

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

Leerla hace bien

# casmu**Cerca**

Publicación bimestral del CASMU - Distribución gratuita  
Año VII - N° 43 - Febrero de 2020

## Policlínica de insuficiencia cardíaca en CASMU IAMPP



### Casmu Empresa

Comprendiendo la ergonomía  
Promover salud para  
anticiparse al daño

### Odontología

¿Qué son las prótesis  
bucales removibles?

### Info Casmu

Centro cirugía de ojos

### Gastroenterología

Creación de una nueva  
policlínica

Si quiere recibir nuestra revista CASMU CERCA en  
formato digital directamente en su correo electrónico,  
solicítela a [carevista@casmu.com](mailto:carevista@casmu.com)



# OPCIÓN MÉDICA

## Formación Superior

## Curso de Especialización en Gestión de Servicios de Salud

### ASIGNATURAS TEÓRICO-PRÁCTICAS:

- Introducción a la Gestión de Servicios de Salud
- Estrategias de Creación e Innovación
- Marketing Digital 1
- Marketing Digital Avanzado
- Gestión de Tecnologías de la Información y la Comunicación
- Economía de la Salud
- Recursos Humanos
- Fundamentos y Diseño de Proyectos
- Control y Ejecución de Proyectos
- Componente Humano, Innovación y Transformación Tecnológica
- Gestión de Recursos Humanos
- Gestión y Atención de Usuarios
- Legislación de la Salud

### ASIGNATURAS TÉCNICAS:

- Marketing Digital: Herramientas digitales
- TICs Aplicación en la Salud
- Gestión de Costos
- Diseño de Proyectos
- Técnicas de Investigación
- Gestión del Cambio
- Claves para generar Experiencias Memorables

**Inicio:** 16 de abril

**Lugar:** Sala ejecutiva de Fundación FUCAC •  
18 de julio 2017

**Duración:** 8 meses • 1 vez por semana •  
18 a 21 horas

### Informes e inscripciones

Tel.: 2406 7957 • Cel.: 093 709 364

Mail: [opmedicaformacionsuperior@gmail.com](mailto:opmedicaformacionsuperior@gmail.com)



  
Ideas Uruguay  
Editorial



## Autoridades Consejo Directivo CASMU - IAMPP

Presidente: Dr. Raúl Germán Rodríguez Rodríguez  
Vice Presidente: Dra. Andrea Zumar Viquez  
Secretario General: Dr. Juan José Areosa Barcia  
Pro-Secretario: Dra. Raquel Pannone Telis  
Tesorero: Dr. Domingo Beltramelli Sancristóbal

### Comisión Fiscal:

Dra. Mónica Castilla Alonso  
Dra. Beatriz Iade Vergara  
Dra. María del Rosario Amorín Cendán



Febrero de 2020

### Responsable:

Dr. Osvaldo Barrios (Gerente Comercial)

Coordinación: Victoria Ziegler

### Colaborador especial:

Dr. Jorge Pomi

Revista CasmuCerca es comercializada, diseñada e impresa por editorial Ideas Uruguay S.R.L.  
Eduardo Acevedo 1622  
Tel: (00598) 2406 7957  
Montevideo, Uruguay  
E-mail: [revistacasmu@gmail.com](mailto:revistacasmu@gmail.com)

El editor no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores o entrevistados en sus artículos. Los artículos periodísticos que no están firmados, son producidos por la redacción de CasmuCerca. El contenido publicitario es responsabilidad de los anunciantes.  
Derechos reservados.  
Prohibida su reproducción total o parcial sin el consentimiento de los autores y los editores.  
Impresión: Gráfica Mosca  
Depósito legal N°

Próxima edición de la revista CasmuCerca: Abril 2020

## Sumario

### 6 PEDIATRÍA

El agua no siempre es vida

### 12 PEDIATRÍA

Los piojos comienzan las clases en marzo junto a nuestros pequeños

### 14 ODONTOLOGÍA

¿Qué son las prótesis bucales removibles?

### 16 SALUDARTE

En una nube de burbujas

### 18 GASTROENTEROLOGÍA

CASMU crea la Policlínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal

### 20 TERCERA EDAD

Cuidar a los mayores, una responsabilidad

### 22 CARDIOLOGÍA

Policlínica de Insuficiencia Cardíaca en CASMU IAMPP

### 26 INFOCASMU

Un servicio caracterizado por sus procesos de mejora continua

### 29 INFOCASMU

CASMU continúa innovando para mejorar su calidad asistencial

### 30 INFOCASMU

CASMU reinauguró el centro médico de Pando con más comodidades y servicios

### 31 INFOCASMU

CASMU Pando continúa creciendo

### 34 INFOCASMU

CASMU inauguró el Centro de Cirugías de Ojos exclusivo para sus socios

### 35 INFOCASMU

CASMU abrió nuevos centros médicos en Belloni y La Teja

### 36 CASMU EMPRESA

Promover salud para anticiparse al daño

### 38 EVENTOS

### 44 ENTREVISTA

Andrea Camelo, una gran artista plástica

## JEFATURAS MÉDICAS

Departamento

Anestesia		Dra. María Minarrieta
Calidad		Dra. Ethel Buño
		Dra. Raquel Romero
Cardiología	Ex Presidente del Fondo Nacional de Recursos	Dr. Enrique Soto
Cirugía General		Dr. Jorge Santandreu
Cirugía Pediátrica	Ex Profesor Adj. de la Clínica Quirúrgica Pediátrica de la Udelar	Dr. Alex Acosta
Cirugía Plástica	Profesor Agregado de la Cátedra de Cirugía Plástica	Dr. Mario Londinsky
Cirugía Torácica		Dr. José Maggiolo
Cirugía Vasculuar	Profesor Agregado de Cirugía	Dr. Daniel López Chapuis
Coord. Urgencia		Dr. Nicolás Maseiro
Cuidados Paliativos		Dra. Laura Ramos
Dermatología	EX-Prof. Adjunta de Clínica dermatológica Coordinador de Dermatología CASMU IAMPP	Dra. Sonia Ramos
Diabetología		Dr. Antonio Javier
Dir. de Medicamentos		Dr. Gustavo Burroso
Endoscopia Digestiva	Director del Programa de Cáncer Digestivo del MSP - Jefe del Centro de Cáncer Digestivo del Instituto Nacional de Cáncer - Profesor Asociado del Post Grado Endoscopia Digestiva de la Universidad Autónoma de México	Dr. Eduardo Fenocchi
Fisiatría		Dr. Juan Vigna
Ginecología		Dr. Richard Viera
Hematología		Dra. Gabriela De Galvez
Hemodiálisis - IMAE	Profesor Adjunto de Medicina Preventiva	Dra. Laura Solá
Hemoterapia	Jefe de Depto. de Medicina Transfucional -	Dr. Juan Ferrari
CREAR (Centro de Reconstrucción Articular)		Dr. Eduardo Dogliani
Imagenología	Ex Profesor Adjunto de la Cátedra de Imagenología del Hospital de Clínicas	Dr. Daniel Macchi
Infectología		Dra. Mariella Mansilla
Internación Domiciliaria		Dra. Paola Sposito
Servicio de Cirugía del Día		Dr. Wolf Kohn
U.N.E.		Dra. Estela Olano
Laboratorio		Dra. Mariana Cardezo
Medicina Intensiva		Dr. Alberto Deicas
Medicina Interna		Dra. Cristina Rey
Nefrología	Profesor Agregado de la Cátedra de Nefrología del Hospital de Clínicas	Dr. Alejandro Ferreiro
Neonatología		Dra. Gabriela Guidobono
Neumología	Profesor Agregado Cátedra de Neumología de Facultad de Medicina - Jefe del Servicio de Neumologia de ASSE - Hospital Maciel	Dra. María V. López
Neurocirugia		Dr. Carlos Aboal
Odontología	Especialista en Odontopediatría (UdeLaR), Especialista en Gestión de Servicios de Salud (UdeLaR).	Dra. Gabriela Brovia
Oftalmología	Profesor Adjunto de Oftalmología - Miembro de la Sociedad Académica de Oftalmología	Dr. Adrián Antes
Oncología		Dr. Mario Notejane
ORL		Dr. Andrés Munyo
Pediatría	Profesor Agregado de Pediatría de Facultad de Medicina	Dra. Stella Gutiérrez
Sicología Médica		Dra. Marisa Rubinstein
Traumatología	Profesor Agregado de la Cátedra de Ortopedia y Traumatología Pediátrica	Dr. Domingo Beltramelli
UMELA		Dra. Ileana Ramos
Unidad Salud Mental		Dra. Sandra Chelle
Unidad Anatomía Patológica	Grado II de la Cátedra de Anatomía Patológica del Hospital de Clínicas Facultad de Medicina	Dra. Andrea Astapenco
URAC	Especialista en Reproducción Humana	Dr. Roberto Suárez Serra
Urología	Profesor Adjunto de Clínica Urológica	Dr. Hugo Badía
Urgencia Prehospitalaria		Dr. Marcelo Gilard

# Más de 7.000 nuevos usuarios nos eligieron en este último período de movilidad regulada



**Dr. Osvaldo Barrios**  
Magíster en Dirección de Empresas de Salud  
Gerente Comercial CASMU-IAMPP.

Nuevamente, al igual que en períodos anteriores, y luego de tres años sin la posibilidad de cambiar de prestador, CASMU se posiciona como una de las opciones más atractivas dentro de la oferta actual de prestadores de servicios de salud, lo que quedó demostrado con los números finales de cierre del último período de movilidad regulada (Corralito Mutual).

Con un compromiso sin igual por parte de todos los colaboradores y amigos de nuestra Institución, y pese a la mala performance del sistema informático de afiliaciones impuesto por el MSP, trabajamos los 28 días que duró el corralito con el único objetivo de cumplir con quienes nos elegían para facilitarles su ingreso y darles la bienvenida como corresponde.

Imaginarán que el hecho de que estos usuarios confíen a CASMU la atención de su salud y la de sus familias, implica una gran responsabilidad que nuestra Institución asume con alegría, brindándoles la tranquilidad del respaldo y trayectoria del buque insignia de la salud.

En otro orden de cosas, les contamos algunas novedades que las encontrarán más desarrolladas en el interior de este número, como son la inauguración del policlínico La Teja, un precioso y funcional Centro Médico a disposición de todos ustedes, la inauguración de los consultorios Belloni en un punto excepcional de nuestra ciudad como lo es Av. de las Instrucciones y Av. Belloni, la inauguración del Centro de Cirugía de Ojos donde realizaremos las

vitrectomías y la colocación de lentillas intraoculares con tecnología de última generación.

Casmu continuará trabajando fuertemente para retomar sus raíces de cercanía con la población, inaugurando, en el corto plazo, más consultorios y más centros médicos donde vive y trabaja la gente. Por ejemplo, desde ya les anunciamos que próximamente estaremos inaugurando nuevos consultorios en los barrios Punta de Rieles, Parque Posadas, Peñarol e Hipódromo de Maroñas.

Asimismo, ya está trabajando en el Policlínico de 8 de octubre el equipo de Asistentes Personales, quienes se dedican a asistir, acompañar y resolver los problemas cotidianos de nuestros usuarios en un formato personalizado, ameno y muy cordial. Podrán identificarlas con sus casaquitas rojas siempre dispuestas a ayudar.

Encontrarán como siempre en esta edición interesantes artículos vinculados con el mundo de la salud, escritos por nuestros técnicos y equipos asistenciales.

Por último, agradecemos de corazón a todos los anunciantes que nos acompañan edición tras edición y que nos permiten en este 2020, cumplir 8 años ininterrumpidos, hacerles llegar a vuestras manos este preciado instrumento de comunicación con nuestra masa social como lo es la revista CASMU CERCA. Les enviamos un saludo fraterno y los invitamos a todos a seguirnos en nuestras redes sociales, donde podrán enterarse en tiempo casi real de las novedades y acontecimientos que se producen día a día en nuestra gran Institución.



# El agua **no siempre es vida:** prevención de ahogamiento en niños y adolescentes

Entre los años 2015 y 2017 fallecieron en Uruguay 55 menores de 19 años de edad por ahogamiento.



**Dra. Elizabeth Assandri**  
Pediatra de CASMU

**T**odos sabemos que el agua es indispensable para la vida, pero también es vital saber que incluso en pequeñas cantidades puede representar un riesgo para los niños pequeños y, en los meses de calor en los que aumenta la frecuencia de actividades acuáticas, los riesgos abarcan a niños, adolescentes y adultos.

La dimensión del problema del ahogamiento por inmersión en líquidos es muchas veces desconocida. Si sólo consideramos las muertes causadas por ahogamiento, éstas constituyen en Uruguay una de las primeras cau-

sas de mortalidad por causa externa en niños entre uno y cuatro años y la segunda causa entre los cinco a los 19 años de vida. A modo de ejemplo, entre los años 2015 y 2017 fallecieron en Uruguay 55 menores de 19 años de edad por ahogamiento. Playas, ríos y piscinas intradomiciliarias fueron los lugares más frecuentemente involucrados.

Queda claro entonces lo fundamental de conocer y divulgar las medidas de prevención de esta catástrofe.

## Medidas generales para prevenir ahogamiento en niños

Los niños pequeños son esencialmente exploradores y el agua es algo que habitualmente los atrae. Esta brilla, hace ondas, salpica y pueden ver muchas veces cómo flotan objetos sobre ella, resultando un escenario muy atractivo y tentador. Pero no entienden que el agua pue-

de ser peligrosa y no tienen edad suficiente para hacerlo necesario si estuvieran en problemas. Por lo tanto, es fundamental protegerlos de los peligros del agua.

Para protegerlos:

- Nunca dejes sin supervisión a tu bebe en el momento en que se baña, ya sea en su bañito, piscina u otro recipiente que cumpla ese fin. Menos de un minuto y menos de dos centímetros de agua alcanzan para que pueda sufrir ahogamiento al quedar con las vías respiratorias por debajo del agua. A esta edad no tiene la capacidad de razonar como ubicarse hacia la superficie, ni la fuerza muscular que muchas maniobras requieren.
- Mientras el niño esté en el agua (bañito, piscina, playa, río, laguna, etc.) debe ser vigilado por un adulto capaz en forma permanente. Distracciones como el celular, una llamada telefónica, el timbre, la charla con otra persona, etc., son factores de distracción que parecen insignificantes pero pueden tener consecuencias graves o fatales.
- No dejes al alcance del niño recipientes con agua (bañeras, baldes, palanganas, latones, lavarropas, etc.) donde puedan de algún modo quedar con su cara sumergida.
- Si existen en el hogar o en sus alrededores pozos o tanques de agua, aljibes, cámara séptica u otro elemento que contenga líquidos, éstos deben estar siempre cubiertos y no se debe permitir que el niño juegue cerca. En el domicilio es conveniente mantener cerrada la puerta de los baños.
- A los cuatro años aproximadamente es aconsejable que el niño comience con clases de natación. El enseñar a nadar a los niños es una buena herramienta en la prevención de ahogamientos, pero esto no exime de la necesidad de supervisión continua de un adulto.
- Cuando el niño va creciendo, además de los conocimientos básicos de natación, es importante que adquiera conocimientos básicos de seguridad en el agua (enseñarles cómo prevenir situaciones de riesgo en el agua y si les sucede cómo salir de ellas). En nuestro país existe un programa llamado "Programa Guardavidas Junior" (Programa de Educación en Prevención Acuática) desarrollado por la Secretaría Nacional del Deporte, la Intendencia de Montevideo y la Asociación Nacional de Guardavidas, que abarca estos aspectos. Se desarrolla en forma gratuita para niños de escuelas públicas.

### Recomendaciones para el uso seguro de piscinas

- Además de la supervisión del niño en forma permanente por un adulto capaz, las piscinas de

cualquier tipo y tamaño (edificadas, estructurales, inflables) deben permanecer cercadas por sus cuatro lados y tener una puerta de acceso con traba "anti-niño".

- No deben quedar juguetes en las piscinas, o en sus alrededores, que llamen la atención al niño y lleven a que éste intente alcanzarlos poniéndolo en peligro de caer al agua.
- No se recomienda el uso de elementos inflables como ayuda para flotar. Estos generan una falsa sensación de seguridad y en caso de perder el aire, el niño puede hundirse. También puede girar y quedar flotando con la cabeza sumergida, imposibilitado de revertir esa posición.
- Las "alitas inflables" tampoco son elementos seguros de flotación ni disminuyen el riesgo de ahogamiento.
- Los chalecos salvavidas, adecuados al tamaño del individuo y colocados en forma correcta son los elementos de flotación seguros y recomendados para su uso en piscina y aguas abiertas.

### Cuidados en aguas abiertas (mar, río, laguna, etc.)

- Seleccionar siempre lugares y zonas habilitadas para baños y preferentemente que tengan guardavidas.
- Respetar la señalización (banderas) colocadas en las zonas de baño por los profesionales encargados de la seguridad en el agua. Recordamos que la bandera verde señala aguas aptas para el baño, la amarilla precaución y la roja aguas no aptas para baños. La bandera roja con cruz verde significa riesgo sanitario, la bandera negra con rayo tormenta eléctrica, abandone la playa y el banderín en la orilla señala escollos submarinos o corrientes de retorno.

### Respete las señalización en las zonas de baño

	Aguas aptas para el baño
	Precaución
	Aguas no aptas para el baño
	Riesgo sanitario
	Tormenta eléctrica. Abandone la playa
	Escollos submarinos o corrientes de retorno



- Los niños deben permanecer a la distancia del brazo del adulto, siempre vigilados por éste aunque utilicen elementos de flotación o sepan nadar.
- También los adolescentes al nadar deben estar supervisados por un adulto.
- Evitar jugar con inflables y nunca usarlos si el viento sopla hacia el mar.
- Enseñar al niño a no zambullirse de cabeza, sobre todo cuando desconocemos la profundidad de las aguas (para evitar traumatismo de craneo y cervical y sus consecuencias).
- Además de las consideraciones ya realizadas, en el caso de utilización de embarcaciones (como kayaks, canoas, botes, veleros, motos acuáticas, etc.) los tripulantes siempre deben usar chaleco salvavidas en buenas condiciones, adecuado a su tamaño y bien colocado.
- En caso de estar en aguas abiertas en una situación de riesgo, intentar mantener la calma, no nadar en contra de la corriente, sino paralelo a la costa o flotar en espera de ayuda.
- Frente a una situación de riesgo, no poner más personas en riesgo, sino pedir ayuda de inmediato a profesionales (guardavidas o prefectura).
- Tener conocimiento de Soporte Vital Básico (SVB) es una herramienta muy valiosa. En caso de que su-

ceda ahogamiento, iniciar las maniobras en forma inmediata puede disminuir daños o salvar la vida de esa persona.

Teniendo en cuenta estas recomendaciones sus hijos y/o menores a cargo podrán disfrutar del agua en forma segura.

---

#### Bibliografía

1. Uruguay. Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud. Unidad de Información Nacional en Salud.
2. Esparza M, Mintegi S, y cols. Guía para padres sobre la prevención de lesiones no intencionadas en la edad infantil. Asociación Española de Pediatría. Fundación MAPFRE. 2016
3. Sanders J, Mogilner L. Child Safety and Injury Prevention. Pediatrics in Review 2015, volumen 36, número 6
4. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. National Action Plan for Child Injury Prevention. Atlanta (GA): CDC, NCIPC; 2012
5. Organización Mundial de la Salud. OMS. Informe Mundial Sobre los Ahogamientos por Sumersión. Prevención de una importante causa de muerte. 2016

SHAMPOO + ACONDICIONADOR + PIOJICIDA

ROEMMERS

Una compañía  
Megalabs

# PIOSAN<sup>®</sup> PRO<sub>3</sub>EN1



TRATAMIENTO NATURAL  
100% EFECTIVO

APLICACIÓN  
DURANTE  
3 DÍAS

## ELIMINA PIOJOS Y LIENDRES



**5** MINUTOS  
SIN PEINE  
METÁLICO

# PIOSAN<sup>®</sup> ESCOLAR

SPRAY REPELENTE

USO DIARIO  
SOBRE CABELLO  
SECO

+ SIN ENJUAGUE +



EFICACIA CON  
1 APLICACIÓN  
AL DÍA

EXCLUSIVA TECNOLOGÍA  
MICRO-DETECT

## EVITA EL CONTAGIO DE PIOJOS

## HABITACIONES PRIVADAS EN CASMU

Casmu pone a disposición de sus afiliados la posibilidad de internación en esta moderna habitación privada construida en el sexto piso del nuevo Sanatorio Central.



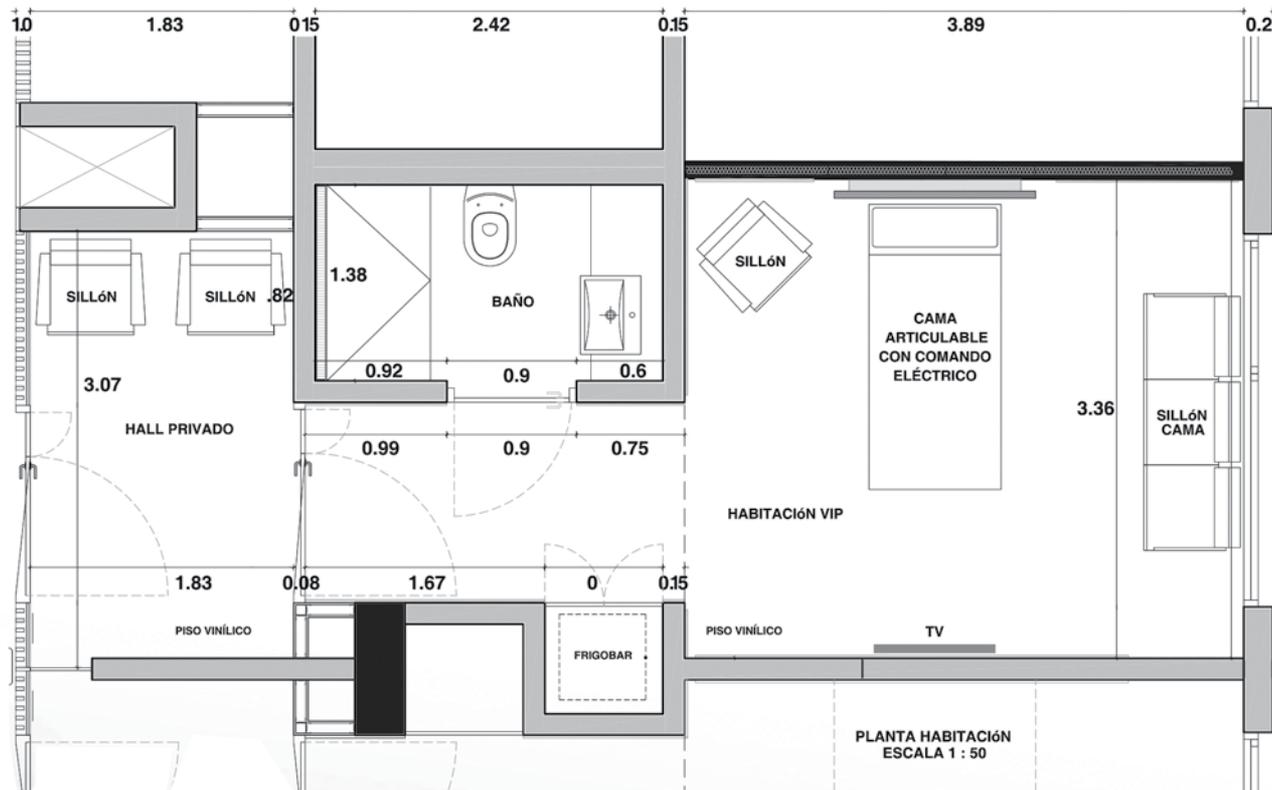
Son más de 30 metros cuadrados construidos especialmente para asegurarle comodidad y confort.

Una puerta de acceso brinda total privacidad permitiendo el ingreso a una antesala con dos cómodos sillones y decoración que proporcionan un cálido ambiente.

La habitación posee un baño propio con modernos sanitarios y todo el equipamiento necesario.

La sala de internación, de gran ventanal que proporciona luz natural, está equipada con:

- ◆ Cama articulable con comando eléctrico
- ◆ Aire acondicionado
- ◆ Hall privado
- ◆ Sillón cama para un acompañante
- ◆ Cómodo sillón
- ◆ Frigobar
- ◆ Televisión con servicio de abonados
- ◆ Comidas diarias para un acompañante
- ◆ WIFI



# ¡NUEVA APP!

# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DEL URUGUAY Y DEL MUNDO



## + beneficios con grandes comodidades

-  Solicitá y Coordiná tus Servicios.
-  Califica el Servicio Recibido.
-  Asistencia en Línea.
-  Accede a Atención al Socio.
-  Contacta a un asesor.
-  Recibí notificaciones (Noticias, Promociones, Beneficios, etc).
-  Obtene Información de la Fundación SECOM.
-  Y mucho más!

Descarga la APP en:



[www.secom.com.uy](http://www.secom.com.uy)



# Los piojos comienzan las clases en marzo junto a nuestros pequeños



**Dra. Lorena Giannoni**  
Coordinador Pre-Hospitalario  
Pediatria  
1727 Emergencias CASMU -  
IAMPP

Comienzan las clases en marzo y parece que no solo nuestros hijos comienzan su actividad curricular, sino que hay unos amiguitos que también se suman y que si bien están todo el año, es real que aumentan su presencia durante el año lectivo.

Tan real es esto que se ve reflejado en el aumento de las consultas por este tema a los distintos servicios de salud a partir de marzo.

Pero ¿quiénes son estos compañeros de clase de nuestros hijos?

Técnicamente son conocidos como pediculushumanus variedad capitis, son parásitos que viven en el cuero

cabelludo. Favorecido por el estrecho contacto entre los niños, los espacios cerrados en invierno y la alta contagiosidad de estos agentes, es que estos amigos no deseados se hacen presentes en este período.

Los piojos, como se los conoce popularmente, son parásitos del cuero cabelludo donde viven y proliferan, y se reproducen a través de huevos que se depositan en el pelo, habitualmente cerca de la raíz capilar.

Estos parásitos se ubican con mayor concentración en el cuero cabelludo de la nuca y detrás de las orejas. La distancia entre las liendres y el cuero cabelludo puede ser usada para determinar el tiempo que lleva infestado un niño y de la viabilidad del huevo (si está embrionado o si está vacío). El huevo tarda unos ocho a diez días en vaciarse (dejar salir al piojo joven o ninfa) y se pone cerca de la raíz, como el cabello crece unos 0,4 milímetros por día, cualquier huevo situado a más de un centímetro del cuero cabelludo casi seguro que está vacío. Al huevo vacío es al que se le conoce popularmente como liendre.

Existen otras variedades, pero el de la cabeza es el que ha despertado más interés por su alta prevalencia y porque están apareciendo resistencias a los pediculicidas.

Los piojos que infestan a los humanos no afectan a otros animales. Necesitan la ingesta de sangre humana varias veces al día y no viven fuera del cuerpo humano más de dos días.

No tienen alas y por eso no vuelan, no saltan pero se desplazan fácil y rápidamente por el cabello de un pelo a otro si está seco. Si el pelo está húmedo se mueven torpemente y son más vulnerables, se identifican más fácilmente y se pueden eliminar con más facilidad.

Para el diagnóstico solo se necesita la visualización de liendres o especímenes adultos en el cuero cabelludo. Popularmente existe la creencia de que una infestación por piojos es un signo de mala higiene, lo cual es completamente falso, no significa que los niños sean sucios o poco cuidadosos.

De hecho, una higiene meticulosa no previene la infestación por piojos, ya que éstos prefieren el pelo limpio al sucio y el liso al rizado.

La complicación principal de la infestación por piojos es la sobreinfección bacteriana de las lesiones que se producen por rascado en el cuero cabelludo.

¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros pequeños a librarse de este compañero no deseado?

## Peinado

El peinado del cabello húmedo con peine fino en forma frecuente, hasta dos veces al día es efectivo para su tratamiento. Los primeros días, luego de identificada la

infestación, sigue siendo el tratamiento más eficaz para eliminar piojos y liendres. Sin una buena higiene con peine fino la efectividad de los productos pediculicidas que usemos será mucho menor.

## Productos

En el mercado hay infinidad de productos para el tratamiento de los piojos, desde productos naturales a base de cedro santo (un viejo conocido de las abuelas para el tratamiento de los piojos y bastante efectivo también), hasta productos con fármacos que pueden ser tóxicos en menores de dos años y embarazadas.

Si bien la mayoría son de venta libre, la elección del pediculicida es importante que sea valorada en conjunto con el pediatra de cabecera, para evitar elegir pediculicidas que puedan resultar tóxicos. La colocación del pediculicida debe realizarse al identificar los piojos y repetir aproximadamente a los ocho a diez días por el ciclo vital del piojo. De esta forma logramos eliminar los piojos más jóvenes que hubieran aparecido luego de la aplicación del producto. De persistir luego de la segunda aplicación, es necesario cambiar de producto por uno diferente, ya que puede existir resistencia a algunos pediculicidas.

Los pediculicidas eliminan piojos, ninfas y liendres pero no siempre el 100%.

Existen en el mercado preparados a base de distintos ingredientes naturales que se pueden rociar en el pelo con cierto efecto preventivo, aunque no son siempre efectivos.

Independientemente del pediculicida elegido y la insistencia en el peinado con peine fino, es una realidad que los piojos comienzan las clases en marzo junto a nuestros pequeños y probablemente nos acompañaran en más de una oportunidad en el año.





# ¿Qué son las prótesis bucales removibles?



**Dra. Rosina Brovia**  
Especialista en Odontopediatría.  
Jefa del Departamento de  
Odontología Preventiva

Son dispositivos que se fabrican de forma personalizada para reponer las piezas dentarias perdidas, se clasifican en parciales o totales en función de los dientes que se van a reponer y pueden ser removidas por la persona en cualquier momento.

Las prótesis se confeccionan a medida en un laboratorio dental a partir de los registros de la boca que toma el odontólogo. Cuando se pierden piezas dentarias se presentan dificultades para la alimentación, para hablar y en términos generales desmejora la apariencia afectando la autoestima y la socialización.

En la actualidad las prótesis removibles en su mayoría se construyen en resina acrílica perfectamente adaptadas a la anatomía bucal. Las prótesis superiores se extienden sobre el paladar para luego continuarse por los rebordes y los flancos maxilares, las inferiores dada la anatomía que tiene el maxilar inferior son menos extensas no debiendo interferir con los movimientos linguales y faciales.

Comenzar a usar prótesis removibles por primera vez o recambiar antiguas requiere de un período de adaptación que varía de una persona a otra y de cada situación en particular. Al principio es sumamente común sentir incomodidad, hay que aprender a masticar y hablar con ellas y los músculos faciales y los de la lengua deben adaptarse a nuevos patrones funcionales. Hasta que esto no ocurra las dentaduras se presentan inestables.

En este período adaptativo es frecuente que se ocasionen irritaciones o úlceras durante el uso de las dentaduras, si esto ocurre se debe consultar con el especialista.

Es falso pensar que las dentaduras postizas son para toda la vida, por un lado, los dientes se gastan con el uso



y van perdiendo eficacia masticatoria, por otro, como consecuencia del paso de los años, los huesos maxilares se van reabsorbiendo (achicando), cuando esto ocurre las prótesis se mueven generando incomodidades, molestias y lesiones.

En términos generales deberían renovarse cada cinco o siete años. Esta necesidad se establecerá en los controles anuales con su odontólogo.

### Motivos para usar adhesivos

Estas sustancias ofician de pegamento entre las encías y las prótesis, evitan que se interponga el alimento manteniéndolas en su lugar y dando más seguridad en el momento de comer, hablar y reír.

Es importante respetar las indicaciones del producto, usando las cantidades indicadas y eliminándola totalmente cuando se limpia la prótesis.

Consejos para el mantenimiento de prótesis dentales removibles

- Cuando se retire la dentadura de la boca se debe tener la precaución de que no se caiga al piso o en la pileta del baño sin agua, ya que puede romperse.

- No es conveniente que el acrílico de la dentadura se reseque, por eso cuando se retira de la boca es adecuado dejarla en un recipiente con agua, siendo este un buen momento para usar las pastillas o polvos limpiadores que se activan con agua tibia.
- Luego deseche el agua de remojo y enjuague con abundante agua.
- Siempre después de las comidas debe retirarse las prótesis y cepillarlas usando jabón líquido neutro asegurándose de retirar todos los restos de alimentos y placa bacteriana adherida.
- Si existen dientes naturales se debe limpiar la boca con cepillo suave y dentífrico.
- Las prótesis parciales tienen ganchos que las sujetan a los dientes naturales, estos ganchos y los dientes deben ser correctamente higienizados
- No se debe aplicar dentífrico en las prótesis, ya que éstos contienen productos que le ocasionarán rayas al acrílico favoreciendo las pigmentaciones y el acúmulo de bacterias provocando mal olor.
- No deben usarse las dentaduras para dormir.
- En las mañanas hay que usar un cepillo blando para limpiar las encías, lengua y paladar, luego se debe colocar la dentadura perfectamente limpia.

La Oral Health Foundation ha publicado estudios que relacionan eventos de neumonías en adultos mayores portadores de prótesis dentales sin una correcta higiene. Se debe consultar si las dentaduras se quiebran, agrietan o aflojan. No las debe ajustar el paciente porque puede dañarlas irremediablemente e incluso puede ocasionarse alguna lesión cuando pretenda usarlas.





# En una nube de burbujas

Florencia Carámbula

Cuando llegan los artistas hospitalarios, se superponen sonrisas y de esa forma todo se vuelve más fácil.

Los pasillos immaculados de CASMU se llenan de colores. Los clowns tocan puertas y se meten en las habitaciones que pasan a ser un mundo nuevo para padres y niños.

El efecto es inmediato: aparecen las sonrisas.

Se ve la lucha de familias por sobrellevar la internación y todo lo que eso implica. Se ven las caras cansadas, se ve la comida de paso, el bolso de ropa cargado que acompaña madrugadas en el sanatorio. Pero cuando llegan los artistas hospitalarios, a todo eso se le superpone una sonrisa y de esa forma tan sencilla todo se vuelve más fácil de sobrellevar.

En Halloween las payasas Yuyeta y Lilita hicieron lazos con las brujas e incorporaron sombreros en punta que combinaron con los disfraces de algunos niños que también estaban a tono con la festividad.

Pero en algunas habitaciones la temática orbitó muy lejos de Halloween. Mauri, que es casi adolescente, no se vio afectado por el día de las brujas pero sí lo acompañaron muy de cerca tres superhéroes, de esos que cuidan a los niños siendo solo diminutos cuerpitos de plástico pero que tienen poderes mucho más potentes que algunos medicamentos.

“Yo vine por los caramelos nomás”, dijo Mauri tratando de escapar de los encantos de las payasas, que con un globo y un marcador hicieron el caramelo realidad. Mauri se decepcionó un poco al ver que se trataba de algo imaginario, pero igual sonrió, y los adultos sonreímos más ante la posibilidad de abrirle la puerta a la fantasía y dejar que ésta resuelva la falta de dulces.

La siguiente habitación estaba ocupada por dos bebés: Fabricio y Martina.



Fabricio, de ojos grandes miró fascinado cómo se formaban las burbujas en el aire, cómo el jabón mágicamente se mezcló con el aire y se hizo bolita.

En brazos de su mamá Fabricio intentó arraigar sus pies al piso, aunque todavía no sabía cómo hacerlo. Su madre lo sostenía firme y orgullosa mientras él se fruncía entero de la risa con las cosquillas de las payasas. Ellas desaparecieron detrás de la espalda de su madre y lo sorprendieron del otro lado con un ukelele. En ese momento el bebé quedó atónito y con la cara bien estirada de la sorpresa. Sin poder dar cuenta de lo que veían sus ojos, agarró con una mano la pandereta y empezó a mover las piernitas siguiendo el ritmo musical.

Pronto, llegó el equipo artístico a la cama de al lado. Martina, la otra bebé, tenía tres doctoras alrededor que la revisaban y trataban de poner en palabras lo que le estaba pasando, pidiéndole al padre que imite sus movimientos para llegar a un diagnóstico.

Fabricio bailaba y Marti y su papá hacían un espejo.

Fabri no paraba de reírse con la pandereta en la mano. Entregó la confianza de su cuerpo a su madre y se asomó hacia un lado y hacia el otro, con el cuerpo rígido pero los ojos bien atentos buscando a la “bruja” que se le seguía escapando.

Además de los mundos que se despliegan dentro de cada habitación, los pasillos también son escenario de historias para contar.

Ese día se armó una ronda de brujas entre las payasas Lilita y Yuyeta.

Una niña entendió rápidamente que estos adultos no pinchaban, solo tenían burbujas y se habían acercado para jugar. La nena vestida de princesa persiguió a las burbujas para explotarlas y viendo tremenda actividad, otra brújase sumó al aquelarre, una niña bruja esta vez, que hizo un gran esfuerzo por mantenerse seria ante la actuación de las payasas, y ellas un esfuerzo para sacarle esas sonrisas.

Probaron técnicas como la adivinación y la lectura de mente. Se dispusieron en ronda las tres brujas y la princesa y se movieron al tono de Hakuna Matata, sin preocuparse es como hay que vivir.

La mamá de la princesa la siguió de cerca como le prometió, siempre está. Como detrás de bambalinas, sosteniendo el vestuario para que la niña pueda lucirse y disfrutar. Mientras tanto la niña bruja jugó un serio in-

luntario que ganó con ventaja. No se le escapó ni una mueca y siguió, además, sin interrupciones, un movimiento coreográfico con el pie que las payasas intentaron copiar inútilmente.

Tenía el pelo lacio y largo y ceptaba dispuesta cualquier desafío. Miraba segura y sin miedo, sabía que en ese momento tenía poderes de bruja reales y que su belleza le daba el marco para observar cualquier situación desde la comodidad de su gorro.

Las payasas se lejaron de la niña bruja diciéndole “¡lo que aprendimos contigo! A ver a través de las cosas. A leer la mente”.

Se brió la puerta a otra habitación y al lado de la ventana convocaron los ojos de Vale. Desde la ventana gigante entraba la luz y la vida de afuera, que estaba en pausa y lejana hacía días o semanas. Todas las caras rebozaban de amor. Ahí adentro se sonríe todo el tiempo. ¿Cómo no corresponder la sonrisa de niños?

Había abuelos acompañando a sus nietos bebés y la niña de la ventana quedaba envuelta en una nube de burbujas.

Las burbujas reflejaron las ventanas y el interior. Ahí adentro estaba todo. La vida dentro, encerrada en la caja brillante y luminosa que les auguraba una pronta recuperación. Y a su vez, la ventana mostraba lo que vendría, las calles para caminar cuando el bicho malo se haya ido, cuando la colita de rana haya hecho su magia.



Clowns de hospital:  
Lilita (Luana Bermúdez) y Yuyeta (Alejandra Scasso)

Coordinación y fotografía:  
Paola Katz

Dirección general:  
Rasia Friedler

# CASMU crea la Policlínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal

(Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn)



**Dra. Beatriz Iade**  
Gastroenteróloga

Con el cambio de autoridades en CASMU y la conformación del departamento de Gastroenterología se inicia esta etapa con la apertura de la policlínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal de CASMU.

La policlínica está ubicada en el primer piso del Policlínico, siendo los días de consulta los miércoles y viernes de 16:00 a 19:00 horas a cargo de la Prof. Agda. Dra. Beatriz Iade, gastroenteróloga referente en Enfermedad Inflamatoria Intestinal en Uruguay y la Prof. Adj. Dra. Ximena Pazos, gastroenteróloga con experiencia en estas patologías.

Se cuenta con un grupo de especialistas en otras áreas, con experiencia en Enfermedad Inflamatoria Intestinal para trabajar en equipo cuando sea necesario.

La derivación a la policlínica se realiza por los médicos de la institución internistas, cirujanos, especialistas, que requieren una opinión o el manejo de pacientes complejos.

La Enfermedad Inflamatoria Intestinal constituye un grupo heterogéneo de enfermedades de etiología desconocida que tienen una manifestación final común, la inflamación intestinal crónica. Según sus características se clasifican en Colitis Ulcerosa (CU), Enfermedad de Crohn (EC) y Colitis no clasificable o indeterminada (CI).

La incidencia (número de casos nuevos por año) en nuestro país es baja. En CASMU, en un estudio realizado entre 2007 y 2011 se diagnosticaron 55 casos. Sin embargo, por ser una enfermedad que se lleva para toda la vida, se estima en más de 300 personas con Enfermedad Inflamatoria Intestinal en CASMU y con una perspectiva de aumento de casos de acuerdo a la epidemiología de la enfermedad en la región.

La forma de presentación es variable entre los diferentes pacientes e incluso en un mismo paciente en diferentes momentos de su vida.

Siguen un curso impredecible de recaída (cuando hay síntomas) y remisión (cuando no hay síntomas), con una

variación significativa en el patrón y la complejidad de los mismos, acorde a múltiples variables: localización, extensión, comorbilidad con otras patologías, existencia de complicaciones y/o manifestaciones extraintestinales (ostearticulares, dermatológicas, oculares, hepatobiliares, etc.). (Figuras 1 y 2)

Sin una prueba diagnóstica específica, el diagnóstico surge de la interpretación acertada de la clínica, la endoscopia, la imagen y la anatomía patológica. (Figura 3).

Esta complejidad hace que la demora en el diagnóstico en algunos casos sea de meses y en otros de años, sobre todo para la enfermedad de Crohn.

La consulta al especialista gastroenterólogo y la realización de los exámenes pertinentes en tiempo y forma es fundamental para acortar el tiempo del diagnóstico, aliviar al paciente y evitar complicaciones.

Actualmente no existe cura para la Enfermedad Inflamatoria Intestinal. Las opciones terapéuticas son múltiples

e incluyen fármacos, como aminosalicilatos, corticoides, inmunosupresores o productos biológicos dentro de los cuales en nuestro país contamos con los Anti-TNF, financiados por el Fondo Nacional de Recursos para situaciones muy específicas.

Algunos de estos fármacos afectan la inmunidad y se requiere de controles periódicos, tanto para evaluar su eficacia, como para monitoreo de efectos adversos. La adherencia del paciente a la toma de la medicación y a los controles es fundamental para lograr el objetivo terapéutico.

Es particularmente relevante que la Enfermedad Inflamatoria Intestinal aparece mayoritariamente en gente joven, con un pico máximo entre los 20 y los 40 años.

Esto implica personas en pleno período productivo, formativo y de formar familia. Mantener la medicación durante el embarazo es fundamental para sostener la salud de la madre y el hijo, por ello es necesario la colaboración del gastroenterólogo y el los especialistas de otras áreas.

Más de la mitad de los pacientes con Enfermedad de Crohn y aproximadamente el 20% a 30% de los pacientes con Colitis Ulcerosa requerirán cirugía en algún momento de la evolución. La atención en equipo con cirujanos dedicados a la Enfermedad Inflamatoria Intestinal es fundamental para que la cirugía sea realizada en las mejores condiciones.

Por todo lo expresado, se considera a la Enfermedad Inflamatoria Intestinal la patología de mayor complejidad en

la gastroenterología y en las que el éxito de su tratamiento depende de la existencia de planes estratégicos, tomados en conjunto por un equipo médico especializado en Enfermedad Inflamatoria Intestinal y el paciente.

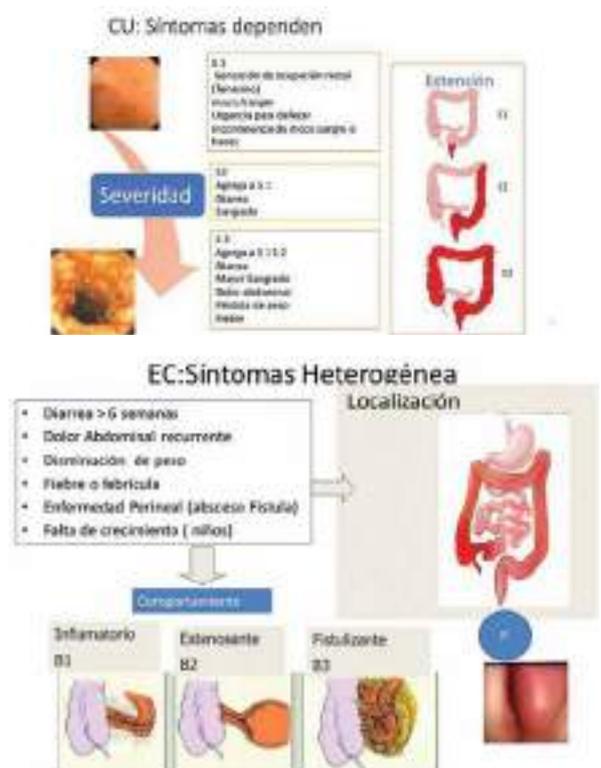
Los pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal lo saben a través de su participación en la Asociación de Crohn y Colitis del Uruguay (ACCU), que con 23 años en el país brinda la oportunidad de compartir experiencias y mejorar la información del paciente respecto a su enfermedad. Sin embargo han manifestado su interés de contar con unidades o centros de referencia en Enfermedad Inflamatoria Intestinal. En efecto así lo hizo saber un grupo de afiliados y familiares de CASMU en 2018.

Es importante que el paciente aporte la mayor información cuando concurre a consulta, por lo cual sugerimos leer la siguiente información

### ¿Qué es importante que sepa de mi enfermedad?

1. ¿Qué edad tenía cuando se hizo el diagnóstico??
2. ¿Qué enfermedad tengo: Colitis Ulcerosa o Enfermedad de Crohn
3. ¿Dónde se localiza?
4. ¿Me tuve que internar por esta enfermedad?
5. ¿Qué medicamentos necesité para que se me fueran los síntomas?
6. ¿He presentado intolerancia a la medicación? ¿A cuál?
7. ¿Qué medicación uso para mantenerme libre de síntomas?
8. Si me he operado a causa de esta enfermedad es importante saber por qué y si han resecado algún sector (idealmente contar con la documentación de protocolo operatorio y la anatomía patológica.
9. ¿Cuánto fue el último examen endoscópico?
10. ¿Qué vacunas me he dado?

Conocer esta información ayudará al paciente cuando tenga que contactar a un médico, para que la entrevista sea más provechosa.





# Cuidar a los mayores, una responsabilidad:

el afecto familiar es clave en el cuidado



Lic. Pablo Fonsalias  
Nurse Sistema de Cuidados  
CASMU



Uruguay cuenta con una población cada vez más envejecida. Este proceso demográfico nos enfrenta necesariamente a la responsabilidad de cuidar de nuestros padres, abuelos o seres queridos añosos aportándoles la calidad de atención y afecto que recibimos de ellos.

Cuidar a los adultos mayores en nuestro hogar es una tarea muy difícil y compleja, que llegado el momento podríamos tener que emprender.

En otra época se disponía de más tiempo para esto. Actualmente la vorágine de la vida cotidiana hace que sea muy difícil llegar a un equilibrio entre las actividades, la familia, el trabajo y el cuidado de seres queridos.

Además, la negación existente en la sociedad hacia el proceso de envejecimiento requiere de cambios culturales y sociales que promuevan el cariño y respeto hacia ellos. Cada uno debe comprender la necesidad de asumir un cambio de conducta, que resalte los valores familiares, actuando con responsabilidad.

### Consejos para cuidar a un adulto mayor en casa:

- Recordar en conjunto con la familia las necesidades del adulto mayor. Una vez identificadas se recomienda elaborar un plan de acción teniendo en cuenta el aporte que puede realizar cada familiar en cuanto a disponibilidad de horarios, posibilidad de ayudar con los cuidados y traslados. Es necesario un acuerdo familiar para determinar las responsabilidades de cada uno.
- Un adulto mayor necesita una atención integral que permita el correcto abordaje de su salud. Para esto se debe tener en cuenta no solo las enfermedades, sino que también se debe asistir adecuadamente los procesos y problemas más frecuentes del envejecimiento por ejemplo las caídas, los trastornos de memoria, del ánimo, el alto consumo de fármacos y la fragilidad, los llamados “síndromes geriátricos”, para ello lo más recomendable es contar con un equipo de profesionales que pueda guiar.
- Establecer un plan de seguridad, evitando accidentes y caídas. Es recomendable hacer una lista de factores de riesgo y tomar acciones para prevenir complicaciones. Retirar obstáculos del espacio vital como alfombras, mesas con poca estabilidad, hacer modificaciones en el baño y en escaleras colocando barandas o barras para sostenerse, colocar alfombras antideslizantes, tener buena iluminación en la casa y usar correctamente la graduación de los lentes.
- Llevar un correcto registro de los medicamentos, ya que el adulto tiende a la automedicación o al olvido, por lo tanto se recomienda el uso de una libreta para controlar los medicamentos diarios y los ajustes de tratamientos, así como pastilleros para ayudar a aquellos adultos mayores que presenten dificultad en el manejo de éstos.
- Establecer una rutina diaria: es fundamental en la vida tener un objetivo para vivir, para despertar cada día, puesto que aporta una necesidad de actividades diarias. Las mismas tienen el objetivo de mantener el estado funcional y permiten la interacción con el entorno y las personas que nos rodean. Se recomienda que además mantenga los horarios de sueño y que haya un horario para los cuidados personales, la alimentación y las actividades recreativas.

- Crear una dieta equilibrada: en los ancianos es frecuente la disminución de la cantidad de alimentos ingeridos. Se recomienda tener una dieta balanceada, que incluya lácteos, líquidos abundantes, frutas, verduras, proteínas y productos integrales que evitan el estreñimiento y mejoran la digestión.
- Evitar la inmovilidad: promover la actividad física regular, realizando al menos una caminata al día.
- Mantener el contacto con la sociedad: la interacción social es un factor importante para evitar el aislamiento, no solo de la familia sino también con su círculo de amigos, lo que generará nuevos intereses y metas.

En Montevideo existen múltiples espacios creados para la integración social. Uno de ellos es la Secretaría de las Personas Mayores de la Intendencia de Montevideo, donde hay programas y actividades gratuitas para el adulto mayor.

- Afecto: la soledad es más nefasta que cualquier enfermedad. El afecto familiar es clave en el cuidado del adulto mayor, genera confianza y autoestima. Debe ir de la mano de enseñar a los jóvenes y niños a respetar y valorar a sus abuelos.
- Tomarse un tiempo: a veces el cuidador de personas que requieren cuidados permanentes precisa su tiempo de descanso, lo que no significa dejar de lado a padres, madres o abuelos, esto es necesario para seguir funcionando como familia. Tomarse unas horas del día para recrearse y despejar la mente es importante.

Esperamos que los consejos brindados en este artículo sean una guía para la vida cotidiana de un ser querido, teniendo constancia, disciplina y medios de contención para esta gran tarea del cuidado cotidiano.



# Policlínica de Insuficiencia Cardíaca en CASMU IAMPP



Dra. Marianela Méndez Guerra  
Cardiólogo Intensivista grado 4  
Policlínica de anticoagulación y trombosis.  
CASMU Costa Urbana



Dr. Enrique Soto  
Jefe del Departamento de Cardiología  
de CASMU.

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo, pudiendo sufrir acumulación de líquidos en pulmones, piernas o abdomen y padecer sensación de cansancio o fatiga.

Se trata de un proceso lento, que empeora con el tiempo.

## Síntomas más comunes

- Hinchazón de los tobillos, piernas e incluso de la barriga.
- Sensación de fatiga, falta de energía y mareos.
- Despertares bruscos por falta de aire que obligan a sentarse o levantarse de la cama.
- Inapetencia.
- Factores que descompensan la insuficiencia cardíaca
- Enfermedades de las arterias coronarias.
- Progresión de las enfermedades subyacentes (valvulopatía, arritmia).
- Ingesta de alimentos con sal agregada.
- Abandono de la medicación.
- Infecciones como la gripe, resfrío o neumonía.

- El uso indiscriminado de ciertos medicamentos como corticoides, calmantes y antiinflamatorios.
- Anemia.

## Hábitos de vida



- No fume y haga una dieta hiposódica.
- Evite la ingesta de alcohol e intente controlar el estrés.
- Realice ejercicios de forma regular como subir escaleras, caminar en lo llano o nadar en agua templada. Siempre consulte antes a su equipo médico.
- Desayune una hora antes de iniciar el ejercicio o dos horas si se tratara del almuerzo.
- Puede llevar una actividad sexual normal al lograr estabilidad en su enfermedad.

## Autocontrol

- Controle su peso, presión y pulso y anótelos en su carné de insuficiencia cardíaca. Estos datos ayudarán a guiar el tratamiento en las sucesivas consultas.

## Recomendaciones en la alimentación



- Coma alimentos ricos en fibra. Coma verduras, cereales, legumbres, frutas y alimentos integrales.
- No agregue a los alimentos sal, ni sustitutos como la sal marina o sales con ajo. Éstas contienen sodio y pueden ser perjudiciales. Puede usar vinagre, limón, pimienta o hierbas aromáticas.
- Consuma pescados y carnes blancas.
- Evite embutidos y enlatados.
- Cocine alimentos al vapor, al horno o microondas y evite las frituras.
- Limite el consumo de excitantes como el café, mate o té.

## Medicación

Los medicamentos prescritos deben tomarse tal cual fueron indicados.

No tome fármacos o productos de herboristería sin consultar previamente. Los medicamentos pueden tener efectos secundarios, antes de tomarlos debe consultar a su médico.

## Signos de alarma



- Aumento de peso: más de un kilogramo en un día o más de dos en el transcurso de dos a tres días.

- Disminución de la cantidad de orina a lo largo del día.
- Hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen.
- Mareos o pérdida de conocimiento.
- Empeoramiento de ahogo y cansancio.
- Palpitaciones.
- Tos seca mantenida al acostarse.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- Levantarse bruscamente de la cama por falta de aire o ahogo repentino.

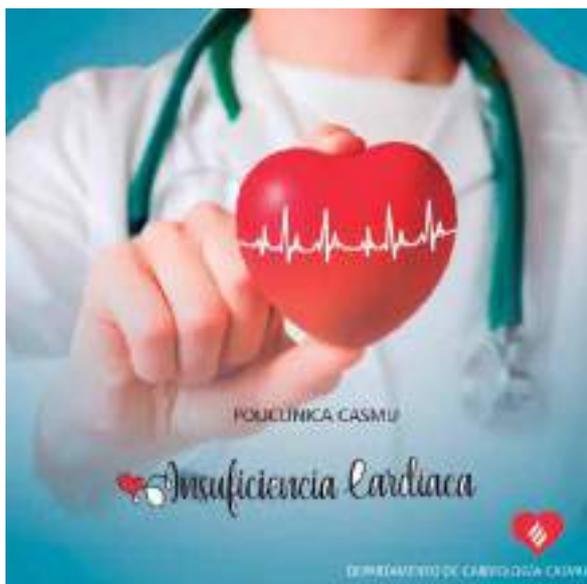
Si usted presenta algunos de estos síntomas debe consultar a su médico.

## Recuerde

Su calidad de vida depende del cumplimiento del tratamiento fijado por el equipo médico. Consulte con ellos cualquier duda que le surja sobre sus síntomas y su tratamiento. Acuda a las consultas y revisiones programadas. Recuerde que la insuficiencia cardiaca es una enfermedad grave y que sus médicos son los que mejor conocen cómo tratarla.

Aunque la expresión insuficiencia cardiaca sugiere un proceso benigno, sin tratamiento tiene un pronóstico peor que muchos cánceres.

Por esta razón resulta tan importante prevenir su aparición y el seguimiento correcto de las indicaciones y controles.



# Genacol® *Derma*



Por consultas:

-  0800 99 90
-  [info@genacol.com.uy](mailto:info@genacol.com.uy)
-  Genacol Uruguay
-  [www.genacol.com.uy](http://www.genacol.com.uy)



Producto  
Canadiense



TECNOLOGÍA  
PATENTADA  
**AminoLock®**  
*Secuencial*



**INNOVAPHARMA URUGUAY**



# Genacol<sup>®</sup> Derma

REJUVENECE POR DENTRO  
LUCE RADIANTE POR FUERA

- **ÚNICO TRATAMIENTO NUTRICOSMÉTICO INTEGRAL**

La combinación perfecta entre cápsulas y crema para la Salud y Belleza de tu piel.

- **LA IMPORTANCIA DEL COLÁGENO ESTRUCTURAL**

En la piel, el Colágeno constituye más del 90% de la dermis.

- **MATRIZ EXCLUSIVA DE GENACOL**

Formulada para promover la producción de colágeno en la piel. Absorción 10 veces mayor que un colágeno hidrolizado estándar.

- **PRODUCTOS EXCEPCIONALES**

Cuidado por dentro y por fuera: cápsulas - crema y exclusiva máscara facial. Eficiencia comprobada por estudios clínicos. Producto canadiense de la más alta calidad.



Producto  
Canadiense



TECNOLOGÍA  
PATENTADA  
**AminoLock<sup>®</sup>**  
Secuencial



# Un servicio caracterizado por sus procesos de mejora continua

Ser previsor es una muestra de amor y de responsabilidad para quienes cuentan con nosotros



**Fernando Rodríguez Santana**  
Jefe del Sistema Previsional.

“Solo cuando realmente sabemos y entendemos que tenemos un tiempo limitado en la tierra, y que no tenemos manera de saber cuándo se acaba nuestro tiempo, entonces comenzaremos a vivir cada día al máximo, como si fuera el único que tenemos”.  
Elisabeth Kubler-Ross

El Sistema Previsional de CASMU ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos bajo la premisa de ofrecer un servicio integral y personalizado, añadiendo prestaciones de alto valor que nos han permitido responder a las necesidades de las familias y garantizar su máxima tranquilidad.

Todos los colaboradores que participan en la gestión del servicio demuestran una gran profesionalidad cuando se relacionan con nuestros asociados, fundamentalmente porque son los encargados de hacer ver la relevancia de contar con este servicio, que implica tomar una decisión muy importante para el usuario y su familia, pues significará

estar protegidos en momentos muy especiales.

Nuestro principal elemento diferencial es el factor humano. Ofrecemos un servicio de calidad dirigido a personas y realizado por personas, en un momento muy delicado que requiere cuidar cada detalle. Por esto, el equipo del Sistema Previsional está integrado por personal muy cualificado en la gestión profesional de una despedida y con una especial sensibilidad y compromiso con la sociedad.

La filosofía del Sistema Previsional de CASMU se basa en la responsabilidad e integridad para proteger a las personas, siempre con un esmerado servicio e innovando día a día. Desde CASMU CERCA queremos dar a conocer nuestras últimas novedades.

Desde hacía un tiempo, con directivos de la empresa Abbate (proveedores de nuestros servicios) venimos analizando la posibilidad de contar con un complejo velatorio en el barrio La Teja (antiguo Pueblo Victoria), lugar demandado por nuestros afiliados, barrio con un fuerte entramado social y espacio para seguir el proceso de mejora continúa trazado por el Sistema Previsional.

En el año 2015 la empresa Abbate comenzó la construcción del complejo velatorio, ubicado en la calle Carlos María Ramírez 371 (frente al Cementerio de la Teja), que finalmente se inauguró el martes 19 de noviembre de 2019.

Se trata de un edificio moderno de dos plantas y subsuelo, con espacios amplios y luminosos, líneas rectas y terminaciones de calidad. En la planta alta, ocupando la totalidad del frente del predio y con un área de 85 metros cuadrados, se acondicionó una sala velatoria para uso exclusivo de CASMU.

Mediante el contrapunto entre maderas oscuras y superficies de color gris claro, con acentos de colores ocre en la decoración, la Sala CASMU transmite calidez y luminosidad. El espacio tiene gran amplitud y la sala de concurrencia se une a la capilla con importantes puertas corredizas. Cubre los pisos una alfombra en baldosas de dibujo aleatorio que da dinamismo al ambiente.

Pensando en la privacidad y el confort de la familia al momento de un servicio, se ubica junto a la capilla un baño y una tisanería para uso particular.



En cuanto a las instalaciones técnicas, se cuenta con tres equipos de aire acondicionado, sistema de renovación de aire, cámaras de seguridad, TV y servicio WiFi. Acústicamente el resultado es óptimo, gracias al uso de materiales de buena absorción sonora como la alfombra, el revestimiento vinílico de los muros medianeros, la madera y el cuero, así como la tela screen utilizada para las cortinas.

El mobiliario es exclusivamente de madera y cuero. En la sala de concurrencia hay tres espacios de reunión: en un espacio tipo living, dos sofás y dos butacas de color hielo rodean una mesa de madera oscura. Junto al ventanal del frente, un sillón fijo de cuero color chocolate enfrente dos mesas y dos banquetas de color gris claro.

En la capilla está dispuesto otro sillón fijo bajo la ventana, mientras que dos butacas de cuero gris claro con una mesa de lado ocupan el ángulo opuesto. Complementan la sala dos baterías de baños ubicadas en el Hall de planta alta.

## Más noticias

Luego de la gran demanda de venta de parcelas del Cementerio Parque Jardín Los Fresnos de Carrasco, motivada por las excelentes características del cementerio, el buen precio y las facilidades de pago, tenemos disponibles nuevamente parcelas en un sector exclusivo de CASMU.

Se podrá adquirir una parcela con tres niveles y abonarla hasta en tres años, de esta forma se estará solucionando una situación a perpetuidad, que es el derecho de uso para siempre de la parcela, para el adquiriente y sus descendientes, a diferencia de los cementerios públicos en los cuales hay vencimientos luego de unos años.

El Parque Jardín Los Fresnos de Carrasco está ubicado estratégicamente a apenas 20 minutos de Montevideo y a dos kilómetros del Aeropuerto Internacional de Carrasco. Goza de una topografía particular y hermosa, sus suaves colinas naturales le otorgan una singular privacidad, lo que lo hace uno de los cementerios parque más hermosos del país.

En su génesis fue concebido y desarrollado cuidando especialmente el entorno, manteniendo trazos sobrios en su infraestructura edilicia interna y externa. Sus 12 hectáreas ponen el énfasis en espacios abiertos, que hacen a la esencia del entorno.

Un lago artificial de 245 metros de largo y cinco metros de profundidad, embellece aún más el parque y constituye una reserva de diez millones de litros de agua. Este lago, junto al sistema de riego computarizado, permite enfrentar épocas de sequía que podrían afectar el esplendor y el verde natural.

Dentro de la innovación que caracteriza al Sistema Previsional y tratando de satisfacer la demanda que nos plantean diferentes afiliados, estamos desarrollando nuevos productos para tenerlos disponibles en el correr del próximo año. Uno de ellos estará dirigido a los médicos y otro contem-

plará al núcleo familiar. Estas nuevas propuestas son una apuesta para que cada vez más personas cuenten con una cobertura integral de muy buena calidad, diferencial que nos identifica.

Con mucho gusto lo atenderemos de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas en Agustín Abreu 2452, esquina Asilo o por el teléfono 2487 10 50 internos 4940 / 4944.



# CASMU continúa innovando para mejorar su calidad asistencial

Desde diciembre de 2019, CASMU implementa para sus afiliados un nuevo servicio totalmente gratuito y vanguardista a nivel mutual, ya que integró a su equipo la figura del asistente personal.

Este nuevo servicio, conformado por un grupo de 18 jóvenes empáticos y con gran vocación de servicio, se encuentra trabajando en el Policlínico de 8 Octubre y tiene como objetivo principal brindar una atención personalizada y de calidad a los afiliados o familiares.

Algunas de sus funciones son orientar, ayudar y acompañar al público que concurre al Policlínico y que lo requiera. También se encargan de enseñar el uso de la aplicación móvil y entregar el PIN a quienes aún no lo tengan.

Por otra parte, continuando la línea de la innovación, CASMU le entrega a los afiliados que esperan a ser atendidos por su médico, un formulario junto a una lapicera de obsequio para que puedan escribir todas las pregun-



tas que desean hacerle al profesional que lo atenderá y las indicaciones de la medicación que le sea recetada.

Celebramos este nuevo proyecto que ya está dando muchas satisfacciones. Los afiliados se muestran contentos y agradecidos con este nuevo servicio.

NUEVAS TERMINALES DE AUTOGESTIÓN

casmu



Innovación tecnológica

Modernidad

Atención 24 hs.

Prestaciones:

- Agenda
- Consultas
- Pagos con Tarjetas de Crédito y Débito

- ◆ Puerta Urgencia Adultos: pago ORDEN DE URGENCIA
- ◆ Policlínico: AGENDA, CONSULTAS Y PAGOS
- ◆ Centros Médicos Montevideo: AGENDA, CONSULTAS Y PAGOS
- ◆ Centros Médicos Canelones y Maldonado: AGENDA, CONSULTAS Y PAGOS



La Sede de Pando reabrió sus puertas al público con un espacio físico renovado y atención médica en todas las especialidades.

## CASMU reinauguró el centro médico de Pando con más comodidades y servicios

**E**n el marco del esfuerzo constante por garantizar el primer nivel de atención a todos sus socios, y de afianzar la estrategia de descentralización del acceso al servicio de salud, CASMU reinauguró el centro médico Pando., ubicado en la calle Independencia entre Artigas y 18 de julio, con nuevos servicios y mejores prestaciones para los afiliados.

Esta reapertura implicó una importante obra de refacción, remodelación y ampliación de las antiguas instalaciones del centro de Pando. La institución líder en prestaciones de servicios compró una casona ubicada en el predio contiguo a este centro médico y la recicló para que allí empiece a funcionar la administración y una farmacia más amplia que la existente.

“La reapertura de la sede de Pando está alineada con la nueva visión de CASMU, que consiste en una apuesta a potenciar los nuevos centros ubicados en zonas de gran crecimiento poblacional y donde también se concentra un importante número de socios de la institución”, señaló Raúl Rodríguez, actual presidente de CASMU.

La ampliación supuso pasar de tener en Pando tres consultorios a ocho, una urgencia 24 horas y un equipo multidisciplinario con médicos en todas las especialidades para brindar atención de primer nivel a los socios.

Rodríguez agregó que el objetivo “es ir agregando exámenes complementarios, paraclínicas, como ecografías, 1727 Emergencias y distintos servicios que los socios demandan”.

En sintonía con la estrategia de descentralización y el impulso a los Centros médicos, muy pronto se refaccionará el centro médico



Dr. Ernesto Moreira y Dr. Raúl Germán Rodríguez.

de Salinas, se modernizarán los consultorios ubicados en Atlántida, y se ampliará la sede de Solymar.





## CASMU Pando continúa creciendo



**Dra. Nelma Chevalier Chauvie**  
Cirujano General  
Especialista en Políticas y Administración de  
Servicios de Salud  
Directora Técnica de Centro Médico CASMU  
Pando

En julio de 1996 comenzó a funcionar la Policlínica CASMU en la ciudad de Suárez y en mayo de 1999 la Policlínica de CASMU Barros Blancos en el kilómetro 26.700 de la Ruta 8, local en el que se continuó trabajando hasta el año 2009. En esa oportunidad, a solicitud de autoridades de CASMU, se pasó a trabajar en el actual local ubicado en el kilómetro 24.400 de la Ruta 8. A lo largo de estos 23 años de existencia y trabajo incansable, los centros CASMU han crecido de forma constante, tanto en número de afiliados como en infraestructura edilicia y servicios.

Desde siempre CASMU ha apostado a cuidar a todos sus usuarios, y por esta razón comenzaron los emprendimientos de sedes secundarias en el interior del país, siendo Pando una de ellas.

A comienzos de la década del noventa, el Dr. Lucio Orbes, integrante de la Directiva del CASMU en ese momento, advirtió la necesidad de extender la cobertura asistencial a todos los afiliados del área Metropolitana, que pese a carecer de servicios próximos a su lugar de residencia siguieron siendo fieles a la institución.

Es en este contexto que un grupo de médicos y residentes en la zona decidieron realizar un censo domiciliario para conocer el número real de usuarios CASMU de Pando y área de influencia, ya que por aquel entonces no existía una georeferenciación.

Con el resultado del censo, de 990 usuarios, el grupo médico reunido en la Cooperativa Asistencial Médica del Interior (CASMEI), se presentó ante las autoridades de CASMU en el año 1993 con un proyecto para gestionar un centro de Casmu en Pando, con el objetivo de posicionar a la institución y brindar a las personas y familias usuarias de CASMU, residentes en la zona asistencia, el primer nivel asistencial y de urgencia sin necesidad de trasladarse a Montevideo.

La directiva de CASMU de aquel momento analizó el proyecto y puso su confianza en los integrantes de CASMEI, asumiendo el compromiso de apoyo a la infraestructura de la sede que finalmente abrió sus puertas el 2 de setiembre de 1996. La tarde era fría y lluviosa, pero que para todos los que integraron el equipo de CASMEI resultó sumamente cálida, porque junto a ellos y a las autoridades de CASMU estaban los afiliados y sus familias, que veían cumplido el deseo tan largamente anhelado de tener los servicios de su prestador asistencial más cerca de sus vidas.

El crecimiento del padrón social, que pasó de casi 1.000 a más de 5.000 socios residentes en la actualidad en el área de influencia, motivó a incrementar los servicios asistenciales, anexas otras especialidades a las básicas que hay en los centros médicos e incorporar más personal.

En la búsqueda permanente de la mejora en infraestructura, el 12 de diciembre de 2019 se inauguró la ampliación del local de sede Pando, proyecto largamente esperado, logrando mejorar la infraestructura edilicia con la incorporación de una amplia y confortable sala de espera para el afiliado que aguarda a ser atendido. Además se dispuso un cómodo despacho para la administración, el área de farmacia y una sala de urgencia adaptada a las necesidades actuales de la sede, con capacidad de recibir dos pacientes al mismo tiempo, y una amplia rampa de acceso directo para vehículos desde la calle.

Desde hace dos años se ha incorporado además la historia clínica electrónica en consultorio, agenda electró-

nica de policlínicas médicas y laboratorio y sistema de medicación para pacientes crónicos.

Además de las especialidades básicas como cirugía general, ginecología y pediatría, en la actualidad la sede cuenta con las siguientes especialidades: Cardiología, Dermatología, Endocrinología, Fisiatría, Gastroenterología, Neurología, Otorrinolaringología, Psiquiatría, Reumatología y Traumatología.

En el correr de los últimos años, y con el apoyo de todo el equipo de Atención Descentralizada, se han unificado criterios institucionales, gestionado y cumplido con los diferentes programas y metas asistenciales dispuestas por el Ministerio de Salud Pública, siempre con la finalidad de mejorar la calidad asistencial que se brinda a los usuarios de CASMU de Pando, Empalme Olmos, Barros Blancos y Suárez.

## Servicios de Centro Médico Pando

SERVICIOS ASISTENCIALES	DESCRIPCIÓN
Policlínicas	Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas y sábados de 8:00 a 13:00 horas.
Urgencia centralizada y a domicilio	Todos los días las 24 horas.
Consultas Médicas	Medicina General, Pediatría, Ginecología, Cirugía General, Cardiología, Dermatología, Endocrinología, Fisiatría, Gastroenterología, Otorrinolaringología, Neurología, Psiquiatría, Reumatología, Traumatología.
Técnicos	Nutricionista, psicóloga y fisioterapeuta.
Farmacia	Despacho de medicamentos en horario administrativo.
Laboratorio	Extracciones y recolección de muestras en policlínica y a domicilio, los días jueves previa agenda.
Enfermería en policlínica	Todos los días de 8:00 a 20:00 horas.
Enfermería en domicilio	Todos los días de 8:00 a 23:00 horas, previa coordinación.
Enfermería de urgencia en sede	Todos los días las 24 horas.
Domicilios de radio de Medicina General	De lunes a sábados. Se reciben de 8:00 a 14:30 horas.

Domicilios de radio de Pediatría	De lunes a sábados. Se reciben de lunes a viernes de 8:00 a 17:00 y sábados de 8:00 a 13:00 horas.
Internación domiciliar y Cuidados paliativos	Se atienden pacientes derivados de Sanatorio con indicación de SID o Cuidados Paliativos.
Ecografías	Cada 15 días, previa agenda.
Examen Médico para la Libreta de Conducir	De lunes a sábado.
Administración	Atención telefónica, recepción de pacientes para policlínicas y urgencias, agenda para policlínicas, agendas para laboratorio, despacho de medicamentos y atención al usuario en general. De lunes a viernes de 8:00 a 21:00 y sábados de 8:00 a 13:00 horas.
Afiliaciones	En sede en horario de administración.
Traslados en ambulancias comunes	Traslados coordinados, altas sanatoriales y urgencias. Realizados por servicio contratado.

Administración	Atención telefónica, agendas para politécnicas y laboratorio, recepción de pacientes para policlínica y urgencia, despacho de medicamentos, atención al usuario en general de lunes a viernes de 10:00 a 17:00 horas.
----------------	---

### Servicios de Policlínico Suárez

SERVICIOS ASISTENCIALES	DESCRIPCIÓN
Policlínicas	Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas.
Consultas médicas	Medicina General, Pediatría, Ginecología, Cardiología, Dermatología y Endocrinología.
Técnicos	Psicólogo.
Enfermería en Policlínica	Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas. Sábados 8:00 a 14:00 horas.
Administración y despacho de medicamentos	Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas. Sábados de 8:00 a 14:00 horas.

### Servicios de Policlínico Barros Blancos

SERVICIOS ASISTENCIALES	DESCRIPCIÓN
Policlínicas	Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas. Sábados de 9:00 a 13:00 horas.
Urgencia centralizada	Lunes a viernes de 12:00 a 20:00 horas.
Consultas médicas	Medicina General, Pediatría, Cirugía General, Ginecología, Cardiología, Endocrinología, Dermatología, Neurología, Psiquiatría.
Farmacia	Despacho de medicamentos en horario administrativo.
Enfermería en Policlínica	Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas. Sábados de 9:00 a 15:00 horas.
Domicilios de radio de Medicina General y Pediatría	Lunes a Sábados de 8:00 a 14:30 horas.

La misión y visión de CASMU es mantener el proceso de mejora continua para que los usuarios residentes en Pando y su área de influencia cuenten con los mismos servicios que los de Montevideo. Para ello es fundamental atender las necesidades biopsicosociales de las personas y sus familias para lograr para todos ellos una asistencia en atención primaria y urgencia de la mejor calidad posible.

El compromiso con los afiliados del Centro médico Pando es ser "su médico", quien está para guiarlo y acompañarlo en los momentos de incertidumbre que genera padecer una enfermedad.

# CASMU abrió nuevos centros médicos en Belloni y La Teja

Ambos espacios cuentan con tres confortables consultorios donde se atienden consultas en especialidades médicas básicas y Enfermería.



Consultorio Belloni.



Centro médico La Teja.

**E**n un esfuerzo constante por extender su atención a los distintos barrios de Montevideo y mejorar la accesibilidad de los afiliados, CASMU inauguró los centros médicos Belloni y La Teja, ubicados en Instrucciones 4208 y Carlos María Ramírez esquina Ameghino, respectivamente.



Inauguración en Consultorio Belloni. La Dra. Andrea Zumar (vicepresidenta de CASMU), la Dra. Martha Arenas (pediatra) y el Dr. Juan José Areosa (secretario del Consejo Directivo de CASMU).

Cada una de las nuevas dependencias cuenta con tres consultorios, donde se encuentran todas las especialidades correspondientes al primer nivel de atención.

El recinto de Belloni, en el que anteriormente funcionó una clínica privada por más de 30 años, los usuarios de la mutualista podrán atenderse con médicos de Medicina General, Familia, Pediatría y Odontología.

El centro de La Teja, en tanto, suma también consultas y llamados a domicilio en Cardiología, Dermatología, Neurología y Diabetología.

Tanto en La Teja como en Belloni conviven espacios dedicados a enfermería y curaciones.

Los médicos de los consultorios barriales de CASMU, además, realizan un seguimiento constante a los afiliados con la finalidad de asesorarlos, acompañarlos y contribuir a mejorar su calidad de vida.



Inauguración en La Teja con el Dr. Juan José Areosa (secretario de CASMU), la Cra. María Elvira Domínguez (BPS), el Dr. Raúl Germán Rodríguez (presidente de CASMU) y la Dra. Andrea Zumar (vicepresidenta de CASMU).

“Lo más importante es lograr empatía con el paciente, conocerlo, saber qué está detrás de él, su familia, quién lo está conteniendo, así como la revisión individual que cada uno hace en cuanto a medidas de promoción y prevención en salud para evitar o disminuir la enfermedad”, señaló la pediatra Martha Arenas, integrante del equipo médico de Belloni, quien lleva más de tres décadas como referente de la zona.

El centro médico de La Teja atiende al público de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas, mientras que en Belloni el horario es de 14:00 a 21:00 horas.

En el afán por cumplir con el compromiso de descentralizar las consultas y ampliar la cobertura a zonas con densidad poblacional elevada es que en el correr de febrero se concretarán tres nuevas aperturas de consultorios en Punta de Rieles, Peñarol e Hipódromo de Maroñas.

# CASMU inauguró el Centro de Cirugías de Ojos exclusivo para sus socios



El Dr. Raúl Germán Rodríguez, la Dra. Carolina Crocco, el Dr. Juan José Areosa y el Dr. Gabriel Castro.

El nuevo centro de la mutualista se encuentra equipado con la más alta tecnología para desarrollar cirugías e intervenciones de forma cómoda y segura.

En línea con su misión de garantizar el primer nivel de atención a todos sus socios, CASMU inauguró el primer Centro de Cirugías de Ojos de uso exclusivo para los socios de esta institución médica, a través del cual podrán acceder a los tratamientos oftalmológicos más avanzados, con equipos de última generación en un proceso rápido, seguro y económico.

Ubicado en la calle Garibaldi 2644, el nuevo centro de la mutualista cuenta con un destacado equipo de profesionales y especialistas y las instalaciones necesarias para realizar diversas intervenciones, como la eliminación de cataratas mediante la facoemulsificación, técnica de mayor recomendación internacional para que el paciente obtenga el mejor resultado en poco tiempo, y las cirugías vitreoretinales.

“La idea es que todos los médicos oftalmólogos de CASMU puedan operar allí a sus pacientes”, indicó la doctora Carolina Crocco, directora técnica del centro, quien remarcó la importancia de la confianza y la continuación de un proceso y el seguimiento de cada persona en manos del mismo profesional.

Crocco también señaló que el principal objetivo de este nuevo centro es ofrecerle al usuario la más alta calidad de atención y de forma inmediata, ya que las cirugías se

programan dentro de la misma semana en la que el socio realiza la consulta.

Los pacientes pueden contactarse con el Centro de Cirugías de Ojos de CASMU para coordinar una consulta preoperatoria, y también tienen la posibilidad de acceder a través de las consultas de policlínica en CASMU 2 (Av. 8 de Octubre 3310) o en los diferentes centros médicos de la mutualista en todo el país, incluso los ubicados en los shoppings Montevideo, Portones y Las Piedras, que cuentan con horario extendido de 10:00 a 22:00 horas todos los días de la semana.

La ceremonia de inauguración contó con la presencia de las autoridades de la comisión directiva de la mutualista, encabezada por el presidente Raúl Rodríguez, quien destacó la importancia de este nuevo servicio. “Este centro es una verdadera innovación dentro del servicio mutual, ya que CASMU es la primera institución en ofrecer esta prestación de forma exclusiva para sus socios”, expresó.



**Referencia**

**Atención Psicológica Integral**  
Niños - Adolescentes - Adultos

Lic. Jorge Duarte    095 957848  
Lic. Richard Rodríguez    091 975668

Consultorios: Parque Battle / Parque Rodó - Email : Referenciapsic@gmail.com

Comprendiendo la Ergonomía

# Promover salud para anticiparse al daño



**Fabiana Peña**  
Ingeniera Prevencionista  
CASMU Empresa

CASMU Empresa es un equipo multidisciplinario que se dedica exclusivamente a la salud ocupacional y la seguridad en los lugares de trabajo. Cuenta con el talento humano necesario para afrontar lo que sus clientes requieren para favorecer ambientes de trabajo saludables y seguros.



**E**n los últimos 20 años Uruguay ha crecido en materia de seguridad y salud ocupacional. Se han ratificado convenios internacionales en lo que refiere a esta temática, promoviendo ambientes de trabajo más seguros y sanos.

En los lugares de trabajo se pueden encontrar diferentes factores de riesgo, que en caso de no ser controlados pueden generar perjuicios a la salud. Entre ellos se incluyen:

**Riesgos químicos:** exposición a diferentes sustancias, pinturas, polvos, humos, etc.

**Riesgo físico:** exposición a ruido, vibraciones, temperaturas extremas, radiaciones, entre otros.

**Riesgo biológico:** exposición a microorganismos tales como virus y bacterias.

**Riesgos psicosociales:** burnout y estrés.

**Riesgo ergonómico:** manejo manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos y desplazamientos.

En esta oportunidad se abordará el riesgo ergonómico, que está presente no solo en los lugares de trabajo, sino que también muy relacionado a la vida cotidiana.

Para conocer sobre los riesgos ergonómicos hay que saber acerca de la ergonomía. Es el estudio sistemático de las personas en su entorno de trabajo con el fin de mejorar su situación laboral, sus condiciones de trabajo y las tareas que realizan. Para ello se estudian los sistemas, productos y ambientes para que estos se adapten a la capacidad física del trabajador.

El puesto de trabajo es el lugar donde el empleado pasa la mayor parte del día, por tanto debe estar diseñado en forma correcta para evitar posibles enfermedades relacionadas con condiciones laborales deficientes, así como para asegurar que el trabajo sea productivo.

Para el diseño se debe tener en cuenta al trabajador y la tarea que realiza. Si esto se logra con éxito, el trabajador podrá mantener una correcta postura corporal, lo que permitirá mayor comodidad al realizar la tarea, previniendo molestias musculoesqueléticas, problemas de circulación, etc.

### Los principales problemas pueden estar relacionados con:

- Asientos mal diseñados.
- Mesas de trabajo no adecuadas para las tareas ni a las medidas del trabajador.
- Permanecer de pie o sentado durante mucho tiempo.
- Extender los brazos por encima de los hombros para alcanzar objetos.

Para hacer frente a estos problemas es muy importante conocer las medidas antropométricas de los trabajadores y utilizar mobiliario ergonómicamente diseñado, el cual debe ser regulable de forma tal que se adapte a cada trabajador.

Para afrontar situaciones de este tipo, el equipo de CASMU Empresa propone medidas correctivas y medidas preventivas.

Entre ellas destacan:

1. Pausas activas en diferentes etapas de la jornada laboral, de forma de estirar y relajar el cuerpo. CASMU cuenta con equipos conformados por técnicos innovadores que detectan las necesidades y buscan las estrategias necesarias para controlar este riesgo.
2. Manipulación adecuada definida por un manual de carga, que es fundamental para reducir problemas ergonómicos asociados a dolor lumbar. Las lumbalgias o

dolores de la zona lumbar son motivos frecuente de ausentismo laboral por causa médica, siendo la manipulación incorrecta de las cargas uno de sus principales riesgos.

3. Movimiento repetitivo. Controlar y organizar la realización de este tipo de movimientos para evitar lesiones de movimiento repetitivo.

Se puede decir que las tres lesiones más comunes derivadas de éstas son la tendinitis, el síndrome del túnel carpiano y la tenosinovitis

4. Controles médicos periódicos para vigilar la salud de los trabajadores. Organizar ritmos de trabajo que permitan compensar los ciclos de actividad y de sobreesfuerzo. Promover ejercicios físicos para relajar la musculatura y controlar el peso, son algunas de las tantas medidas que podemos implementar para disminuir el daño por riesgo ergonómico.

Por último, no se debe olvidar que la ergonomía se puede aplicar en el lugar de trabajo, pero también en el hogar y durante situaciones de la vida cotidiana, manteniendo los hogares diseñados de forma cómoda y segura. El diseño del mobiliario de las diferentes habitaciones y ambientes debe disponerse según las actividades que se realizan, las edades de quien las usa y su capacidad física.

Un ambiente de trabajo positivo es beneficioso para una empresa y para sus empleados. La creación de un ambiente de trabajo positivo puede ayudar a mantener una alta productividad.



# Reunión de Afiliaciones Colectivas y CASMU

Desde sus inicios CASMU se destacó por brindar una atención de calidad a todos sus afiliados a través del excelente staff de médicos que son parte de la institución.

Fue pionero en la implementación de convenios con diferentes gremios y empresas con el fin de brindar a los trabajadores y sus familias la posibilidad de acceder a los servicios de CASMU con beneficios totalmente exclusivos.

Por eso en la actualidad son muchísimos los trabajadores que confían en CASMU para atender su salud y la de su familia.

En el entendido de que CASMU comprende la importancia de continuar manteniendo este tipo de vínculos, es que anualmente se organiza una reunión de camaradería con todos los referentes de los diferentes convenios, con el fin de encontrarse y agradecer la confianza depositada en la institución.

El miércoles 11 de diciembre se llevó a cabo la edición 2019 de este encuentro, en un lugar totalmente distendido y ameno.

Además de los invitados y de diferentes autoridades de la organización, se hizo presente el nuevo presidente del consejo directivo de CASMU, Dr. Raúl Germán Rodríguez, quien aprovechó a conocer y saludar a los representantes de los convenios.

También participaron los integrantes del equipo comercial de CASMU, quienes están en permanente contacto con las empresas para brindar apoyo y soluciones cuando lo necesitan.

Los casi 100 asistentes disfrutaron de una exquisita cena de pizzas y parrilla, y pudieron divertirse con las diferentes propuestas lúdicas con las que conta- ba el lugar.



# CASMU y el Club de Golf del Cerro firmaron convenio



De izquierda a derecha: Dr. Domingo Beltramelli, tesorero del Consejo Directivo de CASMU, Dra. Andrea Zumar, vicepresidenta de CASMU, Dr. Juan José Areosa, secretario general del Consejo Directivo de CASMU, Dr. Raúl Germán Rodríguez, presidente de CASMU, por el Club de Golf del Cerro Dr. Carlos Eguía, William Bertua y Daniel Bernatsky y el Dr. Gustavo Bogliaccini, prosecretario del Consejo Directivo de CASMU.

La renovada directiva de CASMU sigue pisando fuerte y continúa realizando acciones que benefician y posicionan a la institución como empresa líder en el rubro de la salud.

El convenio firmado junto al Club de Golf del Cerro demuestra el interés de la institución en apoyar y fomentar la práctica del deporte, la actividad física y el desarrollo de los valores tan destacados que esta actividad fomenta.

El acuerdo permitirá brindar cobertura asistencial de la Emergencia 1727 a todas las personas que participen de las actividades dentro del predio del club, y promover la práctica de un deporte tan interesante como lo es el golf. Está actualmente demostrado que la práctica de esta actividad previene afecciones cardiovasculares, sobre todo en personas mayores de 40 años.

El sábado 7 de diciembre de 2019 se realizó el evento lanzamiento del convenio, con autoridades de ambas instituciones y público en general.

Luego de la disertación de los directivos del club, Dr. Carlos Eguía, William Bertua y Daniel Bernatsky, además de la Dra. Andrea Zumar, vicepresidenta del Consejo Directivo de CASMU, los asistentes tuvieron la posibilidad de experimentar por primera vez la práctica del golf, de forma totalmente gratuita y utilizando los palos e indumentaria del club.

Posteriormente, diferentes profesionales del rubro realizaron prácticas en el lugar y lograron destacarse y demostrar sus habilidades al público presente.

Tanto niños y niñas como adultos disfrutaron de un hermoso día, en un maravilloso espacio verde.



# Día del Médico



El miércoles 4 de diciembre de 2019 se conmemoró el Día del Médico. Luego de 10 años, el nuevo consejo directivo reconoció a los médicos jubilados con más de 25 años de trayectoria.

El reconocimiento alcanzó a 38 médicos jubilados en el último año, con más de 25 años de destacada labor en la institución.

En un emotivo acto al que asistieron familiares y amigos de los homenajeados, las autoridades de CASMU entregaron una placa y un pin de oro a los profesionales de la salud como símbolo de reconocimiento con la institución y sus afiliados.



El Dr. Fernando Faluótico y la Dra. Ana Guedes.



El Dr. Raúl Germán Rodríguez y la Dra. Elizabeth Vallari.



La Dra. Graciela Cuervo y el Dr. Horacio Rodríguez Dulcini.



El Dr. Osvaldo Barrios y la Dra. Celia Maedo.



La Dra. Ana Soca y la Dra. Mariella Bazzano.



La Dra. Jaqueline Rodríguez y el Dr. Alberto Despau.



El Dr. Juan José Areosa y la Dra. Estela Boldorini.



El Dr. Nelson Suárez y la Dra. Norma Balocchi.



El Cr. Daniel Baccardatz y la Dra. Silvia Cornacchione.



El Dr. Fernando Faluótico y la Dra. Lis Soto.



El Dr. Carlos Mezzera y la Dra. Anita Litmanowicz.



El Dr. Horacio Rodríguez Dulcini y la Dra. María Grauert.



El Dr. Osvaldo Barrios y el Dr. Julio Bonasse.



La Dr. Ana Soca y la Dra. Iliana Farre.



La Dra. Jaqueline Zorrilla y el Dr. Gabriel Ulfe.



El Dr. Raúl Germán Rodríguez y la Dra. Myriam Pazos.



El Dr. Juan José Areosa y la Dra. Rosanna Roca.



El Dr. Nelson Suárez y el Dr. Álvaro Dubra.



El Cr. Daniel Baccardatz y la Dra. María Teresa Dumpierrez.



El Dr. Fernando Faluótico y la Dra. Gabriela Dibarboure.



El Dr. Carlos Mezzera y la Dra. María del Carmen Gallo.



El Dr. Horacio Rodríguez Dulcini y la Dra. María Noel Tanzi.



El Dr. Osvaldo Barrios y la Dra. Myriam Barreto.



La Dra. Ana Soca, la Dra. Margarita Nin y la Dra. Jaqueline Zorrilla.



El Dr. Raúl Germán Rodríguez y la Dra. Beatriz Vallve.



El Dr. Juan José Areosa y la Dra. María del Carmen Campos.



El Dr. Nelson Suárez y la Dra. Ana Inés Frau.



El Cr. Daniel Baccardatz y el Dr. Rodolfo Brann.

La generación de conocimiento científico vinculado con la medicina es uno de los objetivos de la nueva Comisión Directiva de la mutualista.

## Profesionales de CASMU fueron reconocidos por investigaciones médicas en distintas áreas

Comprometida con los avances científicos para la mejora de la atención en salud, la Comisión Directiva de CASMU homenajeó a los 24 médicos de la institución que fueron reconocidos con diferentes premios en 2019 por las investigaciones realizadas en diferentes áreas de la medicina.

Uno de los trabajos, que giró en torno a la salud femenina, fue llevado adelante por un grupo de 15 médicos de la mutualista, entre los que se encontraban ginecólogos y coloproctólogos.

El estudio, que fue galardonado con el Premio Academia Nacional de Medicina, concluyó que la incontinencia urinaria, los prolapsos genitales y la incontinencia anorectal son los tres trastornos más comunes del perineo femenino.

La investigación destaca además la relevancia del desarrollo de la disciplina llamada perineología, que aborda lo que ocurre con esta estructura anatómica localizada en el piso pélvico de las mujeres.

Por otra parte, cuatro médicos de la institución fueron reconocidos durante la última edición del Congreso Uruguayo de Pediatría por el trabajo científico "Bullying en niños de 5 a 12 años en el Uruguay".

Con una mirada desde diversas especialidades, el estudio aborda un fenómeno social que alcanza a muchos pequeños y analiza las afectaciones emocionales, físicas y psicológicas que involucra.

Por último, la Academia Nacional de Medicina también reconoció a cinco



profesionales de CASMU con el Gran Premio Nacional de Medicina, por un trabajo sobre el tratamiento y prevención de la neumonía en niños y la atención de esta enfermedad en el marco del Sistema Nacional Integrado de Salud.

"La obtención de estos tan importantes premios confirma que CASMU cuenta con los más destacados profesionales de la salud e impulsa

de forma constante la generación de conocimiento científico”, expresó Raúl Rodríguez, presidente de la Comisión Directiva de la mutualista.

Las investigaciones médicas son uno de los objetivos que se ha trazado la nueva dirección con el fin de posicionarse como referente en la materia. En ese sentido CASMU se encuentra trabajando en conjunto con el Instituto Pasteur realizando estudios vinculados con la oncología.

“Queremos mantenernos a la vanguardia y estar siempre actualizados, porque entendemos que es el único camino para mantener la calidad que caracteriza a la institución”, concluyó Rodríguez.



## Llega a Uruguay, GINKGO pensando en nuestros mayores

GINKGO es una empresa dedicada a la atención integral y centrada en la persona mayor, que busca mejorar la calidad de vida y de su entorno familiar a través de un seguimiento personalizado. Para ello, proporcionará y coordinará los medios y cuidados necesarios, que le permitan a la persona mayor transitar un envejecimiento activo, digno, participativo, dinámico y saludable.



- Asesoramiento Integral
- Armado y Coordinación de equipos Interdisciplinarios (Fisiatría/Acompañamiento Terapéutico/Psicología/ Nutricionista/etc.)
- Servicio post alta de internación
- Planes de Alimentación (viandas y/o elaboración en domicilio)
- Evaluación del hábitat
- Capacitación
- Conferencias
- Cursos prejubulatorios



Directora: Lic. Silvina Fernández Verstegen, Gerontóloga  
[www.ginkgopm.com.uy](http://www.ginkgopm.com.uy) - [info@ginkgopm.com.uy](mailto:info@ginkgopm.com.uy)  
 Contacto: 00598 095003670 (Uruguay)  
 00549 11 44708477 (Argentina)

# Andrea Camelo, una gran artista plástica

Los maravillosos cuadros de Andrea Camelo pueden apreciarse en el recorrido del nuevo Sanatorio de CASMU.



Ana Clara Gomensoro



**A**ndrea Camelo se formó como artista plástica desde su niñez, cuando comenzó a asistir a talleres de cerámica y pintura. A los 20 años se casó y tuvo dos hijos varones, que actualmente tienen 20 y 24 años, por lo que su dedicación principal en esos primeros años fue la familia y su trabajo en una empresa familiar.

En 2004 retomó la pintura al óleo asistiendo a distintos talleres y participando en exposiciones colectivas.

## ¿Cómo descubriste tu vocación artística?

Tengo recuerdos desde muy pequeña, de lo mucho que disfrutaba sentarme a pintar o dibujar. El mejor regalo que alguien me podía hacer era una caja de colores o marcadores. Creo que siempre quise ser artista.

De pequeña comencé con clases de cerámica, siempre me gustó todo lo referente al arte, y en la adolescencia me integré al Círculo de Bellas Artes en Punta Carretas para encontrar un mundo fascinante, fundamentalmente en el dibujo al natural.

Cuando terminé el liceo entré a Bellas Artes, pero por temas de trabajo y horarios tuve que abandonar.

También tome clases de cerámica en el taller de Jaime Nowinski, donde por primera vez participé de una exposición colectiva. Fue todo un desafío ya que por primera vez me mostraba frente a un público que no era mi familia.

## ¿Cómo recuerdas ese primer desafío?

La verdad que fue muy emocionante volver a aquello que me hacía tan feliz y me conectaba conmigo misma.

En 2007 realicé mi primera muestra individual, si bien ya había realizado otras colectivas, ésta me provocaba una sensación totalmente distinta, sentía que me estaba exponiendo por primera vez a mostrar mi interior.

En realidad no sé cómo expresarlo, cada obra es algo muy íntimo, es como mostrar tu alma y estar dispuesto a recibir halagos y críticas. Lo sentí como un gran desafío.

Esta primera exposición la hice en el edificio José Artigas, anexo del Palacio Legislativo. Fueron varios meses de preparación y distintas sensaciones que disfruté a pleno.

Tuve mucho apoyo familiar, de amigos y principalmente de una tía de mi ex marido, "Cuca" (Sofía Vidiella), que me iba aconsejando acerca de cosas que yo ni había pensado, como por ejemplo que hiciera un folleto para entregar, la importancia de imprimir invitaciones además de hacerlo vía electrónica, la comunicación con medios periodísticos, entre otros.

Fue ahí también cuando su hijo, Juan Herrera, me ayudó en la organización de mis exposiciones, ya que él se dedica a producción de eventos y espectáculos.

Empecé a sentir que aquello iba tomando una importancia muy grande en mi vida, y por momentos me generaba

mucho nerviosismo, que iba a ser mucha la exposición personal. Pero bueno, no pensé mucho y me tire al agua.

Cuando llegó el momento de hacer el folleto me pidieron que sintetizara en un texto, lo que significaba para mí este camino. Cuando te piden una síntesis de algo tan profundo, generalmente tenés que repensar tu pasado, tu presente y tu futuro.

En ese instante me di cuenta que la pintura ocupaba un lugar tan importante en mi vida que no podía dejarlo pasar. Ese texto que escribí me acompaña en todos los proyectos, ya que resultó una suerte de síntesis de lo que soy y de lo que quiero ser.

¿Cómo es ese texto tan trascendente en tu vida?

Realmente no fue fácil sintetizar en un texto lo que representaba todo esto para mí. Fue una experiencia linda, aunque cuando me ponía a pensar qué escribir, nada surgía.

Fue un día saliendo de mi trabajo, iba en el ómnibus y de golpe sentí algo raro y empecé a escribir:

“En ocasiones postergamos nuestros sentimientos, pero pretendemos ser felices, ¡qué cosa tan ambigua! ¿No? Pero en nuestra búsqueda diaria, quien presta atención descubre ese instante en el cual tenemos la oportunidad de despertar, dejando que nuestro corazón decida qué camino tomar.

Fue entonces cuando decidí subirme a ese ‘tren’ que me puso en camino a recorrer el sendero que tenía adormecido.

Doy gracias a todos los seres que supieron guiarme e hicieron que todo esto, que era un sentimiento, hoy forme parte de mi vida.”

### ¿Qué estilos te definen como artista plástica?

Me gusta el paisaje de campo y el constructivismo. Generalmente uso óleo sobre bastidor de tela. Alguna vez he explorado técnica mixta pintando el fondo con óleo y luego los símbolos en aluminio repujado.



### ¿Cómo describirías tu obra? Más allá de los estilos, ¿qué hay detrás de cada cuadro?

Entiendo que para el artista la obra es en cierta medida uno mismo. Aunque utilizo siempre la misma paleta, depende de cómo esté el ánimo para seleccionar los colores que surgen de ella.

Mi madre una vez me preguntó “¿estabas medio triste cuando pintaste este cuadro?”. Creo que en primer lugar pintamos para uno y luego para las personas. Algunas se sentirán representadas o compartirán sentimientos similares.

Generalmente no cuento la historia que hay detrás de cada cuadro, pero una vez estaba exponiendo y tenía un cuadro en particular que había pintado en una etapa bastante complicada de mi vida. Una persona se me acercó y comenzamos a hablar sobre lo que me había llevado a pintarlo. Al final me compró el cuadro y me contó que ella estaba pasando por una situación similar y se sentía reflejada en él.

### En tu caso, el proceso creativo surge de forma espontánea. ¿No te fijas horarios para pintar?

No, realmente me cuesta sistematizar. Hace unos años empecé con un cuadro y me tranquilé, lo tuve todo un verano en el bastidor y muchos meses después recién lo pude terminar.

De todos modos cuanto más horas le dedicas, más fluye, pero creo que no siempre surge de la misma manera. Hay momentos que surge de una manera que pareciera que no sos tú la que está pintando, es raro de explicar con palabras, es como que uno fuera un canal, creo que es la forma más gráfica de expresar ese fluir.

### ¿Quiénes han sido tus maestros o influencias?

Comencé en el taller de cerámica de M. del Carmen Sosa y después fui pasando por otros más, creo que el más conocido fue el Taller Nowinsky en Carrasco, eso con respecto a la cerámica.



Con respecto a la pintura, creo que el pasaje por el Círculo de Bellas Artes fue una etapa crucial en mi adolescencia. Los días que tenía clases era totalmente feliz, sentía que me llenaba el alma.

Hace poco tiempo pase por la puerta, pedí para subir y recorrer el lugar. Fue como haber retrocedido en el tiempo, una sensación única. Todo estaba igual, el olor al óleo. Ese olor tan particular me hizo revivir tardes inolvidables, fue realmente emocionante.

He concurrido a muchos talleres de pintura, pero sin dudas Torres García es un referente muy importante a pesar de que pinto dos estilos bastantes diferentes: constructivismo y paisaje de campo.

El universalismo constructivo y su simbología me resulta sumamente atractiva, el sol casi siempre está presente en mis cuadros, pintar este tipo de obras es como un rompecabezas que se va armando y surgiendo a medida que se va creando. Creo que podría hablar horas de cada símbolo y su ubicación dentro de la obra.

Otro referente que me acompaña desde chica es Pablo Picasso, me fascina su obra. Esto lo descubrí en el primer taller de cerámica el de M. del Carmen.

### ¿Cuál ha sido la mayor satisfacción que te ha dado la pintura?

Sin dudas cuando decidí retomar, no voy a olvidar nunca más ese día, estaba en plena jornada laboral, la cual no tenía nada que ver con el arte. De repente sentí un impulso muy grande y la necesidad de parar lo que estaba haciendo y realizar una llamada que venía postergando hacia tanto tiempo.

Llamé a un taller para averiguar precios y horarios. Siempre encontraba una excusa para no tomar la decisión: mis hijos, los gastos, etc.

Otra satisfacción enorme, sin lugar a dudas, es el reconocimiento de CASMU, que sin conocerme y solo viendo mi trabajo, decidí elegirme.

### ¿Cómo surge tu vínculo con CASMU?

Una vez, hace mucho tiempo, me enviaron un mail diciendo que eran de CASMU y como no conocía a nadie de esa mutualista y además venía desde un hotmail pidiendo mi teléfono, no lo contesté. Pensé que era algún "cuento del tío".

Tiempo después concurrí a una jornada en CASMU sobre autismo y las fotos que allí se tomaron fueron colgadas en Facebook.

Una amiga de mi hermana y su padre que trabaja en ese Sanatorio y que también habían participado de la jornada, me llamo por teléfono diciéndome que el gerente comercial de CASMU quería comunicarse conmigo.

Automáticamente recordé el mail que había recibido tiempo atrás y por supuesto dije que sí.

### ¿Y luego cómo siguió el vínculo?

Finalmente logré reunirme con el Dr. Barrios, quien me comentó que había conocido mis cuadros en el consultorio particular del Dr. Martin Fraschini y decidió ubicarme con el objetivo de utilizar mis pinturas para decorar las habitaciones del sexto piso del nuevo Sanatorio de CASMU.

Después de hacer una recorrida por el piso, que aún estaba en obra, le pasé un proyecto. La confianza y libertad que depositó en mí fue realmente emocionante, ya que confió plenamente en mi libertad de expresión.

Creo que estas oportunidades no se dan todos los días y cada vez que tengo que consultarle algo el apoyo es incondicional, la verdad que trabajar con un vínculo así es un placer.

### ¿Cuáles son tus próximos proyectos?

Gracias al vínculo con CASMU, y a través de la inclusión de mis obras en las habitaciones privadas, pude llegar a mucho más público.

Mi proyecto de vida hoy es dedicarme a esto que amo: pintar, exponer, vender mi obra y dar clase particulares. Sé que en Uruguay no es muy fácil vivir del arte, pero ese es mi proyecto principal en este momento y la vida dirá cómo sigue mi camino.

---

#### Exposiciones de pintura:

- 2018 - Exposición permanente CASMU.
- 2012 - Casa de la Cultura. Intendencia Municipal de Durazno.
- 2011 - Expo Arte Punta del Este.
- 2010 - Cabildo de Montevideo.
- 2009 - Sociedad de Criadores de Caballos y Club Rotarios de Sayago.
- 2008 - Expo Prado y Club de Residentes de Treinta y Tres.
- 2007 - Palacio Legislativo y Expo Prado.
- 2006 - Hotel Best Western Paladium. Taller Febo Aycardo.

#### Exposiciones de cerámica:

- 1992 - Asociación Cristiana de Jóvenes. Taller Novinsky.

Más información en [www.andreacamel.com.uy](http://www.andreacamel.com.uy)

ABBATE Salas velatorias

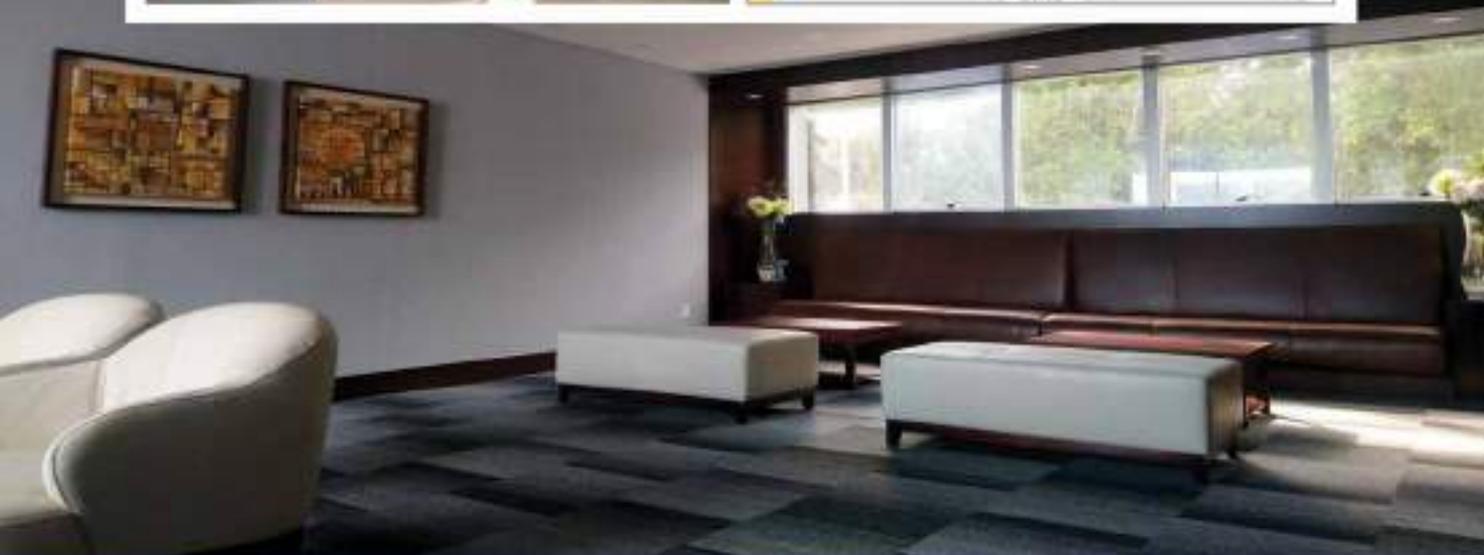
Tel.: 2622 2032  
www.abbate.com.uy

## Nuevas salas velatorias en La Teja

Carlos Ma. Ramírez 371, Montevideo

ABBATE

Servicios Fúnebres - Cremaciones en  
Cementerio Parque Los Fresnos de Carrasco  
Salas velatorias en Montevideo, Canelones,  
Maldonado y San José



Contáctenos: 2622 2032

☎ 097 352 367 - 0800 8508

info@abbate.com.uy

🌐 www.abbate.com.uy

Los Fresnos  
Crematorio  
www.losfresnos.com.uy

# YO



## **TRIBUFF**

Protección cardio y cerebro vascular



UN COMPRIMIDO DIARIO

TRIBUFF 100 mg.  
30 y 60 comprimidos.  
TRIBUFF 325 mg.  
14 y 28 comprimidos.

[www.urufarma.com.uy](http://www.urufarma.com.uy)

  
Urufarma