicio para hacer su trabajo y personal técnico capacitado que puede transportarlo a las diferentes áreas de interés para realizar sus actividades científicas.*

*Para mantener la Base operativa, cada Fuerza provee personal especializado con distintas características. La dotación permanente se compone de ocho personas. El Jefe de Base siempre ha sido del Ejército, además del cocinero y el mecánico; rota el Suboficial Logístico con las otras fuerzas.*

### ¿Qué desafíos se asumen en esta misión?

Asumir esta responsabilidad no es una decisión fácil, hay mayor aislamiento y un riesgo que no se asemeja al

ámbito de operaciones tradicionales en el exterior a las que estamos acostumbrados. Hoy existe una dificultad de llenar estos puestos, sobretodo el de Jefe de base y el de médico, dado lo diferente de esta misión. Esto no es una misión de paz, es una misión científica, donde se apoya el desarrollo de la ciencia y se entra en contacto con ese mundo, el de la ciencia, que es la razón de ser de la BCAA.

*La vida allí requiere adaptación, por ejemplo, el invierno antártico dura desde abril a noviembre, es cuando el sol brilla menos, se levanta muy poco sobre el horizonte y las horas de luz son pocas. En verano, el sol casi no se oculta en el horizonte, por eso hay momentos que son las 23 h y sigue brillando, entonces se pierde la noción del horario.*

### ¿Qué tan hostil puede ser la Antártida?

*No está permitido salir a caminar solo, por las dificultades del terreno. Si una dupla sale, tiene que llevar un equipo de radio y comunicar cuando sale, a dónde va y hora prevista de retorno, y darse presente cuando vuelve efectivamente.*

*El cambio climático es rápido, cuando se va a algún punto del terreno hay que ir con todo el abrigo ya que las condiciones de clima cambian violentamente, y la sensación térmica baja muy rápido. Dentro de la base hay calefacción, pero al salir el golpe es grande. Para entenderlo mejor, el verano en la Antártida es como nuestro invierno más crudo (cercano al 0 °); en el invierno antártico hay que estar con la piel cubierta porque se puede tener un inicio de congelamiento. Para ello visten ropa apropiada para el clima.*

*El desafío más grande es el aislamiento y cómo afectan las condiciones meteorológicas para las operaciones terrestres, aéreas y marítimas, que puede impedir todo tipo de movimiento por varios días. Eso no ocurre en una Misión de Paz, ya que, si sucede un accidente,*

en 24 horas algún rescate llega; aquí se puede pasar una semana de aislamiento para recibir la ayuda, más allá de que todas las bases colaboran entre sí y proveen los materiales que tienen. Siempre hay una gran colaboración entre las bases, desde todo punto de vista, sanitario, de alimentos, trabajos, equipos, vehículos, herramientas, materiales, etc.

### ¿Cómo se resuelve el aislamiento?

Las dotaciones hacen un curso preparatorio para saber lo que es la Antártida, hay un seguimiento psicológico y una preparación para el nuevo ambiente, para llevar adelante el relacionamiento con los camaradas presentes y con la familia que queda en Uruguay. Nos comunicamos con los familiares cuando ocurren situaciones graves en Uruguay (por ejemplo si un familiar estuvo presente en una inundación, incendio, etc.).

En la diaria, las actividades de esparcimiento son bajo techo, no es lo más conveniente salir, por ejemplo, a correr porque el terreno es de canto rodado; para eso hay gimnasio y se organizan torneos de juegos de mesa.

La conectividad con Uruguay, es muy buena. Hay internet, televisión cable, línea telefónica de Antel que cuesta lo mismo que una llamada local; hay teléfono satelital en caso de emergencia y sala de radio con todas las bandas necesarias para comunicarse con el mundo.

Uruguay, por su condición de ser hospitalarios, sumado a que se encuentra a tan solo 5 km del aeropuerto chileno, ha alojado personas que no pueden ir a su base por alguna causa. Años atrás se hundió un crucero y se dio alojamiento a los cruceristas; esta campaña recibimos a un grupo de quince búlgaros que no podían llegar a su base y pasaron navidad (2021) con nosotros, hasta que llegó su barco que los transportó a su base. Esas situaciones ocurren.

### ¿Cómo repercutió la emergencia sanitaria?

Cuando surgió el COVID hubo que readaptar todo. Lo primero fue la cancelación de los vuelos, el 13 de marzo de 2020 nos quedaba un vuelo mas, que era el de retorno de los últimos que quedaban de la campaña de verano; hubo que cancelarlo para gran sorpresa y decepción de los integrantes que volvían. Pero tras una buena gestión logramos comunicarnos y contar con la buena voluntad de la empresa AKER Biomarine (biotecnología y pesca de krill) cuyo barco se encontraba allí y hace base en el Puerto de Montevideo. Su barco se desvió,

fue hasta nuestra bahía, el personal uruguayo abordó un bote tipo zodiac para llegar al buque. Casualmente era un día terrible, de tormenta, con oleaje; para peor el barco encalló en la arena y con trabajo de máquina se pudo sacar. Por suerte los pudimos traer de regreso.

Se redujo la cantidad de personas que viajaban hacia la BCAA, manteniendo prioridad sobre la actividad científica; los científicos también colaboraron y se adaptaron, por ejemplo, un investigador trabajó en el terreno para dos proyectos (el suyo propio y el de un colega). Mantuvimos como condición necesaria el seguir haciendo ciencia.

Cuando comenzó el Plan Nacional de Vacunación, el Ministerio de Salud Pública nos brindó las dosis de Sinovac; las trasladamos a la BCAA donde la Lic. en Enfermería de la base vacunó a toda la dotación; posteriormente con la colaboración del médico de la base rusa, próxima a la nuestra, se completó la vacunación. De esta manera se pudo cumplir con los protocolos sanitarios.

### ¿Hay problemas de salud asociados a este lugar?

No hay nada en particular, la dieta es balanceada, solo tienen que cuidar el peso con más atención. Mensualmente se hace un examen médico de control de glicemia, colesterol, todo con tirillas (test rápidos), peso, un chequeo general en la enfermería de la base. Si se necesitara un escalón más de atención médica, están las bases rusa y chilena que cuentan con un mini block quirúrgico, rayos x, más de un profesional médico, y si fuese algo superior, se puede hacer una evacuación sanitaria hacia Punta Arenas o Ushuaia.

### ¿Se requieren características especiales para comandar este equipo?

Además de la experiencia de conducir personas y solucionar problemas, hay que comandar un grupo de 8 personas que no dejan el lugar de trabajo nunca, no hay un paseo, una ida a un restaurante para distraerse, por ejemplo, por eso cuidar el relacionamiento del grupo es muy importante.

### Requisitos para ser Jefe de Base

- Jerarquía Mayor o Teniente Coronel
- Tener buenas calificaciones anuales, apto médico, plan de vacunación completo y estado físico acorde al terreno a desplegarse
- Conocimiento de idioma inglés



# La Redota: Mujeres en el proceso revolucionario Oriental

Los distintos momentos de los procesos revolucionarios de la patria han sido documentados por cronistas, viajeros extranjeros, ensayistas o periodistas. Sus trabajos han plasmado nuestros orígenes, costumbres, realidades sociales y económicas. En estos procesos revolucionarios estuvieron presentes todos los sectores sociales que incluían a mujeres indígenas, afro descendientes y criollas sin embargo existen pocos registros de su participación y roles. *La Fuerza de todos* desea acercar a sus lectores parte de los trabajos realizados por distintos autores en referencia a ellas, “Las pioneras”<sup>1</sup>

Artículo realizado por la Sgta. (Tec. Periodismo) Paula Abreu.

*“Me es lisonja la alegría que manifiestan nuestros hombres y mujeres; la alegría que vi renacer en todos los que me siguen, hizo mi mayor gloria”.*

*Gral. José G. Artigas*

“La Redota es a la vez el camino, la huida y el estar vencidos, comprende en su significación la amargura, la contrariedad, la impotencia, el sacrificio, el exacto estado en que se hallaban los orientales. La Redota es una palabra rústica y expresiva criolla, analfabeta y gaucha; es una expresión única, propia, para designar un hecho que no tiene iguales y por sobre todo es como “clasificaron los paisanos” aquello que hicieran y debe respetarse el derecho de quienes realizan algo grande para llamarlo según su gusto y su manera”<sup>2</sup>.

La presencia de la mujer en la Redota fue sin lugar a dudas un hecho social que las trascendió. Ellas abandonaron la tranquilidad del hogar, muchas de ellas con sus hijos a cuestas, cargando sus pertenencias, para marchar leales a la causa sin medir dificultades, penurias, hambre, sacrificio ni consecuencias. Sin temerles a los enemigos o a las armas.

Pero también estaban las que participaban del movimiento revolucionario en todo el territorio y durante el proceso de la independencia. Ellas fueron objeto de prisiones, destierros, bandos de castigo, por

lo significativo de su participación en la lucha, como fue el caso de Bernardina Fragoso quien fuera detenida junto a otras mujeres por defender a la Revolución.

En la Redota las mujeres marchaban a pie, leguas y leguas sin poseer caballo, carro o carruaje, soportando con guapeza todas las privaciones, amamantando a sus hijos, mujeres ancianas, de toda edad y toda condición, solas o agrupadas en familias. Las más jóvenes expuestas a los riesgos del rapto o la fuga. Durante la procesión, las mujeres parieron a sus hijos sin más cuidado que el de ellas mismas, también los enterraron dejando una marca más que geográfica en el camino.

Del “Padrón de las Familias” que Artigas manda levantar a mediados de diciembre de 1811 en el Cuartel General del Salto, surge la cifra de 1.206 mujeres jóvenes, 732 madres de las cuales 13 eran cabeza de familia, 85 viudas, 1.210 hijos y 146 negras esclavas.

Las mujeres cabeza de familia eran numerosas y de todas las condiciones sociales. Algunas poderosas matronas que regenteaban su grupo, como Micaela Mancuella, viuda con cuatro carruajes, dos hijos



• Obra del artista plástico Melchor Méndez Magariños (1885 - 1945).

Pintor español activo en el Río de la Plata. Realizó pinturas murales en el teatro Colón y en la capilla del Santísimo de la catedral de Montevideo. Entre sus obras destaca *El Éxodo del Pueblo Oriental* (Palacio Legislativo de Uruguay).

mayores, tres menores y cuatro hijas mujeres, además de ocho esclavos y dos esclavas.

Otras como Bernardina Acosta, iban con un pequeño hijo y una hija, acompañada por un esclavo. Varias iban a pie, con sus hijos e hijas, como Petrona Umasa con sus cinco hijos, o Tomasa Rivas con tres niños muy pequeños. Algunas están anotadas en un renglón completamente vacío de datos, porque iban solas, sin nada ni nadie como Mauricia Baces, María Escudero, Lucia Bustan o María Luisa Largo, Catalina Muriñigo y María Segovia.

Las mujeres también andaban a caballo, bebían, fumaban, eran “carnes vestidas de harapos pero de Patria cubiertas”. Las lanceras Juana Bautista y Victoria “La Payadora”, Melchora Cuenca y las indígenas Floriana Aires y Micaela Guyunusa fueron parte de este peregrinar y el que sólo podemos conocer a través de aquel censo ordenado por el Gral. Artigas, por los escritos en algunas zonas de la campaña, o por la huella de la pluma de algún dibujante que se inspirara en ellas. Ya que ninguna pertenecía al sector social que podía acceder a conservar su rostro en un retrato, solo Melchora fue captada en daguerrotipo o fotografía ya en edad avanzada, seguramente por lo que había significado su relación con Artigas.

La vida de excepción del Éxodo y del estado de guerra requirió una ley expeditiva y contundente que castigara sin ambigüedad ciertos delitos: cuatro de ellos con la pena capital, uno era el de la violencia contra “mujeres decentes”. Se visualiza entonces, sin duda, la situación a la que ellas estaban expuestas y

a lo que debieron enfrentarse en esa larga procesión hacia la libertad.

A ellas, las mujeres sin rostro, las pioneras, les debemos el respeto de nuestro origen:

“...sabré qué sangre es mi sangre, sabré qué suelo es mi suelo, saber por mi cuna libre cuánto al pasado le debo y cuánto ofrezco de mi por conservar su recuerdo y cuánto debo de mi por el recuerdo que tengo...”  
Mi Cuna - Santos Inzaurrealde.



• Guillermo C. Rodríguez (1889 - 1959)  
*El Éxodo del Pueblo Oriental* (detalle).

1 continuación del artículo “La Fuerza de las mujeres en el Ejército Oriental”, revista la Fuerza de todos N° 42.

Bibliografía utilizada:

2 "Los Tiempos de Artigas" – Tomo 1 – Ana Ribeiro

• "Armas y Letras" –Año VII- 2011 N° 9

• "Mujeres uruguayas – El Lado femenino de nuestra historia" - Alfaguara

# PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO MILITAR

Adaptación de los artículos realizados por el Teniente 2° (Ed. Fis.) Marcos Di Mattia y Alférez (Ed. Fís.) Ignacio Iturria.



**E**n la actualidad existe una gran parte de la población mundial con afecciones relacionadas a sus bajos niveles de actividad física (AF). La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda la realización de al menos 150 minutos de AF moderada por semana. Se entiende por “moderada”, una AF que requiera cierto esfuerzo si se mantuviera una conversación durante su realización (no sentirse sofocado).

La falta de movimiento aumenta la posibilidad de sufrir las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes tipo II, algunos tipos de cáncer, entre otros. El consumo de tabaco, alcohol y una mala alimentación pueden potenciar su aparición. Quienes padecen alguna ECNT y cumplen con las sugerencias de la OMS, podrán sobreponerse de mejor manera dichas enfermedades.

Nuestro Ejército Nacional no es ajeno a esta realidad. Afortunadamente, es una profesión que en términos generales demanda una mayor exigencia física, mayor a la de otras profesiones.

La existencia de los Test de Aptitud Física (TAF) y las pruebas de las Armas, que se realizan en el Ejército en forma anual, tienen sus pros y sus contras según como se preparen. Por un lado, favorecen el aumento de los niveles de AF en los efectivos que están en conocimiento que en determinados períodos del año van a realizar exámenes de gran intensidad. Por otro lado, muchos esperan hasta semanas o incluso

días antes para comenzar a prepararse. ¿Qué puede ocasionar esto? En primer lugar, no alcanzar el rendimiento que el militar podría lograr. Esto se debe a que las adaptaciones fisiológicas al entrenamiento se optimizan aproximadamente a los 6 meses de iniciar un plan. Se entiende por adaptaciones, a los cambios que persisten en el organismo y facilitan la realización de AF.

Que el efectivo no necesite de un período de entrenamiento para alcanzar el puntaje esperado, no es una excusa válida. Someterse a pruebas de máxima intensidad sin estar previamente entrenado aumenta considerablemente las probabilidades de lesiones músculo-esqueléticas. La rehabilitación puede variar desde unos días si es una sobrecarga muscular, a algunos meses si se trata de un desgarro muscular.

Es curioso observar como una de las profesiones más activas como lo es la Militar, tiene un alto nivel de lesiones graves y multicausales, que impiden un óptimo desempeño físico entre otras consecuencias.

Mantenerse físicamente activo generará mejoras en la vida diaria y laboral, disminuyendo el estrés, las dolencias corporales y la ausencia laboral. Una persona saludable está más predisposta al trabajo y obtendrá mejores resultados en todas las pruebas físicas.

La falta de tiempo tampoco es un argumento válido. Con tan solo 10 minutos de AF ya existen beneficios. Poco, siempre es mejor que nada.

## En cuanto a una sesión de entrenamiento, se deben respetar sus 3 etapas:

- **Activación muscular:** Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad dinámica, preparan al organismo para las tareas principales. También es conveniente realizar una breve actividad aeróbica que aumente la frecuencia cardíaca progresivamente.
- **Parte central:** Ejercicios que permitan cumplir con los objetivos del día. El orden a respetar tanto en una sesión como en una semana, es el siguiente: Velocidad, Fuerza, Resistencia y Flexibilidad. Esto puede variar, pero es una guía correcta.
- **Parte final:** Elongar los músculos involucrados en el ejercicio con aproximadamente 12" por músculo. Descender la frecuencia cardíaca.

## Se sugiere tener presente los siguientes puntos para la vida cotidiana:

- Chequeo médico anual
- Respaldarse con un Licenciado en Educación Física
- Caminar al menos 10.000 pasos diarios
- Entrenar la fuerza dos veces por semana
- Realizar 150 min. de AF aeróbica por semana (trotar, andar en bicicleta)
- De ser posible, utilizar el transporte activo (caminata, bicicleta)
- Escoger ropa, calzado y horarios adecuados para la práctica de AF
- Tener presente la hidratación previa, durante y post ejercicio
- Darle la atención necesaria al entrenamiento invisible (descanso, alimentación sana)



## Consejos para el TAF anual:

- **Las cargas del entrenamiento durante la preparación deben ser progresivas.** En el caso de arrastrar un largo período de inactividad o encontrarse recuperándose de una lesión, comenzar con cargas leves que requieren un esfuerzo controlado, aumentando levemente la carga en cada sesión de entrenamiento.
- **No utilizar los programas de entrenamiento realizados para otras personas.** Si bien generalmente es motivante entrenar con un compañero, no siempre será una buena opción, teniendo en cuenta que como principio básico del entrenamiento se debe respetar la individualidad de cada persona, pudiendo el programa de otro camarada resultar muy leve o exigente para uno mismo.
- **Respetar los períodos de recuperación.** Luego de un esfuerzo exigente, el organismo debe descansar lo suficiente para que se produzcan las adaptaciones metabólicas, que permitirán un aumento en el rendimiento, en este sentido, cobra importancia comenzar la preparación con la debida anticipación.
- **Utilizar métodos de entrenamiento variados.** Para obtener mejores resultados en la preparación física es recomendable utilizar diferentes métodos de entrenamiento, por ejemplo en el caso de la preparación para la prueba de carrera, se pueden alternar estímulos de carrera continua, con métodos en intervalos como lo son las "pasadas". Este concepto es igualmente aplicable al entrenamiento de la fuerza, alternando sesiones de musculación con ejercicios funcionales con el peso del propio cuerpo.
- **Solicitar asesoramiento al personal idóneo.** Para optimizar la preparación física y obtener asesoramiento completo, se recomienda consultar a los Instructores de Educación Física Militar, o Profesores de Educación Física de las diferentes unidades, quienes se encuentran altamente capacitados para realizar planificaciones, seguimiento y correcciones sobre la preparación del TAF.
- **Alimentación balanceada.** Si bien mantener una dieta balanceada es relevante para alcanzar altos niveles de calidad de vida, cuidar la alimentación en el/los meses previos a la evaluación brinda importantes beneficios en cuanto al alcance de mejores rendimientos deportivos.

**A modo de cierre, solo queda recalcar la importancia de una preparación anticipada para enfrentar el TAF, e incentivar a todo el personal a mantener la práctica continua de actividad física.**

# NUESTRA FUERZA LOGÍSTICA

Adaptación del artículo realizado por integrantes del Comando de Apoyo Logístico del Ejército.

**E**l pasado 12 de febrero el **COMANDO DE APOYO LOGÍSTICO DEL EJÉRCITO** (CALE) celebró su 38° Aniversario. Este Comando fue creado por el Decreto del Poder Ejecutivo N°263/84 del 03 de julio de 1984, con la misión de coordinar, planificar y supervisar las actividades de los Servicios del Ejército, asegurando el apoyo logístico y administrativo de la Fuerza.

El CALE desarrolla a su vez, la dirección y ejecución de las diferentes funciones logísticas, así como también asegura la capacitación del Personal Militar en sus áreas de responsabilidad.

Del CALE dependen los Servicios de Intendencia, Material y Armamento, Veterinaria y Remonta, Sanitario, Parques, Transporte, Cantinas Militares y el Instituto Geográfico Militar.

El **SERVICIO DE INTENDENCIA DEL EJÉRCITO** proporciona un servicio de calidad a todos los integrantes del Ejército Nacional, en la obtención y almacenamiento de lubricantes, vestuario, equipo y materiales de Intendencia, contando para ello con depósitos, una panadería, una oficina de compras Estatales y un taller de confección de uniformes y botas.

El **SERVICIO DE MATERIAL Y ARMAMENTO** obtiene, recibe, almacena, distribuye, mantiene, abastece y administra los sistemas de armas, vehículos y el material relacionado del Ejército, llevando adelante los proyectos industriales de interés y realizando la explotación de los productos obtenidos.

A su vez, en el marco de las Leyes, Decretos y Reglamentaciones vigentes, es el responsable del control y registro de las importaciones, exportaciones, comercialización, fabricación y posesión de las armas de fuego, químicas u otras que se determinen, así como municiones, explosivos y artefactos pirotécnicos.

Cuenta también en su organización con la Brigada de Explosivos, responsable de instruir, equipar y operar equipos técnicos para su actuación en todo el territorio Nacional, acorde a las disposiciones vigentes.

El **SERVICIO DE VETERINARIA Y REMONTA** asegura todo lo relativo a la remonta de ganado y a la obtención, almacenamiento, distribución y evacuación del material.

Promueve el mejoramiento de toda especie animal que sea de interés para la Defensa Nacional, particularmente equinos y perros de trabajo militar y la explotación y administración de los campos y establecimientos de su dependencia.

Realiza los Cursos de Herrador y Enfermero Veterinario, funcionando en sus instalaciones, un Hospital Quirúrgico Veterinario que atiende a grandes y pequeños animales.

El **SERVICIO SANITARIO DEL EJÉRCITO** mantiene el correcto estado sanitario de las tropas, asegurando su efectividad de combate, mediante actividades médicas, odontológicas y psicológicas, preventivas, asistenciales y de rehabilitación.





Prepara al personal a ser desplegado en áreas de misión, manteniendo el correcto estado sanitario de los mismos, mediante la prevención de enfermedades y educación de las tropas.

En el transcurso de la pandemia de COVID-19, ha desarrollado un equipo multidisciplinario para el abordaje de la misma a nivel nacional e internacional en todas las misiones que se encuentra desplegado nuestro Ejército.

El **SERVICIO DE PARQUES DEL EJÉRCITO** conserva y opera los Parques Nacionales bajo jurisdicción del Ejército, así como la explotación de los sectores turísticos, agropecuarios, forestales e industriales acorde a sus posibilidades. Contribuye a la protección de flora y fauna indígena, asegurando también el mantenimiento de rodeos testigos de ganado criollo.

El **SERVICIO DE TRANSPORTE DEL EJÉRCITO** trabaja en forma silenciosa y profesional, aportando diariamente su mejor esfuerzo a través de las múltiples tareas y apoyos asignados, cumpliendo eficaz y eficientemente con los requerimientos que puedan surgir, ya sean transportes de materiales varios, elecciones nacionales, traslados de personal, situaciones de emergencias nacionales, mudanzas, plan de vacunación nacional, apoyo a la ola polar, apoyo a la ONG “Entre Manos” del MIDES, entre otras actividades de importancia.

Realiza la responsable labor, de capacitar y formar a los conductores del Ejército, los cuáles se desempeñarán dentro y fuera del país, a través de cursos y exámenes idóneos, con el respaldo de sus técnicos profesionales.

El **SERVICIO DE CANTINAS MILITARES** tiene por finalidad proporcionar al personal de las Fuerzas Armadas y Ministerio del Interior en las condiciones económicas más ventajosas, la adquisición de efectos de uso reglamentario en el Ejército, de artículos de primera necesidad: de almacén, tienda, despacho de medicamentos y sastrería.

Su fin es social, satisfaciendo una necesidad económica de sus usuarios, la familia militar.

El **INSTITUTO GEOGRÁFICO MILITAR** asegura la preparación, actualización, conservación, distribución y evaluación de material cartográfico, necesario para el cumplimiento de la misión asignada al Ejército Nacional y en apoyo a la planificación integral de las actividades de Seguridad y Desarrollo Nacional.

De sus múltiples tareas se destacan las siguientes:

Establecer, conservar y ampliar la red geodésica nacional de triangulación, nivelación, gravimetría y magnetismo terrestre.

Integrar comisiones de estudio y caracterización de nuestros límites internacionales y participar de la representación del país en todas las actividades de su especialidad y derivadas de compromisos internacionales.

Mantener y operar el Sistema de Información Geográfica (SIG) para el apoyo a la gestión y toma de decisiones.

Participar en proyectos científicos y de investigación en el ámbito del Comité Científico para la Investigación Antártica (SCAR), proyecto KGIS (Sistema de Información Geográfica para la Isla Rey Jorge) y proyecto GIANT (Infraestructura Geodésica en la Antártica).

El **COMANDO DE APOYO LOGÍSTICO DEL EJÉRCITO** continuará en el esfuerzo por asegurar el eficaz y eficiente apoyo logístico y administrativo del Ejército Nacional, por medio de la planificación, organización y supervisión de los servicios e institutos dependientes. ■



