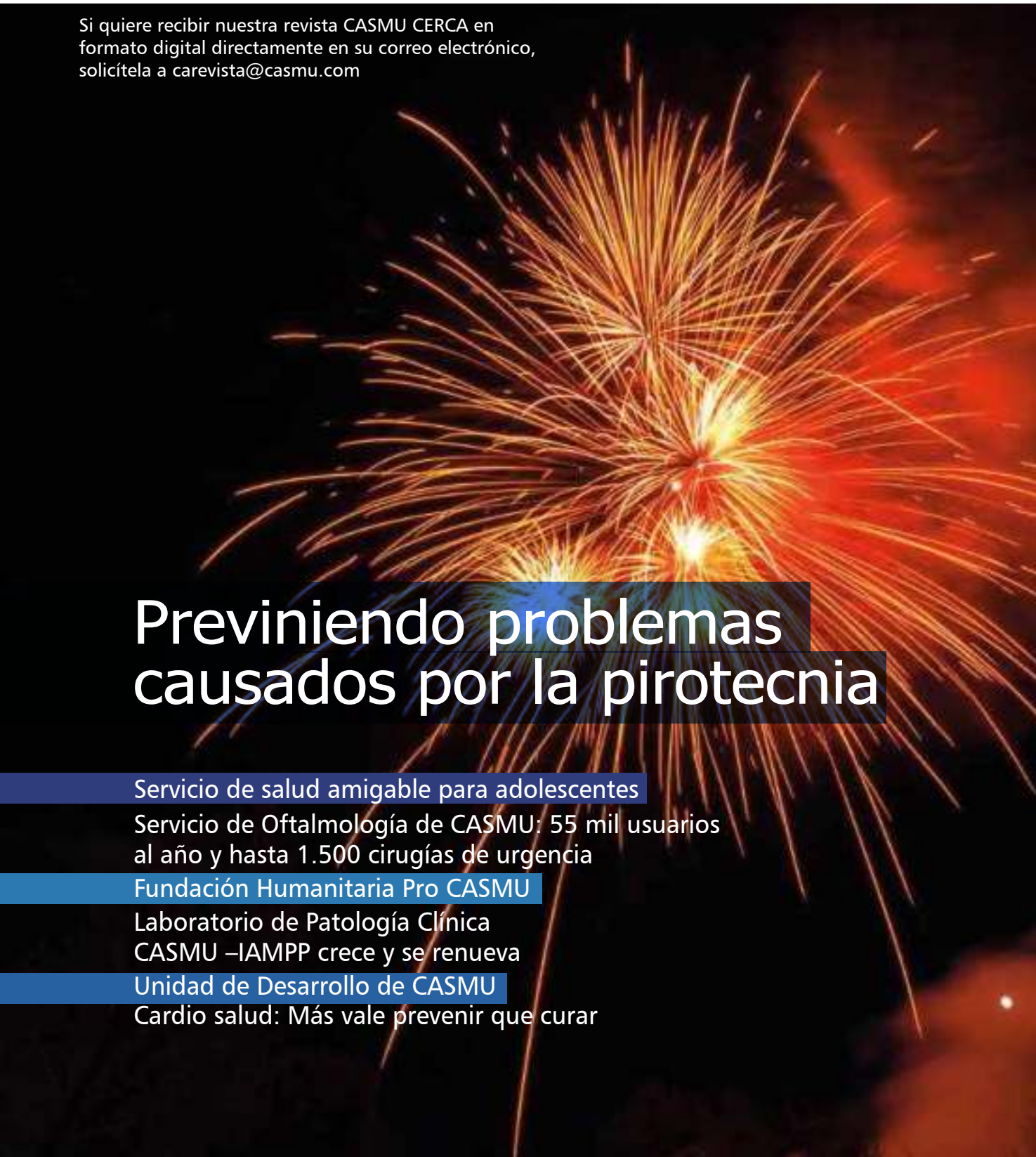
LA REVISTA DE SALUD DEL casmu

casmuCerca

Leerla hace bien

Publicación bimestral del CASMU - Distribución gratuita
Año IX - Nº 47 - Diciembre de 2020

Si quiere recibir nuestra revista CASMU CERCA en formato digital directamente en su correo electrónico, solicítela a carevista@casmu.com



Previniendo problemas causados por la pirotecnia

Servicio de salud amigable para adolescentes

Servicio de Oftalmología de CASMU: 55 mil usuarios al año y hasta 1.500 cirugías de urgencia

Fundación Humanitaria Pro CASMU

Laboratorio de Patología Clínica CASMU –IAMPP crece y se renueva

Unidad de Desarrollo de CASMU

Cardio salud: Más vale prevenir que curar

Modelando el futuro del cuidado de la salud

En Siemens Healthineers nuestro propósito es permitir que los proveedores de servicios de salud aumenten su valor, y los acompañamos en ese camino, expandiendo la medicina de precisión, transformando el cuidado de la salud y mejorando la experiencia del paciente, todo ello posibilitado por la digitalización del cuidado de la salud.

siemens-healthineers.com.uy

SIEMENS Healthineers

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. Marianela Arévalo
Dr. Juan Vigna
Dr. Horacio Corradi

Diciembre de 2020

Responsable:
Dr. Osvaldo Barrios (Gerente Comercial)
Coordinación:
Santiago Lasa
Colaborador especial:
Dr. Juan José Areosa Barcia

Revista CasmuCerca es comercializada, diseñada e impresa por editorial Ideas Uruguay S.R.L.
Tel. (00598) 2506 9268
Cel. (00598) 098 263636.
Montevideo, Uruguay
E-mail: 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 Nº

Próxima edición de la revista CasmuCerca: Febrero 2021

Sumario

6INFOCASMU
Fundación Humanitaria Pro CASMU

8 INFOCASMU
CASMU presentó libro sobre el rescate del crucero Greg Mortimer y lanzó una fundación

10 INFOCASMU
Programa Casmu Social

12 SALUD EN CASA
Salud en la Cocina

14 ESPACIO ADOLESCENTE
Servicio de salud amigable para adolescentes

15 INFOCASMU
Jugada de Gol

16 INFOCASMU
Laboratorio de Patología Clínica CASMU –IAMPP crece y se renueva

18 FISIATRÍA
Prevención de caídas en adultos mayores

22 OFTALMOLOGÍA
Servicio de Oftalmología de CASMU: 55 mil usuarios al año y hasta 1.500 cirugías de urgencia

24 PREVENCIÓN
Previniendo problemas causados por la pirotecnia

26 BASE DE SALIDA
CASMU inauguró una policlínica y base de salida de 1727 Emergencias en Tres Cruces

30 OFTALMOLOGÍA
Nuevo consultorio oftalmológico

32 INFOCASMU
Innovación para que tus gestiones en CASMU sean más sencillas

34 UNIDAD DE DESARROLLO
Unidad de Desarrollo de CASMU

40 CARDIOSALUD
Más vale prevenir que curar

42 DERMATOLOGÍA
¿Cuál es la función de los rellenos faciales de ácido hialurónico?

46 CASMUEMPRESA
Medicina del deporte, una mirada desde la prevención

48 ODONTOLOGÍA
Conductas del niño en la atención odontológica

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento		
Anestesia		Dra. María Minarrieta
Calidad		Dra. Raquel Romero
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 Toráxica		Dr. José Maggiolo
Cirugía Vascular	Profesor Agregado de Cirugía	Dr. Daniel López Chapuis
Coord. Urgencia		Dr. Nicolás Maseiro
Cuidados Paliativos		Dra. Claudia Díaz
Departamento de Medicina Prehospitalaria		Dr. Marcelo Gilard
Dirección de Medicamentos		Dr. Gustavo Burroso
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
Infectologia		Dra. Mariella Mansilla
Internación Domiciliaria		Dra. Paola Sposito
Servicio de Cirugía del Día		Dr. Wolf Kohn
U.N.E.		Dra. Estela Olano
Laboratorio		Dr. Carlos Russi
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		Dr. Rafael Costa
Oncología		Dr. Mario Notejane
ORL		Dr. Andrés Munyo
Pediatría	Profesor Agregado de Pediatria 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
Unidad Salud Mental		Dr. Manuel Alcalde
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

Un cierre de año excepcional con grandes obras y promesas cumplidas.

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

Con el placer de siempre, hacemos llegar a Uds. la última edición de este año 2020 de nuestra tan esperada revista "CASMU Cerca".

Y queremos comenzar destacando el esfuerzo de todo el equipo de salud de la Institución, sobre el cual ha recaído gran parte del peso de esta pandemia; y fundamentalmente por estos días en los cuales se ha verificado un aumento sostenido de los casos positivos para COVID-19. Afortunadamente – como siempre – CASMU ha estado a la vanguardia del cuidado de la salud de nuestros afiliados y población en general desde el primer momento de inicio de esta pandemia, atendiendo casos autóctonos e importados, readecuando un diseño asistencial que nos permitiera atender más personas en sus domicilios, adecuando también la infra-estructura sanatorial generando espacios exclusivos en la Puerta de Emergencia y sanatorio para enfermos COVID, y aumentando las camas de CTI a 65 con sus respectivos equipamientos.

Asimismo fue CASMU quien tomó la iniciativa de instrumentar un sistema que diera cobertura a los residenciales de ancianos para el cuidado y prevención de la enfermedad en adultos mayores, y así lo trasladó al gobierno quien se adhirió rápidamente a esta modalidad.

Fue también CASMU quien ofreció sus recursos para encarar el problema del crucero varado en nuestras costas debido a su alta tasa de contaminación de tripulantes y pasajeros por el virus en cuestión. Allí, se puso a prueba toda la capacidad de nuestros equipos técnicos quienes no solo estuvieron a la altura de las circunstancias, sino que se destacaron notablemente habiendo resuelto la totalidad de los problemas tanto a bordo del crucero, como luego en tierra, demostrando la gran capacidad de resolución en forma certera. Vaya desde aquí, el reconocimiento al personal de 1727 Emergencias y Casmu quienes también fueron reconocidos días pasados por el Consejo Directivo de la Institución, en el Club de Golf en un acto donde precisamente se presentaba el libro del Greg Mortimer, "Bitácora de un Rescate "

Por otra parte, y orientándonos al triángulo de valor que sustenta nuestra organización: Humanismo, infraestructura y tecnología, decimos que en lo que tiene que ver con el humanismo y cercanía con el afiliado, hemos consolidado el equipo de asistentes personales en el policlínico y otras dependencias, así como la figura del anfitrión en distintos locales de CASMU quienes están para colaborar directamente con todas las necesidades planteadas por los usuarios. Con respecto a la infraestructura, se encuentran prácticamente terminadas las obras civiles del gran Centro Médico en la zona de Punta Carretas denominado "Medis Group", el Centro Médico en 33 y otros Centros Médicos y consultorios como Peñarol, Parque Posadas, Hipódromo y Punta de Rieles. También marchan viento en popa los pisos 4to. y 5to. del nuevo complejo asistencial donde contaremos con habitaciones privadas de primerísimo nivel de hotelería, funcionalidades y amenities. Y la frutilla de la torta en lo que tiene que ver con la tecnología es la construcción del Centro Imagenológico más importante del país el cual contará con 2 resonadores, 1 tomógrafo de 128 cortes y una suite neuroquirúrgica.

Y recordamos a ustedes que a los hitos descriptos precedentemente, se suman en este número como siempre, artículos médicos importantes no sólo sobre condiciones que se hacen cada vez más frecuentes sino también sobre formas para aliviar algunas situaciones de los pacientes, y otras novedades y noticias Institucionales .

No queremos dejar de agradecer a todos quienes han posibilitado a lo largo de este difícil año 2020 que Ud. reciba en sus manos nuestra revista. Desde los prestigiosos proveedores que nos acompañan a los comprometidos técnicos que nos regalan sus interesantes artículos, así como también a los coordinadores, diseñadores y diagramadores que logran un destacado producto final como lo es "Casmu Cerca".

Esta es la temporada del año en que hacemos retrospectiva y pensamos en lo que nos trajo más satisfacciones. ¡Colaborar con Ud. fue la clave para nosotros!

Un saludo afectuoso para todos

Fundación Humanitaria Pro CASMU

Dr. Juan José Areosa
Secretario general del Consejo Directivo de CASMU

Hace años un estudiante le preguntó a la antropóloga Margaret Mead lo que ella consideraba el primer signo de civilización en una cultura. El estudiante esperaba que Mead hablara de vasijas de arcilla, herramientas de caza, piedras de moler o artefactos religiosos. Pero no, Mead dijo que la primera evidencia de la civilización fue un fémur fracturado de 15.000 años de antigüedad encontrado en un sitio arqueológico.

El fémur es el hueso más largo del cuerpo, que une la cadera con la rodilla. En sociedades sin los beneficios de la medicina moderna, un fémur fracturado tarda unas seis semanas en curarse. Este hueso en particular se había roto y se había curado.

Mead explicó que en el reino animal, si te rompes una pierna, mueres. No puedes huir del peligro, no puedes beber o cazar para comer. Herido de esta manera eres carne para tus depredadores. Ninguna criatura sobrevive a una pierna rota el tiempo suficiente para que el hueso se cure. Tú eres el primero en ser comido.

Un fémur roto que se ha curado es la evidencia de que otra persona ha tomado tiempo para estar con el caído, ha vendado la herida, ha llevado a la persona a un lugar seguro y la ha cuidado durante su recuperación. Un fémur curado indica que alguien ha ayudado a un compañero en lugar de abandonarlo para salvar su propia vida.

Esta pandemia nos pone a prueba como sociedad, como nación diría. Habitualmente se dice que los orientales somos solidarios, otros dicen que somos fraternos. Hoy pienso, al ver quienes están a diario en la batalla contra el Coronavirus, que somos humanos, y la introducción previa sobre el inicio de la civilización lo pondría como el inicio de la esencia que nos hace humanos.

Miro el medio vaso lleno, veo una sociedad comprometida y preocupada, veo al personal de salud con admiración, más de la habitual. Les pido piensen lo que es estar conviviendo en un domicilio, en la Emergencia, en cuidados moderados y en CTI con un virus potencialmente mortal. Veo a quienes dirigen el país tratando de llevar lo mejor posible la gran encrucijada que a diario se les plantea.

"Ayudar a alguien más a través de las dificultades es donde comienza la civilización", dijo Margaret Mead. "Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo, porque, de hecho, eso es todo lo que siempre han hecho", continuó.

Todos quienes aquí estamos elegimos como vocación el servir. ¿Pero servir a quién? Al prójimo, al desamparado, al que se enferma. Con nuestras luces y sombras, a través de baldosas blancas y negras vamos en el camino de hacer algo positivo por alguien.

Estoy rodeado de personas que hacen honor a la palabra "humanitaria", personas que me enaltecen, y solo a modo de ejemplo nombro al Dr. Raúl Germán Rodríguez, quién un sábado de marzo, en reunión extraordinaria con directores y gerentes, y ante el pedido del gobierno, no dudó por un instante en socorrer a las personas a bordo del crucero Greg Mortimer, a nuestros usuarios, a los ancianos de casas de salud, sean afiliados o no al CASMU. Él siempre dice que la profesión de médico tiene riesgos y es parte inherente a la misma. No dejamos de ir a la guardia o a la policlínica ninguno de quienes integramos el Directorio, todos somos médicos asistenciales.

Todo el equipo de Gestión y jefes asistenciales involucrados, trabajaron a sol y sombra para pautar, protocolizar y llevar a la práctica lo que se requería para combatir la pandemia. No olvido que la palabra "humanitaria" de la Fundación fue propuesta por quién hace honor a ella, el profesor Jorge Moldes.

Recuerdo el día que partían hacia el barco mis jóvenes colegas, enfermeros y choferes. Su alegría sana y manifiesta, su vocación de servicio, su absoluto desinterés material. Ninguno, lo tengo claro, puso condiciones ni nombró este tema.

Los que quedamos esperando, monitoreamos la situación en tiempo real, con admiración y preocupación por su salud, en un operativo que podría decirse fue perfecto.

El objeto de la Fundación Humanitaria Pro CASMU es hacer extensivas en el tiempo acciones necesarias para colaborar con la institución para la cual se crea.

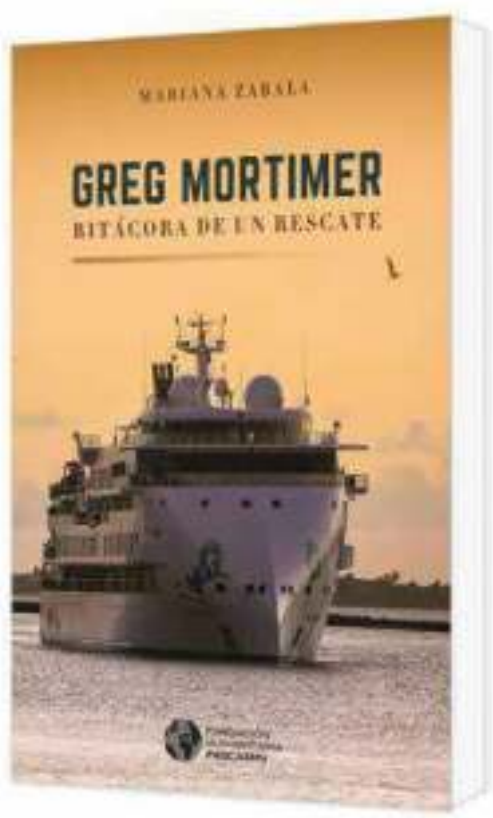
Todos sabemos las dificultades que nos plantean muchos afiliados cuando deben hacerse cargo de algún gasto extraordinario no cubierto por el Plan Integral de Atención a la Salud. Aspiramos que sea la fundación la que agregue equilibrio para quienes menos pueden. Creemos en la formación continua de nuestro personal, la fundación podrá colaborar, junto a los acuerdos que hoy llevamos adelante, con prestigiosas universidades con las cuales recientemente logramos acuerdos. Muchas son las acciones que podrán llevarse adelante con el apoyo de la fundación.

El libro que hoy presentamos, refleja valores de civilización, valores humanitarios, valores de altruismo que devuelven la fe en todos nosotros. Una sociedad comprometida en hacer el bien. Su escritora la Sra. Mariana Zabala nos lleva a través de una lectura amena por los hechos temporales que marcaron la gesta del Greg Mortimer.

Y no olvidemos que en un mundo que cada día se hace más chico, hubo otras acciones humanitarias, como le sucedió al Gral. Neris Corbo cuando hace 21 años un contingente de uruguayos integrantes de una misión de Naciones Unidas dijo ¨Gracias Australia¨ cuando fueron rescatados por la Royal Australian Army luego de estar 10 días aislados en medio de una guerra en Timor Oriental.

En definitiva, civilización, humanidad, gobierno, instituciones, relato literario, todos elementos que nos reflejan, y en este caso, en valores que nos trascienden y unen.

CASMU presentó libro sobre el rescate del crucero Greg Mortimer y lanzó una fundación



La institución creó PROCASMU para apoyar proyectos sociales y la investigación científica.

El rescate de los tripulantes del crucero australiano Greg Mortimer en medio de la pandemia de coronavirus (COVID-19) recorrió el mundo y seguramente el país sea recordado a nivel mundial por este hecho heroico. Lo vivido en aquel entonces inspiró e impulsó a las autoridades de CASMU a lanzar un libro que documenta la valiosa historia y a crear una fundación para seguir apoyando proyectos sociales.

La novela titulada "'Greg Mortimer' – Bitácora de un Rescate" es el resultado de una investigación periodística realizada por la escritora Mariana Zabala, quien logró plasmar las emociones y sentimientos experimentados tanto por los tripulantes y pasajeros que permanecieron durante 70 días a bordo de la embarcación infectada con COVID-19, como por quienes les prestaron asistencia para terminar con la odisea.

Para el presidente de CASMU, Raúl Rodríguez, la principal idea de esta publicación fue "reflejar el heroísmo de las personas que tomaron la decisión de ser parte de la historia y el riesgo que todos corrimos para llevar adelante esta ayuda humanitaria, con los resultados fenomenales para el país y para las instituciones que participamos".

"Creemos que este libro va a ser muy importante porque la memoria histórica es la que hace a los países. En el caso del Greg Mortimer no fue casualidad que hubiera una unidad tan grande entre tanta gente para que esto fuera posible. Eso en otros lugares no pasó y acá sí", manifestó el presidente de CASMU, quien anunció además que esta publicación se encuentra disponible en casi todas las librerías del país.

Además de Rodríguez, las principales autoridades de CASMU y la autora, el evento de lanzamiento del libro contó con la participación virtual de Mauricio Usme, el médico colombiano que estuvo a cargo de la salud de los pasajeros en el crucero y que debió ser internado en CASMU tras contraer coronavirus.

En esta instancia también se llevó adelante la presentación de la Fundación Humanitaria PROCASMU, creada luego del rescate de los pasajeros del Greg Mortimer con el objetivo de seguir desarrollando políticas de responsabilidad social empresarial que ayuden a quienes más lo necesitan.

Colaborar en las ollas populares, realizar campañas de recolección y distribución de ropa, concurrir a liceos, escuelas y centros de UTU para apoyar a niños,

niñas y jóvenes con dificultades socioeconómicas a través de la educación para la salud, proporcionar prótesis u órtesis a personas que no puedan cubrir sus costos y llevar adelante iniciativas relacionadas a la promoción de la salud en clubes deportivos son solo algunas de las acciones que busca concretar CASMU con su fundación.

Rodríguez agregó que el trabajo de PROCASMU involucrará a los afiliados que muchas veces no pueden cubrir el costo de órdenes y tickets debido a sus bajos ingresos. "La idea es que a través del trabajo de un equipo multidisciplinario de profesionales se pueda ver cuál es la población que necesita tener la atención de calidad que brinda el CASMU, pero que a su vez necesita que se le subvencione esa parte de la atención que no pueden sustentar, para ellos y para sus hijos", detalló.

En este caso, la fundación será un instrumento para poder cumplir con su función social, que ha formado parte del ADN de CASMU desde sus inicios, ya que permitirá concretar convenios con otras empresas, organizaciones y asociaciones para obtener los fondos necesarios.

Paralelamente, la fundación pretende profundizar el desarrollo de la investigación científica por medio de la obtención de fondos. En ese sentido, Rodríguez aseguró que CASMU lleva adelante investigaciones con resultados publicados en prestigiosas revistas internacionales que requieren una inversión económica que muchas veces no es suficiente.

PROCASMU estará presidida por Raúl Rodríguez, integrada por varios miembros del Consejo Directivo de CASMU más un miembro externo y estará abierta a la participación de todas las personas que deseen formar parte voluntariamente, como el basquetbolista del club Tabaré, Diego Tortajada, quien llevará adelante un proyecto solidario junto a un grupo de colegas para acercar la cultura del deporte a distintos barrios de contexto vulnerable en la ciudad.

De izquierda a derecha: el secretario general del CD CASMU, Dr. Juan José Areosa, la vicepresidenta del CD CASMU, Dra. Andrea Zumar, el presidente del CD CASMU, Dr. Raúl Germán Rodríguez, la periodista Mariana Zabala y el tesorero del CD CASMU, Dr. Domingo Beltramelli.

Programa Casmu Social

Dr. Gerardo Falco
Director de CASMU Social

CASMU Social es un programa de acercamiento a las personas, a sus familias y a sus comunidades, que apoya la atención dentro del contexto familiar, cultural y comunitario.

Casmu Social es un programa que nace a propuesta de nuestro presidente el Dr. Raúl Rodríguez, pionero de la Medicina Familiar en Uruguay. Con este proyecto Rodríguez buscaba jerarquizar el Primer Nivel de Atención a través de una mejora constante de la Atención Primaria de salud.

Algunos de sus pilares fundamentales son la mejora de la calidad, la integralidad y la equidad de los servicios ofrecidos en el primer contacto con los usuarios

La calidad de los servicios no depende exclusivamente de si son técnicamente correctos, sino cómo son entregados, la humanización de los mismos y el relacionamiento que existe entre el que da y el que recibe.

Cada colectivo o comunidad tiene su propia percepción de sus necesidades en cada momento histórico de una sociedad. La equidad depende de poder dar los servicios que realmente necesita la población.

Cada uno de estos pilares del programa determina sus objetivos y las líneas de acción de CASMU Social:

- Descentralización de la gestión.
- Inauguración de espacios de participación y coordinación con los ya existentes.
- Diagnóstico participativo de necesidades sentidas.
- Educación para la salud y promoción de estilos de vida saludables.
- Mejora de índices de satisfacción de los usuarios e inserción social empresarial.
- Aumento del porcentaje de resolución de problemas en sus propias comunidades.
- Intervención en diferentes colectivos.
- Coordinación intersectorial e interinstitucional.
- Promoción de redes de aprendizajes para la participación comunitaria.

En tal sentido, y en el entendido que la pandemia de COVID-19 abortó muchas acciones que requerían presencialidad, estas son algunas de las actividades ya realizadas:

- Creación del Programa Mujeres del Oeste CASMU – La Prensa del Oeste.
- Talleres educativos presenciales prepandemia.
- Coordinación con Red 18 de Adultos Mayores.
- Desarrollo de Concurso CoronArte – CASMU Municipio A.
- Presentación de artículo mensual en La Prensa del Oeste.
- Mantenimiento de herramientas de comunicación con diferentes grupos de usuarios y colectivos.
- Actividades con Adultos Mayores – CASMU – ANDA Municipio A

- Jornadas Solidarias - Sociedad de Fomento y Defensa Agraria – Granjeros del Oeste.
- Apoyo Solidario: barrio Sarandí, Club Huracán, Camino Buffa, Ollas de Pajas Blancas.
- Entrega de Botiquín Deportivo – Rampla Baby Futbol.
- Coordinación para convenio con CODICEN.
- Trabajo con CASMU Empresa para la firma de convenios con empresas locales.
- Coordinación para convenio Club Lagomar y City Torque.
- Inauguración del servicio de vacunas en Policlínica Paso de la Arena.
- Coordinación para inauguración de Servicio Odontológico Local en Zona Oeste de Montevideo.
- Desarrollo de Policlínica de Reumatología en Paso de la Arena.
- Visita y coordinación de actividades con Club Lira Uruguaya.
- Coordinación de actividades comunitarias con Grupo Vecinos de Gori.
- Promoción de servicios en eventos: Fiesta del Río, Carnaval en Teatro Julia Arévalo, Corso Nuevo París.
- Apoyo a Jornada Solidaria de Cámara de Comercio de Ciudad de la Costa.
- Coordinación para envasado de agua con empresa SIRTE.
- Jornada de control médico a jugadores de Club Lagomar.
- Participación en evento solidario de Comunidad Santa Ana.
- Participación en reunión de Proyecto Polideportivo Paso de la Arena.
- Participación en Mesa de Municipios y Comunidades Saludables.
- Coordinación de actividades con Alcaldía Municipio A.
- Desarrollo de Programa de Acercamiento de Servicios Sociosanitarios en Pandemia - CASMU – RAP-Servicio Social CCZ 18.
- Presentación de líneas de trabajo en Conciencia Joven Agropecuaria – UTU Rincón del Cerro.
- Coordinación para desarrollo de Programa: Habilidades Sociales del Liceo 24.
- Presentación de objetivos sociales CASMU – UAM.
- Taller Virtual de Lactancia para embarazadas – Lic. Laura Fazio – Departamento de Capacitación CASMU.
- Taller Virtual de Resiliencia – CASMU – Fundación SECOM.
- Coordinación de actividades educativas en seguridad vial – Fundación Gonzalo Rodríguez.

- Presentación ante Comisión de Salud Cardiovascular de Programa Descubriendo Espacios de Vida.
- Presentación a CASMU Empresa del Programa Empresa Saludable.
- Trabajo en programa educación para la salud y medios de comunicación CASMU.
- Realización de Taller de Lactancia para embarazadas CASMU de Policlínicos Paso de la Arena, Cerro, Colón y Solymar – Lic. Laura Fazio – Departamento de Capacitación CASMU.
- Taller Resiliencia – Fundación SECOM – Equipo Social Municipio A – Red de Adultos Mayores.
- Organización de Servicio Odontológico Local.
- Elaboración de informe Santiago Vázquez para convenio con Club Lira Uruguaya.
- Reunión con director del Programa de Cuidados – Programa Espacios Adultos Mayores.
- Desarrollo Programa Empresas Saludables - CASMU EMPRESA – CASMU SOCIAL.
- Coordinación Fundación Gonzalo Rodríguez – Taller de Seguridad Vial para padres.
- Presentación de Programa CASMU Social para Universidad de California.
- Elaboración de Programa – Descubriendo Espacios de Vida – Semana de Corazón.
- Coordinación Comisión de Salud Cardiovascular.

Salud en la Cocina

¨Para promover salud en la cocina hay que tener clara la seguridad alimentaria y debemos trabajar en la disponibilidad alimentaria que tienen las distintas familias¨

Dr. Gerardo Falco
Director de CASMU Social

Lo que ingerimos repercute directamente en nuestra salud por eso es fundamental saber la calidad de los alimentos a consumir y su elaboración.

Cocinar nuestra comida es muy valioso y nos permite ver el origen de los ingredientes, su vigencia, el aprovechamiento de sus valores nutritivos así como personalizar la oferta según las necesidades de las personas.

Para promover salud en la cocina haciendo hincapié en la seguridad alimentaria debemos también trabajar en la disponibilidad alimentaria que tienen las familias.

Existe seguridad alimentaria cuando las personas acceden en todo momento a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para cubrir sus necesidades nutricionales.

En tiempos de pandemia se ha visto afectada esta seguridad alimentaria tanto en la disponibilidad como en la seguridad de elaboración y entrega.

Dicha situación ha contribuido a elevar el grado de vulnerabilidad al hambre y la malnutrición.

En otro orden, se ha visto también en esta época , una mayor adhesión a cocinar en los hogares

OBJETIVOS

- Promover la cocina familiar en los hogares del Oeste de Montevideo rescatando e intercambiando saberes y culturas comunitarias.
- Colaborar en la seguridad alimentaria tanto en las familias como en los emprendimientos solidarios existentes en la zona.
- Desarrollar un Programa de Educación Alimentaria.

ESTRATEGIA

- Realización de Ciclos de Salud en la Cocina con la Comunicadora Laura Fazio y Mujeres Rurales ,que serán filmados y difundidos a través de las diferentes redes y medios Casmu u otros que la institución autorice.
- Elaboración y difusión de recetas de cocina adaptadas a cada colectivo y necesidades específicas de la población.
- Organización de Talleres de Educación Alimentaria en coordinación con la Red de Adultos Mayores de Municipio A.
- Educación en Economía Alimentaria.
- Asesoramiento en seguridad alimentaria a las familias y emprendimientos solidarios de la zona.
- Trabajo en Red con organizaciones sociales públicas y privadas que promuevan la accesibilidad alimentaria.
- Promover el conocimiento del origen de los alimentos.
- Apoyar y difundir la importancia de la agroecología.

META

- Mejorar la alimentación y estado nutricional de los habitantes de la zona Oeste de Montevideo

Dirox®

Cada cápsula contiene 40 mg de UC-II®
aporta 10 mg de colágeno total

- **El colágeno tipo II** es componente proteico esencial del tejido conectivo y en especial de la matriz cartilaginosa de las articulaciones. El tejido conectivo proporciona soporte y flexibilidad a las articulaciones, el colágeno tipo II es la proteína estructural responsable de su resistencia a la tracción y dureza.

- **La calidad y pureza del colágeno tipo II no desnaturalizado** resultan esenciales para obtener los máximos beneficios, dado que la tolerancia oral, es mayor al administrarse en su conformación nativa.

Sugerencia de uso:

Adultos: consumir 1 cápsula (10 mg de colágeno total) al día con un vaso de agua, preferentemente antes del desayuno.

Presentación:

Envases x 30 cápsulas.

Gramón Bagó

COMPROMETIDOS CON LA VIDA
COMMITTED TO LIFE

89 Años

Servicio de salud amigable para adolescentes

Dra. Stella Gutiérrez
Jefa del departamento de Pediatría

Dra. Nancy González Brandi
Pediatra especializada en adolescentes
Coordinadora de la Urgencia Pediátrica CASMU- IAMPP
Referente de adolescentes CASMU - IAMPP
Integrante del Comité de adolescencia de la Sociedad Uruguaya de Pediatría

CASMU- IAMPP cuenta con un servicio de salud amigable para adolescente en la Policlínica Tito Pais del Parque Batlle. Allí se ofrece una atención integral e interdisciplinaria a adolescentes y jóvenes de entre 12 y 24 años. El equipo está formado por pediatras, médicos de familia, ginecólogos, psicólogos, psiquiatras, endocrinólogos, nutricionistas, médicos deportólogos, asistente social, enfermería y recepción.
Los horarios de atención son los martes de 13:00 a 18:00 horas y jueves de 08:00 a 12:00 horas.

La adolescencia es una etapa de la vida en la que se producen cambios físicos con un aumento de la velocidad de crecimiento, así como la aparición de caracteres sexuales secundarios, pero también cambios emocionales y sociales. Comienza con la pubertad y finaliza cuando se alcanza la madurez física, emocional, vocacional - laboral y económica.

Los equipos de salud que asisten adolescentes deben hacer un abordaje integral, tener en cuenta todos los aspectos de la vida de éstos, es decir, los aspectos biológicos, los estilos de vida, y aspectos sociales y culturales.

El equipo de salud que atiende adolescentes debe estar abierto a escuchar, entender y a acompañar en su diversidad. Se debe asegurar una asistencia de calidad, amigable, en la cual se respete la confidencialidad, la privacidad, el derecho a ser escuchado y respetado de acuerdo a la adquisición de sus facultades (autonomía progresiva), y centrada en el adolescente.

A veces, esta conducta puede ser difícil de aceptar por los padres, y por otro lado, si el equipo de salud no se especializa en este grupo etario tampoco puede llegar a entender los diferentes escenarios.

Se debe responder a todo el espectro de problemas de salud y de comportamientos relacionados con la salud de adolescentes que incluyan salud sexual y reproductiva, problemática del consumo de drogas, salud mental, entre otros.

Cuando un adolescente concurre al control para que se actualice su carné de salud, es una oportunidad única para abordar todos los aspectos de su vida, detectando “alertas rojas” que puedan surgir: alteraciones menstrua-

les, bullying, consumo de drogas, alteraciones nutricionales, entre otras.

CASMU-IAMPP le ha dado la importancia que merece a este grupo etario brindando una atención de calidad con profesionales especializados y que trabajan con gran dedicación y calidez humana.

CASMU cuenta también con un centro de salud en Costa Urbana que también funciona con un equipo interdisciplinario de características similares al anterior, pero su horario de atención son los jueves de 08:00 a 12:00 horas.

Asimismo, el CASMU cuenta con otras policlínicas diferenciadas (es decir especialistas con un horario exclusivo para la atención de adolescentes) situadas en distintos barrios de Montevideo y Ciudad de la Costa, con asistencia en distintos días y horarios.

INFOCASMU

Jugada de gol

Como les contamos en la edición anterior, uno de los objetivos que se planteó la Directiva de CASMU para este año fue apoyar el deporte uruguayo. Si bien el 2020 nos obligó a jugar uno de los partidos más difíciles, podemos afirmar con orgullo que los objetivos han sido ampliamente cumplidos.

En la actualidad nos encontramos apoyando y trabajando en conjunto con varias instituciones deportivas, para lo cual hemos formado un equipo de profesionales que trabaja directamente con éstas.

Varios clubes de básquetbol han confiado la salud de sus equipos a nuestra institución, y también lo han hecho los clubes de fútbol de primera división Montevideo City Torque, River Plate y Rampla Juniors, con quienes hemos creado alianzas para asegurar la calidad asistencial de sus jugadores.

Saber que instituciones tan prestigiosas confían en CASMU nos llena de orgullo y nos motiva a continuar trabajando con la garra charrúa que nos caracteriza, para seguir cuidando la salud de todos los uruguayos.

Convenio River Plate

Convenio Montevideo City Torque

Convenio Rampla Juniors

Laboratorio de Patología Clínica CASMU –IAMPP crece y se renueva

Dr. Carlos Russi
Director del Laboratorio Clínico de CASMU-IAMPP

A los efectos de mejorar la eficiencia de los servicios que brindamos, el Laboratorio de Patología Clínica CASMU –IAMPP está actualmente bajo una reorganización, tanto en los aspectos administrativos como en los técnicos. Se reforzó también el equipo médico y técnico del área de citometría de flujo, lo que permitió crecer profesionalmente en el diagnóstico de enfermedades tumorales.

Se modernizaron los microscopios para diagnóstico hematológico y citológico, se aumentó el menú de exámenes con 16 técnicas nuevas desde el mes de noviembre, lo que permitirá obtener resultados más rápidos.

Además, trabajamos en forma coordinada y apoyando el excelente trabajo de la gerencia de Medicina Empresarial, así como la creación de MedisGroup, que permitirá resultados de laboratorio en 45 minutos a los afiliados.

El Laboratorio de Patología clínica de CASMU-IAMPP evolucionó mucho desde sus comienzos. En su momento, la automatización en la realización de los exámenes, la robotización parcial del área preanalítica y el uso de tubo neumático para traslado de muestras desde el departamento de Emergencia fueron cambios pioneros en nuestro país.

Actualmente, con el apoyo de la Comisión Directiva nos encontramos trabajando en forma constante para brindar un servicio de calidad a los afiliados y al staff médico de nuestra institución.

Continuando con esta línea de trabajo, se renovó y profundizó el lazo comercial con Siemens, que proporciona la mayoría de los equipos automatizados con los que trabajamos. Estamos también modernizando el software de gestión del laboratorio para poder asegurar menores tiempos de respuesta y una mejorada trazabilidad, con el beneficio que esto implica para los afiliados.

El laboratorio se encuentra actualmente trabajando en sus distintas áreas con vistas a una futura certificación por Norma ISO 9001-2015.

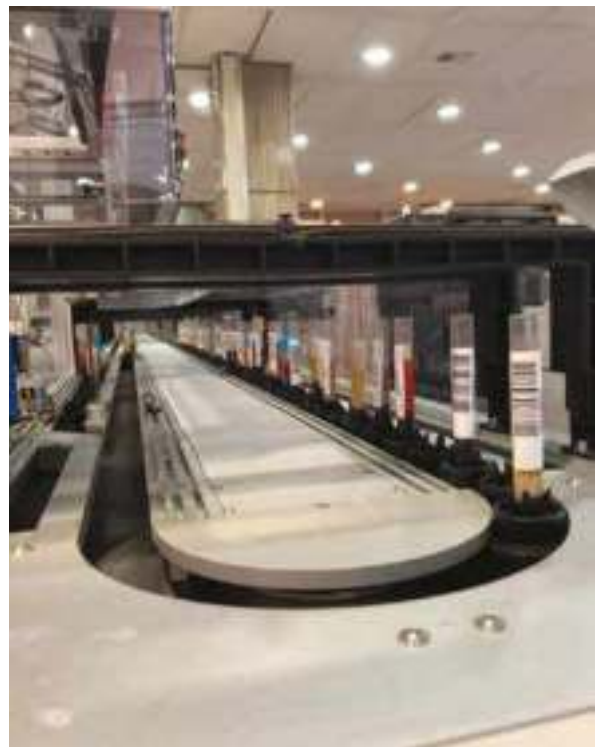
Se está realizando una apertura gradual del servicio con respecto a las demás especialidades, para responder mejor a sus requerimientos.

Énfasis en enfrentar el COVID 19

No debemos olvidar además que estamos cursando la pandemia de COVID19. Con respecto a este flagelo cabe realizar algunas consideraciones. El comienzo de la pandemia, con todas sus incertidumbres, fue una oportunidad para el desarrollo del área de Biología Molecular. Hemos reforzado el personal que se desempeña en el área, extendiendo la atención a los siete días de la semana.

Se incorporaron también equipos de última generación traídos del exterior, que permitirán triplicar la producción de PCR para COVID 19 en caso de haber un aumento de los casos. Se trabajó en forma coordinada para procesar muestras de hisoparking, exitosa estrategia diseñada para evitar que los afiliados concurran al Policlínico Central y evitar los riesgos que esto implicaría.

Se realizaron estudios de COVID 19 ambiental en el marco del convenio con el IIBCE (Clemente Estable), apoyando desde el laboratorio el proceso de control de los ambientes sanatoriales, como en el caso de nuestro centro gineco-obstétrico y pediátrico.



Esto permitió que en respuesta a un brote este centro se cerrara, se estudiara y se reabriera en tiempo record, dando la garantía y la seguridad de las condiciones de internación y de trabajo para los afiliados y personal.

CASMU trabajó codo a codo con el Comité de Infecciones Hospitalarias en la identificación de los casos positivos, realizando actualmente los tests de COVID 19 en menos de 24 horas.

Estos son solo algunos de los cambios que ha afrontado el laboratorio en los últimos meses, realizados para la mejora continua del servicio y para una mejor gestión.

Siempre con la marca CASMU como meta y con el compromiso de todos quienes trabajamos desde el laboratorio, ponemos todo el esfuerzo por los afiliados y la institución, para que nuestro laboratorio sea su laboratorio de referencia.

Estamos para cuidarte.

Prevención de caídas en adultos mayores

Somos el Sistema de Cuidados y el departamento de Fisiatría de CASMU y usted es nuestro pilar más importante. Mantener su bienestar es nuestro objetivo.

Dr. Juan Vigna
Jefe de Fisiatría

Dr. Aldo Sgaravatti
Encargado Prog. del Sistema de Cuidados

Lic. Enf. SDCC Victoria Sanguinetti Cortondo

Lic. Fisioterapia María Laura Mussi Linares

Porque caerse no es normal y no es cosa de viejos.

Las caídas ocurren con frecuencia en las personas de edad avanzada y son una de las principales causas de lesiones, incapacidad e incluso de muerte en personas de este grupo etario, siendo un gran indicador de fragilidad en geriatría.

Sin embargo, siempre merecen nuestra atención, debido a que suelen estar asociadas a otros problemas de salud que habitualmente pasan desapercibidos. La prevención y rehabilitación oportuna es fundamental en este ámbito, estando al alcance de todos.

Sufrir una caída, o tener miedo de padecerla, puede cambiar la vida de una persona, limitando su movilidad y la posibilidad de seguir siendo independiente.

¿Qué son las caídas?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la caída como la "consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al individuo por debajo de un nivel postural previo, en contra de su voluntad", esta precipitación suele ser repentina, involuntaria e insospechada, y puede ser confirmada por el paciente o por un testigo.

Las caídas pueden ser clasificadas según sus características en:

- Caídas aisladas o recurrentes: las caídas aisladas (una única caída en los últimos seis meses) son un elemento de alerta sobre el riesgo de reiterar un nuevo evento en el periodo de un año. Las recurrentes (dos o más en los últimos seis meses) evidencian mayor fragilidad y riesgo de declinación funcional, dependencia, institucionalización y muerte.
- Caídas prolongadas: permanencia en el suelo por más de 20 minutos, o necesidad de asistencia para levantarse. Una persona que no es capaz de levantarse del suelo por sus propios medios evidencia graves alteraciones físicas o mentales que deben ser atendidas, las cuales pueden ser agravadas por la ausencia de un entorno social continente. El tiempo de permanencia en el suelo sin recibir asistencia condiciona la gravedad de las consecuencias, tanto físicas (hipotermia, deshidratación, úlceras por presión, falla renal, etc.), así como psicológicas, miedo a caer, estrés postraumático, etc.
- Caídas dinámicas o estáticas: la situación vinculada a la caída puede orientarnos a la etiología de la misma.
- Caídas intra o extra domiciliarias: debemos tener en cuenta que en general el domicilio representa el ambiente en el cual un individuo tiene su mejor desempeño funcional, si bien pueden existir conductas de riesgo. Es por eso que las caídas dentro del domicilio generalmente evidencian una mayor fragilidad que aquellas ocurridas fuera del mismo, en donde habitualmente predominan los obstáculos o barreras que favorecen las caídas.
- Caída sincopal: es la pérdida súbita del tono postural con pérdida de conocimiento, el cual se recupera en pocos segundos y de forma espontánea. Es causa grave pero relativamente poco común de caídas (3% a 8%). Es un síntoma, no una enfermedad, que puede ser desencadenada por factores cardíacos o vasculares.
- En el más del 50% la causa nunca se logra determinar.

El 75% de las caídas se produce en mayores de 65 años. Además, el porcentaje de caídas aumenta con la edad. El 25% de los pacientes entre 65 a 74 años cae una vez al año así como tercera parte de los mayores de 75 años, siendo aún más frecuente entre los de 80 a 85 años. Los mayores de 85 años disminuyen el riesgo (quizás por la restricción de las actividades). Las caídas predominan en las mujeres hasta los 75 años, y se iguala entre ambos sexos a partir de esa edad.

La base fundamental de la prevención de caídas se encuentra en la información así como recomendaciones dirigidas a disminuir factores de riesgo. Es por ello que este artículo tiene como objetivo disminuir el riesgo de caídas, a través de recomendar acciones sencillas y fáciles de llevar a cabo.

Si bien todos conocemos los cambios físicos asociados a esta etapa de la vida, tales como la disminución de la fuerza muscular y las alteraciones a nivel de los órganos de los sentidos (fundamentalmente la visión y la audición) y del equilibrio que pueden favorecer las caídas, debemos recordar que existen otros factores como el uso de medicamentos inapropiados o autoprescriptos, la ingesta de yuyos o la presencia de algunas enfermedades como la enfermedad de Parkinson, el accidente cerebrovascular (ACV), la diabetes o la hipertensión, que pueden favorecer su presentación.

Las caídas en el adulto mayor generan graves consecuencias:

- Reducen la movilidad.
- Afectan la calidad de vida.
- Pueden provocar miedo a caer, lo que directamente se asocia a limitación de la movilidad y aumento del número de caídas.
- Aumentan la dependencia y la necesidad de ayuda para realizar las actividades diarias.
- Lesiones importantes como fracturas.

Identificando el problema y adoptando ciertas medidas básicas es posible prevenir caídas.

Precauciones que debe adoptar el adulto mayor

- Usar zapatos cómodos, de suela antideslizante (goma) y taco bajo. Si tiene dificultades de movilidad puede ser aconsejable el uso de bastones o de andadores.
- Procurar que los útiles de uso diario estén al alcance de la mano sin necesidad de subirse a sillas o escaleras.
- Instalar un interruptor de la luz a la cabecera de la cama de modo que el acceso a éste sea más fácil antes de levantarse.
- Levantarse de la cama sin movimientos bruscos sino poco a poco, permaneciendo unos minutos sentado al borde de la misma antes de incorporarse por completo.
- Cuando se sienta mareado o “flojo”, solicite ayuda e intente sentarse. Evite de ser posible desplazarse.

Para un hogar más seguro

- Mantenga adecuada iluminación en todas las habitaciones, pasillos y escaleras.
- Tenga los interruptores de luz cerca de las puertas y de la cama.
- Elimine los objetos innecesarios de los accesos principales.
- Evite tener objetos bajos (macetas, mesas).
- No guarde los objetos de uso diario en lugares altos. Colóquelos a una altura accesible desde el piso.
- Evite pisos resbaladizos, no use cera, asegúrese de que los pisos no estén mojados.
- No tenga alfombras sueltas, asegúrese que no se doblen o retírelas de los espacios de circulación.
- No tenga cables sueltos o alargues en el piso.
- Si tiene mascotas observe que no estén en su camino.
- Use calzado cómodo, con calce en el talón, de material suave, preferentemente flexibles, de tacón bajo y suela de goma.
- Instale pasamanos y medidas de sujeción en la ducha, inodoro, desniveles y escaleras.
- Utilice una silla o asiento para ducharse.

Sus músculos también lo ayudan a mantenerse estable

- Realice ejercicios sencillos con brazos y piernas algunas veces por día.
- No esté sentado por largos períodos.
- Realice caminatas cortas.

Además recuerde que las caídas no son un evento normal del envejecer, en caso de que ocurran debe referirlo a su médico o personal de salud al que asista, ya que de otro modo simplemente pasarán desapercibidas y sólo serán evidentes al momento de generar graves consecuencias.

Es muy importante que tenga en cuenta estas recomendaciones. Evitar caídas prolonga su independencia y mantiene su calidad de vida.

Ahora disponible en Vademécum CASMU
Bajo la modalidad de ticket diferencial

Artrisedol®300

Extracto de insaponificables de palta (Persea gratissima),
Extracto de insaponificables de soja (Glycine max)

Fabricado en USA

Artrisedol® 300 está indicado para:

- Tratamiento sintomático de inicio tardío de la artrosis de cadera y rodilla
- Tratamiento complementario de la enfermedad periodontal

Gramón Bagó

COMPROMETIDOS CON LA VIDA
COMMITTED TO LIFE

89 Años

Servicio de Oftalmología de CASMU: 55 mil usuarios al año y hasta 1.500 cirugías de urgencia

Dr. Rafael Costa
Jefe de Oftalmología

El servicio de Oftalmología de CASMU está integrado por 88 oftalmólogos y residentes de oftalmología que desempeñan su tarea con profesionalidad y calidad de atención en el primer piso del Policlínico de Av. 8 de octubre y en los consultorios descentralizados de Parque de los Aliados, Centro, Clínica Carrasco y recientemente en Galería Florida y en el Centro de Estudios Oftalmológicos de Av. Batlle y Ordóñez y Asilo, así como en el interior en Solymar, La Floresta y Canelones.

Lo integran, además, 15 licenciados en oftalmología, cuya tarea es la realización de estudios oftalmológicos, chequeos visuales en niños como parte de las metas asistenciales, tratamientos ortópticos y de vía lagrimal.

El equipo se completa con cuatro enfermeras en dos turnos y dos administrativas.

Se atiende entorno a 55.000 usuarios al año, entre consultas de policlínica, estudios oftalmológicos y urgencias, y se realizan hasta 1.500 cirugías de urgencia y coordinación al año en el block quirúrgico del policlínico.

El servicio cuenta con especialistas en glaucoma, retina, oculoplastia, córnea, oftalmopediatría y estrabismo.

En los policlínicos se realizan estudios de campo visual computarizado, angiografías, paquimetrías, ecografías y en el Centro de Estudios Oftalmológicos en Bvar. Batlle y Ordóñez y Asilo se cuenta con la tomografía de coherencia óptica (OCT), topografía de córnea y microscopía especular y con los tratamientos con láser para enfermedades de retina y glaucoma.

El usuario tiene también, a través del Centro de Ojos (situado contiguo al Sanatorio 3 en la calle Garibaldi y Juan Ramón Gómez), la posibilidad de disponer de cirugía de cataratas por la técnica moderna de facoemulsificación, de forma ambulatoria, con la que se logran óptimos resultados visuales postoperatorios en muy corto plazo. En el mismo centro se realizan cirugías de retina y vítreo como en casos de desprendimiento de retina y se dispone de tratamiento con antiangiogénicos para enfermedades de la mácula.

Casa Central Buceo -
Tomás Basáñez 1275,
Montevideo

ABBATE

Servicios Fúnebres
Cremaciones en Cementerio
Parque Los Fresnos de Carrasco

Ampliando el rango de cobertura para lograr un mayor alcance y cercanía a quienes nos eligen, contamos con un recientemente inaugurado ***complejo velatorio en La Teja.*** La constante innovación complementada por la basta experiencia nos mantiene vigentes en el rubro.

Empresa Abbate, tu opción cercana.
Salas velatorias en Montevideo, Canelones, Maldonado y San José.

La Comercial - Dir.: Rivadavia 1812, Montevideo

La Teja - Dir.: Carlos Ma. Ramírez 371, Montevideo

Contáctenos: **2662 2032** **097 352 367 - 0800 8508** ***www.abbate.com.uy***

No te arriesgues a que las luces y el ruido arruinen tus fiestas.

Previniendo problemas causados por la pirotecnia

Dra. Stella Gutiérrez
Jefa del departamento de Pediatría

Dra. Elizabeth Assandri
Pediatra Centro Paso de la Arena y Cerro
Supervisora internación pediátrica

La mayoría estamos deseosos de despedir el año 2020, y como todos sabemos, está muy arraigado en nuestra cultura el uso de pirotecnia lumínica o sonora para estos festejos.

Debido muchas veces al uso inadecuado de estos artefactos, algunas de estas celebraciones terminan causando personas lesionadas, con lesiones de distinta entidad o daños materiales, que podrían haberse evitado.

En estas fechas hay que saber que el uso de pirotecnia en el domicilio siempre implica riesgos. La forma más segura de disfrutar de pirotecnia es asistiendo a exhibiciones públicas que cumplan con las normas de seguridad y autorización correspondiente, donde el espectáculo es observado desde una distancia establecida por profesionales y la pirotecnia es manejada por éstos.

Es por eso que se recomienda no utilizar dispositivos de en forma doméstica. Si de todas formas decide usarlos, es necesario tener en cuenta algunas recomendaciones para una adecuada y responsable utilización. Éstas intentan disminuir la posibilidad de lesiones propias o de otras personas, animales u objetos.

Las recomendaciones incluyen:

- La pirotecnia siempre debe ser manipulada y encendida por adultos. Los niños y adolescentes no deben utilizarla.
- Mantener estos artefactos fuera del alcance de los niños, incluso antes de encenderlos.
- Almacenarlos en un lugar fresco y seco, nunca cerca de fuentes de calor, ni en los bolsillos.
- Utilizarlos siempre en un área exterior, abierta y despejada, lejos de sectores con peligros de combustión (edificios, vehículos, arbustos) y nunca en zonas arboladas.
- No encender estos dispositivos si hay viento.
- No consumir bebidas alcohólicas u otras drogas mientras se encienden los fuegos artificiales.
- Leer detenidamente todas las instrucciones y advertencias que vienen etiquetadas en los productos. La etiqueta del producto debe tener la leyenda: autorizado por el S.M.A. (Servicio de Material y Armamento del Ejército).
- Usar/apoyar los dispositivos de pirotecnia en una superficie lisa, estable y plana.
- Mantenerse alejado de los fuegos artificiales una vez encendidos (particularmente los niños y niñas), a una distancia segura, apartada y lejos de la zona de disparo.
- No colocar la cabeza o partes del cuerpo sobre cualquier tipo de producto pirotécnico.
- No apuntar, tirar o disparar cualquier tipo de pirotecnia a personas o propiedades.
- Tener siempre cerca un balde con agua, una manguera o un extinguidor de incendios para situaciones de emergencia.
- Nunca tratar de volver a encender fuegos artificiales que no han funcionado en el primer intento. Si un fuego artificial no se enciende, esperar por lo menos cinco minutos y entonces rociarlo con agua antes de desecharlo.

- No utilizar alcohol para encenderlos.
- No introducir bombas o petardos en latas, botellas o envases.
- Mención especial merecen las llamadas “Megabombas” o “Superbombas”. En los últimos años se han producido lesiones severas con su uso, incluso siguiendo las recomendaciones antes mencionadas y las instrucciones que trae adjunto el producto. El Comité de Prevención de Lesiones no Intencionales de la Sociedad Uruguaya de Pediatría ha trabajado intensamente en este tema, y en el año 2017 se logró la aprobación de un decreto presidencial que prohíbe la importación de este tipo de dispositivos pirotécnicos. Sin embargo siguen comercializándose en el mercado, dado las dificultades en la fiscalización. Recomendamos vigorosamente evitar su uso.

Otro de los riesgos de la pirotecnia es la contaminación sonora, que sabemos afecta en mayor grado a individuos con hipersensibilidad auditiva (personas con trastornos del espectro autista, capacidades diferentes, lactantes y niños pequeños, entre otros) y animales.

Atendiendo a este problema, gobiernos departamentales se han ocupado y al día de hoy, ya son dos los departamentos del país (Río Negro y Soriano) que prohibieron el uso de pirotecnia sonora.

Siguiendo ese camino, aprender a festejar sin el uso de pirotecnia, ahorraría muchos problemas.

CASMU inauguró una policlínica y base de salida de 1727 Emergencias en Tres Cruces

Dr. Marcelo Gilard
Director de Medicina Prehospitalaria

El centro está ubicado en un punto estratégico de Montevideo y permitirá mejorar la atención al usuario y al personal de la salud. De la inauguración participaron autoridades nacionales, de CASMU y trabajadores de un móvil pediátrico y otro de adultos en representación de todos los funcionarios de la institución. Debido al aforo limitado estipulado a causa de la emergencia sanitaria que atraviesa el país, los demás trabajadores recibieron una invitación a participar de manera virtual.

En el marco de la celebración de los 21 años de 1727 Emergencias, CASMU inauguró una nueva policlínica y una base de salida de su emergencia móvil en el barrio de Tres Cruces, en el corazón de Montevideo.

Ubicado en Bulevar Artigas y Avelino Miranda, el centro cuenta con 300 metros cuadrados distribuidos en diferentes espacios, pensados para atender las necesidades de los usuarios y los trabajadores de la salud.

Según explicó el coordinador de la Dirección Prehospitalaria de CASMU-IAMPP, Dr. Sebastián Yancev, se creó una enfermería y dos consultorios preparados para citas médicas presenciales o a distancia a través del servicio de telemedicina. "Pretendimos demostrarle a la sociedad que no solo podemos seguir cumpliendo nuestro deber, sino que podemos mejorar en un lugar clave", dijo.

A su vez, el especialista mencionó que existe un área dedicada especialmente al descanso del personal de 1727 Emergencias, "que está haciendo su máximo esfuerzo por responder a todos los usuarios que solicitan asistencia y por cubrir a los compañeros que deben apartarse de sus tareas, por razones personales o de salud".

"Quisimos darle a nuestro personal una casa muy amplia con nueve habitaciones, ofrecerles un descanso digno para aquellos momentos en que no estén cubriendo una asistencia y un lugar en donde puedan almorzar de buena forma. El personal sanitario lo tiene más que merecido y los tenemos que cuidar en todo el Uruguay, no solo a los del 1727", expresó.

Esta inversión fue planificada a inicios de 2020, antes de la llegada de los primeros casos de COVID-19 a Uruguay, pero CASMU decidió seguir adelante con el proyecto e ir por más, aún en tiempos de pandemia.

"No solo no suspendimos lo programado, sino que lo potenciamos. Contamos con más móviles, más autos, más personal y con telemedicina, además de la tradicional asistencia presencial, dependiendo de lo que requiera el usuario", aseguró Yancev.

Respecto a la ubicación del nuevo policlínico, el coordinador de la Dirección Prehospitalaria de CASMU-IAMPP afirmó que no se trató de una elección al azar. Por el contrario, se buscó una zona densamente poblada con proximidad a varias de las principales arterias de la capital, como Bulevar Artigas, Avenida Italia, Avenida 18 de julio y Avenida 8 de octubre, entre otras.

Esto permitirá al personal de la salud llegar más lejos en menos tiempo, para responder de una mejor forma a las emergencias. Asimismo, la cercanía con la terminal Tres Cruces facilitará el acceso a los socios que lleguen desde el interior del país y necesiten recibir asistencia médica inmediata.

"Ésta va a ser la primera de varias policlínicas de atención presencial y telemedicina que se van a inaugurar. La de Tres Cruces fue estratégicamente la primera y después se va a inaugurar un círculo de centros en el área metropolitana, en algunos puntos clave de base de salida. Con esto vamos a dar respuesta a los usuarios de 1727 Emergencias y de CASMU que lleguen hasta el centro y abonen el bajo costo de la asistencia", detalló.

La instalación del centro implicó la redistribución de personal que se encontraba desempeñando sus tareas en CASMU 1 y CASMU 3, donde se comenzarán a generar espacios para el desarrollo del Sistema de Cuidados y el Programa de Salud de la Mujer de la mutualista, respectivamente.

Paralelamente se incorporaron más puestos de trabajo al sumar la telemedicina, la medicina presencial, la enfermería y la adquisición de más autos. "Esto hace que no solo se trate de una redistribución, sino de un incremento de las fuentes laborales", afirmó.

PRÓXIMAMENTE

MEDIS GROUP

TU SALUD A OTRO NIVEL

casmu
estamos para cuidarte

Nuevo consultorio oftalmológico

Dr. Enrique Dartayette
Director Técnico CEOF

Fachada del centro oftalmológico.

Con el fin de reforzar la atención oftalmológica de sus afiliados, CASMU firmó recientemente un convenio con el Centro de Estudios Oftalmológicos (CEOF).

El nuevo consultorio se ubica en Bv. Batlle y Ordoñez 2823 esquina Asilo, a dos cuadras del Policlínico Central.

El centro cuenta con tecnología de última generación para realizar indicación de lentes o los estudios que su oftalmólogo tratante le indique.

El socio CASMU podrá realizarse allí Tomografías de Coherencia Óptica (OCT), tratamiento con Láser Argón, YAG y Microscopía Especular (Conteo de células Endoteliales). Asimismo, el centro cuenta con equipamiento para realizar otros estudios oftalmológicos.

Las consultas oftalmológicas son atendidas por médicos de la institución, lo que permite que el profesional tenga acceso a la historia clínica del paciente, pudiendo conocer en detalle todos los antecedentes.

En esta clínica los afiliados CASMU encontrarán cercanía, confort, rapidez en la coordinación de consultas, entrega inmediata de resultados de estudios y eficacia, tanto en los tratamientos como en la realización de estudios paraclínicos, así como en la amabilidad y capacitación del personal administrativo que están a disposición del usuario para solucionar cualquier asunto.

Para acceder a la consulta oftalmológica por lentes deberá comunicarse por el 144 opción 2. Allí le informarán sobre el amplio plantel de oftalmólogos y la disponibilidad de días y horarios de consulta en tiempo real.

Para coordinar estudios podrá comunicarse directamente con el Centro Oftalmológico al 2484 63 94 y lo atenderán nuestras secretarias Gabriela o Matilde.

El CEOF tiene un amplio horario de atención. Está abierto desde las 08:30 hasta las 19:30 horas.

Por último, y no por eso menos importante, les presentamos al equipo que está a cargo del CEOF.

El director técnico, Dr. Enrique Dartayette, el Dr. Jacobo Chimiel y el licenciado Pablo Bidarte.

PROMOCIÓN

EN **OJO SECO**

EN **IRRITACIÓN OCULAR**

NICOTEARS®

GOTAS x 20 ml.

MÁS DÍAS DE TRATAMIENTO
POR MENOR PRECIO

$660

ÚNICO

PROMEGA®

Omega-3 Chía + Omega-3 Marino

LO MEJOR DEL MUNDO MARINO Y VEGETAL EN UNA SOLA CÁPSULA

Corazón saludable

30 CAPS.
$430

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES	ORIGEN VEGETAL: CHÍA	ORIGEN MARINO: PESCADO	PROMEGA®
OMEGA 3	✓	✓	✓
OMEGA 6	✓	-	✓
EPA	-	✓	✓
DHA	-	✓	✓
ALA	✓	-	✓
OLOR Y SABOR	NEUTRO	MODERADO	NEUTRO

- MEJORA SÍNDROME DE OJO SECO
- MEJORA LA CALIDAD DE LAS LÁGRIMAS
- ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA
- PROTECCIÓN OSTEOARTICULAR
- PROTECCIÓN CARDIOVASCULAR

0800 7777

consultas@servimedic.com.uy

Servimedic

servimedic.com

Innovación para que tus gestiones en CASMU sean más sencillas

Ignacio de Aguirre
Gerente Terminales Autogestión
CASMU y Cajas CASMU/R.P

Somos la empresa de cobranzas y servicios responsable de la gestión de cajas CASMU desde el año 2010. Contamos en la actualidad con locales de cajas físicas en Policlínico CASMU 2 (Av. 8 de octubre 3310) y Centro Médico Dr. Jorge Bouton (Bulevar Artigas 1305).

Debido a nuestra experiencia en el rubro, acompañado por el surgimiento de la ley de inclusión financiera y una creciente tendencia mundial por los medios electrónicos, surge en el año 2016 esta idea de abrir una nueva rama de la empresa orientada a la automatización a través de Terminales de Autogestión.

CASMU en este sentido fue pionera en el mercado de salud uruguayo al apostar por este modelo, buscando aportar modernidad y brindar un mejor servicio en materia de agendas y pagos.

La experiencia hasta el momento ha sido muy buena, pasamos de contar con seis terminales en 2017 a 58 terminales instaladas a la fecha y 28 terminales en camino a instalarse en el primer trimestre del próximo año.

Actualmente nos encontramos en el 100% de los centros CASMU, con presencia en los departamentos de Montevideo, Canelones, Maldonado y San José.

Más de 40 mil usuarios utilizaron esta herramienta el último mes y esta tendencia crece con el tiempo.

Es de destacar la facilidad con la que los socios CASMU interactúan con éstas, es un sistema amigable y de fácil manejo, pensado para el público CASMU y creado a medida de la institución y sus necesidades.

Las terminales en la actualidad cuentan con las siguientes prestaciones.

Pagos

Fue la prestación madre. Desde el año 2017 contamos con esta prestación de pago mediante medios electrónicos.

Ingresando su cédula y validando con su fecha de nacimiento, el afiliado puede acceder a su estado de cuenta, donde además de consultar y gestionar por él mismo sus adeudos de forma sencilla, puede abonarlos mediante tarjeta de crédito o débito.

Trabajamos actualmente con los sellos Oca, Visa y Mastercard.

Anuncio a consultas médicas

Desde octubre de este año, los afiliados, para poder presentarse a su consulta en Policlínico de 8 de octubre deben anunciarse en los tótems de autogestión blancos ubicados en todos los pisos.

Una vez anunciado, el médico automáticamente ve en la PC de su consultorio que el paciente llegó.

Cuando está pronto para atenderlo llama al paciente mediante las TVs/llamadores ubicados en la sala de espera, en las que se indica el nombre del médico, el nombre del paciente y el consultorio al cual dirigirse.

Para marzo de 2021 esta prestación va a estar disponible en todos los centros CASMU.

En caso de que la orden tenga costo es importante recordar que los afiliados deberán abonar su consulta previamente a anunciarse.

Solicitud y cambio de contraseña

A partir del mes de diciembre, a través de las terminales de autogestión los usuarios CASMU, pueden solicitar su Pin personal para poder gestionar su cuenta a través de la APP CASMU, la web casmu.com o la misma terminal.

A su vez, podrán cambiarlo por uno nuevo en caso de ya contar con uno y no recordarlo.

Digitando la cédula en el tótem, se ingresa a la prestación de Solicitar Contraseña, allí se puede elegir cómo se quiere recibir la clave, las opciones son por mail o por sms. Al instante el usuario recibe una clave a su mail o celular personal, según la opción elegida. Esta clave debe ser ingresada en el tótem para poder registrar su contraseña definitiva.

Una vez finalizado el proceso la terminal le emitirá un ticket con su contraseña personal.

Consulta de Regalías

Otra de las nuevas prestaciones incorporadas en el mes de diciembre es la Consulta de Regalías (beneficios) con los que cuenta el usuario a la fecha de la consulta.

Mediante ésta puede observar el detalle de cuántas regalías ha utilizado, cuántas le quedan pendientes y cuándo hizo uso de las mismas.

Para esta prestación el afiliado debe ingresar la cedula y luego el Pin personal por lo que debe haberlo solicitado previamente.

Agenda y Cancelación de Citas médicas

A partir de enero de 2021 el afiliado podrá agendar cita con su médico a través del Tótem o cancelar una cita previamente agendada, hasta 48 horas hábiles antes a su consulta. Para esta prestación, además de ingresar la cédula y validarla con la fecha de nacimiento, es necesario ingresar el Pin personal, por lo cual debe haberlo solicitado previamente.

Gestión de la Terminales

En cuanto a la gestión de las terminales contamos con un equipo de supervisores y azafatas destinados al apoyo de éstas y de los usuarios en los centros CASMU más importantes.

A su vez contamos con un equipo de servicio técnico dedicado a monitorear remotamente y rotar semanalmente en forma presencial, resolver emergencias en caso de que surjan y realizar mantenimiento a los equipos.

Tenemos medido nuestro tiempo de respuesta en caso de emergencias, en menos de una hora para Montevideo y zona metropolitana.

Por último, contamos con un call center dedicado al seguimiento y resolución de problemas con los afiliados. Se implementó un número de whatsapp (gratuito) para consultas en caso de inconvenientes, que se puede visualizar en el frente de todas las terminales.

IMPORTANTE

Para ser atendido
por el médico en
el Policlínico 8 de Octubre,
Ud. debe abonar la órden
previamente y anunciarse
en las **terminales**
de autogestión

casmu
estamos para cuidarte

Unidad de Desarrollo de CASMU

Dra. Stella Gutiérrez
Jefa del departamento de Pediatría

Integran la unidad:

Dra. Analía Camiruga
Psiquiatra pediátrica especializada en primera infancia

Dra. Alicia Maturana
Neuropediatra
Máster en neuropsicología infantil
Diplomada en trastornos del espectro autista

Dra. Laura González
Máster en atención temprana

Dra. María Noel Cuadro
Máster en atención temprana

Desde la Jefatura de Pediatría y con el apoyo de la Comisión Directiva y Dirección Técnica, en febrero de 2019 CASMU creó la Unidad de Desarrollo para dar respuesta al aumento de consultas por alteraciones en el desarrollo de niños de cero a cinco años. La detección precoz, la mayor celeridad en el diagnóstico e inicio de los tratamientos oportunos y adecuados, genera un impacto positivo en el pronóstico de niños y niñas.

La Unidad de Desarrollo (UD) de CASMU recibe a niños y niñas menores de cinco años, derivados por su pediatra ante dudas en el cumplimiento de las pautas de desarrollo. Las familias son en general las primeras en detectar signos de alarma en sus hijos, así como los pediatras y los educadores.

La UD se encuentra integrada por la psiquiatra pediátrica, especializada en primera infancia Dra. Analía Camiruaga, la neuropediatra, máster en neuropsicología infantil y diplomada en trastornos de espectro autista, Dra. Alicia Maturana y las pediatras Dra. Laura González y la Dra. María Noel Cuadro, masters en Atención Temprana.

En la actualidad la unidad cuenta también con fonoaudiólogos y psicólogos especializados en la primera infancia.

Los profesionales realizan una aproximación diagnóstica, planificación de los abordajes terapéuticos adecuados, monitoreo de la respuesta a éstos, seguimiento de la evolución de los pacientes y derivación, de ser necesario, a otros profesionales como fonoaudiólogos, psicólogos, psicomotricistas, etc.

Asimismo, se mantiene una comunicación permanente con el pediatra tratante del paciente. De este modo, éste podrá conocer el diagnóstico realizado, las intervenciones que se sugieren y las pautas para los padres sobre acciones a realizar en el seno de la familia. El acompañamiento y orientación a las familias es un trabajo importante.

Este nuevo espacio con técnicos especializados pone a CASMU a la vanguardia dentro de los prestadores de salud y apunta a mejorar la atención de los pequeños y pequeñas usuarios y sus familias. Además, la UD se propone como espacio de referencia y consulta para los profesionales que detecten signos de alarma o desviaciones del desarrollo, así como situaciones de riesgo.

Desde allí se asesora sobre pautas de crianza en el hogar o en el centro educativo que resulten estimulantes para el desarrollo del lenguaje cognitivo y de la socialización.

¿Cómo se definen los trastornos del desarrollo?

Se considera que un niño o niña presenta un trastorno del desarrollo cuando tiene cualquier alteración permanente o transitoria del curso del desarrollo típico, como resultado de distintos sucesos que pueden comprometer su evolución biológica psicológica y social.

Los trastornos del desarrollo pueden ser alteraciones motoras, sensoriales (déficit visual y déficit auditivo), cognitivas (lenguaje, funciones ejecutivas, memoria, praxias, etc.), de la conducta y de las habilidades comunicacionales y sociales (déficit atencional con o sin hiperactividad, trastornos del espectro autista, problemas de conducta, etc.).

Un niño o una niña que lo presenta puede tener un grado variable de severidad y por tanto eso implica distinto grado de compromiso personal y del entorno familiar y social.

¿Existen factores de riesgo para presentar trastornos del desarrollo?

Sí, hay niños y niñas con mayores probabilidades de presentar un desarrollo alterado. Por ejemplo, un niño que haya presentado una patología que afectó su sistema nervioso durante la gestación, en el momento de su nacimiento o de forma posterior.

Por otro lado, en los primeros años de la vida, el sistema nervioso central es vulnerable a las condiciones sociales, culturales y ambientales que no sean favorecedoras de un desarrollo adecuado.

¿Cómo y quiénes detectan estos trastornos?

Habitualmente las señales son advertidas por los pediatras en el control de salud, padres o educadores que reparan en la necesidad de una consulta.

Son señales características que el niño o la niña no acceda a determinadas conductas que debería haber adquirido en determinado momento del desarrollo, una regresión de conductas adquiridas o desvíos. Por desvíos se entiende cuando un niño presenta conductas no esperadas en ninguna etapa de desarrollo.

Por eso, el control periódico en Pediatría es indispensable. En ellos se vigila el crecimiento y también el desarrollo motor, social, lenguaje y coordinación. Éstos se evalúan en cada consulta. Asimismo, existen controles especiales a los cuatro meses, 18 meses y a los cuatro años. La alteración del curso normal del desarrollo puede ser el único signo de una disfunción del sistema nervioso.

¿Qué son los trastornos del lenguaje y la condición del espectro autista?

Dentro de las alteraciones del desarrollo nos referiremos brevemente a los trastornos del desarrollo de lenguaje y condición del espectro autista.

Dentro de las alteraciones de lenguaje se encuentra un grupo de niños y niñas catalogados como hablantes tardíos (“late talkers”). Éstos se definen como un niño que a los dos años presenta un repertorio menor a 50 palabras o ausencia de enunciados de dos palabras.

De este grupo, un porcentaje de niños y niñas constituirá un trastorno específico del lenguaje (TEL) definido como una alteración significativa en la adquisición y desarrollo de lenguaje que no se encuentra justificado por ninguna causa física, neurológica, intelectual ni sensorial y en condiciones sociales adecuadas.

La detección de estas dificultades y abordaje precoz pueden evitar o minimizar sus consecuencias como: alteraciones en la comunicación social, alteración en la organización del pensamiento y la conducta. Se previene

además a largo plazo alteraciones en el aprendizaje de la lectoescritura.

Se presenta una breve reseña de aspectos vinculados al lenguaje esperados para la edad.

EDAD	CARACTERÍSTICAS DEL LENGUAJE
Periodo de 1 año a 1 año y 6 meses	Utiliza gestos comunicativos. Aparecen las primeras palabras con significado (dice papá a su padre a diferencia del balbuceo anterior). Comprende órdenes simples (dale el vaso a mamá, trae tu campera para salir a pasear).
2 años	Aumento de números de palabras con significado (aproximadamente 50). Frases de dos o tres palabras.
Periodo de 2 años a 2 años 6 meses	Amplio repertorio de palabras con significado. Frases de cuatro elementos. Comprensión del mundo que lo rodea, casa, escuela, etc.
3 años	Comienza el desarrollo de oraciones complejas. (usa preposiciones como para, por y adverbios como cerca, aquí o allá.
4 años	Diálogo similar al del adulto, alterna turnos. Comprende ironías, chistes. Desarrolla el sonido "rr".

Los individuos incluidos dentro de la Condición del Espectro del Autismo (CEA) presentan deficiencias persistentes en la comunicación social y patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento.

Los signos de alerta pueden ser detectados en etapa temprana. Resulta importante escuchar a los padres o docentes que los advierten para determinar la referencia a especialistas e iniciar un abordaje precoz.

Frecuentemente los niños y niñas con la condición del espectro autista asocian otros trastornos o enfermedades con más frecuencia que en la población general, que deben ser conocidos por el equipo tratante a fin de detectarlos y tratarlos adecuadamente. Algunos de ellos son epilepsia, trastornos del sueño, enfermedad celíaca u otras intolerancias alimentarias, trastorno por déficit atencional e hiperactividad o trastornos de ansiedad.

Signos de alerta a partir de los 18 meses (CEA)

No responde a su nombre	No sabe cómo jugar con juguetes
Muestra retraso en habilidades verbales	No sonríe como respuesta a la sonrisa
Algunas veces parece escuchar y otras no	Tiene pobre contacto visual
No señala con el dedo índice o no dice adiós con la mano	Se queda "atorado" en las mismas cosas o actividades una y otra vez
Acostumbraba a hablar o balbucear pero ya no lo hace	Prefiere jugar solo
Tiene patrones de movimiento extraño (aleteo, deambulación)	Es muy independiente para su edad
Camina sobre la punta de los pies	Parece estar en su propio mundo
Se irrita ante sonidos como la licuadora, aspiradora	No se interesa en otros niños
Muestra apego inusual a juguetes, objetos u horarios	Pasa mucho tiempo alineando cosas o poniéndolas en cierto orden

¿Por qué es importante el diagnóstico precoz?

Porque los primeros años de la vida constituyen las etapas de mayor desarrollo anatómico y funcional del cerebro y en ellos se constituyen las bases de la salud física y emocional de los individuos en la edad adulta.

La detección precoz y las intervenciones oportunas y adecuadas mejoran la evolución, atenuando o revirtiendo las manifestaciones clínicas. Estas intervenciones deben ser planificadas a la medida de cada niño o niña. El abordaje debe realizarse por un equipo interdisciplinario, profesionales de distintas disciplinas que confluyen en una Unidad de Desarrollo, donde se comparte la información, elaboran objetivos, abordaje terapéutico y monitorea el seguimiento de estos

Unidad de Desarrollo

Policlínico de 8 de Octubre

Nivel 3, consultorios 304-305

Bibliografía:

Grupo de Atención Temprana. Libro Blanco de Atención Temprana. Madrid: Ed: Real Patronato de Prevención y de Atención a Personas con Minusvalía; 2005

Buceta MJ. Manual de Atención Temprana. Madrid: Síntesis S.A., 2011. Páginas 5-48.

Pérez López J, Brito de la Nuez A. Manual de Atención Temprana. Madrid: Pirámide, 2004.

El desarrollo Infantil y la Atención Temprana. Juan Carlos Belda (2010). Disponible en https://epropias.cv.uma.es/pluginfile.php/126720/mod_resource/content/1/Belda1.pdf

Black MM, Walker SP, Fernald LCH, Andersen CT, DiGirolamo AM, Lu C, et al. Early childhood development coming of age: science through the life course. Lancet. 2017;389:77---90, http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7.

Machel G. Good early development - the right of every child. The Lancet. 2017;389(10064):13-4. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31700-7.

Homeopatía, una ciencia natural orientada hacia los Pacientes

Dr. Ángel Caballero Ferreira Chaves
(Médico Homeópata)
Docente de la Escuela de Naturopatía
del Uruguay

Este concepto está fundamentalmente basado en el **"Principio de Similitud"**, el que sostiene que una sustancia capaz de producir síntomas en un individuo sano, es capaz de curar esos mismos síntomas en un enfermo. Estos principios fueron probados y experimentados por Samuel Hahnemann en el Siglo XVIII y son aún válidos en nuestros días.

Por eso, la Homeopatía, a diferencia de la Alopatía, que designa la curación por las drogas, produciendo en el hombre efectos contrarios, fundamenta su acción en el principio de que: **"Lo semejante se cura con lo semejante".** De ahí la importancia de tres elementos que son:

1- La Ley de los Semejantes
2- El empleo de pequeñas dosis.
3- El conocimiento y efecto de los remedios sobre el hombre.

Para ello, se utilizan sustancias del Reino Vegetal, Animal y Mineral.

El empleo de dosis infinitesimales, se basa en el **"Principio de Similitud",** explicado por la dualidad de acción del medicamento.

Esto a su vez, explica el **"Gran Descubrimiento"**, que consiste en que las sustancias originalmente tóxicas, cuando son administradas en dosis infinitamente pequeñas, pierden su **Potencial Tóxico y conservan su Poder Farmacológico y su Importante Acción Biológica.**

La preparación Homeopática, se realiza mediante un proceso de dilución y sucusión, permitiendo la inexistencia de moléculas de la sustancia original.

Por eso los medicamentos Homeopáticos, carecen de efectos colaterales y adversos y se pueden emplear en ancianos, adultos y niños, con total seguridad.

Un dato importante a tener en cuenta es que, los síntomas que tiene el enfermo, pueden agravarse al comienzo; pero esta situación para el Médico Homeópata implica el éxito del tratamiento.

En Homeopatía, el verdadero tratamiento medicamentoso, se basa en el **Medicamento Constitucional**, el cual es único para cada paciente y surge de una minuciosa y exhaustiva **"Historia Clínica"**.

El enfoque Homeopático depende mucho de la afección y de la vitalidad del enfermo. La respuesta es mejor y más rápida en niños y en Pacientes sin tratamientos previos.

Un hecho importante es que no produce un efecto paliativo cuando se administra, por el contrario, genera una reacción curativa, que es tanto más lenta, cuanto más grave sea la evolución de la enfermedad. Los tratamientos en general, son de bajo costo, lo que posibilita un trabajo Universal y de fácil acceso.

Además, corresponde decir que la Homeopatía no se opone a la Alopatía, y muchas veces son complementarias, ayudando a la cura del Paciente.

Es una especialidad Técnica y Terapéutica y por lo tanto se puede aplicar en cualquier especialidad de la Medicina.

Un concepto importante es que en esta opción Terapéutica, al enfermo se lo trata en su totalidad y el Médico es fundamental para lograr este fin. Por esta razón es que la Historia Clínica es el pilar del éxito del tratamiento.

Sin lugar a dudas, la Homeopatía es muy importante en estos tiempos, para brindar un mejor Apoyo Psíquico, Físico y Social.

Lo más importante y asimismo la única vocación del Médico, es la de restablecer la salud de las personas enfermas, que es lo que se llama **"Curar".** (Organon de la Homeopatía).

Escuela de Naturopatía del Uruguay

Escuela de Naturopatía del Uruguay

Miembro Educativo de la WNF
Federación Mundial de Naturopatía y
Centro Homologado OCN Fenaco
Federación Colegiada de Naturopatía

Carrera de Naturopatía
4 años
Curso de Farmacia Homeopática
6 meses
Curso de Naturopatía Familiar
6 meses
Curso de Asesor/a en Productos Naturales
4 meses
Diplomado de Ayurveda
7meses

CURSOS ONLINE
www.naturopatiaysalud.com
Calle Yaguarón 1407 esq. Colonia - Torre de los Profesionales
Piso 6 - Of.611 - Montevideo - Tel: 29007215 - 097985724
naturopatiaysalud2013@gmail.com

genia
Genética Molecular

A partir de
la semana 9
de embarazo

no representa
riesgo para
el bebé.

Obtenga más información sobre la salud de su bebé

La detección prenatal Panorama es una prueba de ADN que le proporciona información genética sobre su bebé.

Panorama™
Next-generation NIPT

Por más información www.panorama.com.uy
o comunicate al 27121212 o 091271212

natera
Conceive. Deliver. Thrive.

Panorama es una prueba NIPT (non invasive prenatal test - prueba prenatal no invasiva) que puede distinguir entre el ADN de la madre y el del bebé.

- Se puede realizar a partir de la semana 9 de embarazo
- Es un estudio no invasivo porque se realiza a partir de una muestra de sangre materna.
- Indicado para detectar alteraciones cromosómicas frecuentes:
  - Trisomía 21 (Síndrome de Down)
  - Trisomía 18 (Síndrome de Edwards)
  - Trisomía 13 (Síndrome de Patau)
  - Síndromes asociados a los cromosomas sexuales X e Y.

-Identifica el sexo del bebé (opcional).

-Puede realizarse en embarazos gemelares y en embarazos por ovodonación.

Es un método de screening, por lo que los resultados se informan como alto o bajo riesgo.
Panorama tiene las tasas más bajas de falsos negativos y falsos positivos (para Síndrome de Down llegan a ser mayores al 99%).

PROCEDIMIENTO

- Solicitar el test a través de una orden médica del CASMU
- La extracción de la muestra no necesita ayuno, ni preparación previa y debe realizarse en enfermería de CASMU MUJER (Juan Ramón Gómez 2675)
- El resultado se envía en un plazo de 10 días hábiles
- El costo del estudio está bonificado y cuenta con plan de pagos disponible.

Por más información www.panorama.com.uy o comunicate al 27121212 o 091271212

genia

Panorama™ Next-generation NIPT

natera™ Conceive. Deliver. Thrive.

Prevención cardiovascular

Más vale prevenir que curar

Equipo de Prevención Secundaria Cardiovascular de CASMU:
Dra. Lylian Bruzzone,
Dra. Raquel Pages,
Lic. en Nutrición Natalia Barbero,
LE. Giovanna Zabielowicz,
Administrativa Ana Laura Acosta.
Tel 2487 3545 - int. 4900

La enfermedad cardiovascular constituye la primera causa de muerte a nivel mundial y es determinada por una serie de afecciones que involucran el corazón y los vasos sanguíneos.
Si consideramos que estamos en presencia de una enfermedad vascular, la misma se puede manifestar como enfermedad coronaria (infarto de miocardio), enfermedad cerebrovascular (accidente vascular encefálico) y /o arteriopatía de miembros inferiores.

Más vale prevenir que curar, dice el refrán y en el caso de la salud cardíaca esta frase es aún más cierta. Entre el 80 y 90% de los infartos se asocian a factores de riesgo clásicos conocidos y modificables. Estos son hipertensión arterial, diabetes, dislipemia (alteraciones del colesterol), obesidad, alimentación no saludable, tabaquismo, sedentarismo, stress. Algunos de ellos constituyen una enfermedad en sí misma y su presencia por sí sola favorece al desarrollo de la patología cardiovascular.

El objetivo es posible, para ello es necesario cambiar nuestras conductas y hábitos. Se debe intervenir sobre los factores de riesgo para disminuir las chances de desarrollo de la enfermedad (prevención pri-

maria) y el avance de la misma cuando está establecida (prevención secundaria).

A pesar de los avances farmacológicos en el tratamiento de la enfermedad cardiovascular, se observan dificultades para alcanzar los objetivos de control de la misma, por ello se han implementado en el mundo los programas de prevención secundaria cardiovascular, cuyo fin es el control de los factores de riesgo por medio de cambios de estilos de vida dirigidos a reducir la enfermedad y mortalidad cardiovascular.

Desde diciembre del año 2004 CASMU es la única institución médica privada de Montevideo que cuenta con un Programa de Prevención Secundaria Cardiovascular (PSCV), en convenio con el FNR, el cual está dirigido a pacientes portadores de cardiopatía isquémica de hasta 70 años inclusive que recibieron tratamiento con angioplastia o bypass coronario.

Es un programa educativo que promueve hábitos de vida saludable, adherencia al control médico y al tratamiento farmacológico, contribuyendo a la reinserción social y laboral precoz.

El programa forma parte del Departamento de Cardiología de CASMU y está integrado por un equipo multidisciplinario en el cual participan: médico cardiólogo, médico de medicina general, licenciada en nutrición, licenciada en enfermería y administrativo.

Actualmente concurren al programa 1244 pacientes y el FNR les brinda en forma gratuita determinada medicación cardioprotectora.

Durante los dos primeros años los pacientes asisten cada tres meses y posteriormente una vez por año.

Las actividades constan de una entrevista individual, realizada por cada uno de los profesionales del equipo y talleres grupales en los que participan pacientes y familiares. Los temas que se tratan van desde la información indispensable acerca de la enfermedad que padece, la forma de corregir los hábitos dietéticos, los fundamentos de una nutrición saludable, diabetes, tabaquismo, ejercicio, etc.

Una persona tendrá más probabilidad de presentar enfermedad cardiovascular cuantos más factores de riesgo posea.

La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente, afecta a un tercio de la población adulta y solo la tercera parte de las personas lo sabe. Se aconseja el control periódico de las cifras de presión como única forma precoz de diagnosticar esta enfermedad. Se presenta cuando las cifras de presión arterial son mayores de 130/80 mmHg.

Según la OMS, el tabaquismo es una enfermedad crónica adictiva que cursa con recaídas, crea dependencia física, psicológica y social. La nicotina es de las drogas más adictivas, aún más que la heroína y la cocaína, llega al cerebro del fumador en 8 o 10 segundos. Un 30 % de las personas expuestas al humo del tabaco (fumadores pasivos) padecen las mismas enfermedades que los fumadores. El tabaco produce alteraciones en la coagulación de la sangre, en las grasas y paredes de las arterias, multiplicando por 4 las probabilidades de padecer una enfermedad coronaria o cerebrovascular.

La diabetes, es una enfermedad que afecta el modo en que el cuerpo procesa y utiliza la glucosa. Entre el 5 al 10 % de la población general la padece y se estima que por cada paciente diabético conocido existe otro no diagnosticado. La glicemia en ayuno normal es hasta 100 mgrs/dl.

La dislipemia se refiere a las alteraciones de los valores de colesterol. Las grasas que circulan en la sangre pueden depositarse en las paredes de las arterias produciendo las placas de ateroma.

Diversos estudios han evidenciado que el riesgo coronario se eleva de forma exponencial a partir de cifras de colesterol total de 200 mgrs/dl y de forma muy particular con cLDL (colesterol malo) cuando es mayor de 100 mgrs/dl.

En nuestro país, el 65 % de los adultos padecen sobrepeso u obesidad, en la mayoría de los casos vinculado con el estilo de vida (sedentarismo, alimentación con exceso de sal, grasas de origen animal y azúcares refinados).

La distribución de la grasa modifica el riesgo para la salud de las personas, si el tejido adiposo se deposita en el abdomen se asocia con mayor frecuencia de riesgo de diabetes o de enfermedad cardiovascular.

La falta de ejercicio predispone a la hipertensión arterial, diabetes, arteriosclerosis, favoreciendo de esta forma al desarrollo de enfermedad cardíaca. El sedentarismo se define como menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de tres días a la semana.

El stress puede afectar nuestra calidad de vida y ser el detonante de muchas enfermedades y/o alteraciones de nuestro organismo, como por ejemplo arritmias cardíacas, picos de hipertensión arterial, cefaleas tensionales, úlceras digestivas.

La evidencia científica disponible muestra que los programas de prevención secundaria cardiovascular disminuyen la mortalidad, la recurrencia de eventos coronarios y mejoran la calidad de vida.

¿Cuál es la función de los rellenos faciales de ácido hialurónico?

Por Centro Médico Estético Présage

Dra. Adriana de Abreu
Dermatóloga

Dra. Valentina Quagliata
Especialista en Medicina Estética

Dotado por la mayoría de las propiedades que debe tener un relleno dérmico ideal, el ácido hialurónico se ha convertido en el agente más popular para la remodelación del contorno y voluminización de tejidos blandos

En el proceso de envejecimiento el rostro comienza a perder, entre otras cosas, tejido adiposo. La grasa subcutánea se va desplazando hacia el mentón y el triángulo de la juventud se invierte, los signos clínicos más visibles son la disminución de volumen en los pómulos y el descenso del surco nasolabial. En rostros más envejecidos comienza a visualizarse el surco labiomentoniano o línea de marioneta y el descolgamiento del borde inferior de la mejilla.

El ácido hialurónico es un polisacárido esencial de la matriz extracelular, encontrado en todos los tejidos y órganos de nuestro cuerpo y con gran capacidad de retener agua, lo que proporciona hidratación y volumen a la piel.

El contenido de ácido hialurónico (AH) de la piel disminuye con el envejecimiento y los efectos más visibles a nivel facial son la pérdida de hidratación, elasticidad y volumen.

Además, los niveles de ácido hialurónico, colágeno y elastina de la piel disminuyen progresivamente, lo que favorece a la aparición de arrugas, flaccidez y pérdida de firmeza. Todo esto, que corresponde al envejecimiento cutáneo intrínseco, se ve exacerbado por la exposición solar acumulada (foto-envejecimiento). (1-2)

Para mejorar esa apariencia y combatir el envejecimiento, uno de los tratamientos más utilizados son los rellenos faciales, y dentro de ellos el ácido hialurónico.

El ácido hialurónico es también un glucosaminoglicano formado por los fibroblastos, que además sintetizan todas las fibras del tejido conjuntivo, incluyendo reticulares, colágenas y elásticas. Con el envejecimiento, los fibroblastos disminuyen su capacidad de producción de ácido hialurónico y a su vez generan uno de menor peso molecular, perdiendo su principal capacidad de retener líquido. (3-4)

En su forma natural, el ácido hialurónico es muy sensible a las hialuronidasas, esto hace que la vida media del ácido hialurónico nativo vaya aproximadamente de tres minutos a hasta dos o tres semanas. (5) Aproximadamente, un tercio del ácido hialurónico total del cuerpo se recambia diariamente, por lo que se requieren modificaciones químicas para conseguir un producto de macromoléculas más duraderas y estables.

Este proceso de fabricación se conoce como reticulación o estabilización, y es lo que le dará al producto diferentes grados de densidad. Además, los diferentes rellenos presentarán su propio peso molecular y concentración, lo cual permitirá seleccionar un relleno para cada sector del rostro dependiendo de lo que se quiera lograr.

En los últimos años, el ácido hialurónico ha sido ampliamente utilizado como biomaterial para desarrollar rellenos dérmicos, los que inyectados en o debajo de la piel, restauran los volúmenes perdidos y corrigen imperfecciones faciales como arrugas o cicatrices. (6).

Dotado por la mayoría de las propiedades que debe tener un relleno dérmico ideal (biocompatibilidad, biodegradabilidad, viscoelasticidad, seguridad y versatilidad) el ácido hialurónico se ha convertido en el agente más popular para la remodelación del contorno y voluminización de tejidos blandos (6). De hecho, según datos de la Sociedad Americana de Cirujanos Plásticos (ASPS) en 2017, de un total de 2.691.265 tratamientos con rellenos de tejidos blandos, 2.091.476 se realizaron con ácido hialurónico. (7). Parte de este éxito se debe a su efecto reversible y a su duración que varía entre tres y 24 meses, dependiendo de la concentración, la reticulación (grado y tipo), el área tratada y el individuo. (8)

Las propiedades mecánicas, reológicas y farmacológicas de los geles de ácido hialurónico difieren por sus tecnologías de reticulación patentadas.

Actualmente existen algunos que agregan anestésico a la fórmula con mejor tolerancia a la aplicación.

El área anatómica a inyectar contribuye a la selección de relleno. En general, los productos con pocas uniones cruzadas son adecuados para arrugas finas, y productos más viscosos con una mayor capacidad de elevación para arrugas más profundas, restauración de volumen, restablecimiento de contornos perdidos en el progreso del envejecimiento y remodelación de las regiones faciales anatómicas.

Usos

En medicina estética se utiliza el relleno con ácido hialurónico biodegradable y reabsorbible para múltiples procedimientos, entre ellos para suavizar las arrugas, restaurar volumen en pómulos, corregir ojeras, suavizar la apariencia de los surcos nasogenianos, rellenar cicatrices hundidas y para el perfilado, hidratación y volumen de los labios.

Región peribucal

En nuestra experiencia, hemos visto mejores resultados estéticos cuando se realiza relleno de las arrugas pequeñas peribucales en conjunto con un perfilado de labios, ya que damos tensión a la zona. Una vez que se perfila el labio, se trata cada arruga peribucal individualmente con AH de baja reticulación. (9)

Restauración de volumen en la región malar

La pérdida de tejido adiposo es uno de los factores visibles más importantes en el aspecto de rostro envejecido, el tejido celular subcutáneo de la zona malar se va perdiendo dando un aspecto de rostro cansado y marcando las ojeras.

Para lograr voluminizar la zona malar se necesitan preparados de AH reticulados más densos y aplicados en profundidad sobre el periostio. Se busca recuperar el triángulo invertido que da un aspecto de rostro joven. (9) De forma secundaria se verá elevación del surco nasogeniano, de las líneas marioneta y mejora de la apariencia de la ojera o surco órbitomalar.

Surco órbitomalar

Para la depresión que se crea por debajo del párpado inferior, se utiliza un AH menos denso. En nuestro medio se cuenta con un relleno que contiene antioxidantes para el control del estrés oxidativo producido por un aumento de radicales libres, por lo que mejora la hipercromía de la ojera y con esto el aspecto de mirada cansada.

Beneficios adicionales

Aplicado como mesoterapia, mejora la calidad de la piel y es muy utilizado en rostro, cuellos y escote. Se ha demostrado que las inyecciones con ácido hialurónico estimula la producción de colágeno y favorece la proliferación de los factores de crecimiento cutáneos, imprescindibles para regenerar los tejidos dañados. Este doble efecto (relleno y estimulador) explica por qué los beneficios del ácido hialurónico son acumulativos: pueden notarse aún más pasado un tiempo desde la sesión e incluso más aún si se han realizado varias sesiones de tratamiento.

Importancia de acudir a profesionales idóneos

Lo primero siempre será realizar un correcto diagnóstico para explorar en conjunto con el paciente las posibles soluciones y expectativas. Se examina la totalidad del rostro, tercio superior, medio e inferior, la calidad la piel, el cuello y escote.

El profundo conocimiento de la anatomía facial y sus cambios durante los procesos de envejecimiento, la selección adecuada del paciente, la indicación personalizada y la amplia experiencia con las técnicas de inyección de relleno son requisitos previos clave para llevar a cabo este complejo procedimiento. Además, es de suma importancia un conocimiento exhaustivo en la prevención y gestión de posibles acontecimientos adversos y complicaciones.

En Clínica Présage el tratamiento personalizado tiene un rol fundamental, no apuntamos solo al resultado del tratamiento estético, sino también al bienestar. Ofrecemos tratamientos eficaces con resultados visibles y expectativas reales.

Trabajamos de forma personalizada para que nuestros pacientes obtengan los resultados esperados en la menor cantidad de sesiones posibles y que éstos sean duraderos.

Bibliografía

1. Consalvo, L.; Dabhar. M.; Santlestecan, M.M.; Stengel, F.M.: Envejecimiento cutáneo. Arch Argent Dermatol 2006; 56: 1-15.

2. Halachmi,S.; Yaar,M.; Gilchrest,B: Avancéesdans le domaine du vieillissementcutané et du photovieillissement. Ann DermatolVenereol 2005; 132; 362-367.

3. K Tomihata and Y Ikada: "Cross-Linking of Hyaluronic Acid with Water-Soluble Carbodiimide: "Journal of Biomedical Materials Research 1997, 37: 243–25.

4. EA Balazs et al.: "Hyaluronan Biomaterials: Medical Applications," in Handbook of Biomaterials and Applications, ed. DL Wise et al. (New York: Marcel Dekker, 1995, Pp: 2719–2741.

5. Reed, R.K.; Laurent U.B.; Fraser, J.R.; Laurent, T.C.: "Removal rate of hyaluronan injected subcutaneously in rabbits". Am J Physiol 1990; 250: H532-535.

6.Fallacara A., Manfredini S., Durini E., Vertuani S. Hyaluronic acid fillers in soft tissue regeneration. Facial Plast. Surg. 2017;33:87–96. doi: 10.1055/s-0036-1597685.

7. American Society of Plastic Surgeons 2017 Plastic Surgery Statistics Report. [(accessed on 8 March 2018)]; Available online: https://www.plasticsurgery.org/documents/News/Statistics/2017/plastic-surgery-statistics-report-2017.pdf.

8. Muhn C., Rosen N., Solish N., Bertucci V., Lupin M., Dansereau A., Weksberg F., Remington B.K., Swift A. The evolving role of hyaluronic acid fillers for facial volume restoration and contouring: A Canadian overview. Clin. Cosmet. Investig. Dermatol. 2012; 5:147–158. doi: 10.2147/CCID.S30794.

9. Alcolea, J.M.; Cornejo, P.; Trelles, M.A.: "Perspectivas en el uso de materiales de relleno inyectables para tejidos blandos, desde nuestra experiencia. 2a parte." Cir.plást. Iberolatinoam. - Vol 38 – No1. Enero - Febrero - Marzo 2012 / Pag. 83-96.

Les deseo un año cargado de salud, de trabajo y de mucha fe.

Gracias a mis afiliados y a todo mi equipo por confiar una vez más en mi.

Alicia Esquiera
DIRECTORA DE SECOM

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO

REG: 1177/01

qualityaustria SYSTEM CERTIFIED ISO 9001:2015 No.08324/0

0800 4584 | www.secom.com.uy

Prevenir es lo primero

Medicina del deporte, una mirada desde la prevención

Álvaro Michel Arigón
Director de CASMU Empresa

El equipo de Casmu Empresa, comprometido con la prevención de las poblaciones deportivas juveniles, ha incorporado una evaluación completa de los deportistas federados de nuestro país que cada día se exponen a riesgos vitales y situaciones altamente estresantes.

La consigna del equipo de CASMU EMPRESA es Prevenir es lo Primero. Por tal motivo hoy vamos a abordar el tema de la Prevención en el Deporte.

En el correr del año 2020 han sucedido tres casos de muerte súbita en el deporte, todas ellas personas jóvenes, de las cuales dos con menos de 18 años.

La muerte súbita es la parada cardíaca que se produce de forma abrupta, inesperada y repentina en personas que aparentemente tienen un buen estado de salud. Esta parada concluye con el fallecimiento del paciente si no recibe asistencia médica inmediata.

Se considera muerte súbita en el deporte cuando sucede durante la práctica deportiva o hasta una hora luego de finalizada.

Como hemos mencionado anteriormente, tanto deportistas federados, como no federados, no están libres de que tengan un suceso de descompensación de salud, es por ello que tenemos que tener los recaudos necesarios para poder llevar a cabo la actividad física que realizamos.

Para evitar la muerte súbita hay varias medidas, la primera es realizar un reconocimiento médico previo a la práctica deportiva, en conjunto con una serie de estudios para evitar estos sucesos fatales. Estas evaluaciones médicas completas realizadas en forma oportuna y por profesionales idóneos son necesarias para garantizar una actividad deportiva segura y saludable.

De todos modos, realizando el chequeo médico y los estudios, no se evita en un 100% la muerte súbita, siendo imprescindible que cada vez haya más personas que estén capacitadas en Reanimación Cardio-Pulmonar básica (RCP), para que puedan actuar ante una situación de emergencia a la espera de que concurra el equipo médico de la Emergencia Móvil.

La capacitación en Primeros Auxilios, RCP y uso del DEA en la cual brindamos la formación necesaria, es para saber cómo actuar ante una emergencia y/o urgencia, conociendo cómo crear un protocolo de actuación, disminuir riesgos y saber qué hacer y no hacer. Se brindan herramientas de liderazgo y control psicológico para poder actuar con la mayor seguridad posible. Se realizan simulacros de evaluación práctica con muñecos y el D.E.A (simulador para observar y evaluar lo aprendido).

Los temas a tratar son:

- Principios de acción ante una emergencia.
- Paro cardio respiratorio, Muerte súbita, Ataque cardíaco y ACV.
- Reanimación cardio-pulmonar y uso del Desfibrilador Externo Automático.
- Lipotimias, heridas, hemorragias, asma, angor, hipoglicemia, diabetes, convulsiones y quemaduras.
- Conceptos básicos de trauma según guía PHTLS.

En estos últimos meses nuestro equipo, liderado por CASMU y su compromiso con la comunidad. ha realizado de forma permanente distintas estrategias en clubes deportivos y sociales de nuestra ciudad y del área metropolitana. La participación de los funcionarios y usuarios de estos clubes ha sido fundamental para promover que este tipo de actividades crezcan día a día y faciliten la puesta en marcha de mecanismos para salvaguardar la vida de las personas.

Porque estamos convencidos de que la promoción de la salud es el motor de las comunidades, es que el equipo de CASMU EMPRESA desarrolla este tipo de actividades participativas en conjunto con trabajadores y funcionarios de la salud, al alcance de todos y con el único objetivo de prevenir.

Conductas del niño en la atención odontológica

Dra. Rosina Brovia
Jefa de unidad odontológica
Especialista en Odontopediatría

La Odontología Infantil, Odontología Pediátrica u Odontopediatría, es la rama encargada de diagnosticar y tratar todos los problemas bucodentales en niños. El odontopediatra también es el especialista encargado de tratar a los bebés y a los recién nacidos.

El eje central de la Odontopediatría es el manejo de la conducta del niño durante la atención clínica y es sumamente importante para llevar a cabo una correcta atención, generar vínculos de confianza y empatía.

En la mayoría de los casos, los tratamientos se realizan bajo anestesia local. La anestesia general y la sedación se indican en cirugías complejas, en pacientes con alteraciones neurológicas severas, o con discapacidades que interfieran con las maniobras asistenciales.

La boca en el desarrollo psicoemocional del niño

A través de la boca el niño accede al mundo exterior. Durante el amamantamiento recibe alimentos y afectos, y es la primera conexión con el entorno. Pero es sabido que en los primeros momentos de la vida pueden existir situaciones que no son gratificantes, como la prematurez, el abandono, el rechazo, la anoxia, la incubadora, las entubaciones para alimentación o para respirar, que dejan huellas en el inconsciente del niño y generan temores que se manifiestan en momentos en los cuales

la boca es protagonista. Seguramente éstos resurjan durante la atención odontológica interfiriendo en la realización de tratamientos.

Denominamos "situación odontológica" a la que se da en la consulta y que se relaciona con el desarrollo físico y psíquico del niño enmarcado en el consultorio.

En la consulta odontopediátrica, el acompañante del niño se suma a la situación generando un triángulo en el que las conductas influyen y son influenciadas entre sí. La conducta es lo que se exterioriza en un momento dado, dentro del entorno social que configura el consultorio odontológico.

La conducta libera tensiones que se manifiestan de diferentes maneras: llanto, berrinches, pataleo, negarse a abrir la boca, hablar, gritar, preguntar, etc.

Las fantasías de los niños en el consultorio odontológico derivan de su propia historia y de la relación con sus padres, la influencia del acompañante del niño (padre, madre, abuelos, etc.). Esto condicionará el desarrollo de la situación odontopediátrica.

El odontopediatra debe controlar y liderar todas las situaciones, no perder la objetividad ni la calma.

Miedo-temor-ansiedad

El miedo forma parte del hecho de aprender y crecer. Lo desconocido siempre asusta pero a través de los contactos con lo desconocido se experimenta y se aprende.

El temor es una reacción emocional a un peligro externo específico, real o imaginario, que desaparece en el niño en presencia de un adulto que sienta como su protector, de ahí la importancia de que la madre esté cerca del niño cuando entra al consultorio.

La ansiedad es un estado que se presenta sin motivo externo, cuanto más pequeño es el niño mayor es la ansiedad. Ésta va desapareciendo a medida que el niño crece y madura.

Es aconsejable que la primera consulta se realice en salud y no esperar molestias, dolor o infección para acudir a un control odontológico. A los menores de tres años, preferentemente, se los examina en el regazo materno.

El ambiente debe sentirse amistoso, en lo posible no se usará instrumental, es suficiente con usar los dedos para realizar la inspección clínica. Los bebés tienden a succionar el guante y les gratifica que le toquen la boca y acaricien el rostro.

Características de niño según su edad

De 0 a 12 meses – etapa oral

La etapa oral transcurre en el primer año de vida y la succión es la actividad más gratificante que le permite alimentarse y recibir afecto materno.

Cada mamífero produce la leche adecuada para su cría, con los nutrientes necesarios según los requerimientos nutricionales de su especie. A través de ella reciben todo lo que necesita en este sentido. Además, recibe el contenido emocional del acto de amamantar.

Durante el segundo semestre de vida se presenta la etapa oral canibalística, que se inicia con la irrupción de los primeros dientes. Significa que el niño ya está apto para incorporar una dieta semisólida a la lactancia, ya no es lactante puro.

De 15 a 30 meses – etapa anal

Durante la etapa anal el niño logra control de esfínteres, abandona el gateo para pasar a la posición bípeda y adquiere el lenguaje.

En la consulta odontológica se manifiesta como curioso, quiere tocar lo que ve y jugar con el instrumental. Los tiempos que destinamos para atenderlos son cortos y siempre en la falda de madre o padre.

Las explicaciones serán cortas y sencillas, debemos tener presente que la respuesta del niño frente a nuestras propuestas en esta etapa es siempre "no quiero", de ahí la importancia de tener habilidad para lograr convencerlo en poco tiempo y realizar el tratamiento.

Niño preescolar – etapa genital

A los tres años los niños son sociables. Hacia los cuatro años se tornan algo hiperactivos, están en plena elaboración del complejo de Edipo y necesitan todavía a su madre cerca.

Los niños de entre tres y cinco años demuestran, a través de sus actos, autonomía.

En la consulta se sientan solos en el sillón, colaboran, les gusta ayudar sosteniendo el eyector de saliva o rollos de algodón, espejos. Las sesiones se pueden extender unos minutos más que la de los niños menores.

A los cuatro años son bastante inquietos y quieren terminar rápido, preguntan el porqué de todo buscando respuestas que los conformen.

A los cinco años son más colaboradores, se expresan claramente frente a temores que le pueda generar alguna maniobra odontológica.

Surgen preguntas comunes a esta edad como: “¿me va a sangrar?” o “¿me vas a pinchar?”.

Las respuestas deben ser concretas y veraces, de esta manera se tranquilizan, aceptan el ruido del instrumental rotatorio y en general todos los tratamientos si fueron explicados previamente.

Usamos la técnica “decir-mostrar-hacer”.

Desde los cinco años hasta la pubertad - Escolaridad

En esta etapa existe un gran desarrollo de la motricidad con movimientos más coordinados y más precisos. Es una situación conveniente para perfeccionar la técnica de cepillado y el uso de hilo.

A los Seis años hay más probabilidades de modificar conductas como la destreza motriz, que aún no está establecida. Por eso es conveniente que los padres supervisen el cepillado dental, sobre todo el de la noche antes de que el niño vaya a dormir.

A los siete años hay un gran avance motriz y por lo general son niños más meticulosos.

Hacia los nueve años son más responsables, son exigentes consigo mismos, usan las manos con más destreza, son conscientes del autocuidado y de la responsabilidad que implica.

La sangre despierta miedo irracional, por eso es importante hablar con el niño antes de las maniobras quirúrgicas y contarle a grandes rasgos cómo será el procedimiento y que la presencia del sangrado es una consecuencia normal y esperada en este tipo de maniobras.

A los 10 años son niños más equilibrados y su habilidad les permite usar el hilo dental sin ayuda.

Es habitual que en el entorno de los 11 años se presente una suerte de rebeldía y rechazo por el aseo, muchas veces hay que insistirle para que realice su higiene bucal, ya que la descuidan bastante.

A partir de los 12 años, en el caso de que haya que modificar posiciones dentarias alteradas, se plantean los tratamientos de ortodoncia (aparatos fijos) como medio para la corrección. El éxito de éstos se ve condicionado por la aceptación del tratamiento que se extenderá en el tiempo por periodos no menores a dos años. Deben ser consciente que la higiene bucal durante esta etapa se verá incrementada, de no ser así mejor será diferir el tratamiento hasta que madure y acepte las condiciones antes planteadas.

En los planes de tratamientos ortodóncicos a veces es necesario realizar extracciones de piezas dentales sanas, esta posibilidad debe ser explicada al paciente y a sus padres. Si al plantear cambios el adolescente lo interpreta como ataques a su esquema corporal, será conveniente esperar.

Guías a tener en cuenta para la atención de niños:

- El niño pequeño necesita sentirse seguro y querido. Su madre es su mayor fuente de seguridad y cariño. Los niños menores a tres años se atienden en la falda de sus madre, padre o figura parenteral.
- El profesional debe conocer el desarrollo psicoemocional del niño para lograr un buen acercamiento.
- El profesional debe tener destreza y conocimientos odontopediátricos, debe transmitir seguridad y confianza al niño y su madre.
- El niño pequeño acepta sesiones cortas, se debe planificar la consulta para lograr más en el menor tiempo posible.
- Explicar, mostrar y hacer. Trabajar de acuerdo a la maduración de cada niño en particular.
- No transmitir ansiedad al paciente.
- De ser posible debemos ordenar el tratamiento comenzando de menor a mayor complejidad, de lo menos hacia lo más a lo invasivo.

Bibliografía y autores consultados
- Odontopediatría, fundamentos y prácticas para atención integral personalizada. 2 ª edición 2018 Ana María Biondi-Silvina Cortese.
- Odontología para bebés. Dra. Jenny Abanto.

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.

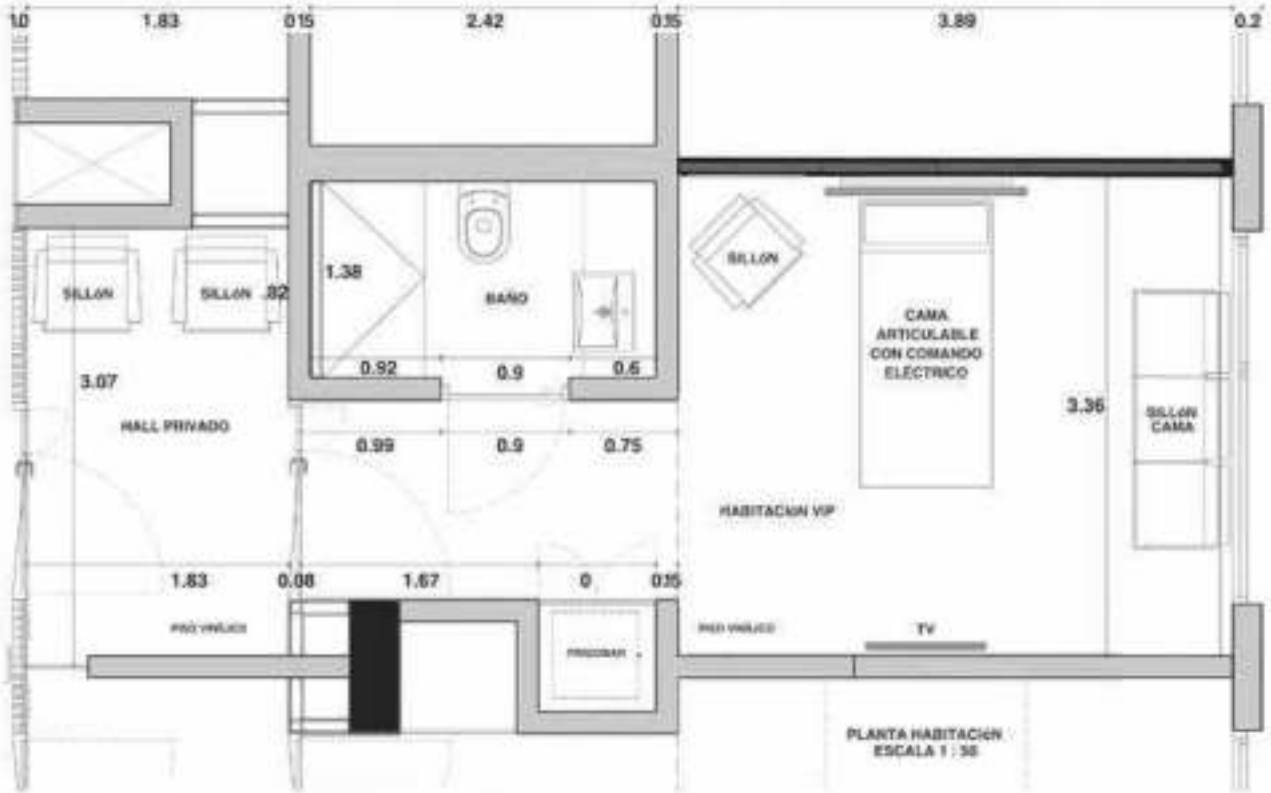
Una puerta de acceso brinda total privacidad permitiendo el ingreso a una antesala con dos cómodos sillones y decoración que proporcionan un cálido ambiente.

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

■ LOS PRIMEROS CONTRATOS RECIBIRÁN UN DESCUENTO EXCEPCIONAL DEL 25% EN LAS NUEVAS HABITACIONES PRIVADAS DEL 5º PISO DEL COMPLEJO ASISTENCIAL



casmu
más cerca de tu vida

YO

MI CORAZÓN

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

Urufarma